

# TROSKA O POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI DZIECI W RZECZYWISTOŚCI SZKOLNEJ – WYMIAR TEORETYCZNY I PRAKTYCZNE IMPLIKACJE

## *The care for children's self-esteem in the school reality – theoretical dimension and practical implications*

### Streszczenie

John Rawls (uważany za jednego z ważniejszych teoretyków społecznego porządku w XX wieku) wśród „wszelkich społecznych wartości” wskazał poczucie własnej wartości, które uznał za jedno z głównych zadań dobrze urządzonego społeczeństwa. Wysokie poczucie własnej wartości bywa utożsamiane przez badaczy z dobrostanem, zgodnie z założeniem, że zadowolenie z siebie to jeden z ważnych – być może najważniejszy – składników zadowolenia z życia.

Budowanie poczucia własnej wartości uczniów stanowić powinno znaczący obszar pracy szkoły i rodziny. W niniejszym artykule przedstawiono istotę tego pojęcia, mechanizmy regulujące poczucie własnej wartości oraz sposoby jego wzmacniania.

**Słowa kluczowe:** poczucie własnej wartości, samoocena, samoakceptacja, dziecko, uczeń, nauczyciel, rodzice

### Abstract

John Rawls (considered one of the most important theorists of the social order in the twentieth century) among „all social values” listed self-esteem, which he accepted as one of the main tasks of a well-organized society. High self-esteem happens to be associated by researchers with welfare, in line with the assumption that self-satisfaction is one of the important elements or maybe even the most important one among the constituents of life satisfaction.

Building self-esteem in students should constitute a significant area of work for both school and family. This article presents the essence of this concept, the mechanisms regulating self-esteem and the ways of its reinforcement.

**Keywords:** self-esteem, self-assessment, self-acceptance, child, student, teacher, parents

## 1. Wprowadzenie

Poczucie własnej wartości jest pojęciem wieloznacznym i pojmowanym rozmaicie. Używa się go zamiennie z terminami: „samoocena”, „szacunek dla samego siebie”, „poczucie godności własnej”, „mniemanie o sobie”, „dobre samopoczucie” [Skuza, 2004, s.82; Wielki słownik języka polskiego, 2012, s.240], „samoakceptacja”, „obraz siebie”, „pojęcie o sobie”, „samowiedza” [Kozielecki, 1986, s.77], „obraz Ja” [Dembo, 1997, s.386]. Reber [2000, s.508] zauważa, iż co prawda, pojęcia te są pokrewne, ale nie tożsame.

*Samoocena* to aspekt poznawczy poczucia własnej wartości [Zbonikowski 2011, s.60]. Traktowana jest jako integralna część oraz czynnik wartościująco-oceniający obrazu własnej osoby lub pojęcia własnej osoby [Palak, 1988; za: Gindrich, 2002, s.53]. To zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby [Niebrzydowski, 1976, s.52; Adamus, 2004, s.64]. Również Kulas uważa, że „*samoocena jest nierozzerwalnie związana z pojęciem o sobie samym. Stanowi ona fragment większej organizacji, element systemu wiedzy człowieka o sobie samym, jest składnikiem pojęcia o sobie samym*” [Kulas, 1986, s.9]. Aronson [1997, s. 21] definiuje samoocenę jako „*dokonywane przez ludzi oszacowanie wartości samych siebie – to znaczy rozmiaru, w jakim spostrzegają siebie jako dobrych, kompetentnych i przyzwoitych*”. To czynność polegająca na wartościowaniu jednostki przez nią samą [Kupisiewicz i Kupisiewicz, 2009, s.159]. Reykowski definiuje ją jako ocenę samego siebie (własnej osoby) i swoich możliwości<sup>1</sup>, która powstaje poprzez uogólnienie ocen siebie w różnych sferach [Reykowski, 1970, s.47]. Samoocena to „*względny poziom godności własnej lub akceptacji siebie, które osoba postrzega, że posiada*” [Plummer, 2010, s.16], to „*zasięg, wewnątrz którego jednostka wierzy, że jest zdolna, znacząca, odnosi sukcesy i jest wartościowa*” [Coopersmith za Plummer, 2010, s.16]. Główną funkcją samooceny jest jej działanie regulacyjne [Kupisiewicz, 2014, s.318]. Dzięki samoocenieniu jednostka jest w stanie określić własną istotę, wyodrębnić siebie ze środowiska. Samoocena umożliwia ocenę wartości własnej osoby w kwestii zdolności, sukcesu, znaczenia w otoczeniu [Baumann, 2005, s. 27-28], pozwala jednostce określić swoje możliwości [Szmagaj, 2002, s.59]. Niebrzydowski [1976, s.24-25] wskazuje trzy zasadnicze funkcje samooceny: 1) poznawczą, 2) wartościująco-oceniającą, 3) integrująco-scalającą.

Wojciszke [2003, s.15] wiąże samoocenę z kilkoma cechami, tj.: potrzebą aprobaty społecznej, skłonnością do częstszego przeżywania uczuć pozytywnych, motywacją osiągnięć, poczuciem wewnętrznej kontroli zdarzeń, wytrwałością i zadowoleniem z życia. Podczas oceniania siebie jednostka uwzględnia rezultaty własnych działań, analizuje informacje o własnych sukcesach i porażkach, bierze też pod uwagę opinie i oceny formułowane przez innych ludzi [Czyżewska, 2009, s.254].

W strukturze samooceny można wskazać trzy poziomy: tożsamość, zadowolenie z siebie oraz zachowanie, które odnoszą się do 5 sfer „JA”: JA Fizycznego, JA Moralno-Etycznego, JA Osobistego, JA Rodzinnego, JA Społecznego. W każdej z tych sfer można wyróżnić składnik poznawczy (obejmujący stwierdzenia „taki jestem”), emocjonalny (odnoszący się do stopnia zadowolenia z siebie) i behawioralny (zawierający stwierdzenia związane z własnym postępowaniem) [Fitts za Gindrich, 2002, s.54].

Samoocena globalna wyraża całościowy stosunek do siebie, do całokształtu posiadanych właściwości i własnego postępowania [Kulas, 1986, s.9]. Globalną samoocenę budują samooceny cząstkowe, które dotyczą pojedynczych czynów i zachowań jednostki, podlegają wartościowaniu [Janiszewska-Nieścioruk, 2000 za Szabała, 2012, s.65].

Opisując istotę samooceny, warto wskazać na jej cechy. Uwzględniając trafność samooceny, można dokonać rozróżnienia na samoocenę: trafną bądź nietrafną, adekwatną, bądź nieadekwatną. Biorąc pod uwagę poziom samooceny, wyróżnimy samoocenę wysoką lub niską. Wreszcie – czynnik stabilności zadecyduje, czy samoocena łatwo ulegnie zmianie pod wpływem różnych czynników (może więc być stabilna lub niestabilna) [Palak, 1988 za Gindrich, 2002, s.53].

Rozwój samooceny przebiega w trzech etapach, które przypadają na: 1) okres najstarszej grupy dzieci przedszkolnych (dzieci są zdolne do zwrócenia uwagi na siebie pod kątem posiadania cech dodatnich i ujemnych, jednak nie potrafią dokonać krytycznej analizy

<sup>1</sup> Przesłankę, na podstawie której formułowana jest ocena własnych możliwości, stanowi samowiedza (Nowacki 2004, 221), którą Kozielecki (1986, 77) określa jako sąd wartościujący, dotyczący specyficznych cech człowieka: właściwości fizycznych, cech osobowości oraz relacji z innymi ludźmi.

swojego zachowania oraz wyzbyć się cech niepożądanych; 2) średni wiek szkolny (samoocena staje się bardziej pogłębiona, zaczyna być istotna w regulacji zachowania; 3) okres dorastania i okres młodości (to najwyższy etap rozwoju samooceny, gdyż jednostka wykazuje umiejętność samodzielnej i krytycznej autorefleksji) [Grabowiec, 2011, s.64].

*Samoakceptacja* to jeden ze złożonych składników samowiedzy [Rudkowska, 1998, s.262]. Jest rodzajem pozytywnego ustosunkowania do siebie, polegającego na pozytywnym wartościowaniu własnej osoby i związanym z tym takim samym stosunku emocjonalnym do siebie [Dymek, 1997, s.43]. Koziński [1986, s.118] pojmując samoakceptację jako zgeneralizowaną, pozytywną postawę wobec siebie (obejmującą aspekty poznawcze i emocjonalne). Wyrazem samoakceptacji jest „lubienie” siebie samego, co skutkuje skłonnością do pozytywnej postawy wobec innych ludzi (akceptowaniem ich). Samoakceptacja wyraża się „dobrym mniemaniem o sobie, połączonym zazwyczaj z przekonaniem o słuszności własnego sposobu myślenia, wartościowania i postępowania” [Kupisiewicz, 2009, s.159]. Poziom samoakceptacji wskazuje się poprzez „stopień zgodności między sędziami wartościującymi, czyli samooceną, będącą składnikiem <ja realnego>, a sędziami określającymi stan idealny czy pożądaną, tworzącymi <ja idealne>” [Czyżewska, 2009, s.251]. Umiarkowana akceptacja samego siebie warunkuje akceptację innych, natomiast jej brak może stanowić przyczynę wrogości nastawienia do innych oraz egocentryzm. Z kolei zbyt wysoka samoakceptacja może powodować tendencję do jawnej dominacji lub manipulowania ludźmi, również postawę egocentryczną [Rudkowska, 1998, s.262]. Samoakceptacja ujawnia się w tym, jak trudne cele jednostka podejmuje się osiągnąć, a więc w poziomie aspiracji.

