

MAGDALENA JANČINA, DOROTA KUBICKA

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński, Kraków  
Institute of Psychology, Jagiellonian University, Kraków  
e-mail: magdalenajancina@yahoo.pl

## Kierowanie własnym rozwojem. Kontekst teoretyczny zjawiska

### Managing ones own development: Theoretical context of the phenomenon

**Abstract:** The aim of this article is to compare different conceptions of psychological development in which the development is managed by an individual itself. It is a collection of views on the development of the life of a human being from the point of view of different psychological trends. Terms such as self-realization, self-actualization and self-creation are considered. On the basis of the conception of self-creation by Zbigniew Pietrasiński, a model of selected but crucial personal conditions for self-creation process is discussed. It includes such dimensions as: autonomy as self-determination, self-consciousness, transgression, long-term goals and lifetime creativity.

**Key words:** adult development, managing own development, self-actualization (self-realization), self-creation, self-determination, self-consciousness, transgression, long-term goals, lifetime creativity.

**Słowa kluczowe:** rozwój człowieka dorosłego, kierowanie własnym rozwojem, samoaktualizacja (samorealizacja), autokreacja, autodeterminacja, autorefleksja, transgresja, realizacja dalekich celów, twórczość życiowa

Pośród niezliczonych dzieł człowieka najważniejszym bez wątpienia jest jego własna osoba.  
John Stuart Mill

#### WPROWADZENIE

Z upływem lat człowiek zmienia się diametralnie pod względem fizycznym oraz psychicznym i społecznym, a zmiany te mogą przybierać różną postać i mieć różną wartość dla danej jednostki i jej otoczenia społecznego. Niektóre z tych zmian są spontaniczne, wymuszone czynnikami fizjologicznymi lub różnymi wymaganiami samego organizmu czy środowiska przez różne życiowe okolicz-

ności rodzinne, zawodowe, społeczne, towarzyskie (McAdams, Pals, 2006). Tym zmianom podlegają wszyscy ludzie. Inne, może już nie tak powszechne jak poprzednie, są efektem kumulacji, a także opracowania przez refleksje czy dyskurs z innymi osobami rozmaitych doświadczeń życiowych. Istnieje jednak pewna grupa zmian o specyficznym charakterze, właściwym raczej osobom dorosłym niż dzieciom i młodzieży. Chodzi mianowicie o zmiany będące skutkiem podejmowania

pewnych zadań ze świadomością ich znaczenia dla własnego – nie tyle życia – ile rozwoju jako osoby. Jest to ten obszar aktywności, w której sami podejmujemy konkretne intencjonalne działania, skierowane na ulepszenie (rozwój) własnej osoby. Koniecznym warunkiem podejmowania tego typu aktywności jest postawa autorefleksji i motywacja niezbędna do jej uprawiania, co rzecz jasna nie jest zjawiskiem powszechnym w populacji. Mimo to przykłady i wzory samodoskonalenia znane są od ponad dwóch i pół tysiąca lat (znakomity ich przegląd zawiera m.in. monumentalne dzieło Daniela Boorstina *Twórcy. Geniusze wyobraźni w dziejach świata*).

Akademicka psychologia rozwojowa dość długo ignorowała albo raczej nie zajmowała się opisem ani badaniem okoliczności, powodów, skutków takich intencjonalnych, prorozwojowych form aktywności ludzi dorosłych (wyjątek stanowi opracowanie Charlotty Bühler *Bieg życia ludzkiego*). Dopiero zmiana paradygmatu uprawiania tej dziedziny psychologii i powstanie na przełomie lat 60. i 70. ubiegłego wieku psychologii biegu życia otworzyły szeroko pole do badania zmian w ŻYCIU ludzi dorosłych, ich przyczyn, kontekstów i konsekwencji rozwojowych (por. nurt badań Daniela McAdamsa nad autonarracją), przy czym konieczne stało się przyjęcie założenia o twórczości i podmiotowości jako atrybutach ludzkiej natury, nie do końca podzielanego przed pół wiekiem przez akademickich psychologów (Straś-Romanowska, 2001).

Dziś powszechnie uważa się, że człowiek rozwija się nie tylko w dzieciństwie i młodości, ale i w dorosłości. Wkroczenie w dorosłość radykalnie jednak zmienia warunki jego rozwoju. Człowiek dorosły rozwija się nie przez specjalne zabiegi kształcące, ale przez codzienne czynności i doświadczenia, a przede wszystkim przez codzienną praktykę życia, wspieraną ciągle przyswajaną wiedzą ogólnoludzką oraz dzięki osobistym doświadczeniom. Odtąd już nie rodzice czy nauczyciele, ale sama jednostka ponosi odpowiedzialność za kierowanie własnym życiem (wybory życiowe) i rozwojem (troska o własny rozwój jako osoby). Dla nas nie jest, a przynajmniej

nie powinno być, wszystko jedno, co wybieramy, bo każdy wybór i działanie oprócz realizacji głównego celu przynosi efekty uboczne w postaci doświadczeń i może mieć znaczenie osobotwórcze, a może też być aktywnością całkiem jałową. Niemal wszystko, co i jak robimy w ciągu życia (kontakty z innymi, lektury, rozmowy, czynności zawodowe itp.), ma dodatnie lub ujemne skutki dla naszego rozwoju i wpływ ten istnieje, choć wcale nie musimy sobie zdawać z tego sprawy. Wartość rozwojową mają jednak tylko te doświadczenia, które zostają przez człowieka opracowane refleksyjnie, a jeszcze lepiej – w trakcie wymiany myśli z innymi ludźmi na dany temat (Katra, 1995).

Myśl o człowieku jako o autorze własnego życia i współtwórcy własnej osoby nigdy nie była całkiem obca psychologii rozwojowej, a trzeci (oprócz dziedziczności i środowiska) czynnik rozwoju, określanej jako własna aktywność podmiotu, doceniała tradycyjna psychologia rozwoju dzieci i młodzieży (por. Przetacznikowa, 1967; Przetacznik-Gierowska, 1996). Ale w stosunku do ludzi dorosłych idea kierowania własnym życiem i rozwojem pojawiła się wcześniej w humanistycznym, egzystencjalnym i poznawczym nurcie uprawiania psychologii.

## **KIEROWANIE WŁASNYM ROZWOJEM W RÓŻNYCH UJĘCIACH TEORETYCZNYCH**

Jednym z prekursorów idei rozwoju kierowanego przez sam podmiot był Carl Gustav Jung, twórca oryginalnego i płodnego kierunku, zwanego psychologią analityczną. Jung wprowadził do psychologii problematykę indywidualności, przez co uważał proces rozwoju w kierunku spójnej osobowości, a zarazem proces, w którym jednostka uzyskuje swoją niepowtarzalność i odmienność w stosunku do innych jednostek. W pierwszej połowie życia proces indywidualności ma na celu przystosowanie do warunków biologicznych i społecznych, dopiero w drugiej dokonuje się właściwa indywidualność, czyli kształtowanie się niepowtarzalności.

rzalnej osobowości przez realizację planów i celów życiowych, integrację doświadczeń, kierowanie się w swym zachowaniu zasadami i normami własnymi, innymi niż te, które obowiązują w otoczeniu. Jung nazwał ten proces samourzeczywistnieniem prowadzącym do harmonii wewnętrznej i harmonii ze światem, co uważał za najwyższy cel rozwoju człowieka (Jung, 1946/1969, za: Górniewicz, Rubacha, 1993). Proces samourzeczywistnienia rozumiany jest przez tego autora jako orientacja na *self* i jednocześnie jest przez niego uważany za jedyny właściwy kierunek rozwoju osobowości. Samourzeczywistnienie Jung uważa za proces w swej istocie transgresyjny, wykraczający poza granice umysłu, uczuć i ludzkich zmysłów, a także poza granice ego w nieznanym dla współczesnych mu nauk kierunku.

