

Dr Magdalena Wasylewicz

Uniwersytet Rzeszowski
ORCID: 0000-0002-5180-3300

Samooceńa i samowiedza uczniów wczesnej edukacji w opinii nauczycieli

Self-evaluation and self-knowledge of early childhood education students as perceived by teachers

Streszczenie

Samowiedza, jak i samooceńa należą do istotnych składników osobowości. Kształtują się podczas nabywania doświadczeń i poznawania samego siebie w ramach społeczno-emocjonalnego rozwoju każdego człowieka. Samowiedza i samooceńa są aspektami wzajemnie wpływającymi na siebie¹.

Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytanie, jaki jest poziom samowiedzy i samooceńy uczniów klasy trzeciej szkoły podstawowej w opinii nauczycieli? Badanie tego obszaru wydaje się szczególnie ważne, z dwóch powodów, po pierwsze – biorąc pod uwagę pandemię COVID-19, a co za tym idzie długą izolację dzieci w domach i po drugie – medialną rzeczywistość, w którą coraz częściej zatapiają się już nawet najmłodszy. Badaniem objęto 190 uczniów klas trzecich szkoły podstawowej z województwa podkarpackiego. Diagnozie poddano następujące obszary: strategie zaradcze, radzenie sobie z oceną, samowiedzę, samooceńę, motywację wewnętrzną i lokalizację kontroli.

Słowa kluczowe: samowiedza, samooceńa, media, uczeń edukacji wczesnoszkolnej.

Abstract

Self-knowledge and self-esteem are important components of personality. They are formed during the acquisition of experience and self-knowledge as part of the social-emotional development of each person. Self-knowledge and self-esteem are aspects that influence each other. This article is an attempt to answer the question: what is the level of self-knowledge and self-esteem of third-grade elementary school students as perceived by their teachers? The study of this area seems to be particularly important for two reasons, firstly – taking into account the COVID-19 pandemic, and the resulting long isolation of children at home, and secondly – the media reality, in which even the youngest children are increasingly immersed. The study involved 190 third-grade pupils from elementary school in Podkarpackie voivodship. The following areas were diagnosed: coping strategies, coping with assessment, self-knowledge, self-evaluation, internal motivation and localization of control.

Keywords: self-knowledge, self-evaluation, media, early childhood education student.

¹ A. Jędrzejewska, *Samooceńa dziecka – źródła i komunikaty weryfikujące* [w:] *Zbliżenia cywilizacyjne*, red. M. Kamper-Kubańska, Wrocław 2016, s. 145.

Wstęę

Tematyka dotycząca samowiedzy i samooceny jest niezwykle istotna. Pozytywna samoocena jest podstawą ludzkiego rozwoju i funkcjonowania we wszystkich sferach życiowych. Postrzeganie siebie wpływa na jakość naszego życia, jest kluczem do zrozumienia zarówno siebie, jak i innych osób z naszego otoczenia. Stanowi ono cały fundament naszej tożsamości, dlatego jest dla nas tak ważne. Już od najmłodszych lat należy zwracać uwagę sposób spostrzegania siebie przez dzieci. Warto ciągle doskonalić siebie i narzędzie, które mają odbicie w poziomie samooceny. Samoocena ma duży wpływ na nasze zachowanie w społeczeństwie. Jeśli jednostka w pełni zna swoje miejsce w życiu codziennym i wie, na co ją stać, funkcjonuje normalnie i nie popada w konflikty.

Samowiedza i samoocena – ustalenia terminologiczne

Samooceńa i samowiedza to terminy, które służą do określenia naszej wiedzy o sobie w aspekcie psychologicznym². W. James, uważany za twórcę pojęcia samooceny, określa ją jako „subiektywną ocenę powstającą na bazie dokonania bilansu osobistych sukcesów i porażek³. Z punktu widzenia psychologii samoocena to opinia jednostki na swój temat, postawa wobec siebie. Jest to także zespół przekonań i wartości, który jest odpowiedzialny w szerokim zakresie za zachowania międzyludzkie, oraz za zachowania wobec samego siebie. Samoocena jest nieodłącznym elementem zrozumienia własnej osoby. Element ten jest jednocześnie oceniający, wartościujący i obrazujący. Człowiek dokonując oceny samego siebie wartościuje i szacuje swoje możliwości⁴. Samoocena to składowa wielu ocen, które odnoszą się do poszczególnych sfer osobowości istoty ludzkiej. Jest to także stopień akceptacji samego siebie (im wyższa samoocena tym wyższy poziom samoakceptacji). Samoocena to ta składowa, która pozwala wyróżnić się osobie spośród jej otoczenia. Mariusz Malec uważa, że samoocena należy do najważniejszych struktur psychicznych i pomaga człowiekowi w określeniu własnej istoty. Twierdzi on również, że „Nie wszyscy zdają sobie sprawę z istnienia tej formy świadomości samego siebie, a jedynie nieliczni dostrzegają jej wpływ na własne zachowanie i życie psychiczne”⁵. Za pomocą samooceny dana

² J.F. Terelak, A. Nieznańska-Cwynar, *Samowiedza a cele życiowe związane z aktywnością zawodową człowieka*, Czasopismo Psychologiczne „Psychological Journal” 2006, t. 12, nr 1, s. 73–74, <http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/2006-12-samowiedza-a-cele-yciowe-zwizane-z-aktywnoci-zawodow-czowieka.pdf> [dostęp: 23.11.2020].

³ K. Szymborowski, *Zakochani we własnej wartości*, „Charaktery” 2007, nr 5.

⁴ R. Biernat, *Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje*, „Społeczeństwo. Edukacja, Język” 2016, nr 4, s. 150.

⁵ M. Malec, *Obraz siebie*, „Remedium” 2002, nr 5.

jednostka jest w stanie ocenić własną istotę, wartość, w kwestii zdolności, znaczenia w otoczeniu⁶. Jan Strelau definiuje samoocenę mówiąc, że jest to „ewaluacja pojęcia Ja, czyli uogólniona, względnie trwała ocena siebie jako osoby”⁷. Zawiera w sobie elementy, które wpływają na ocenę siebie: atrakcyjność fizyczna, umiejętności interpersonalne, poczucia humoru i innych różnych umiejętności.