O samoakceptacji mówimy wówczas, gdy ludzie mają zaufanie i wiarę we własne siły, gdy wykorzystują swoje możliwości, gdy spodziewają się osiągnięcia założonych celów.

*„Samoakceptacja wiąże się z tym, jak dalece rzeczywiste możliwości jednostki (ich ocena) odbiegają od przyjętego wzoru (ideału siebie lub opinii otoczenia)- ma więc wpływ na jej aktywność, doprowadza do rezygnacji z podjętych zadań, wytwarza nastawienia obronne lub podwyższa aspiracje i dążenia do osiągnięć”* [Dymek, 1997, s.44].

*Poczucie własnej wartości* jest jednym z najważniejszych konstruktów osobowościowych człowieka i jednym z głównych regulatorów ludzkiego zachowania, mającym wpływ na stosunek jednostki do siebie i do otoczenia [Wosik-Kawala i Lendowska-Kidoń, 2009, s.11]. Termin ten posiada najszerszy zakres pojęciowy, zawierający w sobie zarówno samoocenę, jak i samoakceptację [Zbonikowski, 2010, s.15; Pankowska, 2008b, s.30].

Według Niebrzydowskiego i Brandena, poczucie własnej wartości (self-esteem) stanowi poczucie własnej godności, szacunku wobec siebie oraz pewność siebie, determinującą efektywne działanie jednostki [Niebrzydowski i Branden, 1993 za Zbonikowski, 2010, s.15], zdolność podtrzymywania określonych ról zarówno w rodzinie, jak i w środowisku społecznym, a także stopień wolności osobistej [Fedeli, 2003, s.205]. To przekonanie jednostki, że potrafi poradzić sobie z wyzwaniem [Branden, 1998, s.220]. Zdaniem Majewskiej – Opiełki na owo przekonanie (uświadamiane i nieuświadamiane) składają się dwie wartości: 1) poczucie szacunku dla siebie i swojego ciała, prawo do uszanowania własnej godności i do szacunku innych, miłość do siebie oraz 2) świadomość swoich mocnych stron, zalet i cech pozytywnych [Majewska – Opiełka, 2006, s.148].

Branden wyróżnia w poczuciu własnej wartości dwa zasadnicze aspekty:

- samoskuteczność (self-efficacy), wyrażającą się poczuciem osobistej kompetencji w radzeniu sobie z wyzwaniami życia oraz w zaufaniu we własne możliwości (m.in. zdolność do racjonalnego myślenia oraz podejmowania decyzji umożliwiających jednostce konstruktywne przystosowanie się do zmian);
- poczucie szacunku wobec siebie samego (self-respect) oraz postrzeganie siebie jako osoby godnej życiowego sukcesu i osobistego szczęścia [Branden, 1994, s.3].

Poczucie własnej wartości (self-esteem) zależy od spostrzeganych przez osobę sukcesów i porażek w tych dziedzinach życia, które są dla niej subiektywnie ważne. Ocena wyników osiągniętych w tych zakresach jest generalizowana jako wartość własnej osoby w ogóle [Trzebińska, 2008, s.100].

Reber [2000, s.508] podkreśla, iż poczucie własnej wartości bywa określane jako „*poziom wartościowania samego siebie i choć słowo <wartość> zakłada konotację pozytywną, sens terminu może się odnosić zarówno do wysokiego, jak i do niskiego poczucia własnej wartości*”.

W niniejszym artykule przyjęto rozumienie pojęcia poczucia własnej wartości zgodnie z ujęciem Brzezińskiej, która utożsamia samoocenę uogólnioną z poczuciem własnej wartości [Brzezińska, 1973, s.94]. Również Schaffer [2005, s.182] i Lawrence [2008, s.24] utożsamiają ogólne poczucie własnej wartości z globalną/całościową samooceną. Podobne stanowisko prezentuje Helen Bee [2004, s.306], twierdząc: „*ocenę ogólnych walorów zwykle nazywamy poczuciem własnej wartości*”. Kling i Hyde [1996] pod pojęciem poczucia własnej wartości rozumieją ogólną ocenę „ja” [za: Brannon, 2002, s.388]. Także Ryś sygnalizuje zamienne stosowanie powyższych terminów, które oznaczają sposób myślenia o sobie, wartościowania siebie, którego konsekwencją w przypadku wysokiej samooceny jest wzbudzanie emocji pozytywnych, a w przypadku niskiej samooceny – emocji negatywnych [Ryś, 2007, s.97-98]. W moim przekonaniu są to wystarczające przesłanki, by w niniejszym opracowaniu zamiennie posługiwać się terminami „poczucie własnej wartości” i „samoocena”.

## **2. Poczucie własnej wartości jako regulacyjny mechanizm ludzkiego zachowania**

Poczucie własnej wartości stanowi jedną z najwcześniej kształtujących się u człowieka i zarazem najważniejszych struktur regulacyjnych. To wymóg kształtowania się u jednostki poczucia pewności, że jest kimś szczególnie cennym dla otoczenia. Taka pewność – jak podkreśla Pilkiewicz – jest podstawowym źródłem dobrego samopoczucia, a także warunkiem utrzymania równowagi psychicznej [za: Dymek, 1997, s.35]. Poczucie własnej wartości determinuje m.in. harmonijny rozwój osobowości, kształtowanie się prawidłowych relacji społecznych i postaw intrapersonalnych, a także poczucie osobistego dobrostanu i szczęścia. Osoba z wysokim poziomem poczucia własnej wartości wierzy w swoje możliwości, lepiej radzi sobie z lękiem i problemami w sytuacji trudnej, zaś rozwój jej osobowości jest dynamizowany przede wszystkim poprzez aktywizację osobistych zasobów, a nie problemy wynikające z braków rozwojowych [Zbonikowski, 2011, s.59].

Poczucie własnej wartości zwiększa szansę na odpowiedni poziom stymulacji organizmu w działaniu. Podświadoma wiara w siebie redukuje lęk i poziom zagrożenia, zwiększa odwagę [Majewska–Opiełka, 2006, s.149]. Wysoka ocena własnej wartości zapewnia poczucie bezpieczeństwa w relacjach społecznych, redukuje obawę przed odrzuceniem i wykluczeniem [Trzebińska, 2008, s.100-101]. Dążenie do wysokiego poczucia własnej wartości motywuje do skutecznego rozwiązywania własnych problemów i przewycięzania trudności w kluczowych dla oceniania siebie dziedzinach życia. Podejmowanie takiej aktywności sprzyja nabywaniu różnych wysoko cenionych umiejętności, a także dokonaniom, które służą innym ludziom. Zwykle bowiem zapewnianie sobie poczucia wysokiej wartości skłania do osiągania takich sukcesów, które znajdują uznanie w opinii społecznej. Wysokie poczucie własnej wartości przyczynia się do rozwijania lub umacniania innych korzystnych dla dobrostanu form funkcjonowania, takich jak optymistyczne myślenie oraz przekonanie o posiadaniu kontroli i kompetencji [Trzebińska, 2008, s.101].

Osoby z wysoką samooceną – w przeciwieństwie do jednostek z niskim poczuciem własnej wartości – mają bardziej spójną i rozbudowaną samowiedzę, większą pewność sądów na swój temat, a ich samoocena charakteryzuje się większą stabilnością [Baumgardner, 1990; za: Krakowiak i Łukaszewska, 2015, s.282]. Ludzie cechujący się wysoką samooceną rzadziej odczuwają negatywne emocje, są mniej podatni na depresję, mają wyższy poziom optymizmu w stosunku do przyszłych zdarzeń, wykazują lepsze radzenie sobie ze stresem i samotnością [Story 2004 za Krakowiak, Łukaszewska 2015, s.282], przejawiają także więcej działań prozdrowotnych, prowadzą zdrowszy tryb życia [Neiss, 2006 za Krakowiak i Łukaszewska, 2015, s.282]. Osoba o dobrze rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna. Wewnętrzny głos zdrowego poczucia własnej wartości mówi: „Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję” [Juul, 2011, s.88]. Wysoka samoocena sprzyja większej wytrwałości w dążeniu do celów [Grabowiec, 2011, s.58]. Samoocena pozytywna warunkuje poczucie bezpieczeństwa, buduje świadomość własnej przydatności, ułatwia podejmowanie wyzwań [Szmagał, 2002, s.59]. Zgodnie z teorią opanowania trwogi [Pyszczyński, Greenberg i Solomon, 2004], przyjmuje się, że ocenianie siebie wysoko obniża naturalny i występujący u wszystkich lęk przed śmiercią, ponieważ ludzie wierzą, że posiadanie określonych przymiotów i zasług zapewni im rzeczywistość lub symboliczną nieśmiertelność [za: Trzebińska, 2008, s.101].