W owym czasie (pierwsza połowa XX wieku) dynamicznie rozwijały się paradygmaty behawiorystyczny i psychoanalityczny, które ze względu na wyjściowe założenia dotyczące natury człowieka (determinizm) nie zajmowały się samorozwojem ani rozwojem osobistym. Miejsce dla tego typu refleksji szeroko otworzyły natomiast psychologia humanistyczna, egzystencjalna, a także psychologia poznawcza.

Psychologia humanistyczna przedkłada wpływ wewnętrznych czynników w procesie rozwoju jednostki ponad czynniki zewnętrzne (w opozycji do założeń Skinnera) oraz doszukuje się tylko pozytywnych i mocnych stron każdego człowieka (w opozycji do założeń Sigmunda Freuda). Według twórców tej orientacji (głównie praktykujących psychiatrów) zadaniem psychologii jest nie tyle (i nie tylko) leczenie ludzi chorych, ile niesienie pomocy ludziom zdrowym w drodze do samoaktualizacji i rozwoju własnego ja. Psychologowie humanistyczni nie operują pojęciem osobowości, ale zastępują je terminami „ja” i „organizm”. Głównym obszarem zainteresowań staje się nie to, jaki człowiek jest, tylko jakim się staje. Proces rozwojowy, determinowany czynnikami wewnętrznymi, uważany jest za elementarną właściwość ludzkiej natury.

Za twórców humanistycznej teorii rozwoju osobowości, w której znaczące miejsce zaj-

muje teoria samoaktualizacji (*self-actualization*), uważa się Kurta Goldsteina, Abrahama Maslowa, Carla Rogersa, Everetta Shostroma (Szewczyk, Uchnast, 1978). Samo to pojęcie wprowadził Goldstein (1939), opisując samo-realizację jako aktywność twórczą, oznaczającą realizację siebie, swego własnego ja (Goldstein, 1939, za: Górniewicz, Rubacha, 1993). Każda jednostka posiada bowiem ukryte cele, które mogą być określone przez preferencje; z kolei na podstawie preferencji można zdefiniować drogę samorealizacji, specyficzną dla każdej jednostki (Goldstein, 1940, za: Górniewicz, Rubacha, 1993). Wszyscy wymienieni wyżej autorzy opisują tę główną tendencję rozwojową jako unikatowy, niepowtarzalny, idiosynkratyczny proces (Kozielecki, 2000). Dla ludzi doświadczających samorealizacji liczy się nie produkt działalności, lecz nowe doświadczenia. Samorealizację trzeba uważać za proces, w którym Ja jest holistyczne i ruchome, tylko wtedy pełność pojęcia samorealizacji zostanie trafnie odzwierciedlona i sprecyzowana (Rule, 1991).

W tekście z 1962 roku Abraham Maslow pisał:

Dla autorów z rozmaitych grup, a mianowicie dla Fromma, Horney, Junga, Charlotty Buhler, Rogersa, Allporta (...) rozwój, indywidualność, autonomia, samoaktualizacja, samorozwój, wydajność oraz samourzeczywistnienie są, w przybliżeniu, synonimami oznaczającymi raczej niewyraźnie dostrzeganą dziedzinę niż jasno sprecyzowane pojęcie (Maslow, 1986, s. 29).

I dalej:

Możemy ją określić jako epizod lub zryw, w którym siły jednostki łączą się razem w sposób szczególnie wydajny (...) i podczas którego jest ona bardziej zintegrowana (...), bardziej otwarta na doświadczenie, bardziej zindywidualizowana, doskonalej ekspresyjna lub spontaniczna, w pełni funkcjonująca, bardziej twórcza, pogodna, bardziej wychodząca poza ego, bardziej niezależna od swoich niższych potrzeb. W takich epizodach jednostka staje się naprawdę sobą, doskonalej aktualizuje swoje możliwości, jest bliższa swego Bytu, jest pełniej ludzka (Maslow, 1986, s. 101).

Według Masłowa takie stany czy epizody samoaktualizacji mogą się zdarzać każdemu w każdym okresie życia, ale sama ta potrzeba u danej jednostki pojawia się dopiero po zaspokojeniu potrzeb bardziej podstawowych, ujętych w szeroko znanej piramidzie. Na podstawie własnych dociekań, prowadzonych przez całe życie zawodowe, Maslow wyodrębnił tzw. syndrom samoaktualizacji, na który składa się 19 rozmaitych zachowań czy właściwości psychicznych, i który rozpatrywany jest jako wysoki, przeciętny bądź niski; jednostki bowiem zwane przez niego osobami samoaktualizującymi się wyróżnia właśnie o wiele większa częstotliwość i intensywność tych okresów niż u ludzi przeciętnych. Osoby, które można scharakteryzować jako samoaktualizujące się, są między innymi:

- bardziej spontaniczne, nie sztuczne;
- samowystarczalne, w odróżnieniu od osób, u których zaspokojenie potrzeb zazwyczaj zależne jest od innych ludzi;
- umieją świeżo ponownie ocenić coś znanego, przeżywać zachwyt i czerpać przyjemność z życia;
- pełne pokory i szacunku wobec ludzi, którzy opanowali jakąś umiejętność bądź posiadają wiedzę, szacunkiem darzą każdą osobę bez względu na cokolwiek;
- bardziej skupiają się na celach niż na środkach;
- przejawiają pewien zasób twórczości, pomysłowości czy oryginalności;
- nie podlegają całkowicie wpływowi kultury, utrzymują dystans wewnętrzny wobec kultury.

Pełny opis ludzi samoaktualizujących się Maslow przedstawił w opracowaniu *Motywacja i osobowość* (Maslow, 1954/1990). Ponieważ jednak autor dobrał osoby spośród swoich znajomych, przyjaciół oraz spośród popularnych postaci w społeczeństwie i postaci historycznych, nie można tym badaniom przyznać naukowego statusu. Niemniej w teorii samoaktualizacji ukryta jest myśl, że w osobie, oprócz czasu przeszłego i teraźniejszego, istnieje także czas przyszły – w formie „ideałów, nadziei, obowiązków, zadań, planów, ce-

łów, niezrealizowanych możliwości, posłannictwa, losu, przeznaczenia itd.” (Maslow, 1986, s. 210), że człowiek bardziej staje się, niż jest, a samoaktualizacja oznacza „mniej więcej to samo co wzrost i rozwój” (Maslow, 1986, s. 153).

Carl Rogers w swoim rozumieniu procesu samoaktualizacji poszedł nawet dalej niż Maslow, ponieważ nie określił jego początku w jakimś szczególnym momencie procesu rozwojowego, na przykład po zaspokojeniu potrzeb podstawowych (Rogers, 1961/2002). W swoich rozważaniach wskazywał, że samoaktualizacja (w języku Rogersa – samorealizacja) jest możliwa tylko wtedy, kiedy pokrywają się dwie tendencje aktylizacyjne, to znaczy wtedy, kiedy doświadczenia Ja zgadzają się z doświadczeniami organizmu. Takie zachowanie charakteryzuje przede wszystkim pozytywna i adekwatna samoocena oraz poczucie bezpieczeństwa, jednostki potrafią konstruktywnie radzić sobie z problemami i podejmować poprawne decyzje. Rogers spośród wielu czynników, które mają wpływ na samoaktualizację, wyszczególnił rolę środowiska rodzinnego, przypisując mu bardzo dużą wagę. Nazywając tendencję do samorealizacji motywem wzrostu lub rozwoju, uważał ją za jedyną i zarazem najważniejszą potrzebę, motywującą świadomie lub nieświadomie do działania. Tendencja do samorealizacji według Rogersa polega na poszerzaniu możliwości i potencjalności jednostki rozwijającej się, a nie tylko na utrzymaniu jej stanu aktualnego i wyrażaniu tego, co dana jednostka potrafi w chwili obecnej. Jest to pewnego rodzaju pasja towarzysząca człowiekowi przez całe jego życie, „silnik” napędzający działania, które umożliwiają nieustanne powiększanie tego, co dana jednostka potrafi.