Samooceny odpowiadają za „ja realne” jednostki⁸. Termin „samoocena” możemy zastąpić zwrotami „mniemanie o sobie”, „ocena samego siebie”, „poczucie własnej godności”, „poczucie własnej wartości”. Samooceny kształtują się w osobowości człowieka w oparciu o dwa źródła: wewnętrzną, czyli przekonania jednostki o samym sobie, zbudowane na podstawie jej własnych doświadczeń oraz zewnętrzne, czyli opinie o człowieku zbudowane w oparciu o sądy i przekonania innych osób⁹. Odwołując się do koncepcji, wyjaśniających źródła samooceny, zdecydowana większość opisuje czynniki społeczne, jako najważniejsze źródło kształtowania samooceny w osobowości człowieka. Sprowadza się to głównie do opinii osób znaczących czy relacji z dzieciństwem z opiekunami i bliskimi¹⁰.

Oceny dotyczące pojedynczych cech osobowości to samooceny cząstkowe. Budują one samoocenę globalną, która dotyczy całościowego postrzegania siebie przez jednostkę.

Poziom samooceny jest budowany w oparciu o mierniki wewnętrzne i zewnętrzne. Mierniki wewnętrzne to: korzystanie z przykładu i porównywanie własnych osiągnięć do jego poziomu, realizacja postawionych sobie celów, doświadczenia dotychczasowych sukcesów i porażek, wewnętrzne sygnały pobudzenia emocjonalnego. Mierniki zewnętrzne to: status społeczno-ekonomiczny, sytuacja rodzinna, przynależność do grupy społecznej, opinie innych ludzi oraz ich akceptacja, uznanie i miłość¹¹.

Samooceny można modyfikować. Wraz z podwyższeniem kompetencji, podnosi się także samoocena. Poziom samooceny jest niejako związany z poziomem samowiedzy. Według badań wysoka samoocena jest równoznaczna z wysokim poziomem

⁶ K. Baumann, *Świadomość samego siebie*, „Edukacja i Dialog” 2005, nr 10, s. 27–28.

⁷ J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki – Podstawy psychologii*, Gdańsk 2000, s. 573.

⁸ W. Puchała, *Poziom kontroli własnego działania u młodzieży w zależności od jej samooceny oraz poczucia umiejscowienia kontroli*, „Psychologia Rozwojowa” 2009, t. 14, nr 3, s. 42.

⁹ A. Góralewska-Słońska, *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii” 2011, t. 2, red. Polskiego Towarzystwa Profesjologicznego, Zielona Góra, s. 99, http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Problemy_Profesjologii/Problemy_Profesjologii-r2011-t-n2/Problemy_Profesjologii-r2011-t-n2-s97-112/Problemy_Profesjologii-r2011-t-n2-s97-112.pdf [dostęp: 21.12.2020].

¹⁰ K. Lachowicz-Tabaczek, J. Śniecińska, *Samoocena jako monitor zdolności do działania i radzenia sobie – nowe spojrzenie na źródła i funkcje samooceny* [w:] *Drogi rozwoju psychologii wrocławskiej, Tom jubileuszowy z okazji 45-lecia studiów psychologicznych w Uniwersytecie Wrocławskim*, red. M. Straś-Romanowska, Wrocław 2013, s. 249.

¹¹ A. Góralewska-Słońska, *Poczucie...*, dz. cyt., s. 99–100.

poznania samego siebie. Natomiast niska samoocena jest związana z niespójnym, niewyraźnym obrazem siebie, brakiem świadomości swoich umiejętności i zalet¹².

Pojęciem samowiedzy interesowano się już początkiem psychologii naukowej. Badano przede wszystkim zagadnienia dotyczące genezy samowiedzy, jej struktury i roli, jaką pełni w życiu człowieka. Jak konstatuje Józef Kozielski, samowiedza nie jest centralnym lub naczelnym czynnikiem wpływającym na zachowanie jednostki, mimo wszystko stanowi „najbardziej ludzki składnik indywidualnego doświadczenia”¹³. Tylko człowiek może posiadać rozwinięty obraz samego siebie. J. Kozielski terminem samowiedza określa szereg informacji znajdujących się w pamięci trwałej człowieka, które dotyczą osoby własnej¹⁴. Jego zdaniem samowiedzę możemy określić jako „zbiór sądów i przekonań na temat własnego wyglądu zewnętrznego, intelektu, charakteru, dojrzałości emocjonalnej, stosunków z innymi ludźmi czy aspiracji życiowych”¹⁵. Autor określa składniki samowiedzy mianem sądów. Jest to spowodowane jego przekonaniem, iż wiedza o sobie sztyfowana jest właśnie za pomocą sądów, które mogą być mniej lub bardziej ogólne¹⁶.

Według Arthura S. Rebera samowiedza (*self-concept*) to „ogół poglądów jednostki na własny temat, na tyle wierny i kompletny, na ile ją stać”¹⁷. Wiedza sama w sobie jest nieodłącznym składnikiem własnego doświadczenia. Znajomość samego siebie dotyczy także wiedzy o mechanizmach obronnych, jakimi posługuje się osoba.

Wiedza, jaką człowiek posiada i zdobywa na temat własnego „Ja” jest jednak tylko prawdopodobna – bardzo rzadko człowiek jest w stanie zdobyć dokładną informację dotyczącą samego siebie. J. Kozielski sprowadza to do obszarów pewności i niepewności, którą budują to jak człowiek postrzega samego siebie. W większości przypadków przeważa obszar niepewności¹⁸. J. Kozielski wysuwa teorię, w której twierdzi, że człowiek celowo przyswaja fałszywy lub lekko zniekształcony obraz swojej osoby. Powodem tego jest neodparta chęć adaptacji ze światem. Zbudowanie prawdziwego autoportretu nie jest tu istotną funkcją¹⁹. Ten spór pomiędzy „ja realnym” a „ja idealnym” można oczywiście minimalizować redukując swój wizerunek. Polega to na wprowadzaniu takich zmian i udoskonaleń, aby jak najbardziej zbliżyć to „ja idealnego”. Można również manipulować ocenami środowiska jednak to tylko pozornie zaciera rozbieżności pomiędzy tym „jaki jestem” a „jaki chciałbym być”²⁰.

¹² A. Góralewska-Słońska, *Poczucie...*, dz. cyt., s. 99–100.

¹³ J. Kozielski, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986, s. 16.

¹⁴ Tamże, s. 73–74.