Poczucie własnej wartości tworzy zręby dobrego funkcjonowania w grupie. Zwiększa zdolność przyjmowania informacji zwrotnej od innych ludzi, odporność na krytykę i odrzucenie [Majewska–Opiełka, 2006, s.150]. Wyniki badań dowodzą, iż ludzie o wysokiej samoocenie są bardziej odporni na działanie presji społecznej i mniej sugestywni [Strelau, 1985; Korman, 1966 za Grabowiec, 2011, s.58]. Wysoka samoocena ułatwia (choć nie gwarantuje) pozytywne kontakty społeczne i prawidłowy rozwój emocjonalny [Hamer, 2003, s.60]. Osoba z wysoką samooceną w mniejszym stopniu jest narażona na wpływ otoczenia, ma swoje zdanie, potrafi stanowczo przeciwstawić się większości [Szymańska, 2008, s.43]. Zna swoją wartość i prawa, potrafi ich bronić nie raniąc innych [Kulas, 1983, s.407]. Prawidłowe poczucie własnej wartości powoduje, iż jednostka nie boi się prosić o pomoc, docenia wartość innych ludzi, charakteryzuje się takimi cechami jak „integralność, uczciwość, odpowiedzialność, współczucie, miłość oraz wiara we własne siły” [Satir, 2000, s.32].

Ryś, analizując wyniki badań, podkreśla, że prawidłowe poczucie własnej wartości zapewnia:

- umiejętność dostrzegania swoich pozytywnych cech i doceniania ich,
- wiarę we własne możliwości, myślenie o sobie w sposób przyjazny,
- skuteczność w realizacji ustalonych planów i życiowych priorytetów,
- szacunek do siebie i innych,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów,
- umiejętność przyznania się do popełnionych błędów, umiejętność przyjmowania krytyki i wyciągania właściwych wniosków na przyszłość,
- otwartość na pozytywne wpływy,
- gotowość do udzielania wsparcia ludziom oraz przyjmowania pomocy ze strony innych,
- postawę asertywną,
- rzetelność, kreatywność, odwagę w podejmowaniu inicjatywy, umiejętność podejmowania decyzji i ryzyka,
- zdolność do radzenia sobie ze zmianami, elastyczność [Ryś, 2011, s.78]. Adekwatna samoocena sprzyja podejmowaniu działań na miarę możliwości jednostki [Hipsz, 2014, s.109].

Z badań Kulasa [1986, s.143] wynika, iż młodzież o wysokim poziomie samooceny cechuje duże zaangażowanie społeczne i względne poczucie bezpieczeństwa osobiste-

go w sytuacjach społecznego funkcjonowania oraz lepsze rezultaty w nauce. Wyniki badań Bach –Olasik [1992] i Guryckiej [1986] dowodzą, iż badanych o wysokim poziomie samoakceptacji charakteryzuje pewność siebie oraz szersze kontakty społeczne [za: Dymek, 1997, s.53]. Wysoka samoocena służy: wsparciu w nauce, powstrzymaniu się przed destrukcyjnymi zachowaniami, przygotowaniu do życia [Mądre wychowanie... 2010, s.55].

Natomiast niska samoocena utrudnia nawiązywanie kontaktów społecznych [Hamer, 2003, s.60]. Ludzie, których cechuje nieadekwatne poczucie własnej wartości, podejmują zachowania, które są społecznie nieakceptowane lub autodestruktywne. Otrzymują więc negatywne komunikaty od otoczenia, co dodatkowo obniża ich pozytywny obraz siebie [Bobula, 2015, s.11]. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości zachowują się niepewnie, są krytyczne wobec siebie i często mają poczucie winy [Juul, 2011, s.88] oraz wstydu [Hipsz, 2014, s.107]. Niska samoocena w znacznym stopniu ogranicza aktywność jednostki, która nierzadko wykazuje wiele symptomów nieprzystosowania społecznego [Kulas, 1986, s.79].

Z badań wynika, iż osoby o niskiej samoakceptacji unikają współzawodnictwa, spontanicznego nawiązywania kontaktów społecznych czy pracy zespołowej, obawiają się ośmieszenia, wykazują skłonność do bierności społecznej, co z kolei ogranicza możliwość uzyskania uznania społecznego i popularności w grupie. Ponadto osoby te są nadmiernie skoncentrowane na sobie i egocentryczne, cechuje je wysoki poziom lęku [Bach–Olasik 1992; Gurycka 1986 za Dymek, 1997, s.54]. Jednostka o niskim poczuciu własnej wartości jest skłonna przypuszczać, że inni ludzie próbują ją oszukać czy wykorzystać. Tego typu przeświadczenie niejednokrotnie prowadzi do izolacji i poczucia samotności, w efekcie stopniowo traci ona wrażliwość na los innych osób, staje się apatyczna, zdarza się jej poniżać innych. W ucieczce od rzeczywistości łatwiej ulega nałogom [Satir, 2000, s.33]. Osoby o niskiej samoocenie wszystkie swoje obawy i braki przenoszą automatycznie na innych ludzi. Są bardzo krytyczne, szczególnie wobec najbliższych oraz niezdolne (lub mają bardzo niskie umiejętności) do zdrowego radzenia sobie z krytyką. Pojawia się więc depresja. Cechuje je tendencja do zamartwiania się o przyszłość, do przewidywania „złej” przyszłości, co pogłębia dodatkowo niską samoocenę. Tego typu wizje odbierają energię do działania [Hipsz, 2014, s.108]. Osoby z niską samooceną wykazują większą wrażliwość na wpływ codziennych zdarzeń oraz silniejszą tendencję do emocjonalnego reagowania na bodźce, częściej odczuwają u siebie emocje negatywne [Neiss 2006 za Krakowiak i Łukaszewska, 2015, s.282]. Inną trudność sprawia osobom z niską samooceną odnalezienie się w sytuacjach wymagających szybkich decyzji, są wówczas sfrustrowane i przerażone odpowiedzialnością [Hipsz, 2014, s.108].

Osoby prezentujące negatywny stosunek do samych siebie cechuje:

- niska samoakceptacja; skupianie się na słabych stronach i zagrożeniach,
- niskie poczucie godności osobistej i własnej skuteczności,
- brak radości życia, oczekiwanie najgorszego,
- postrzeganie trudności jako przeszkód nie do przebycia,
- obawa przed samotnością i równoczesny lęk przed nawiązaniem i utrzymaniem poprawnych kontaktów z innymi,
- nadmierne poczucie własnej winy i obciążanie innych winą za własne błędy,
- brak tolerancji w stosunku do cudzych błędów i nadmierne usprawiedliwianie swoich,
- trudności z przystosowaniem się do nowych sytuacji, obawa przed zmianami [Ryś, 2011, s.80].

Pankowska [2008a, s.252-253] omawia podstawowe skutki niskiego lub chwiejnego poczucia własnej wartości. Wśród nich podkreśla:

1. Niedostateczne zaspokojenie własnych potrzeb psychicznych (powodujące uczucie frustracji), co w konsekwencji stanowi przyczynę różnego rodzaju zaburzeń



osobowości, stosowania mechanizmów obronnych (które zaburzają racjonalne działanie), większej podatności na uzależnienia oraz wrogości wobec innych ludzi, zazdrości i zawiści.

2. Poczucie niższości, którego efektem mogą być: brak wiary w siebie, lęk przed niepowodzeniem, brak aspiracji samorealizacyjnych, konformizm i nadmierne uleganie innym.
3. Słabsze radzenie sobie z różnymi sytuacjami społecznymi, zwłaszcza trudnymi, problemy dotyczące nawiązywania kontaktów i budowania bliskich związków oraz realizowania własnych potrzeb i obrony swoich praw.

Uczeń zagrożony negatywną samooceną jest spięty, odczuwa niepokój, który może być rozładowany przez różne zachowania:

- może on przejawiać zachowania agresywne, wyzywające – maskujące w ten sposób wewnętrzne zagrożenie,
- może wykazywać tendencję do unikania innych, do izolacji,
- może redukować zagrożenie własnej wartości przez zmianę obrazu sytuacji wywołującej zagrożenia (np. oskarżenie i pomniejszanie wartości innych),
- może wykazywać nadmierną zależność w stosunkach społecznych, stając się bardziej wrażliwy na ocenę kolegów [Supińska, 2003, s.87- 88].

Samoocena nieadekwatna może być zawyżona lub zaniżona. Człowiek z zawyżoną samooceną przypisuje sobie większe możliwości niż faktycznie posiadane, nierzadko więc podejmuje zadania przerastające jego możliwości (z jednej strony może to go mobilizować, ale może też prowadzić do frustracji) [Reykowski, 1970, s.55]. Często ma nierealistyczne oczekiwania co do tego, co mu się należy od innych (wskutek niespełnienia przez otoczenie stawianych wymogów dochodzi do konfliktów) [Hipsz, 2014, s.108-109]. Jednostki o zawyżonej samoocenie postrzegane są zazwyczaj jako zarozumiałe i przesadnie pewne siebie. Charakteryzuje je niska odporność w sytuacji zagrożenia [Grabowiec, 2011, s.60]. Natomiast samoocena zaniżona hamuje aktywność i twórczą inicjatywę jednostki, obniża jej aspiracje, stanowi przyczynę niskiej aktywności społecznej i szybkiej rezygnacji z dalszej pracy [Grabowiec, 2011, s.61]. Konsekwencją zaniżonej samooceny jest osiąganie znacznie mniej niż jednostka jest w stanie osiągnąć [Reykowski, 1970, s.55].