Everett L. Shostrom (1972) na podstawie własnych doświadczeń z praktyki psychoterapeutycznej zaproponował operacyjną definicję samoaktualizacji. Za osobę aktualizującą się uznawał jednostkę, która wyróżnia się bogatszym życiem wewnętrznym oraz pełniejszym funkcjonowaniem w porównaniu z osobami nieaktualizującymi się. Taka osoba wykorzystuje i rozwija swoje potencjalności oraz jest

wolna od ewentualnych zaburzeń psychicznych czy emocjonalnych. Wyszczególnił pięć cech, które w znacznym nasileniu przejawiają osoby aktualizujące się w porównaniu z przeciętnymi jednostkami<sup>1</sup>. Przede wszystkim osoby aktualizujące się: (1) mają pozytywną koncepcję natury ludzkiej (według nich ludzie są bardziej dobrzy niż źli), (2) wyróżniają się twórczością, przy czym w stopniu ponadprzeciętnym rozwijają własną osobowość, (3) nie pozwalają innym na kierowanie ich własnym życiem, lecz robią to same, (4) godzą się z napotkanymi konfliktami i kryzysami, (5) w kryzysach dążą do odnalezienia nowego osobowego sensu istnienia. Shostrom uważał, że osiągnięcie optymalnego poziomu funkcjonowania jest dla jednostki możliwe tylko wtedy, gdy zachowane są proporcje pomiędzy wewnątrzsterownością i zewnątrzsterownością, czyli pomiędzy poleganiem na sobie i realizowaniem wymogów otoczenia (Shostrom, 1972, za: Szewczyk, Uchnast, 1978).

Przedstawiony przez psychologów humanistycznych obraz jednostki akcentuje pozytywne i konstruktywne dążenia do rozwoju osobistego – zwane samoaktualizacją. Zarówno Maslow, jak i Rogers podjęli badania nad mechanizmami rozwoju zamiast powszechnie wówczas prowadzonych badań nad mechanizmami obronnymi, które autorzy ci traktują jako mechanizmy antyrozwojowe. Większe znaczenie mają według nich emocje pozytywne (radość, nadzieja) niż negatywne (lęk, gniew), dlatego ważniejszą rolę w życiu jednostki odgrywa rozwój niż obrona (por. Senejko, 2010).

Zagadnienie samoaktualizacji wydaje się jednak znacznie bardziej złożone, niż wynika to z ówczesnych prac psychologów humanistycznych. Po pierwsze, skoro ma to być jedna z uniwersalnych potrzeb rozwojowych każdego dorosłego człowieka, to dlaczego tylko stosunkowo niewielki procent ludzi osiąga pełną aktualizację siebie (Maslow, 1990). Sam Maslow dziwił się, „(...) dlaczego jedni rozwijają się w kierunku samoaktualizacji, a inni pozostają na poziomie niższych potrzeb?” (Collin, 1972, za: Uchnast, 2011, s. 192). Do tej pory nie ma na to pytanie zadowalającej odpowiedzi. Po drugie, samoaktua-

lizacja jest zjawiskiem trudnym do operacjonalizacji i badania, w związku z tym niektórzy wręcz uważają ją za mit (Daniels, 1988), co może tłumaczyć dość nisko zainteresowanie tym zagadnieniem przez psychologię akademicką. Po trzecie, zbyt mocne podkreślanie wewnętrznych możliwości jako gotowego programu rozwoju odsuwało na dalszy plan oczywisty fakt, że człowiek rozwija się w ciągłej interakcji z otoczeniem, i samo to otoczenie społeczne może sprzyjać (lub nie) realizacji jego osobistych dążeń.

Przedstawiciele psychologii fenomenologiczno-egzystencjalnej poszerzyli zagadnienie samoaktualizacji właśnie o związki jednostki z otoczeniem i jej funkcjonowaniem w społeczeństwie. Na przykład Viktor Frankl (1998) przeciwstawił obrazowi człowieka skoncentrowanego wyłącznie na sobie wizerunek człowieka, który jest skierowany na coś lub na kogoś. Według tego autora istotą ludzkiej egzystencji jest samotranscendencja, a nie samoaktualizacja. Człowiek samoaktualizujący się skupiony jest wyłącznie na sobie i realizacji siebie, a sprawy świata zewnętrznego interesują go o tyle, o ile pozostają w związku z jego własną osobą. Osoba dążąca do samotranscendencji żyje według wartości nieukierunkowanych wyłącznie na Ja, samoaktualizacja staje się wtedy ubocznym skutkiem rozwoju (Frankl, 1998). Prawdziwa samoaktualizacja jest rezultatem wypełnienia sensu, a więc zwrócenia się poza siebie. Procesami samotranscendencji i samoaktualizacji kierują zresztą różne mechanizmy. W tym pierwszym przez realizację wartości obiektywnych jednostka włącza swoją egzystencję w system ponadindywidualnej całości, dzięki czemu jest zdolna do twórczości, działania na rzecz innych ludzi, do szukania sensu życia. W drugim procesie jednostka realizuje wartości osobiste w celu uzyskania równowagi wewnętrznej. Według Frankla samoaktualizacja (realizacja wartości wewnętrznych) powinna być częścią samotranscendencji (realizacji wartości istniejących poza podmiotem).

Rollo May uważał z kolei, że głównym dylematem człowieka jest konieczność zachowania dynamicznej równowagi pomię-

dzy dwoma odrębnymi Ja: „Ja Podmiotem” i „Ja Przedmiotem”, i stałe oscylowanie między tymi dwoma stanami (May, 1989, s. 16). Rozwój człowieka jest twórczym kształtowaniem swojej egzystencji dzięki takim atrybutom, jak świadomość siebie i świadomość posiadania swego świata (May, 1995). Człowiek jest egzystencją, byciem, pewną potencjalnością, kształtuje się (nie bez trudu) wskutek podejmowanych decyzji. Ma możliwość wykraczania poza zastany *Umwelt*, czyli transcendowania, co jest jednym z zasadniczych rysów ludzkiej natury i dotyczy niemal wszystkich aspektów życia. Twórczość, indywidualność, otwartość i samorealizacja cechują ludzi, którzy są zdolni do doświadczania własnej podmiotowości, mają poczucie indywidualności, są świadomi swojego potencjału i posiadają ukształtowaną strukturę kryteriów samooceny, ale także i do doświadczania siebie jako przedmiotu: potrafią powiązać swoje istnienie z innymi oraz są zdolni do oceny siebie samego z punktu widzenia społeczności.

W Polsce podobne idee rozwija od lat Zenon Uchnast, który twierdzi, że istnieje możliwość osiągnięcia optymalnego poziomu samoaktualizacji przy założeniu, że jednostka zostaje w zgodzie z samym sobą, ze swoim otoczeniem i z innymi ludźmi, respektując ich prawa oraz wymagania społeczeństwa (Uchnast, 2011). Idąc tropem myśli Masłowa z ostatnich lat jego życia, Uchnast twierdzi, że „rozwój osobowości ku pełni człowieczeństwa i psychologicznego zdrowia jest uwarunkowany rozwojem zdolności do transcendencji indywidualistycznych aspektów samoaktualizacji przez zachowania synergiczne, realizację uniwersalistycznych wartości, demokratycznych postaw, bezinteresownej miłości do innych oraz twórczą aktualizację całości życia” (Uchnast, 2011, s. 197). Autor opracował kwestionariusz do pomiaru tzw. synergicznej aktualizacji siebie, zwany Kwestionariuszem Stylów Aktualizacji Siebie (KSAS), w którym indywidualistyczne, egocentryczne lub wręcz narcystyczne elementy samoaktualizacji zostały wyraźnie odróżnione od tendencji do współuczestniczenia i współdziałania z innymi ludźmi w rozwoju włas-

nych kompetencji życiowych oraz skutecznej realizacji osobistych i wspólnych zadań życiowych (Uchnast, 2000).