¹⁵ Tamże, s. 12.

¹⁶ J.F. Terelak, A. Nieznańska-Cwynar, *Samowiedza...*, dz. cyt., s. 74.

¹⁷ A.S. Reber, E.S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Warszawa 2015, s. 327.

¹⁸ J. Kozielski, *Psychologiczna...*, dz. cyt., s. 74.

¹⁹ Tamże, s. 74.

²⁰ M. Dudzikowka, *O trudnej sztuce tworzenia samego siebie*, Warszawa 1985, s. 228–229.

Samoakceptacja jest jednym ze składników samowiedzy. To pozytywne ustosunkowanie do siebie, pozytywne wartościowanie własnej osoby, jest to postawa wobec siebie samego. Czesław Kupisiewicz konstatuje, iż: „samoakceptacja wyraża się „dobrym mniemaniem o sobie, połączonym zazwyczaj z przekonaniem o słuszności własnego sposobu myślenia, wartościowania i postępowania”²¹. Często przez akceptację samego siebie zyskujemy akceptację innych osób, zaś jej brak może stać się przyczyną wrogiego nastawienia do innych. Z kolei bardzo wysoka samoakceptacja może powodować dominację i manipulację innymi ludźmi. Samoakceptację rozumiemy również poprzez wiarę we własne możliwości, siły.

Środowiskowe źródła samooceny i samowiedzy

Samoocena nie jest wrodzona, kształtuje się ona na podstawie życiowych doświadczeń. W życiu każdego człowieka istotną rolę na jego poczucie wartości mają czynniki zewnętrzne. Ocena samego siebie kształtowana jest w zależności od wychowania, środowiska, z jakiego pochodzi jednostka oraz jej relacji z osobami znaczącymi. Ważne jest wykształcenie pozytywnej samooceny już u dzieci w młodszym wieku, ponieważ ma to duży wpływ na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami w dorosłym życiu. Okres wczesnej edukacji zalicza się do najważniejszych etapów kształtowania samooceny jednostki. Uczeń w wieku wczesnoszkolnym buduje swoje poczucie wartości pod wpływem kilku środowisk społecznych. Obok tradycyjnych instytucji, w jakich się wychowuje, czyli szkoły i rodziny, istotną rolę pełnią także koledzy i koleżanki oraz świat wirtualny, w którym we współczesnym świecie dzieci spędzają coraz więcej czasu.

Rodzina a postrzeganie siebie

Rodzina odgrywa bardzo ważną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dzieci. Jest to pierwsze środowisko społeczne dziecka, które wywiera na nie tak silny wpływ. Rodzina jest podstawową grupą, w której jednostka uczy się poczucia własnej wartości. To właśnie tutaj po raz pierwszy pojawia się proces oceniania zachowania, gdzie rodzice stawiają oczekiwania co do zachowania dzieci, wytwarzając tym określony stosunek emocjonalny. Dokonuje się tutaj także pierwszej oceny własnej osoby. Dziecko ocenia siebie w kategoriach pozytywnych lub negatywnych, a zależne jest to od postawy rodziców²². Istotne dla rozwoju prawidłowej samooceny są relacje w środowisku rodzinnym, życzliwy sposób porozumiewania się, poczucie

²¹ Cz. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2009, s. 159.

²² A. Grabowiec, *Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie*, Lublin 2011, s. 67–68.

braku zagrożenia sprawiają, że dziecko łatwiej nawiązuje kontakty z innymi ludźmi. Buduje się w nim poczucie bezpieczeństwa. Powodują one także wzrost zaufania do członków rodziny, jak i otoczenia oraz zapewniają dziecko o własnej wartości. Otoczenie odczytuje wtedy jednostkę jako dobrą, akceptuje ją i wzmacnia tym jej otwartość, przez którą czuje się ona lubiana i ceniona²³. Stanley Coopersmith wskazał kilka czynników, które sprawiają, że jednostka ceni siebie i uważa siebie za kogoś wartościowego, a mianowicie: ciepło rodzicielskie, jasno określone granice, traktowanie z szacunkiem²⁴. Rodzice, którzy traktują swoje dziecko w sposób negatywny przyczyniają się do rozwoju niskiej samooceny. Dzieje się to zazwyczaj w rodzinach dysfunkcyjnych, które to ograniczają możliwość nabywania pozytywnych doświadczeń oraz kształtowania prawidłowych postaw wobec siebie i otoczenia²⁵.

Szkoła a postrzeganie siebie

Szkoła zaraz po rodzinie jest drugim znaczącym środowiskiem, w którym dzieci kształtują swoją samoocenę. Lata nauki szkolnej są dla dziecka istotnym etapem kształtowania się poczucia własnej wartości. Nathaniel Branden uważa, że „dla wielu dzieci szkoła stanowi »drugą szansę« – możliwość zdobycia lepszego poczucia siebie oraz wizji życia lepszej niż ta, którą proponuje dom rodzinny”²⁶. Wpływ szkoły na kształtowanie się samooceny uczniów odgrywa bardzo ważną rolę ze względu na okres rozwojowy, systematyczność, długość trwania oddziaływań, a także na zakres wiedzy o samym sobie, którą dziecko zdobywa w szkole²⁷. Największym autorytetem w szkole dla uczniów są nauczyciele. Pochwała, nagana czy ignorancja ze strony nauczyciela kształtuje samoocenę i poczucie własnej skuteczności dziecka²⁸. Nauczyciele przekazują dzieciom w sposób pośredni lub bezpośredni komunikaty o charakterze wartościującym. Zachowania te mogą działać na samoocenę ucznia wzmacniająco, ale mogą ją również osłabiać. W trudnym położeniu mogą się znaleźć uczniowie przejawiający trudności w nauce i przystosowaniu do warunków szkolnych. Nadmiar porażek oraz brak pojawiających się

²³ M. Ryś, *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO” 2011, nr 2, s. 76–77.

²⁴ D.M. Plummer, *Jak nauczyć dzieci szacunku do samych siebie*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2010, s. 19.

²⁵ M. Ryś, *Kształtowanie się...*, dz. cyt., s. 78.

²⁶ T. Lewandowska-Kidoń, D. Wosik-Kawala, *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, Kraków 2009, s. 22.

²⁷ D. Pankowska, *Podłoga ważniejsza od ucznia, czyli o ukrytym programie szkoły*, „Psychologia w Szkole”, 2008 nr 3, s. 37.