**Tabela 1. Psychiczne i społeczne symptomy niskiej, umiarkowanie wysokiej oraz bardzo wysokiej samooceny.**

<b>Niska samoocena</b>	
<b>Przejawy psychiczne:</b>	<b>Przejawy społeczne:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• negowanie, nieakceptowanie siebie,</li> <li>• nadwrażliwość,</li> <li>• niedowierzanie innym,</li> <li>• lęk, napięcie emocjonalne,</li> <li>• poczucie beznadziejności,</li> <li>• poczucie nieszczęścia,</li> <li>• marzycielstwo,</li> <li>• poczucie bezwartościowości/ niepełnowartościowości,</li> <li>• brak stanowczości,</li> <li>• nadmierna samoanaliza,</li> <li>• obawa przed niepowodzeniem, w przypadku niepowodzenia – przygnębienie i zakłopotanie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niska pozycja społeczna w grupie,</li> <li>• dystans w stosunku do innych osób,</li> <li>• trudności w kontaktach interpersonalnych,</li> <li>• dość częste konflikty z otoczeniem,</li> <li>• krytykowanie innych,</li> <li>• tendencja do uległości (submisja),</li> <li>• zahamowanie społeczne (unikające i wycofujące),</li> <li>• brak zaufania do ludzi, podejrzliwość,</li> <li>• raczej zalęknienie aniżeli zainteresowane tym, co mówi nauczyciel,</li> <li>• w przypadku porażki i krytyki ze strony dorosłych ma tendencję do izolacji i wycofywania się, gdyż negatywne informa-</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak pewności siebie, brak wiary we własne siły, niska motywacja do działania,</li> <li>• nie dostrzega wartości własnej pracy, nie docenia jej,</li> <li>• pragnienie spokojnego życia (bez wzruszeń, niepokoju i ryzyka),</li> <li>• małe zainteresowanie światem zewnętrznym,</li> <li>• potrzeba nieustannego dążenia do perfekcji,</li> <li>• ciągłe niezadowolenie z siebie,</li> <li>• poczucie bezradności,</li> <li>• przekonanie, że jest się gorszym od innych,</li> <li>• introwersja.</li> </ul>	<p>cje zwrotne potwierdzają jego poczucie niższości.</p>
<b>Samoocena umiarkowanie wysoka (nazywana jest również samooceną adekwatną)<sup>1</sup></b>	
<b>Przejawy psychiczne:</b>	<b>Przejawy społeczne:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• akceptacja siebie,</li> <li>• wiara we własne siły,</li> <li>• traktowanie siebie jako osoby wartościowej,</li> <li>• emocjonalna równowaga,</li> <li>• przyjmowanie odpowiedzialności za swoje działanie,</li> <li>• życzliwość i zaufanie do innych,</li> <li>• silna motywacja do działania,</li> <li>• intuicja,</li> <li>• niezależność,</li> <li>• racjonalizm,</li> <li>• realizm,</li> <li>• zdolność do radzenia sobie ze zmianą,</li> <li>• znajomość swoich słabych i mocnych stron,</li> <li>• doświadczanie pozytywnych emocji podczas pracy i podczas oceny jej efektów,</li> <li>• posiadanie własnej hierarchii wartości,</li> <li>• odporność emocjonalna na sytuacje trudne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawne relacje z otoczeniem</li> <li>• gotowość do współpracy,</li> <li>• nie próbuje dominować nad innymi,</li> <li>• w szkole dziecko zainteresowane tym, o czym mówi nauczyciel,</li> <li>• interesuje się innymi ludźmi,</li> <li>• ciekawe świata,</li> <li>• kiedy ponosi porażkę, przyjmuje krytykę ze strony dorosłych oraz chętnie korzysta ze wszelkich udzielanych przez nich informacji zwrotnych,</li> <li>• jednostki na ogół lubiane.</li> </ul>
<b>Samoocena bardzo wysoka<sup>2</sup></b>	
<b>Przejawy psychiczne:</b>	<b>Przejawy społeczne:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziecko żywi przekonanie, że jest najlepsze zawsze i spośród wszystkich,</li> <li>• częste frustracje,</li> <li>• rezygnacje z podjętych działań,</li> <li>• szybko się nudzi i przechodzi do kolejnych zajęć,</li> <li>• często odkłada wszystko „na ostatnią chwilę”,</li> <li>• zmniejszona odporność w sytuacji zagrożenia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• częste konflikty z otoczeniem,</li> <li>• nie zwraca uwagi na krytykę ze strony dorosłych, w dalszym ciągu postępuje w dany, we własnym mniemaniu najlepszy sposób,</li> <li>• brak popularności w grupie.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• nadmierna samokontrola i brak szczerości,</li> <li>• stosowanie mechanizmów obronnych,</li> <li>• stawianie sobie zbyt wysokich wymagań,</li> <li>• oskarżanie siebie,</li> <li>• umyślne wystawianie siebie na frustrację,</li> <li>• zachowania autodestruktywne.</li> </ul>	
---	--

<sup>1</sup> U osób z takiego rodzaju samooceną istnieje również rozbieżność między ja realnym a ja idealnym. Jednak jest to rozbieżność niewielka.

<sup>2</sup> W przypadku jednostek o samoocenie bardzo wysokiej istnieje duża bądź całkowita rozbieżność między ja realnym a ja idealnym.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Kulas [1983, s. 408-409]; Kulas [1986, s. 79]; Wosik –Kawala [2007, s. 27-29]; Hipsz [2014, s. 107-108]; Szmagaj [2002, s. 60; Kram i Molińska [2015, s. 3].

Pankowska opracowała tabelaryczne zestawienie zachowań uczniów o zaniżonym/ chwiejnym poczuciu własnej wartości i zachowań rówieśników, którzy mają pozytywną samoocenę i stabilną samoakceptację. Autorka omówiła funkcjonowanie dzieci w sześciu obszarach, są to mianowicie:

- 1) sytuacje zadaniowe,
- 2) reakcje na sukces i niepowodzenie,
- 3) reakcje na krytykę i pochwały,
- 4) obraz siebie i porównywanie się z innymi,
- 5) potrzeba akceptacji,
- 6) zachowanie wobec siebie i innych.

Przykładowo w obszarze: reakcja na sukces i niepowodzenie, autorka wskazała następujące zachowania uczniów mających problemy z poczuciem własnej wartości:

- przypisują sobie winę za niepowodzenie, zaś czynnikiem zewnętrznym –za sukcesy,
- generalizują pojedyncze niepowodzenie na wszelkie działania i cechy osobowości („Jestem do niczego”),
- wycofują się z działania po pierwszej trudności, niepowodzeniu.

Z kolei wśród zachowań uczniów (w omawianym obszarze), których cechuje pozytywne i stabilne poczucie własnej wartości, autorka odnotowuje następujące zachowania:

- obiektywna analiza przyczyn osiągnięć i porażek lub przejawianie tendencji do przypisywania sobie zasług za sukces, a czynnikiem zewnętrznym – odpowiedzialności za niepowodzenie,
- traktowanie niepowodzenia jako zdarzenia incydentalnego,
- ponawianie prób w przypadku niepowodzenia, chęć przewyciężenia pojawiających się trudności [Pankowska, 2008a, s.250].

Z odnoszeniem sukcesu czy porażki wiążą się tzw. emocje „samoświadomościowe”. Jedną z nich jest pycha (nazywana również przesadną pewnością siebie lub próżnością) – dziecko przypisuje odpowiedzialność i sprawstwo za swój sukces wszystkim swoim pozytywnym (we własnym mniemaniu) cechom i nie odnosi sukcesu do konkretnego zachowania, ale do całości własnych mocnych stron. Emocją przeciwną do pychy jest autentyczna duma – wówczas dziecko odnosi efekty własnego działania do konkretnej sytuacji, w której odpowiednio się zachowało. Skupia swoją uwagę nie na całym spektrum swoich pozytywnych cech, a na tych, dzięki którym odniosło sukces. Duma nie zakłóca (w przeciwieństwie do pychy) relacji dziecka z otoczeniem, bowiem nie czuje się ono lepsze od innych [Kram i Molińska, 2015, s.1-2].

### 3. Kształtowanie się poczucia własnej wartości w środowisku rodzinnym

Poczucie własnej wartości, bez względu na to, czy wysokie, czy niskie, to jeden z kamieni węgielnych naszego istnienia, chociaż przez całe życie ulega przemianom. Może zmieniać się zarówno jego jakość, jak i nasilenie [Juul, 2011, s.89]. Najważniejszy okres rozwoju samooceny przypada na dzieciństwo i etap dorastania. W miarę rozwoju zmienia się źródło samooceny. Dzieci w młodszym wieku szkolnym przywiązują największą wagę do opinii dorosłych na temat własnej osoby [Grabowiec, 2011, s.65].

Harter [1990] wskazuje dwa podstawowe elementy wpływające na poczucie własnej wartości u dziecka: 1) wielość rozdzźwięku pomiędzy tym, czego pragnie, a tym, co uważa, że udało się mu osiągnąć, 2) całkowite poczucie wsparcia, jakiego doświadczają ze strony ważnych dla niego ludzi (jeśli czuje, że inni lubią go takim, jakim jest, ma wyższe poczucie własnej wartości niż człowiek, który nie dostrzega takich opinii) [za: Bee, 2004, s.307]. Istotne są również czynniki anatomiczno-fizjologiczne (wygląd zewnętrzny, sprawność fizyczna) oraz opinie i cechy innych, odnoszone sukcesy i doznawane niepowodzenia, porównywanie siebie z wzorami osobowymi, doświadczenia zdobyte na terenie domu czy szkoły. Należy również zauważyć rolę pochodzenia społecznego, wykształcenia rodziców, ich pozycji społeczno-ekonomicznej [Leśniak, 2003, s.33-34; Niebrzydowski, 1989, s.37]. Pankowska [2008a, s.247] dostrzega w procesie kształtowania poczucia własnej wartości rolę komunikatorów na własny temat (zwłaszcza rodziców, rówieśników, nauczycieli) i osobistej aktywności (możliwe jest podejmowanie działań, które dokonają zmian w obszarze stosunku do siebie). Przy czym należy podkreślić, iż fundamentem zdrowej samooceny jest akceptowanie i nie osądzanie jednostki przez osoby znaczące [Plummer, 2010, s.19].