Idea rozwoju człowieka jako podmiotu i autora swego własnego życia i własnego Ja (*self*) znalazła szczególnie sprzyjający klimat w poznawczym paradygmacie uprawiania psychologii. Autorzy z tego nurtu podkreślali bowiem, że człowiek nie jest sterowany wyłącznie popędami ani wyłącznie przez środowisko, że jest on niezależną jednostką, która sama decyduje o własnym życiu, i której najistotniejszą właściwością jest zdolność generowania informacji i wiedzy. Zdolności generatywne pozwalają jednostce za pomocą twórczego i innowacyjnego myślenia odkrywać i tworzyć – wychodzić poza granice naturalnego środowiska – a więc rozwijać kulturę, która zwrótnie rozwija samego człowieka. Zadaniem zaś psychologii jest nie tylko opisanie zasad funkcjonowania człowieka, lecz również sformułowanie propozycji, jak wspomagać i zmieniać jego myślenie i działanie. Za elementarną metodę uznaje się celowe wychowanie i autokreację, czyli formowanie siebie według własnego projektu (Kozielecki, 2000).

Analiza prac dotyczących rozwoju dojrzałych jednostek, przeprowadzona przez Annę Gałdową (1990), wykazała, że rozwój w kontekście psychologicznym ujmowany jest na dwa sposoby. Według pierwszego – rozwój charakteryzowany jest jako proces wewnętrznych zmian zorientowanych na zewnętrzny cel. Drugi sposób pojmuje rozwój jako wewnętrzne zmiany zachodzące w jednostce, których elementarnym celem jest ukształtowanie cech i form zachowania sprzyjających rozwojowi oraz wyeliminowanie tych negatywnych. O pierwszym sposobie ujmowania rozwoju można powiedzieć, że jest on nakierowany na wartości, a koncepcje, które rozpastrują rozwój według drugiego sposobu, można nazwać koncepcjami samorealizacyjnymi (Gałdowa, 1990). Zamierzeniem tego procesu jest osiągnięcie określonego przez rozwijającą się jednostkę celu. Swoje właściwości, zdolności i upodobania jednostka odkrywa powoli, stopniowo, przy czym jej celem jest ich efektywne wykorzystanie i realizowanie. „W roz-

woju chodzi o ciągle, występujące przez całe życie realizowanie siebie” (Kielar-Turska, 1992, s. 12).

Kazimierz Dąbrowski (1988) wyszczególnił trzy zasady, według których działają wszystkie żywe organizmy, w zależności od stadium swego rozwoju – zasadę przyjemności, zasadę rzeczywistości oraz zasadę rozwoju. O rozwoju człowieka decyduje jego potencjał rozwojowy: silny – daje jednostce możliwość rozwoju przez świadome i autonomiczne decyzje; słaby bądź umiarkowany – umożliwia urabianie jednostki przez środowisko (Dąbrowski, 1988).

Analizując rozmaite teorie rozwoju, można dojść do wniosku, że w tej kwestii do dziś koegzystują teorie niejako przeciwstawne, na przykład jedne z nich kładą nacisk na reaktywność, inne raczej na aktywność własną jednostki. W literaturze przedmiotu podział ten jest obecny w postaci mechanistycznych vs organizmicznych modeli rozwoju (Trempała, 2000). Szczególny wpływ własnej aktywności na rozwój rozpoczyna się z momentem wejścia w fazę dorosłości, kiedy rozwój przestaje być zasadą życia, a jest wynikiem wykorzystania stworzonej przez zdarzenia życiowe szansy na realizację zadań rozwojowych oraz osiągnięcie wybranych przez jednostkę celów (Kielar-Turska, 2000).

## ROZWÓJ Z PERSPEKTYWY PODMIOTU

W 1969 roku nastąpił w psychologii wyraźny przełom w rozumieniu rozwoju. W tym właśnie roku w odbyła się w USA pierwsza konferencja psychologii biegu życia człowieka (*life-span*). Orientacja ta wyłoniła się z psychologii rozwojowej, nie może jednak być rozumiana jako pojedyncza teoria czy system teoretyczny, lecz jako nowy paradygmat teoretyczny. Wśród powszechnie obecnie znanych założeń tego paradygmatu z punktu widzenia tematu niniejszego artykułu ważne jest wskazanie założenia o roli czynników pozanormatywnych, czyli spowodowanych własnymi wyborami w rozwoju danej jednostki.

Założenie to jest znaczącym elementem orientacji *life-span*, gdyż właśnie te czynniki wraz z predyspozycjami genetycznymi mają wpływ na kształt, wyjątkowość, niepowtarzalność oraz nieprzewidywalność drogi życiowej jednostki (Straś-Romanowska, 2001).

Wśród głównych czynników rozwoju psychicznego badacze tradycyjnie wyróżniają 3 klasy: dziedziczność i przemiany organizmu, środowisko – przede wszystkim otoczenie społeczne oraz własną aktywność rozwijającej się jednostki. Wprawdzie od czasów Stefana Szumana (1955) nieustannie podkreśla się znaczenie aktywności własnej jednostki w jej rozwoju, ale jednostka jest przy tym rozumiana jako podmiot czynności, który podejmuje i wykonuje rozmaite krótko- czy długofalowe działania. Inne rozumienie podmiotu wprowadził Zbigniew Pietrasiński (1988), definiując trzecią, obok poznawczej i instytucjonalnej, orientację badawczą w psychologii rozwoju jako orientację podmiotową. „Orientacja podmiotowa to poszukiwanie oraz badanie problemów poznawczych i ułatwianie rozwiązywania problemów praktycznych, wyrastających przed jednostką jako współtwórcą swej drogi życiowej i rozwoju. (...) Celem orientacji podmiotowej jest tworzenie systemu wiedzy autokreacyjnej, wzbogacającej istniejącą wiedzę na temat rozwoju psychicznego człowieka o perspektywę poznawczą i pragmatyczną” (Pietrasiński, 1988, s. 88–89).

Pietrasiński przedstawia zatem nieco inne rozumienie podmiotu, a mianowicie podmiotu „jako podmiotu jego własnej biografii, czyli niepowtarzalnego przebiegu życia (...) stale obecnej w człowieku struktury regulacyjnej, **ponadczynnościowego** (podkr. – MJ, DK) układu regulacji działań” (Pietrasiński, 1988, s. 82). W polskiej psychologii podobne znaczenie aktywności podmiotu wcześniej pojawiło się w pracach Kazimierza Dąbrowskiego (1986) jako tzw. trzeci czynnik, „(...) w którym podstawową rolę odgrywa samoświadomość i samopotwierdzenie. Ustosunkowuje się on zaprzeczająco lub potwierdzająco, a więc wybiórczo, do pewnych rodzajów i poziomów środowiska wewnętrznego, jak i do

pewnych rodzajów i poziomów oddziaływania środowiska zewnętrznego. Jest on syntetycznym narzędziem coraz wszechstronniej rozwijającej się osobowości i jej konkretnego ideału” (Dąbrowski, 1986, s. 166). Zbliżone idee na temat podmiotu rozwoju można znaleźć w pracach Kazimierza Obuchowskiego (2000, 2001), Zbigniewa Zaborowskiego (2000), Anny Gałdowej (1992), Józefa Kozieleckiego (2004, 2009) i Marii Straś-Romanowskiej (2005).