²⁸ A. Jędrzejewska, *Samocena dziecka – źródła i komunikaty weryfikujące*, „Zbliżenia Cywilizacyjne” 2016, nr 1, s. 146.

sukcesów, wpływa negatywnie na kształtującą się samoocenę dzieci²⁹. Dlatego tak ważne jest, aby każde dziecko w szkole doświadczało wsparcia ze strony nauczyciela. Zdarza się, że nauczyciel nie zawsze podejmuje się kształtowania adekwatnej samooceny uczniów. Obowiązkiem nauczyciela powinno być zapewnienie uczniom pomocy nad poznawaniem samych siebie. Pomoc ta obejmuje zakres: kształtowania umiejętności diagnozowania własnej osoby; kształtowania umiejętności projekcji, tj. planowania i prognozowania swojej osoby i własnego działania; kształtowania umiejętności i dokonywania wyborów³⁰.

Grupa rówieśnicza a postrzeganie siebie

Wejście dziecka w grupę rówieśniczą i nawiązywanie prawidłowych relacji z innymi jest jednym z podstawowych zadań rozwojowych okresu dzieciństwa³¹. Wpływ, jaki wywiera grupa rówieśnicza na jednostkę, pojawia się bardzo wcześnie. Już w przedszkolu dzieci w sposób naturalny i spontaniczny łączą się w grupy w wyniku zabawy, lecz to właśnie w wieku szkolnym grupa rówieśnicza nabiera większego znaczenia. Uznanie rówieśników staje się wtedy ważniejsze od akceptacji rodziców, a wzorce, jakie dziecko nabyło w rodzinie, tracą na wartości. Jak uważa David Fontana: „Grupa może stać się dla dziecka tak ważna, że porzuci ono wypieszczone przekonania i zachowania, aby dostosować się do norm grupy, a usiłując to robić, może stać się obce rodzicom i nauczycielom znającym je w przeszłości. Jest to szczególnie widoczne w okresie młodzieńczym, gdy dziecko poszukuje dorosłej tożsamości i kładzie szczególny nacisk na akceptację ze strony grupy rówieśniczej. Widać to również u młodszych dzieci – wtedy, gdy w rzeczywistości po raz pierwszy uświadamiają sobie społeczną obecność innych dzieci i moc, jaką te dzieci mają nad nimi”³². Grupa rówieśnicza odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości dzieci. Zaspokaja ona potrzeby psychiczne jednostki, a także stanowi punkt odniesienia do poznawania samego siebie. Szczególnie ważne w rozwoju samooceny jednostki mają prawidłowe relacje między rówieśnikami. Dziecko w wieku szkolnym dba o więzi, jakie łączą jego i pozostałych uczniów w klasie. Kiedy dziecko spotyka się z uznaniem ze strony rówieśników, czuje się lubiane czy podziwiane przez grupę, wytwarza się w nim pozytywny obraz własnej osoby, a poczucie własnej wartości wzrasta. Natomiast odrzucenie przez kolegów i koleżanki sprawia, że dziecko wycofuje się z kontaktów społecznych. Przyczynia się to do rozwoju uczucia osamotnienia, niekorzystnego obrazu siebie

²⁹ D. Pankowska, *Pedagogika...*, dz. cyt., s. 247–248.

³⁰ D. Wosik-Kawała, *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*, Lublin 2007, s. 47.

³¹ R. Stefańska-Klar, *Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny* [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2005, s. 130.

³² D. Fontana, *Psychologia dla nauczycieli*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1998, s. 334.

oraz niskiej samooceny³³. Pójście dziecka do szkoły sprawia, że zostaje ono poddane ocenom ze strony innych uczniów. Oceny te stanowią opinie rówieśników na temat jednostki. Opinia kolegów ma dla dziecka ogromne znaczenie, bowiem to oni dostarczają kryteriów do oceny jego sukcesów i porażek. To właśnie od grupy dziecko otrzymuje informacje zwrotne na swój temat. Posiada ono wtedy obraz tego, jak spostrzegają go inni. Oceny grupy rówieśniczej wywierają ogromny wpływ na samoocenę dziecka i są jednym ze źródeł jej kształtowania³⁴.

Metodologia badań własnych

Problem główny:

Jaki jest poziom samowiedzy i samooceny uczniów klasy trzeciej szkoły podstawowej w opinii nauczycieli?

Problemy szczegółowe:

1. Jakie strategie zaradcze w trudnych sytuacjach stosują uczniowie klas trzecich szkoły podstawowej?
2. Jak radzą sobie z oceną swojej osoby przez innych uczniowie klas trzecich szkoły podstawowej?
3. Jaki jest poziom samowiedzy uczniów klas trzecich szkoły podstawowej?
4. Jaki jest poziom samooceny uczniów trzecich klas szkoły podstawowej?
5. Jaki jest poziom motywacji wewnętrznej uczniów?
6. Jaki jest poziom lokalizacji kontroli uczniów klas trzecich szkoły podstawowej?

Ze względu na podjętą tematykę, metodą główną był sondaż diagnostyczny. Technika wykorzystywaną była technika testu, narzędziem – kwestionariusz testu „Profil samowiedzy i samooceny ucznia” opracowany przez T. Knopik, U. Osza, E. Domagała-Zyśk (Lublin 2017).

Grupę badawczą stanowiło 190 uczniów klas trzecich szkół podstawowych województwa podkarpackiego.

Analiza wyników badań własnych

Materiał badawczy został poddany analizie empirycznej według wyłonionych problemów szczegółowych. Badanie dotyczyło poziomu samowiedzy i samooceny uczniów klasy III wybranych szkół podstawowych w województwie podkarpackim, a mianowicie: Szkoły Podstawowej w Leżajsku, Szkoły Podstawowej w Górze Motycznej, Szkoły Podstawowej w Jaworniku Polskim, Szkoły Podstawowej

³³ A. Grabowiec, *Samocena...*, dz. cyt., s. 71.

³⁴ Tamże, s. 71.

w Otałęży, Szkoły Podstawowej w Borowej, Zespołu Szkół w Giedlarowej, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Leżajsku, Szkół Podstawowych nr 1 i nr 17 w Rzeszowie, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Partyni i Szkoły Podstawowej w Radomyślu Wielkim. Ogółem przebadano 190 uczniów: 98 chłopców (51,5%) i 92 dziewczynki (48,5%).