Rodzina stanowi podstawową grupę, w której dziecko uczy się poczucia własnej wartości. Tutaj pojawia się proces oceniania jego zachowania. Tutaj dokonuje pierwszej oceny siebie. Coopersmith [1967] wskazuje trzy podstawowe warunki kształtowania pozytywnej, adekwatnej samooceny dziecka:

- postawę rodziców bazującą na bezwarunkowej akceptacji osoby dziecka,
- jasno zakreślone i przestrzegane granice psychologiczne w relacjach z dzieckiem,
- postawę szacunku i tolerancji wobec inicjatyw dziecka – ale z poszanowaniem przyjętych granic.

Wpływ akceptacji ze strony otoczenia na poczucie własnej wartości podkreśla również Reykowski [1975, s.798]. Zdaniem Zaborowskiego dziecko akceptowane przez rodziców ma bezwarunkowe poczucie własnej wartości [za: Grabowiec, 2011, s.69]. Praktyki wychowawcze oparte na bezwarunkowej akceptacji osoby dziecka oraz empatycznym zrozumieniu to czynniki znacząco sprzyjające kształtowaniu się zaufania we własne siły i możliwości. Stworzenie dziecku warunków fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa, poczucia bycia kochanym i budowanie konstruktywnych relacji predysponuje dziecko do wiary we własne siły i otwartości na pozytywne komunikaty rozwijające poczucie własnej wartości [Zbonikowski, 2010, s.18].

Istotną rolę odgrywają tutaj właściwe relacje w środowisku domowym. Pozytywny obraz samego siebie ukształtowany we własnej rodzinie, życzliwy sposób odnoszenia się do innych, brak poczucia zagrożenia sprawiają, że dziecko łatwo nawiązuje kontakty z otoczeniem. Pozytywne stosunki z innymi są źródłem satysfakcji, powodują wzrost zaufania do ludzi oraz przekonują jednostkę o własnej wartości [Niebrzydowski, 1988 za Ryś, 2011, s.76]. Poprawne relacje w rodzinie budują w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Pozytywne nastawienie do świata i ludzi sprzyja kontaktom z nimi. Otoczenie odczytuje jednostkę i jej podejście jako dobre, odpowiada na nie aprobatą i wzmacnia tym jej otwartość – ta czuje się lubiana i ceniona taką, jaka jest, więc stara się być sobą [Ryś, 2011, s.76-77]. Wśród czynników, które powodują, że jednostka ceni siebie i uważa siebie za kogoś wartościowe-

go, należy wskazać: ciepło rodzicielskie, jasno określone granice, traktowanie z szacunkiem [Coopersmith za Plummer, 2010, s.19].

Według Ryś [2011, s.77] kształtowaniu się prawidłowego poczucia własnej wartości u dziecka sprzyjają:

- zaufanie rodziców wobec instynktów badawczych dziecka,
- wskazywanie dziecku możliwości jakie daje świat, zamiast dostrzegania jedynie zagrożeń,
- przekazanie mu odważnego podejścia do życia;
- przekazywanie mu pozytywnych komunikatów, okazywanie czułości,
- unikanie wytykania wad i błędów,
- konstruktywne karcenie, które odnosi się do zachowania, a nie do osoby,
- dawanie otuchy po porażce i udzielanie pomocy w rozwijaniu talentów,
- wzmacnianie pozytywnych cech dziecka i próba zrozumienia występowania negatywnych,
- aktywne i uważne słuchanie, chwalenie;
- bycie konsekwentnym wobec dziecka,
- rozwijanie pewności siebie, dawanie właściwych wzorców,
- unikanie stosowania przemocy,
- jasne i precyzyjne określanie reguł zachowania,
- unikanie ośmieszania i ponizania,
- stawianie oczekiwań, które dziecko jest w stanie spełnić.

Branden także wyróżnia kilka warunków konstruowania przez rodziców wysokiej samooceny dziecka, mianowicie:

- akceptacja przez rodziców myśli, uczuć i wartości dziecka,
- stawianie dziecku odpowiednich granic, które można negocjować,
- kontrola przekazywanych dziecku informacji na jego temat,
- ustalenie konkretnych, wysokich, ale dostosowanych do potrzeb i możliwości dziecka wymagań i oczekiwań [Branden, 1998, s.185 i nast.].

Istotnym zadaniem rodziców powinno być nauczenie dziecka praktykowania filarów kształtujących poczucie własnej wartości, w oparciu o koncepcję Nathaniela Brandena:

1. Praktyka świadomego życia – wiedza o tym, co ma znaczenie dla działań, celów i wartości; to kierowanie własną aktywnością, bycie otwartym na różne informacje, uczenie się odpowiedzialności za swoje postępowanie.
2. Praktyka samoakceptacji – bez niej nie jest możliwe poczucie własnej wartości - to dbałość o siebie, o swoje myśli, uczucia, zachowania, bycie „przyjacielem dla samego siebie”. Akceptacja nie daje zgody na brak pracy nad sobą.
3. Praktyka odpowiedzialności za siebie (za wybory i działania) - to świadoma kontrola tych aspektów życia, które są od nas zależne.
4. Praktyka asertywności - prezentowanie postaw i wyrażanie emocji w sposób społecznie akceptowany, to gotowość stawania w swojej obronie.
5. Praktyka życia celowego - wykorzystywanie własnych zasobów by zrealizować oczekiwane cele; to także przewidywanie konsekwencji działań.
6. Praktyka integralności osobistej - odnosi się do spójności wartości, sądów, ideałów, standardów zachowania [Branden, 1998, s.83 i następn].

Warto podkreślić, iż rodzice, którzy posiadają prawidłową samoocenę, wychowują swoje potomstwo w taki sposób, aby ono również знаło swoją prawdziwą wartość, natomiast rodzice o niskim poczuciu własnej wartości często wychowują dzieci zaburzone w tym aspekcie [Satir, 2000, s.36; Branden, 1998, s.188; Ryś, 2011, s.77].

Brzezińska [1973, s.89] podkreśla istotne znaczenie sposobu wychowania dziecka. Nadmierna surowość rodziców, stawianie dziecku zbyt wysokich wymagań i niezadowolenie

z rezultatów jego pracy prowadzi do kształtowania u niego poczucia niższości (w stosunku do innych dzieci) oraz do skłonności perfekcjonistycznych. Z kolei wychowanie nadmiernie chroniące buduje u dziecka obraz samego siebie zawierający informacje jedynie o pozytywnych cechach. Wśród determinantów kształtowania się u dziecka przeświadczenia o jego niskiej wartości należy odnotować autokratyczny styl wychowania w rodzinie [Przetacznikowa, 1983, s.413]. Niskie poczucie własnej wartości pojawia się u dziecka jako skutek panowania w rodzinie sztywnych zasad [Wegscheider, 2002 za Wosik-Kawala i Lewandowska –Kidoń, 2009, s.18]. Na kształtowanie się niskiego poczucia własnej wartości u dziecka znacząco wpływają błędy wychowawcze rodziców w okresie dzieciństwa. Ryś [2011, s.79] dostrzega niszczące skutki wiązania miłości do dziecka z wypełnieniem przez niego oczekiwań lub określonych warunków, negatywnego porównywania z rówieśnikami, niedoceniaania osiągnięć dziecka, częstszego krytykowania niż chwaleń dziecka, ciągłego wytykania błędów, stosowania przemocy wobec dziecka, dotkliwego karania, braku zaufania do jego możliwości, braku konsekwencji w wychowaniu, nieliczenia się z poglądami i opiniami dziecka. Również Niebrzydowski [1995, s.58] podkreśla negatywne konsekwencje stawiania dziecku nadmiernych wymagań, krytyki i korygowania, gdyż postawy te hamują rozwój wiary we własne siły, sprzyjają kształtowaniu się niepewności i lękliwości.

Rodzice niszczą poczucie własnej wartości dziecka poprzez nieprawidłowe komunikaty kierowane do niego. Są to mianowicie:

- komunikat karzący – ma wywołać u dziecka poczucie winy lub poczucie bycia nie w porządku wobec innych, np.: „A nie mówiłam, że się do tego nie nadajesz?”;
- komunikat wyręczająco-opiekuńczy – ma wyrazić pocieszenie i przejęcie przez dorosłego inicjatywy i działania w celu rozwiązania problemu, np.: „Zaraz ci pomogę, napiszę ci od nowa”;
- komunikat strukturalizujący – nie pozwala dziecku samodzielnie znaleźć rozwiązania, daje gotową receptę na to, co ma zrobić w danej sytuacji i opis sekwencji zachowań polecanych do wykonania, np.: „Musisz do niej zadzwonić i powiedzieć jej, że byłaś chora, i że prosisz ją, by przedyskutować ci notatkę z przyrody i historii” [Mądre wychowanie...2010, s.54].