Zdaniem Pietrasińskiego większość badań w psychologii rozwojowej poświęcona jest dziedziczności i środowisku, a o tej trzeciej nadal wiemy bardzo niewiele (Pietrasiński, 2009). A jednak w dzisiejszej, intensywnie zmieniającej się rzeczywistości materialnej i społeczno-kulturowej poznanie i określenie czynników należących do trzeciej klasy wydaje się niezwykle ważne choćby po to, aby pobudzać młodzież i osoby dorosłe do działań mających na celu rozwój osobisty, nie tylko w aktywności zawodowej, ale i w zwykłym życiu. Wiele wskazuje bowiem na to, że „człowiek może znacznie więcej, niż mu się wydaje. I jeszcze więcej, niż mu się na co dzień chce” (Szyszkowska, 1994, s. 158).

Skoro zatem mowa o rozwoju osobistym, należy wspomnieć również o jego niezbędnej części – samowychowaniu. Według Pietrasińskiego jednak terminy tradycyjnie dotychczas stosowane, takie jak samowychowanie, samokształcenie czy praca nad sobą, nie w pełni obejmują całą problematykę oddziaływania na własny rozwój. Proponuje on w zamian używać terminu „autokreacja”, który definiuje jako „świadome współformowanie się jednostki **poprzez uczenie się, działanie, refleksję, wybory życiowe, otwierające nowe możliwości rozwoju**” (Pietrasiński, 2001, s. 88, podkr. – MJ, DK.). Autokreacją możemy więc nazwać oddziaływanie osoby na jeden, kilka lub wszystkie składniki mające wpływ na kształt danej jednostki. Mogą to być działania mające na celu wywołanie zmiany w osobowości, relacjach międzyludzkich, intelekcie, ale również może to być oddziaływanie na otoczenie. Proces autokreacji jest długofalowy, obejmuje całą drogę życiową człowie-

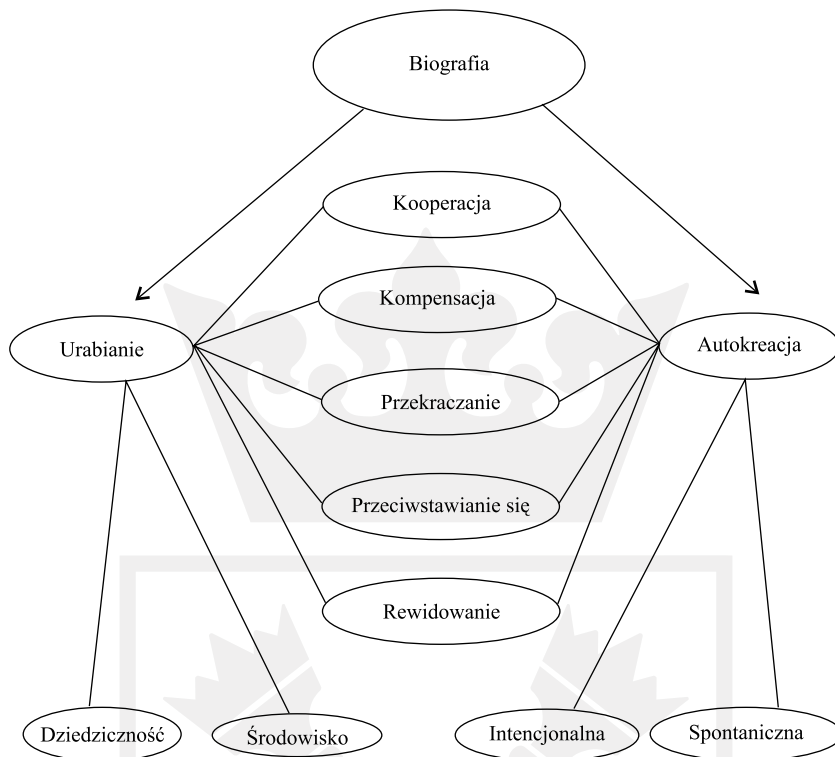
ka. Definicja ta kładzie nacisk na prorozwajowe starania samego podmiotu oraz skupia uwagę wokół osobowości, intelektu i człowieka **jako całości**.

Drogę życiową, zwaną także biografią, można podzielić na dwie, bardzo nierównoważne klasy – formowanie przez dziedziczność czy też środowisko (w tym wypadku można mówić o urabianiu) oraz autokreację. W autokreacji decydujące znaczenie ma aktywność samej jednostki, jest ona wręcz niezbędna, aby proces rozwojowy mógł być określony takim mianem. Gdy bowiem mówimy o rozwoju Ja, mamy na myśli aktywność autonomiczną, która jest wyznacznikiem indywidualności danej jednostki. Właśnie przez aktywność autonomiczną jednostka podejmuje świadome decyzje, w czym różni się od każdej innej osoby. Dzięki zdolności do współformowania się jednostka może: (1) kooperować pozytywnie z korzystnym, jak i niekorzystnym wpływem urabiającym środowiska, i zwiększać tym jego skuteczność, (2) kompensować niedoskonałości procesu urabiania przez na przykład samodoskonalenie i samokształcenie, (3) przekraczać wyniki procesu urabiania, na przykład przez realizację nowych wartości, które nie są częścią procesu urabiania w danym społeczeństwie, (4) przeciwstawiać się wpływom urabiania, uchylać się od zadań narzuconych, niezgodnych z etyką, (5) oraz rewidować wyniki procesu urabiania (Pietrasiński, 1988, s. 96).

Powyższe rozważania nad autokreacją można graficznie zapisać w sposób przedstawiony na rysunku 1.

Pietrasiński (2009) wyróżnia dwa rodzaje autokreacji: intencjonalną oraz nieintencjonalną; w tym drugim przypadku jednostka, wprawdzie dokonując świadomych wyborów i podejmując ważne decyzje życiowe, nie musi jednak mieć na celu formowania własnej osoby. Można zakładać, że bardziej powszechne jest występowanie u ludzi autokreacji nieintencjonalnej. Osoby podejmujące konkretne autonomiczne działania mogą być bowiem często motywowane do tych działań sytuacjami z życia codziennego, a więc ich celem może być na przykład zaspokojenie





Rysunek 1. Kategorie układu formującego oraz funkcje autokreacji

nie którejs z potrzeb znanej piramidy, a nie własny rozwój.

Ze względu na podstawowe wymaganie autokreacji jednostka musi być świadoma swoich wyborów i zachodzących zmian rozwojowych – na zainicjowanie i podtrzymanie rozwoju. Jest potrzebny pewien rodzaj wiedzy, zwany wiedzą autokreacyjną. Wiedza ta obejmuje informacje wspomagające samo-poznanie, rozumienie uwarunkowań rozwoju i własnego nań wpływu, ocenę wykonanych czynności, planowanie i realizowanie etapów własnego rozwoju, wykorzystanie codziennych przeżyć i doświadczeń dla rozwoju itp. Może ona być specyficzna bądź niespecyficzna, w przypadku autokreacji bardziej jednak interesująca jest wiedza specyficzna, gdyż daje odpowiedź na pytanie, które czynniki i świadome decyzje jednostki mają określony wpływ na jej rozwój, w odróżnieniu od nie-

specyficznej, dotyczącej tych czynników rozwoju, na które jednostka nie ma żadnego bądź tylko znikomy wpływ (Pietrański, 1988).