Samowiedza i samoocena zostały zdefiniowane poprzez zbadanie następujących obszarów: strategie zaradcze, radzenie sobie z oceną, samowiedza, samoocena, motywacja wewnętrzna, lokalizacja kontroli. W analizie badań przyjęto określenia:

- wynik/poziom bardzo niski (średnia punktów z danego obszaru 0,0–1,0),
- wynik/poziom niski (średnia punktów z danego obszaru 1,2–2,0),
- wynik/poziom przeciętny (średnia punktów z danego obszaru 2,2–3,0),
- wynik/poziom wysoki (średnia punktów z danego obszaru 3,2–4,0).

Zakres i jakość strategii zaradczych

Pierwszy problem szczegółowy dotyczył strategii zaradczych stosowanych przez uczniów klasy trzeciej szkoły podstawowej w trudnych sytuacjach. Badani uczniowie zostali ocenieni przez wychowawcę w skali pięciostopniowej. Poziom strategii zaradczych został określony poprzez analizę następujących komponentów: w przypadku trudności od razu prosi o pomoc zamiast samodzielnie zmierzyć się z problemem; stara się samodzielnie pokonać napotykaną trudność; potrafi korzystać z pomocy innych; wykonuje jedynie te czynności, które sprawiają mu/jej przyjemność; gdy nie rozumie polecenia, woli nie rozwiązywać zadania niż poprosić o pomoc czy wyjaśnienie; radzi sobie z odroczeniem (odłożeniem) nagrody w czasie; radzi sobie ze stresem; analizuje popełnione przez siebie błędy w celu uniknięcia podobnych w przyszłości; wykorzystuje zdobyte doświadczenia w rozwiązywaniu takich samych lub podobnych problemów; stosuje otrzymane wskazówki w działaniu; korzysta z doświadczeń praktycznych (pozaszkolnych) w nauce szkolnej; stosuje wiedzę zdobytą w szkole w codziennym życiu.

Tabela 1. Strategie zaradcze

| Poziom | Chłopcy | | Dziewczynki | | Razem | |
|--------------|---------|------|-------------|------|--------|------|
| | Liczba | % | Liczba | % | Liczba | % |
| Wysoki | 43 | 42,0 | 69 | 75,2 | 112 | 58,9 |
| Przeciętny | 51 | 50,0 | 19 | 20,6 | 70 | 36,8 |
| Niski | 4 | 8,0 | 2 | 2,1 | 6 | 3,2 |
| Bardzo niski | - | - | 2 | 2,1 | 2 | 1,1 |
| Razem: | 98 | 100 | 92 | 100 | 190 | 100 |

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań przeprowadzonych w ramach prac licencjackich studentek: A. Bober, A. Ciba, M. Kozyra, N. Ostolska, A. Orzech, K. Stachowicz, W. Suchy.

Tabela 2. Strategie zaradcze – wynik ogólny

| Płeć | Strategie zaradcze (SZ) |
|-------------|-------------------------|
| Chłopcy | 2,8 |
| Dziewczynki | 3,2 |
| Razem: | 3,0 |

Źródło: opracowanie własne.

W obszarze dotyczącym strategii zaradczych nauczyciele ocenili wyżej dziewczynki niż chłopcy. Jednak należy podkreślić, że zarówno jedni, jak i drudzy uplasowali się na poziomie wysokim i przeciętnym. Jednostkowe przypadki uzyskały poziom niski lub bardzo niski. Według nauczycieli dziewczynki są bardziej odporne na stres, częściej od chłopców analizują popełnione przez siebie błędy w celu uniknięcia podobnych w przyszłości oraz wykorzystują zdobyte doświadczenia w rozwiązywaniu takich samych lub podobnych problemów. Skłonne są częściej niż chłopcy prosić o pomoc i przyznawać się do tego, że nie potrafią zrobić czegoś samodzielnie. Dziewczynki również wolą rozwiązywać polecenie zgodnie z instrukcją. Z kolei chłopcy chętniej wprowadzają innowacyjne rozwiązania, według własnego uznania.

Zakres i jakość radzenia sobie z oceną

Drugi problem szczegółowy dotyczył radzenia sobie uczniów klas trzecich szkoły podstawowej z oceną swojej osoby przez innych. Wychowawca oceniał badanych uczniów w skali pięciostopniowej. Poziom radzenia sobie z oceną został określony poprzez analizę następujących komponentów: jest zbyt wrażliwy/a na oceny zewnętrzne; manifestuje przesadne/nasilone niezadowolenie, kiedy dostaje ocenę niższą niż oczekiwana; pochwały stanowią dla niego/niej silną motywację do działania; nadmiernie zależy mu/jej na ocenie/opinii rówieśników; podejmowane działania uzależnia od akceptacji otoczenia; potrafi przyjąć krytykę na swój temat.

Tabela 3. Radzenie sobie z oceną

| Poziom | Chłopcy | | Dziewczynki | | Razem | |
|--------------|---------|------|-------------|------|--------|------|
| | Liczba | % | Liczba | % | Liczba | % |
| Wysoki | 17 | 15,5 | 25 | 27,2 | 42 | 22,1 |
| Przeciętny | 42 | 43,0 | 40 | 43,4 | 82 | 43,1 |
| Niski | 39 | 39,7 | 20 | 21,7 | 59 | 31,2 |
| Bardzo niski | - | - | 7 | 7,7 | 7 | 3,6 |
| Razem: | 98 | 100 | 92 | 100 | 190 | 100 |

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań przeprowadzonych w ramach prac licencjackich studentek: A. Bober, A. Ciba, M. Kozyra, N. Ostolska, A. Orzech, K. Stachowicz, W. Suchy.

Tabela 4. Radzenie sobie z oceną – wynik ogólny

| Płeć | Radzenie sobie z oceną |
|-------------|------------------------|
| Chłopcy | 2,6 |
| Dziewczynki | 2,8 |
| Razem: | 2,7 |

Źródło: opracowanie własne.