W kształtowaniu poczucia własnej wartości pomagają dziecku pochwały, jednak nie każde chwalenie jest skuteczne. Jeśli pochwała jest wymuszona, sztuczna, niezasłużona lub zdawkowa – zamiast uczuć pozytywnych – może wywołać odczucia, takie jak:

- zwątpienie w wiarygodność osoby chwalojacej,
- obawę i niepokój – kiedy dorosły preceniał pewne cechy i podkreślał, jakie wspaniałe jest dziecko, ignorując to, że w tej chwili czuje się ono inaczej,
- zaprzeczenie – dziecko chwalone na wyrost nie czuje się z tym dobrze,
- skoncentrowanie się na własnej słabości - kiedy pochwała, zdaniem dziecka, jest niezasłużona, wówczas przynosi skutek odwrotny do zamierzonego i rodzi wątpliwości,
- podejrzenie o próbę manipulacji – gdy pochwała brzmi fałszywie, wzbudza czujność dziecka [Godlewska, 2014, s.23].

#### 4. Budowanie poczucia własnej wartości w szkole

Ważny etap kształtowania się samooceny następuje w latach nauki szkolnej. Szkoła bowiem odgrywa szczególną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości uczniów ze względu na okres rozwojowy, systematyczność i długotrwałość oddziaływań oraz zakres wiedzy o sobie, którą dziecko w niej zdobywa [Pankowska, 2008b, s.37]. Zarówno nauczyciele, jak i rówieśnicy przekazują (w sposób bezpośredni lub pośredni) komunikaty

wartościując daną osobę. Te zachowania mogą podwyższać i wzmacniać samoocenę i samoakceptację dziecka, ale mogą je także ją obniżać. W trudnym położeniu mogą się znaleźć uczniowie przejawiający trudności w nauce i przystosowaniu do warunków szkolnych [Pankowska, 2008a, s.247- 248].

Na współczesnej edukacji spoczywa obowiązek pomocy wychowankowi w jego rozwoju, samorealizacji i samoocenie [Wosik–Kawala, 2007, s.49]. Sprzymierzeńcem budowania poczucia własnej wartości u dziecka jest taka szkoła, w której istnieją: sprawiedliwość, motywowanie, docenianie, uwaga i dyscyplina oraz poszanowanie godności dziecka [Mądre wychowanie... s.55]. Korczak wyrażał przekonanie, iż okazywanie szacunku dziecku polega na zwiększeniu wymagań wynikających z wiary w jego rosnące możliwości. Dla wychowanków miarą własnej wartości powinny być sukcesy w działaniu, wzmacniane życzliwą oceną dorosłych, która nie zawsze musi sprowadzać się do pochwał [za: Leśniak, 2003, s.36].

Kształtowanie adekwatnej samooceny uczniów jest zadaniem nie zawsze podejmowanym przez nauczyciela-wychowawcę. Powinnością nauczyciela winno być udzielanie pomocy uczniom w ich pracy nad poznawaniem siebie. Należy tu uwzględnić trzy grupy zagadnień:

- 1) pomoc w zakresie kształtowania umiejętności diagnozowania własnej osoby, czyli Ja-dziś (moje mocne strony);
- 2) pomoc w zakresie kształtowania umiejętności projekcji (planowania i prognozowania) swojej osoby i własnego działania (Jakim być?);
- 3) pomoc w zakresie kształtowania umiejętności i dokonywania wyborów (Jaki wybrać styl życia? Jaki przyjąć system wartości? – Ja w przyszłości) [Wosik–Kawala, 2007, s.47].

Takie właściwości obrazu siebie, jak uczciwość, celowość działania, planowość, samoakceptacja i umiejętność dobrej komunikacji, warunkują sprawne działanie, dobre przystosowanie, zadowolenia z życia, spokój wewnętrzny i pogodzenie z samym sobą. Dlatego właściwości te należy świadomie formować [Rożnowska, 2004, s.16]. Wychowawca, który pragnie wzmacniać poczucie wartości wśród uczniów powinien zadbać o to, by byli oni świadomi tych cech i zachowań, nad którymi należy pracować.

Wosik – Kawala [2007, s.49 i nast.] dostrzega potrzebę wykorzystywania przez nauczycieli szeregu ćwiczeń i treningów celem budowania poczucia własnej wartości uczniów. Autorka wskazuje walory terapii zabawowej, treningu interpersonalnego, psychodramy, muzyko- i biblioterapii. Dodatkowo prezentuje pogląd, iż każdy program terapeutyczny powinien swoim zakresem obejmować kształtowanie samooceny jednostki. Wśród programów profilaktycznych, podejmujących problematykę samooceny, warto wskazać: Program Andrzeja Kołodziejczyka i Ewy Czerniewskiej „Spójrz inaczej”, Program profilaktyczny dla młodzieży „Jak żyć z ludźmi”, Drugi Elementarz, czyli Program Siedmiu Kroków.

Przydatną praktyką nauczyciela powinno być nauczenie wychowanka wykorzystywania ćwiczeń relaksacyjnych, gdyż, jak podkreśla Maltz, są szczególnie przydatne w formowaniu pozytywnego obrazu siebie. Ćwiczenia te polegają w pierwszym etapie na systematycznym świadomym rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni swego ciała, a następnie na wywoływaniu w swojej wyobraźni czterech grup wyobrażeń, które stan odprężenia pogłębiają. Systematyczne uprawianie takich ćwiczeń uczy umiejętności wprawiania organizmu i psychiki w stan przyjemnego odprężenia, a przez to dostarcza bodźców, dzięki którym jednostka inaczej widzi siebie i zmienia z negatywnego na pozytywne mniemanie o sobie [za: Rożnowska, 2004, s.17].

Znaczące miejsce wśród pomocnych metod budowania poczucia własnej wartości stanowi trening pozytywnego myślenia, afirmacji i autosugestii oraz ćwiczenia związane z werbalizowaniem tego, co dzieci w sobie lubią i uważają za swoją mocną stronę (ważne jest, by w trakcie ćwiczeń również zebrały tego typu informacje od innych). Doskonale-

niu pozytywnego myślenia służy uzupełnianie niedokończonych zdań (np.: „Jestem fajny, bo.....”, „Jestem wartościowa, gdyż.....”). Afirmacja polega na powtarzaniu w myślach (lub wielokrotnym pisaniu) zdań typu: „Dzisiaj będę miała udany dzień”, „Jestem coraz lepiej zorganizowany”, „Mam ciekawe pomysły”. Z kolei autosugestia pomaga wpływać na zmianę nastawień, np.: „Nie boję się odpowiadać ustnie”, „Jestem całkiem spokojny” [Chomczyńska-Miliszkievicz, 1998, s.53]. Budowaniu poczucia własnej wartości sprzyja praca nad „monologiem wewnętrznym”. Rozwija ona umiejętność dostrzegania i przekształcania zdań, które obniżają poczucie własnej wartości. Wśród myśli, które pozbawiają pewności siebie, wyróżnia się: zdania negatywne na własny temat („Jestem niezdarna”), zdania katastrofizujące („Dzisiaj będą się ze mnie śmiać”) oraz zdania samokarzące („Jak zwykle zrobiłem z siebie dumnia”). Konieczna jest zamiana tych zdań na formy budujące poczucie własnej wartości, np.: „Cóż, nie zawsze popiszę się zręcznością”, „Często tak myślę, a potem okazuje się, że nikt się ze mnie nie śmiał”, „Byłem zaskoczony, że nie wiedziałem, jak się zachować” [Król-Fijewska i Fijewski, 1992 za Chomczyńska-Miliszkievicz, 1998, s.53].

W budowaniu poczucia własnej wartości ucznia należy zauważyć znaczącą rolę samooceny nauczyciela. Branden [1998, s.220-221] podkreśla, iż wychowawcy prezentujący wysoki poziom samooceny potrafią w toku interakcji przekazać uczniowi wiarę w jego potencjał. Z kolei nauczyciele o niskiej samoocenie są raczej skupieni na słabych stronach wychowanka, manipulują nim i wymuszają posłuszeństwo.

Z uznaniem należy przyjąć stosowane w szkole praktyki dotyczące oceniania przez uczniów własnego zachowania i aktywności, bowiem dziecko, które uczy się właściwie oceniać swoje zachowanie i szanować przez to własną pracę, w przyszłości z szacunkiem i życzliwością będzie odnosiło się do pracy wykonywanej przez innych [Kram i Molińska, 2015, s.4].

Wśród powinności nauczyciela, który wspomaga uczniów w kształtowaniu poczucia własnej wartości, Pankowska [2008, s.254] proponuje następujące działania:

- okazywać zainteresowanie uczniom, postrzegać ich indywidualność,
- w miarę możliwości zaspokajać podstawowe potrzeby psychiczne wychowanków,
- respektować zasadę podmiotowości dziecka,
- w kontaktach z uczniami praktykować aktywne słuchanie i kierować komunikaty „ja”,
- stosować właściwe procedury dotyczące oceniania dziecka,
- ograniczać nastawienia rywalizacyjne wśród uczniów, promować współpracę i współdziałanie,
- diagnozować problemy uczniów i podejmować współpracę ze specjalistami.