Podstawowym paradoksem autokreacji jest to, że jednostka staje się zdolna do współtworzenia i współformowania swojej własnej drogi życiowej dopiero w chwili, gdy już jest w znacznej mierze uformowana przez środowisko i procesy leżące poza jej kontrolą i świadomością. Fakt ten sugeruje podział biografii na dwa główne rozdziały: na przedrefleksyjny i refleksyjny. Pierwszy okres, który trwa przez całe dzieciństwo i początek młodości – mniej więcej przez pierwsze 12 lat życia, jest konieczny i cechuje się brakiem świadomości zachodzących w nim zmian i procesów, a przy aktywności jednostki mamy do czynienia z autokreacją spontaniczną. Dopiero po tym okresie wzrostu i dojrzewania organizmu, jak i rozwoju osobowości,

zwiększa się zdolność do autorefleksji, planowania własnych, dalekosiężnych celów życiowych oraz wytwarzania obrazu „Ja idealnego”. O ile jednak występowanie pierwszego okresu jest koniecznością, o tyle drugi można określić jedynie jako szansę na właściwą ocenę własnych możliwości rozwojowych i nabycie kompetencji, prowadzących do świadomej autokreacji; szansa ta jednak nie musi być wykorzystana przez jednostkę.

W tym miejscu można by polemizować, czy czas trwania okresu przedrefleksyjnego nie jest według tej koncepcji zbyt wydłużony, gdyż już u dzieci młodszych niż 12-letnie można zaobserwować przejawy świadomych decyzji w kwestiach mających wpływ na bieg ich życia (por. Uszyńska-Jarmoc, 2007). Przykładem może być decyzja dziecka o podjęciu jakiejś formy aktywności, na przykład sportowej. Uczestnictwo dziecka od najmłodszych lat w różnego rodzaju kółkach zainteresowań czy klubach sportowych przyczynia się do wzrostu jego samoświadomości, przynajmniej w obszarze jego autonomicznych działań. Dlatego można się spodziewać, że dziecko już we wczesnych latach swojego życia może, choć nie musi, być świadome następstw podjętych przez siebie decyzji. Rozpoznanie i zidentyfikowanie tego celu w późniejszym okresie życia stanowi znaczną część samopoznania.

W większości przypadków pierwsze świadome działania autokreacyjne zaczynają podejmować osoby w okresie adolescencji, nie są one jednak zupełnie dowolne, ale zachodzą w określonej przestrzeni społecznej. Jednostki, które dostrzegają różnice pomiędzy tym, co jest w otoczeniu, a „wyjściem poza”, oraz które mają motywację do niwelowania tych różnic, mają większe szanse na rozwój w porównaniu z innymi rówieśnikami (Giza, 2008).

Kiedy dochodzi do przejścia z okresu dzieciństwa do adolescencji, a potem dorosłości, jednostka często nie ma potrzebnej wiedzy autokreacyjnej lub posiada jej niewiele. Dodatkowo brak pomocy otoczenia może spowodować, że nie będzie mogła poprawnie dokonać samookreślenia potrzebnego do zainicjowania procesu autokreacji. Dlatego celem wspomnianej orientacji podmiotowej przy wspoma-

ganiu rozwoju jednostki jest uświadomienie jej i uzupełnienie braków wiedzy autokreacyjnej (Pietrasiański, 1988).

Na podstawie powyższych rozważań można stwierdzić, że w szczególnych przypadkach, w okresie dorosłości, kiedy formowanie się osobowości nie jest jeszcze świadome, lecz jest skutkiem ubocznym działań w niezwykle sprzyjających warunkach otoczenia, autokreacja nieintencjonalna może mieć korzystniejszy wpływ i większe znaczenie niż autokreacja intencjonalna. W tym okresie to otoczenie, czyli społeczeństwo, daje jednostce możliwość wyboru, wskazując na możliwe kierunki drogi życiowej. Od jednostki i jej świadomego wyboru zależy zatem, jaką drogę wybierze. Obecnie żyjemy w czasach, gdy aktywność samorealizacyjna jest wysoko ceniona w społeczeństwie, jest ona wręcz wymagana przez otoczenie, ale instytucje życia publicznego i społeczeństwo stwarzają nierówne szanse na osiągnięcie kolejnych etapów samorozwoju (Bauman, 2006).

W procesie formowania siebie istotną funkcję pełni autorefleksja, czyli refleksja bardzo szczególnego rodzaju, jej przedmiotem jest bowiem sam podmiot oraz jego przemyślenia, przeżycia oraz narracje i dialogi wewnętrzne. Autorefleksja jest bardzo istotnym źródłem wiedzy o sobie, gdyż przedstawia analizę własnych dokonań i ich ocenę z punktu widzenia podmiotu. Autorefleksja może pojawiać się incydentalnie lub systematycznie. Ta pierwsza forma występuje spontanicznie podczas wykonywania jakiejkolwiek czynności lub kiedy jednostka spotka się z krytyką czy popełni błąd. Autorefleksja systematyczna jest natomiast zaplanowana; jej przykładem może być zwykła wieczorna refleksja nad minionym dniem (Pietrasiański, 2009), a na drugim krańcu kontinuum – całe systemy strategii autorefleksyjnych, opisywane przez takich wybitnych „kowali własnego losu”, jak na przykład Marek Aureliusz (121–180 n.e.) w *Rozmyślaniach*, Michel de Montaigne (1533–1650) w *Próbach*<sup>2</sup>, czy Benjamin Franklin (1706–1790) w *Żywocie własnym*<sup>3</sup>. Autorefleksja prowadzi do autoidentyfikacji, rozwijanej równoległe do procesu autokreacji,

kóra pozwala nie tylko odpowiedzieć na pytanie: „Jaki jestem?”, ale także na eriksonowskie pytanie: „Kim jestem?”. Celem autoidentyfikacji jest nie tylko samopoznanie, ale również samowyjaśnianie i samorozumienie (Pawlak, 2009), czyli zrozumienie koncepcji siebie, samooceny i własnej tożsamości oraz nabranie autodystansu, którego brak daje fałszywe poczucie wewnętrznej wolności.

Proces poznawania siebie rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie, początkowo tylko jako wzrokowe rozpoznawanie siebie, w późniejszym okresie życia coraz doskonalszy, przyjmuje postać samoopisów, z czasem pokazując nie tylko pozytywne własności i cechy, ale również negatywne (Niedźwieńska, Neckar, 2009). Samowiedza przechodzi znaczącą przemianę w okresie dorastania, kiedy sądy szczegółowe podporządkowują się sądom ogólnym i samowiedza staje się hierarchicznie uporządkowana. Przyjmuje ona postać wiązki i poszczególne sądy są również grupowane według sytuacji czy dziedzin aktywności owej jednostki (Kiełlar-Turska, 2000). Rezultat samopoznania – koncepcja siebie, decyduje o sposobie autokreacji, ujawniając, w jaki sposób dana osoba określa się na podstawie wartości czy potrzeb. Częścią tejże koncepcji siebie są także plany i marzenia, jakie owa osoba chciałaby zrealizować w przyszłości (Pawlak, 2009). Obraz siebie jako istotny czynnik autokreacji oznacza zorganizowany zespół cech, które jednostka nauczyła się uznawać za własne, pełniący funkcje integracji i stabilizacji osobowości.

## WYMIARY AUTOKREACJI

Koncepcja autokreacji Pietrasińskiego nigdy nie została poddana weryfikacji, a samo to zjawisko zdaje się zniechęcać badaczy rozwoju swoją wieloznacznością, złożonością i wielowymiarowością. Obecnie jednak nowoczesna organizacja życia społeczeństw prowadzi do ukształtowania się kultury ludzi-podmiotów, a w związku z tym narasta zainteresowanie sobą i własnym rozwojem osobowym, które

eksponuje zwłaszcza psychologia pozytywna. Troska o siebie i o własny rozwój, jako „zestaw praktyk, zabiegów, technik wokół siebie, staje się (...) synonimem sztuki życia, przekształca się w estetykę egzystencji, a przynajmniej do tego, jako do pewnego ideału, usiłuje się zbliżyć” (Drwięga, 2012, s. 46). Wydaje się, że coraz więcej ludzi uświadamia sobie zarówno potrzebę, jak i możliwości autokreacji (Pietrasiński, 2009), pojęcie to wymaga jednak dookreślenia, szczegółowego opisu oraz zbadania jego rozmaitych przejawów i uwarunkowań.