Zdaniem nauczycieli, dzieci w wieku wczesnoszkolnym radzą sobie z oceną na poziomie przeciętnym. Co warto jest podkreślić, już w tak młodym wieku uczniowie zwracają uwagę na ocenę swojej osoby wystawianą przez rówieśników, są wrażliwi na oceny zewnętrzne. Dziewczynki jednak przywiązują większą wagę do tego, co inne osoby o nich myślą. Częściej także manifestują nasilone niezadowolone, kiedy dostają ocenę niższą niż oczekiwana. Chłopcy z kolei częściej niż dziewczynki uzależniają podejmowane działania od akceptacji otoczenia i gorzej przyjmują krytykę na swój temat. Pochwały motywują wszystkich do dalszego działania i wykonywania poprawnie zadań.

Zazwyczaj osoby z niską samooceną posiadają częste poczucie lęku, stresu i wstydu oraz ogólne wrażenie swojej beznadziejności. Nie potrafią wymienić swoich mocnych czy słabych stron. Unikają wyzwań i ryzyka, niechętnie podejmują wyzwania. Nie najlepiej radzą sobie z krytyką. Porównywanie ich do innych prowadzi do negatywnych emocji. Osoby z wysoką samooceną charakteryzują się pewnością siebie. Dobrze radzą sobie w sytuacjach stresujących oraz gdy ktoś ich krytykuje. Nie boją się podejmowania wyzwań i rywalizacji. Znają swoje mocne i słabe strony, skupiają się głównie na mocnych. Porównywanie ich do innych osób działa napędzająco i wywołuje pozytywne emocje. D. Pankowska przedstawiła zachowania dzieci z obniżonym poczuciem wartości w zestawieniu z rówieśnikami o stabilnej samoocenie. Zostały ukazane zachowania dzieci w kilku obszarach, mianowicie: reakcje na krytykę i pochwały, sytuacje zadaniowe, reakcje na niepowodzenia, zachowanie wobec innych i siebie, potrzeba akceptacji. Analizując reakcję na niepowodzenie u dzieci z obniżonym poczuciem wartości ukazała, iż: dzieci obwiniają się za niepowodzenie, natomiast sukcesy są zależne od czynników zewnętrznych, przy niepowodzeniu, rezygnują z wykonania zadania, często towarzyszy im myśl, że są do niczego. Natomiast reakcje dzieci o stabilnej samoocenie w odpowiedzi na tą samą sytuację są następujące: niepowodzenie mogło się wydarzyć, jest to jednorazowy incydent, ponowne próby wykonania danego zadania, analiza przyczyn porażek, jak i osiągnięć³⁵.

³⁵ D. Pankowska, *Pedagogika dla nauczycieli w praktyce*, Kraków 2008, s. 250.

Zakres i jakość samowiedzy

Trzeci problem szczegółowy dotyczy poziomu samowiedzy uczniów klas trzecich szkoły podstawowej. W tym obszarze uczniowie byli oceniani przez wychowawcę w skali pięciostopniowej. Poziom samowiedzy został określony poprzez analizę następujących komponentów: wymienia swoje mocne i słabe strony; określa swoje uzdolnienia; opisuje swoje zainteresowania; podejmuje zadania powyżej swoich możliwości; zastanawia się nad swoim zachowaniem; wie, co jest dla niego/niej ważne w życiu; wie, w czym jest dobry/a; analizuje popełnione przez siebie błędy w celu uniknięcia podobnych w przyszłości.

Tabela 5. Samowiedza

| Poziom | Chłopcy | | Dziewczynki | | Razem | |
|--------------|---------|------|-------------|------|--------|------|
| | Liczba | % | Liczba | % | Liczba | % |
| Wysoki | 56 | 57,1 | 49 | 53,2 | 105 | 55,2 |
| Przeciętny | 42 | 42,9 | 35 | 38,2 | 77 | 40,6 |
| Niski | - | - | 8 | 8,6 | 8 | 4,2 |
| Bardzo niski | - | - | - | - | - | - |
| Razem: | 98 | 100 | 92 | 100 | 190 | 100 |

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań przeprowadzonych w ramach prac licencjackich studentek: A. Bober, A. Ciba, M. Kozyra, N. Ostolska, A. Orzech, K. Stachowicz, W. Suchy.

Tabela 6. Samowiedza – wynik ogólny

| Płeć | Samowiedza |
|-------------|------------|
| Chłopcy | 2,8 |
| Dziewczynki | 2,4 |
| Razem: | 2,6 |

Źródło: opracowanie własne.

Ogólny wynik obszaru samowiedzy uczniów klasy III szkoły podstawowej wynosi 2,6, co daje wynik przeciętny. Zdaniem nauczycieli, chłopcy bardzo dobrze radzą sobie z samooceną, szczególnie z akceptacją swojego wyglądu, zadowolenia z siebie, satysfakcji w kontaktach z rówieśnikami oraz co najważniejsze wierzą w swoje możliwości. Z kolei dziewczynki częściej niż chłopcy mają problem z brakiem wiary w swoje możliwości. Zwracają również częściej niż chłopcy uwagę na swój wygląd zewnętrzny, który nie w każdym przypadku je satysfakcjonuje. Co może zaskakiwać, poddani badaniu chłopcy częściej niż dziewczynki analizują popełniane błędy w celu uniknięcia ich w przyszłości. Cała grupa, co jest istotne, najlepiej radzi sobie z czerpaniem satysfakcji z relacji z kolegami/koleżankami. Niewątpliwie samowiedza, świadomość własnych mocnych i słabych stron, potrzeb, umiejętność zauważenia różnic pomiędzy sobą a innymi ludźmi są punktem wyjścia do prawidłowego

regulowania interakcji społecznych. Niewątpliwie warto motywować dzieci do wykonywania ćwiczeń rozwijających samowiedzę takich chociażby jak: lista mocnych stron, dokańczanie zdań (na swój temat), konkurs talentów itp.

Zakres i jakość motywacji wewnętrznej

Piąty problem szczegółowy dotyczył poziomu motywacji wewnętrznej uczniów klasy trzeciej szkoły podstawowej. W tym obszarze uczniowie byli oceniani przez wychowawcę w skali pięciostopniowej. Poziom motywacji wewnętrznej został określony poprzez analizę następujących komponentów: poświęca czas na rozwijanie swoich zainteresowań; wysokie oceny są dla niego/niej ważniejsze niż sama przyjemność uczenia się; w swoich działaniach stara się przypodobać innym; nie zraża się wysokim poziomem trudności podejmowanych zadań; wykazuje inicjatywę w organizowaniu sobie czasu wolnego; ma potrzebę pomagania innym.