W kształtowaniu poczucia własnej wartości u uczniów (szczególnie w młodszym wieku szkolnym) istotną rolę pełni jakość relacji dziecka z rówieśnikami. Poprzez porównywanie się z rówieśnikami, dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony, doświadcza sukcesów, porażek, rywalizuje. To trudny czas w jego rozwoju, gdyż dość często występują tu rozbieżności pomiędzy tym, co pierwotnie dziecko o sobie myślało, a tym, jak jest postrzegane i oceniane przez innych. Różnica niekorzystna dla dziecka obniża jego poczucie własnej wartości [Biaaduń-Korulczyk, 2014, s.2]. Ważna jest więc świadomość nauczyciela, jego czujność na to, co dzieje się w grupie, znajomość procesów grupowych. Istotna jest refleksja, że w szkole ważny jest nie tylko indywidualny rozwój intelektualny dziecka, ale też jego funkcjonowanie w grupie, jak i cała grupa uczniów, która ma własną dynamikę życia [Kiełańska, 2000, s.33].

Właściwą samoocenę konstruuje się poprzez budowanie odpowiedniej pozycji ucznia w klasie/grupie. Kształtowaniu pewności siebie sprzyjają właściwe relacje między dziećmi, akceptacja rówieśników stanowi fundament codziennego samopoczucia oraz wzro-



stu poczucia własnej wartości [Supińska, 2003, s.89]. Jeśli dziecko spotyka się z uznaniem grupy, czuje się lubiane czy podziwiane przez rówieśników, wówczas kreśli korzystny obraz siebie. Natomiast ignorowanie przez kolegów skutkuje decyzją o wycofaniu się z kontaktów społecznych (obraz siebie cechuje wówczas niski poziom samoakceptacji) [Siek, 1984; za: Grabowiec, 2011, s.71].

Nauczyciel/wychowawca, podejmując działania, które budują przekonanie ucznia o własnej wartości, powinien zacząć od wdrożenia zasady akceptacji w relacji z wychowanymi. Sprzyja temu troska o tworzenie właściwej (bezpiecznej) atmosfery. Istotne są zatem działania nauczyciela w kierunku wzmacniania dodatkowej samooceny wszystkich dzieci, zwłaszcza nieakceptowanych. Warto, by okazywał im przyjazny stosunek, by koncentrował się na ich mocnych stronach, wykorzystywał pozytywne cechy i umiejętności, wskazywał przykłady uczynności, tworzył w klasie atmosferę tolerancji. Powinien zapewnić niezbędną pomoc uczniom nieakceptowanym, którzy mają słabe wyniki w nauce [Supińska, 2003, s.89]. Jego powinnością jest również troska o sprawiedliwe traktowanie wychowanków [Branden, 1998, s.224].

Pankowska [2008a, s.255] zaleca w pracy wychowawczej z klasą:

- pracować nad integracją grupy, wdrażać zachowania empatyczne i tolerancyjne,
- konsekwentnie stymulować osobisty rozwój uczniów,
- prowadzić zajęcia grupowe, mające na celu dokonywanie pozytywnej autoprezentacji, wskazywanie mocnych stron, uzyskiwania wspierających komunikatów od kolegów.

Lewandowska-Kidoń i Wosik-Kawala [2009, s.43-44] proponują, by nauczyciel prowadzący zajęcia grupowe wykorzystywał rozmaite strategie pracy. Autorki polecają następujące strategie:

- krąg (dzieci siedzą/ stoją w kole), co stwarza możliwość kontaktu wzrokowego, ułatwia bezpośrednie komunikowanie się;
- półkole (dzieci siedzą w półokręgu, prowadzący znajduje się na wprost nich), strategia ta umożliwi zaprezentowanie pokazu, przeprowadzenie miniwykładu;
- kiść (po dwa stoliki ustawione wokół sali), dzieci, siedząc na krzesłach wokół stołów, podejmują pracę grupową i przedstawiają jej efekty pozostałym grupom;
- podkowa (stoły ustawione w podkowę), strategia ta sprzyja pracy indywidualnej, np. pisemnej czy plastycznej;
- koszyki – uczniowie siedzący blisko siebie łączą się w małe grupy.

Uczeń buduje swój obraz również na podstawie informacji dotyczących jego funkcjonowania intelektualnego, jego możliwości, umiejętności i zdolności. Dziecko zdobywa te informacje obserwując siebie w klasie, wśród rówieśników, porównując swoje osiągnięcia z osiągnięciami i sukcesami innych dzieci. Jednak decydujące znaczenie mają informacje zwrotne płynące od nauczyciela czy rodzica. Istotne jest więc takie komunikowanie dziecku efektów jego pracy, by stymulowało ono do dalszej aktywności i rodziło chęć do nauki, a nie pozostawiało dziecka z poczuciem braku skuteczności i efektywności jego działań. Komunikat dotyczący pracy ucznia, który obok zwrócenia uwagi na ewentualne braki, zwraca uwagę również na pluse i osiągnięcia, akcentuje ważność osoby i jej działań, daje szansę na kształtowanie się wiary dziecka w siebie i jego poczucie sprawstwa, efektywności i skuteczności własnych działań [Kiełańska, 2000, s.33].

Warto ponadto zaszyfalizować, iż cenna będzie troska nauczyciela o utrzymywanie stałej współpracy z domem rodzinnym dzieci nieakceptowanych oraz pedagogizacja rodziców [Supińska, 2003, s.89].

## 5. Zakończenie

W literaturze można znaleźć wiele propozycji i wskazówek budowania poczucia własnej wartości dzieci, młodzieży i dorosłych. Osoba zainteresowana zagadnieniem może skorzystać z gotowych scenariuszy zajęć lub wybrać przykładowe zabawy [Lewandowska-Kidoń i Wosik-Kawala, 2009; Król-Fijewska, 1992; Chomczyńska-Miliszkievicz i Pankowska, 1995; Portman, 2001; Hipisz, 2014; Sawicka, 2011]. Ze względu na ograniczenia ramowe opracowania, przedstawię jedynie kilka własnych ćwiczeń, które mogą być przydatne w pracy z młodszymi dziećmi. Pragnę podkreślić, iż propozycje te stanowią odpowiedź na pogląd Niebrzydowskiego, który twierdzi, iż istotną przyczyną rozwoju niskiej samooceny dziecka są opinie osób dla niego znaczących [Niebrzydowski, 1972 za Ryś, 2011, s.78].

### Ćwiczenie 1.

Dzieci tworzą pólko. Nauczyciel zaprasza jednego uczestnika, który stoi twarzą do pozostałych (osoba prowadząca powinna tak zaplanować zajęcia, by podczas całego cyklu, wszystkie dzieci były w ten sposób wyróżnione). Zadaniem dzieci jest po kolei głośno powiedzieć coś pozytywnego o koleźce znajdującym się przed nimi.

### Ćwiczenie 2.

Dzieci siedzą w kole. Każdy uczestnik po kolei wymienia swoje cechy pozytywne/zainteresowania (nie więcej niż 5 zalet). Osoba prowadząca (na wcześniej przygotowanym arkuszu) notuje usłyszane informacje. Dzieci są informowane, że na koniec ćwiczenia będą starały się wskazać jak najwięcej zapamiętanych pozytywów swoich kolegów. Dzięki takiemu zadaniu, dzieci są skupione na wskazywaniu cech przez wszystkich kolegów (każde dziecko doświadcza więc poczucia bycia ważnym i wysłuchanym). Jeśli zdarzy się sytuacja, że nie zapamiętano wszystkich pozytywów danego dziecka, nauczyciel dyskretnie zerka do kartki i przypomina dzieciom zapomniane przez nich cechy kolegi.

### Ćwiczenie 3.

Dzieci siedzą w kole. Każde po kolei kończy zdania, typu: 1) „Nie szkodzi, że nie jestem... (np. lubiany przez wszystkich)” lub „To nic takiego, że ... (np. wolno biegać)”; 2) „Jeśli bardzo by mi na tym zależało, mógłbym... (np. częściej się uśmiechać)” lub „Jeśli uznaję, że to dla mnie ważne, mogę się zmienić i ... (np. mogę nie spóźniać się/ mogę więcej się uczyć/potrafię nie obrażać się)”; 3) „Cieszę się, że jestem... (np. koleżeńska/ rozmowna/ dobrą córką)”; „Cieszę się, że potrafię... (np. szybko biegać/ dobrze się ukryć/ marzyć)”.

### Ćwiczenie 4.

Dzieci rysują i wycinają medale dla wylosowanej osoby z klasy. Następnie kończą zdanie: „To medal dla... (np. Oli za to, że nigdy się nie kłóci/ dla Wojtka za to, że celnie rzuca piłką/ dla Julki za to, że robi szpagat)”. Gotowy medal zawieszają na szyi kolegi.

### Ćwiczenie 5.

Dzieci zastanawiają się, w jakich obszarach nastąpiła w nich pozytywna zmiana, biorąc pod uwagę zeszły i obecny rok. Następnie przygotowują dyplomy dla siebie, kończąc zapis: „To dyplom dla ... Ani, bo teraz szybciej czyta, chętniej pomaga mamie i rzadziej kłóci się z siostrą”/ „To dyplom dla... Bartka, bo prawie nie zapomina o butach na zmianę i nie zostawia papierów na ławce”. Dzieci odczytują napisy na dyplomach, nauczyciel docenia ich zmiany.

### Ćwiczenie 6.

Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Podczas gdy jedna występuje w roli widza, druga prezentuje ruchem pozytywną cechę każdego uczestnika swojego zespołu. Drużyna przeciwna ma odgadnąć pokazywaną cechę.