W związku z tym na podstawie analizy dostępnej literatury wyodrębniono kilka najważniejszych aspektów (wymiarów) autokreacji, czyli podmiotowych warunków pojawienia się działań autokreacyjnych, do których należą: autonomia, autorefleksja, transgresja, definiowanie i angażowanie się w realizację dalekich celów oraz twórczość życiowa. Wymienione wymiary można jednak uznać nie tylko za warunki, w których autokreacja jest w ogóle możliwa, ale także jako wskaźniki czy symptomy świadczące o tym, że proces rozwojowy ma znamiona autokreacji.

Podstawowym wymiarem autokreacji wydaje się autonomia, gdyż „jednostka współtworzy własną drogę życiową dzięki istnieniu zachowań autonomicznych. To oznacza, że wywiera wpływ na własny rozwój za pomocą niewymuszonych (lub wymuszonych tylko częściowo) przez środowisko działań, a więc za pomocą względnie autonomicznych decyzji” (Pietrasiński, 1988, s. 95). Zresztą Pietrasiński przypisuje autonomii dużą wagę, mówiąc o względnie autonomicznych wyborach i decyzjach jako o podstawowym uwarunkowaniu tego procesu (Pietrasiński, 2009).

Edward L. Deci i Richard M. Ryan (2000) rozpatrują autonomię jako autodeterminację w dwóch wymiarach, to jest: (1) znajomość i akceptację siebie oraz (2) postrzeganie podejmowanych decyzji jako własnych, chcianych postanowień. Takie rozumienie autonomii odnosi się do procesów wolicjonalnych, poglądów i odczuć, a nie do konkretnych zdolności czy umiejętności. Autodeterminacja to orientacja motywacyjna, którą określa

się jako typowo ludzką, inherentną tendencję wzrostu i wrodzonych potrzeb psychologicznych, tworzącą podstawę samomotywacji i integracji osobowości (Ryan, Kuhl, Deci, 1997). Na podstawie badań empirycznych zidentyfikowano trzy wrodzone potrzeby: kompetencji, przynależności (więzi, bezpieczeństwa) oraz autonomii właśnie, które ułatwiają optymalne funkcjonowanie wrodzonych skłonności do wzrostu i integracji oraz skłonności do konstruktywnego rozwoju społecznego i dobrego samopoczucia. Stopień realizacji tych potrzeb bezpośrednio wpływa na samoocenę jednostki i modyfikuje (zwiększa lub zmniejsza) przekonanie o szansach na sukces autokreacyjny (Deci, Ryan, 2000). Motywacje, a szczególnie motywacje wewnętrzne, służą nie tylko do zainicjowania, ale również do podtrzymywania aktywności prorozwojowej. Samoukierunkowanie jawi się w tym kontekście jako istotny czynnik pomagający tworzyć most łączący stan obecny jednostki z jej ustanowionymi dalekimi celami, przyczyniając się tym do ich realizacji.

Innym ważnym wymiarem, a zarazem wskaźnikiem autokreacji jest dokonywanie przez rozwijającą się jednostkę refleksji nad własnym życiem, czyli głębokiej analizy własnego życia przez sam podmiot, który w tym wypadku jest przedmiotem autorefleksji; mamy wówczas do czynienia z tym, co May (1989) określał jako jednoczesne doświadczanie siebie jako podmiotu i jako przedmiotu. Skutkiem doraźnej, a częściej systematycznej, autorefleksji jest samoświadomość, która zarówno wspomaga samopoznanie, jak i jest jego rezultatem. Alina Kolańczyk (1999) traktuje ją jako swoisty mechanizm pełniący funkcję integracyjną, który współtworzą systemy uwagi i pamięci operacyjnej. Zbigniew Zaborski (2000) wyodrębnia natomiast 4 formy samoświadomości: indywidualną, obronną, przedmiotową oraz refleksyjną, przy czym za najwyższą jej formę uważa samoświadomość refleksyjną, pozwalającą na efektywną samoregulację, samorealizację i twórczą adaptację do środowiska.

Kolejnym ważnym wymiarem autokreacji jest transgresja rozumiana jako tendencja osobowości do wychodzenia poza stan obecny i nieustanne poszerzanie zakresu swoich doświadczeń. W odniesieniu do własnej osoby transgresja oznacza niezadowolenie z tego, kim się jest, i zmierzanie ku temu, kim się człowiek stanie w przyszłości (Kozielecki, 2004). Czynnik ten odgrywa główną rolę, ponieważ aby było można mówić o rozwoju z udziałem autokreacji, musimy mieć do czynienia z nieustannym, wyjątkowym wykraczaniem poza obecny stan tego, co dana jednostka potrafi. Istnieją dwa różne typy transgresji – P i H; transgresje typu P – psychologiczne – dotyczą każdej jednostki i cechują się przekraczaniem własnych granic danej osoby; za transgresje typu H – historyczne, można natomiast uważać wybitne dokonania, których wcześniej nikt nie osiągnął (Kozielecki, 2002). Przykładem mogą być tutaj dzieła Alberta Einsteina, autora teorii względności, Sigmunda Freuda, twórcy psychoanalizy, czy Marthy Graham, tancerki, która zapoczątkowała nowy styl tańca (Kozielecki, 2002). Czynnik ten odgrywa ważną, jeśli nie decydującą rolę, ponieważ aby można było mówić o autokreacji (czy jak u Junga – o samourzeczywistnieniu), musimy mieć do czynienia z wyjątkowym wykraczaniem poza obecny stan tego, co dana jednostka potrafi. Bardziej powszechne będą w tym wypadku transgresje typu P, które mogą występować u każdej jednostki, a nie tylko u wybitnie uzdolnionych osób.

Niezbędnym warunkiem do tego, by kierować swoim rozwojem i stać się autorem własnego życia, jest także definiowanie oraz angażowanie się w realizację dalekich celów i własnych życiowych planów, a warunki i cele działań wyznacza system wartości danej jednostki (Frankl, 1998). To one odgrywają decydującą rolę w kształtowaniu naszej przyszłości, ponieważ inicjują, nadają kierunek i podtrzymują aktywność prorozwojową. Staże się ona wtedy bardziej charakterystyczna, ukierunkowana na cel, kiedy jednostka kieruje się oczekiwaniami i aktualnymi potrzebami. Osiągnięcie stanowionych celów ma wpływ na samoocenę, samoakceptację, a także moty-

wuje do dalszej aktywności i samodoskonalenia się (Sankowski, 2001).

Autorzy zajmujący się problematyką kierowania własnym rozwojem przez jednostkę zgodnie wymieniają spośród wielu wymiarów jeden, który – jak się zdaje – ma elementarne znaczenie w tym procesie: twórczość. Powszechnie definiuje się twórczość jako działalność człowieka przynoszącą rezultaty obiektywnie i/lub subiektywnie nowe oraz wartościowe. Twórczość może się pojawiać w dowolnej dziedzinie (lub dziedzinach) życia, co wiąże się z występowaniem transgresji typu P. Powszechnie jednak za najbardziej twórcze obszary uznaje się kulturę, naukę i sztukę. W przypadku kiedy produkt aktywności twórczej spełnia każdy z czterech kryteriów – jest nowy, użyteczny, odpowiedni i wartościowy, możemy mówić o twórczości wybitnej („prawdziwej”); kiedy natomiast spełnia jedno z trzech pierwszych, mamy do czynienia z aktywnością potencjalnie twórczą (Tokarz, 2005).