Tabela 7. Motywacja wewnętrzna

| Poziom | Chłopcy | | Dziewczynki | | Razem | |
|--------------|---------|------|-------------|------|--------|------|
| | Liczba | % | Liczba | % | Liczba | % |
| Wysoki | 17 | 17,2 | 50 | 54,3 | 67 | 35,3 |
| Przeciętny | 57 | 58,2 | 25 | 27,3 | 82 | 43,2 |
| Niski | 24 | 24,5 | 10 | 10,8 | 34 | 17,8 |
| Bardzo niski | - | - | 7 | 7,6 | 7 | 3,7 |
| Razem: | 98 | 100 | 92 | 100 | 23 | 100 |

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań przeprowadzonych w ramach prac licencjackich studentek: A. Bober, A. Ciba, M. Kozyra, N. Ostolska, A. Orzech, K. Stachowicz, W. Suchy.

Tabela 8. Motywacja wewnętrzna – wynik ogólny

| Płeć | Motywacja wewnętrzna |
|-------------|----------------------|
| Chłopcy | 2,4 |
| Dziewczynki | 2,6 |
| Razem: | 2,5 |

Źródło: opracowanie własne.

O kimś, kto silnie wierzy w powodzenie własnych działań, mówi się m.in., że jest mocno zmotywowany. Motywacja wewnętrzna poddanych badaniu uczniów, zdaniem ich nauczycieli, znajduje się na poziomie przeciętnym. Nie zanotowano większych różnic w wynikach u obu płci. W obu przypadkach najslabiej rozwiniętym komponentem okazała się przyjemność uczenia się. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym uczą się dla ocen, to oceny są dla nich ważniejsze niż sama nauka. Wynik wyższy w tym zakresie zanotowały dziewczęta. Dlatego mają one

większy poziom motywacji wewnętrznej. Zależy im na dobrych stopniach i rozwijaniu zainteresowań, gdyż może to okazać się przydatne później. Dziewczynki wykazują się większym altruizmem niż chłopcy. Są również wrażliwsze na oceny zewnętrzne, dlatego bardziej zależy im na aprobachji otoczenia. Chłopcy nie mają skłonności do zwracania uwagi na każdy szczegół w wykonywanych zadaniach, tak jak robią to dziewczynki. Chłopcy mają większą skłonność do rywalizacji z rówieśnikami, z kolei dziewczynki w swoich działaniach chcą dopasować się do grupy i jej zaimponować. Częściej to chłopcy zrażają się poziomem trudności zadań i nie wykazują potrzeby pomagania innym.

Dzieci, jeśli są motywowane zewnętrznie – wytwarzają w sobie m.in. skłonność do rywalizacji bądź działania nastawionego typowo na cel (dążenie do uzyskania nagrody bądź uniknięcia kary). Dlatego tak ważna jest motywacja wewnętrzna. Nie wymaga ona dyscyplinowania i napominania. Sprawia, że dziecko podejmuje aktywność, ponieważ dostrzega sens swego działania. Dlatego tak ważną rolę we wzmacnianiu dziecięcej motywacji odgrywają dorośli i środowisko funkcjonowania. To, czy rodzice sięgają po narzędzia motywacji zewnętrznej, czy starają się motywować swoje dziecko wewnętrznie, przekłada się na jego postawy, nastawienie, a także determinuje jego zachowania.

Zakres i jakość lokalizacji kontroli

Szósty problem szczegółowy dotyczył poziomu lokalizacji kontroli uczniów klas trzeciej szkoły podstawowej. Badani uczniowie zostali ocenieni przez wychowawcę w skali pięciostopniowej. Poziom lokalizacji kontroli został określony poprzez analizę następujących komponentów: w czasie prac zespołowych obwinia innych za niepowodzenia; w sytuacjach porażki poszukuje jej źródeł także w sobie; z trudnością podejmuje decyzje, chcąc spełnić jak najwięcej oczekiwań innych osób; ma swoje zasady, według których postępuje nawet wbrew presji otoczenia; przyznaje się do błędów i potrafi za nie przeprosić.

Tabela 9. Lokalizacja kontroli

| Poziom | Chłopcy | | Dziewczynki | | Razem | |
|--------------|---------|------|-------------|------|--------|------|
| | Liczba | % | Liczba | % | Liczba | % |
| Wysoki | 26 | 26,5 | 52 | 56,6 | 78 | 41,1 |
| Przeciętny | 44 | 44,9 | 19 | 20,6 | 63 | 33,2 |
| Niski | 28 | 28,5 | 21 | 22,8 | 49 | 25,7 |
| Bardzo niski | - | - | - | - | - | - |
| Razem: | 98 | 100 | 92 | 100 | 190 | 100 |

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań przeprowadzonych w ramach prac licencjackich studentek: A. Bober, A. Ciba, M. Kozyra, N. Ostolska, A. Orzech, K. Stachowicz, W. Suchy.

Tabela 10. Lokalizacja kontroli – wynik ogólny

| Płeć | Motywacja wewnętrzna |
|-------------|-----------------------------|
| Chłopcy | 2,5 |
| Dziewczynki | 3,0 |
| Razem: | 2,8 |

Źródło: opracowanie własne.

Umieszczenie poczucia kontroli kształtuje się od najmłodszych lat, a to, jaka będzie jego ostateczna forma, wyznaczone jest przez wiele czynników, z których najważniejsze są postawy rodzicielskie oraz trening samodzielności. Uczniowie klas trzecich również w przypadku lokalizacji kontroli uzyskali poziom przeciętny. Jednak co warto podkreślić w tym obszarze, największa liczba zarówno dziewcząt, jak i chłopców uzyskała wynik niski. Złożyły się na to następujące komponenty: wykonywanie prac zespołowych i obwinianie innych za niepowodzenia grupy. Okazało się, że dzieci nie potrafią szukać źródeł porażki w samym sobie. Zwłaszcza chłopcy, uzyskując słabszy wynik nie szukają przyczyn takiego stanu rzeczy. Często nie trzymają się zasad i nie przyznają się do błędów. Z kolei dziewczynki mają problem z podejmowaniem decyzji. Przyczyną jest chęć spełnienia jak największej liczby oczekiwań innych osób.