### Ćwiczenie 7.

Dzieci zastanawiają się, jakie dary dostały od świata. Następnie do torebek/worków na kaptcie wrzucają zrobione z gazety kulki (jedna kula = jeden dar). Chętne osoby prezentują swoje dary. Warto, by nauczyciel prosił o omówieni swoich darów te dzieci, które wrzuciły

niewiele kul. Konieczne, by wyraził on zdziwienie, że dany uczeń nie pamiętał o wielu swoich walorach (nauczyciel powinien je wymienić i uzasadnić).

Należy również podkreślić przydatność posługiwania się przez wychowawcę różnymi narzędziami diagnostycznymi, które znacząco zasygnalizują problem wychowanków w zakresie poziomu wartościowania samego siebie. Ogólnie dostępna jest Skala Samooceny SES M. Rosenberga w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguny. Skala jest narzędziem jednowymiarowym pozwalającym na ocenę poziomu ogólnej samooceny - względnie stałej dyspozycji rozumianej jako świadoma postawa (pozytywna lub negatywna) wobec Ja<sup>2</sup>.

Do badania samooceny uczniów można wybrać narzędzie opracowane przez Leona Niebrzydowskiego [1976]: „Kwestionariusz do badania samooceny”. Składa się ono z listy przymiotników obejmujących 24 cechy dodatnie i 23 cechy ujemne. Za każdą udzieloną odpowiedź uczeń otrzymuje określoną ilość punktów.

## BIBLIOGRAFIA:

- Adamus Mariusz. 2004. „Samoocena a zachowania społeczne”. *Edukacja i Dialog* nr 6.
- Aronson Elliot. 1997. *Psychologia społeczna*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Baumann Katarzyna. 2005. „Świadomość samego siebie”. *Edukacja i Dialog* nr 10.
- Bee Helen. 2004. *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Biaduń-Korulczyk Edyta. 2014. „Rozwój psychospołeczny a uzależnienia behawioralne”. *Remedium* nr 12.
- Bobula Stanisław. 2015. „Cztery filary poczucia własnej wartości”. *Remedium* nr 11.
- Brannon Linda. 2002. *Psychologia rodzaju. Kobiety i mężczyźni: podobni czy różni*. Gdańsk: Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Brzezińska Anna. 1973. „Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie”. *Kwartalnik Pedagogiczny* nr 3.
- Dembo Myron. 1997. *Stosowana psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Deptuła Maria. 2013. *Odrzucenie rówieśnicze. Profilaktyka i terapia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Fedeli Mario. 2003. *Temperamenty. Charaktery. Osobowości*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Gindrich Piotr Alfred. 2002. *Funkcjonowanie psychospołeczne uczniów dyslektycznych*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie- Skłodowskiej.
- Godlewska Aleksandra. 2014. „Dobre i złe chwalenie”. *Życie Szkoły* nr 9.
- Grabowiec Anna. 2011. *Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie- Skłodowskiej.
- Hamer Hanna. 2003. *Rozwój umiejętności społecznych*. Warszawa: VEDA.
- Hipsz Katarzyna. 2014. *Psychoedukacja. Asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna*. Warszawa: RAABE.
- Janowska Janina. 2008. „Po pierwsze: akceptacja!” *Psychologia w szkole* nr 3 (19).
- Juul Jesper. 2011. *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważnie?* MiND, ebook.
- Kiełańska Monika. 2000. „Poczucie własnej wartości u dzieci”. *Edukacja i Dialog* nr 10.
- Kolańczyk Alina. 1976. „Mechanizm powstawiania i funkcjonowania poczucia mniejszej wartości”. *Acta Universitatis Wratislaviensis, Prace Psychologiczne* IV.

<sup>2</sup> Arkusz testowy Skali Samooceny SES, zgodnie z informacjami zawartymi na stronie <http://www.bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm>, może być wykorzystywany do celów badawczych bezpłatnie oraz bez zgody właściciela praw autorskich (spadkobierców M. Rosenberga). Z tego względu arkusz testowy do polskiej wersji SES również nie jest przedmiotem sprzedaży. Został on w formie elektronicznej (w formacie PDF) zamieszczony na stronie: [www.practest.com.pl/ses-skala-samooceny-rosenberga](http://www.practest.com.pl/ses-skala-samooceny-rosenberga). Można go pobrać bezpłatnie, wydrukować i powielić na użytek prowadzonych badań.

- Kosińska-Dec Katarzyna. 1992. „Wybrane teoretyczne i metodologiczne problemy nad stresem, radzeniem sobie i zdrowiem”. *Nowiny Psychologiczne* nr 4.
- Kozielecki Jan. 1986. *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa: PWN.
- Kram Aleksandra, Molińska Marta. 2015. „Jak celebrować sukcesy dziecka”. *Remedium* nr 12.
- Kulas Henryk. 1983. „Mechanizm funkcjonowania samooceny”. *Psychologia Wychowawcza* nr 4.
- Kulas Henryk. 1986. *Samoocena młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Kupisiewicz Czesław, Kupisiewicz Małgorzata. 2009. *Słownik pedagogiczny*. Warszawa: PWN.
- Kupisiewicz Małgorzata. 2014. *Słownik pedagogiki specjalnej*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, APS.
- Krakowiak Piotr, Łukaszewska Barbara. 2015. „Samoocena pracowników w instytucjach edukacyjnych i pomocowych a ich działalność pomocowa”. *Pedagogia Christiana* nr 1/35.
- Lawrence Denis. 2008. *Jak nauczyć uczniów szacunku do samych siebie*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne; Fraszka Edukacyjna.
- Leśniak Aneta. 2003. „Wpływ samooceny na funkcjonowanie uczniów”. *Problemy Opiekunczo-Wychowawcze* nr 6.
- Majewska – Opielka Iwona. 2006. *Wychowanie do szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Mądre wychowanie: 20 lat konwencji o prawach dziecka*. 2010. Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Dziecka.
- Niebrzydowski Leon. 1976. *O poznawaniu i ocenie samego siebie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Niebrzydowski Leon. 1989. *Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Nowacki Tadeusz Waclaw. 2004. *Leksykon pedagogiki pracy*. Warszawa: Instytut Technologii Eksploatacji, Wyższa Szkoła Pedagogiczna TWP, Wyższa Szkoła Pedagogiczna ZNP.
- Pankowska Dorota. 2008a. *Pedagogika dla nauczycieli w praktyce*. Kraków: Impuls.
- Pankowska Dorota. 2008b. „Podłoga ważniejsza od ucznia, czyli o ukrytym programie szkoły”. *Psychologia w Szkole* nr 3.
- Plummer Deborah. 2010. M., *Jak nauczyć dzieci szacunku do samych siebie*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Przetacznikowa Maria, Włodarski Ziemowit. 1983. *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Reber Arthur. 2000. *Słownik Psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Reykowski Janusz. 1970. „Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie”. *Kwartalnik Pedagogiczny* nr 3.
- Reykowski Janusz. 1975. Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności. W *Psychologia*, red. Tomasz Tomaszewski. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rożnowska, Anna. 2004. „Rola poczucia własnej wartości w życiu człowieka”. *Edukacja. Studia. Badania. Innowacje* nr 1.
- Rudkowska Grażyna. 1998. Osobowość – koncepcje, struktury i rozwój. W *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, red. Władysława Pilecka, Grażyna Rudkowska, Leszek Wrona. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Ryś Maria. 2011. „Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych”. *Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO* nr 2 (6).
- Ryś Maria. 2006. Psychologia rodziny. W *Rodzina – bezcenny dar i zadanie*, red. Józef Stala, Elżbieta Osewska. Radom: Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne.
- Ryś Maria. 2007. *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Satir Virginia. 2000. *Rodzina. Tu powstaje człowiek*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Schaffer Rudolf. 2005. *Psychologia dziecka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Schaffer Rudolf. 2006. *Rozwój społeczny dzieciństwo i młodość*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Skuza Piotr. 2004. „Pedagog o Johna Rawlsa rozumieniu szacunku dla samego siebie”. *Kwartalnik Pedagogiczny* nr 3.
- Słownik Psychologii*, red. Jerzy Siuta. 2009. Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.
- Supińska Małgorzata. 2003. „Dzieci izolowane i odrzucone”. *Życie Szkoły* nr 2.
- Szmagaj Sylwia. 2002. „Między „ja” realnym, a „ja” idealnym”. *Edukacja i Dialog* nr 6.
- Szymańska Magdalena. 2008. „Samoocena młodzieży mającej kontakt z alkoholem”. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 4.
- Trzebińska Ewa. 2008. *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Wielki słownik język polskiego*, red. Edward Polański. 2012. Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.
- Wojciszke Bogdan. 2003. Pogranicze psychologii osobowości i społecznej: samoocena jako cecha i motyw. W *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, red. Bogdan Wojciszke, Mieczysław Płopa. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Wojciszke, Bogdan. 2002. *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, T.8. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Wosik-Kawala, Danuta. 2007. *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*. Lublin, Uniwersytet Marii Curie- Skłodowskiej.
- Zbonikowski, Andrzej. 2010. Społeczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży. W *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*, red. Krzysztof Horszel, Renata Szczepanik, Andrzej Zbonikowski, Daria Modrzejewska. Warszawa: Difin.
- Zbonikowski Andrzej. 2011. „Poczucie własnej wartości dziecka z ograniczeniami w rozwoju”. *Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy* 1 (3/4).