Osoby z wewnętrznym umiejscowieniem kontroli to te, które śmiało mówią „to moja wina”, „mój błąd”, ale też przypisują sobie odpowiedzialność za swoje sukcesy, np. „udało mi się”. Z kolei osoby z zewnętrzną lokalizacją kładą kontrolę za swoje życie na zewnętrznych czynnikach. To one częściej będą używały określeń „tak to jest na świecie, że jedni mają gorzej, a inni lepiej”. Uzyskane wyniki badań są odbiciem polskiego systemu edukacji, który cały czas dosyć mocno wspiera poczucie zewnętrznego umiejscowienia kontroli. Uczniowie mają znikomy wpływ na to, czego się uczą, a wielu nauczycieli nie tworzy im pola do rozwoju kreatywności. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni mieć świadomość, że wewnętrzne umiejscowienie kontroli jest skorelowane z wieloma procesami, które wpływają na lepszą jakość życia. Dobrze byłoby więc je pielęgnować i wzmacniać u swoich dzieci i swoich uczniów.

Zakończenie

Prawidłowa samoocena i samowiedza już od najmłodszych lat zapewnia: postawę asertywną, wiarę we własne możliwości, skuteczność w realizacji planów, umiejętność rozwiązywania konfliktów, otwartość na pozytywne wpływy, kreatywność, szacunek do innych i siebie, umiejętność przyjmowania krytyki, umiejętność przyznania się do winy, umiejętność podejmowania decyzji, elastyczność³⁶. Z kolei skutki niskiego

³⁶ M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania dorosłych dzieci alkoholików*, Warszawa 2007, s. 78.

poczucia wartości to: poczucie niższości, za którym stoi brak wiary w siebie, uleganie innym, lęk przed porażką, słabe radzenie z sytuacjami społecznymi, którego efektem może być nieumiejętność budowania relacji, obrona własnych praw oraz prawidłowa realizacja własnych potrzeb, nie zaspokojenie potrzeb psychicznych. Konsekwencją mogą być zaburzenia osobowości, podatność na uzależnienia, zazdrość, zawiść, wrogie nastawienie do innych ludzi. Uczeń znajdujący się w ryzyku niskiej samooceny i samowiedzy często odczuwa niepokój, jest spięty. Może próbować rozładować napięcie poprzez: zachowania agresywne, izolację, oskarżanie bądź pomniejszanie wartości u innych ludzi, nadmierna zależność w społecznych stosunkach³⁷. Adekwatnej samooceny i samowiedzy nie da się zgromadzić na zapas. Powstaje w wyniku aktywności i podejmowanych działań. Ważne jest, aby rodzice stwarzali okoliczności do tego, by dzieci mogły działać, uczyć się i doświadczać różnych sytuacji. Świadomość tego, w czym jestem dobry, co potrafię, jak sobie radzę w nowych sytuacjach czy nad czym muszę jeszcze popracować, buduje poczucie sprawczości, a to stanowi siłę napędową motywacji wewnętrznej.

Bibliografia

- Baumann K., Świadomość samego siebie, „Edukacja i Dialog” 2005, nr 10.
- Biernat R., *Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje*, „Społeczeństwo. Edukacja. Język” 2016, nr 4.
- Dudzikowa M., *O trudnej sztuce tworzenia samego siebie*, Warszawa 1985.
- Fontana D., *Psychologia dla nauczycieli*, Poznań 1998.
- Grabowiec A., *Samocena dzieci krzywdzonych w rodzinie*, Lublin 2011.
- Jędrzejewska A., *Samocena dziecka – źródła i komunikaty weryfikujące*, „Zbliżenia Cywilizacyjne” 2016, nr 1.
- Kozielecki J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986.
- Kupisiewicz Cz., *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2009.
- Lachowicz-Tabaczek K., Śniecińska J., *Samocena jako monitor zdolności do działania i radzenia sobie – nowe spojrzenie na źródła i funkcje samooceny* [w:] *Drogi rozwoju psychologii wrocławskiej. Tom jubileuszowy z okazji 45-lecia studiów psychologicznych w Uniwersytecie Wrocławskim*, red. M. Straś-Romanowska, Wrocław 2013.
- Lewandowska-Kidoń T., Wosik-Kawala D., *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, Kraków 2009.
- Malec M., *Obraz siebie*, „Remedium” 2002, nr 5.
- Pankowska D., *Pedagogika dla nauczycieli w praktyce*, Kraków 2008.
- Pankowska D., *Podłoga ważniejsza od ucznia, czyli o ukrytym programie szkoły*, „Psychologia w Szkole” 2008 nr 3.
- Plummer D.M., *Jak nauczyć dzieci szacunku do samych siebie*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2010.
- Puchała W., *Poziom własnego działania u młodzieży w zależności od jej samooceny oraz poczucia umiejscowienia kontroli*, „Psychologia Rozwojowa” 2009, t. 14, nr 3.
- Reber A.S., Reber E.S., *The Penguin Dictionary of Psychology*, Warszawa 2015.

³⁷ M. Supińska, *Dzieci izolowane i odrzucone*, „Życie Szkoły” 2003, nr 2, s. 87–88.

- Ryś M., *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO” 2011, nr 2.
- Ryś M., *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania dorosłych dzieci alkoholików*, Warszawa 2007.
- Stefańska-Klar R., *Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny* [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2005.
- Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki – Podstawy psychologii*, Gdańsk 2000.
- Supińska M., *Dzieci izolowane i odrzucone*, „Życie Szkoły” 2003, nr 2.
- Szymborowski K., *Zakochani we własnej wartości*, „Charaktery” 2007.
- Wosik-Kawala D., *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*, Lublin 2007.

Netografia

- Góralewska-Słońska A., *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii” 2011, t. 2, red. Polskiego Towarzystwa Profesjologicznego, Zielona Góra, http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Problemy_Profesjologii/Problemy_Profesjologii-r2011-t-n2/Problemy_Profesjologii-r2011-t-n2-s97-112/Problemy_Profesjologii-r2011-t-n2-s97-112.pdf
- Terelak J.F., Nieznańska-Cwynar A., *Samowiedza a cele życiowe związane z aktywnością zawodową człowieka*, *Czasopismo Psychologiczne „Psychological Journal”* 2006, t. 12, nr 1, <http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/2006-12-samowiedza-a-cele-yციowe-zwizane-z-aktywnoci-zawodow-czowieka.pdf>