W ujęciu humanistycznym bardzo trafnie definiuje twórczość Arthur Koestler – „jako wewnętrzną i indywidualną predyspozycję (zdolność, właściwość psychiczną) jednostki, zdolnej do realizowania swoich możliwości w procesie twórczym” (Koestler, 1964, za: Popek, 2001, s. 14). Z punktu widzenia samo-realizacji twórczość jest ujmowana jako wynik funkcjonowania całej osobowości oraz relacji pomiędzy procesami emocjonalno-motywowującymi i poznawczymi. Łączy się ona z ponadprzeciętną inteligencją, nadzwyczajnymi uzdolnieniami i talentem danej jednostki. Osoby twórcze, jak dowiodły liczne badania, wyróżniają się między innymi oryginalnością, wrażliwością estetyczną, poczuciem humoru i fantazją, giętkością myślenia, zdolnością planowania, odwagą, intuicją, dociekliwością czy spontanicznością (Tucholska, 1980, s. 37).

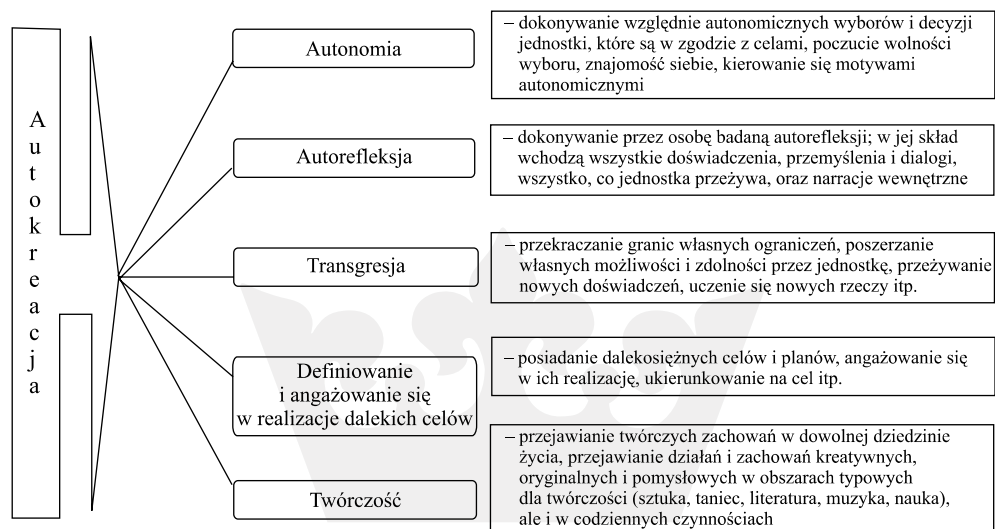
Samo określenie autokreacji przez Pietrasńskiego jako współtworzenia własnej drogi życiowej wskazuje na istotę twórczości w tym procesie. Działania osobotwórcze nie zawsze były uważane za procesy *sensu stricto* twórcze, nie można jednak odmówić im tego atry-

butu. Każda osobowość, a więc produkt twórczości, jest unikatowa i nowatorska pod swym względem. Twórczość, która nas w tym wypadku interesuje, jest charakteryzowana jako przeciwieństwo naśladowania, postępowania według instrukcji, można powiedzieć – jako nieurabianie. Takie wyraźnie autokreacyjne rozumienie twórczości proponuje Ruth Richards w modelu twórczości życiowej-codzienniej. Twórczość życiowa (ang. *lifetime creativity*) przejawia się we wszystkich dziedzinach życia i we wszystkich rodzajach codziennej aktywności w postaci wytworów, pomysłów, zachowań, sposobów rozwiązywania problemów, podejścia do pracy, do ludzi, do siebie, które są: (1) oryginalne, nowe, niezwykle (niepodążanie za instrukcją, nienaśladowanie, nierutyna), (2) znaczące dla kogoś poza samym autorem, ale niekoniecznie uznane społecznie za twórcze (Richards i in., 1988). W tym właśnie obszarze zwykłego życia jest otwarte pole do działań autokreacyjnych, czyli do pogłębiania i ulepszania siebie jako osoby, doskonalenia się we własnych słabościach, właściwego kierowania swoim życiem i rozwojem.

W związku z procesem tworzenia własnej drogi życiowej pozostaje aktualne istotne zagadnienie psychokreacjonizmu, które wywodzi się z orientacji humanistycznej i według którego każda jednostka jest potencjalnie twórcza (Kozielecki, 2009). Należy zaznaczyć, że w odróżnieniu od innych koncepcji za twórczość uważa się tutaj każdą aktywność jednostki, która ma na celu przekształcenie rzeczywistości. Oznacza to, że każda osoba ma potencjał, by stać się twórcą własnego życia, w rzeczywistości jednak jest to zależne od wykorzystania owego potencjału. Idea psychokreacjonizmu ma tutaj ogromne znaczenie, ponieważ tylko od jednostki zależy, w jaki sposób użyje swojego potencjału twórczego, a więc czy wykorzysta szansę na kierowanie własnym rozwojem.

Na rysunku 2 przedstawiono omawiane wyżej wymiary autokreacji.

Wśród wymienionych wymiarów autokreacji można znaleźć takie, które są wspólne dla wszystkich opisanych w niniejszym artykule



Rysunek 2. Charakterystyka wybranych wymiarów autokreacji

koncepcji rozwoju z perspektywy podmiotu (np. twórczość), jak i wspólne tylko z niektórymi ujęciami (np. transgresja) oraz właściwe dla procesu autokreacji (autonomia i autorefleksja). Typowe dla autokreacji będzie, jak się wydaje, występowanie wszystkich tych przejawów łącznie, kiedy to mamy do czynienia z wysokim poziomem autonomii, autorefleksji, transgresji, twórczości oraz stawianiem i zaangażowaniem w realizację dalekich celów. Zgodnie z sugestią Bühler (1999) informacje na ten temat powinny pochodzić z trzech źródeł: (1) z subiektywnej (wewnętrznej) perspektywy podmiotu, badanej przez procedury samoopisowe, (2) z obiektywnych wskaźników procesu autokreacji, wygenerowanych przez badacza na podstawie analizy przebiegu życia danej osoby i podejmowanych przez nią decyzji, (3) z opisu i oceny dokonanych życiowych tej osoby.

Można się spodziewać rozmaitych powiązań pomiędzy poszczególnymi wymiarami autokreacji. Istnienie takich związków stwierdza Kozielski (2004) – pomiędzy twórczością i transgresją. Według Kubickiej (2013) osoby twórcze wyróżniają się tym, że same stawiają sobie twórcze zadania, dostrzegają, doceniają lub szukają w otoczeniu sytuacji nowych, cie-

kawych, nieokreślonych, niepewnych, dynamicznych, złożonych, i rozwijają w tych warunkach aktywność skierowaną na uzyskanie nowych wyobrażonych stanów rzeczy. Na tej podstawie można zakładać istnienie związków między twórczością i transgresją, autonomią oraz stawianiem i zaangażowaniem w realizację dalekich celów. Deci i Ryan (2000), opisując autonomię, charakteryzują ludzi uzyskujących wysokie wyniki jako osoby działające w zgodzie ze swoimi przekonaniem, celami, cechujące się wysokim poziomem autorefleksji. Dokładne kierunki powiązań oraz inne szczegółowe wyniki przyniosą jednak dopiero prowadzone badania empiryczne.

## PODSUMOWANIE

Rozwój kierowany przez sam podmiot był w historii psychologii określane różnymi terminami: samourzeczywistnienie, samoaktualizacja, samorealizacja czy też autokreacja. Można jednak odnaleźć wspólne cechy tych określeń i definicji. Przede wszystkim każde ze wspomnianych pojęć odnosi się do rozwoju, wyznaczanego przez aktywność samej jednostki, który charakteryzuje orientacja na

*self*, na Ja, a więc jest to orientacja podmiotowa. Po drugie, wszystkie koncepcje kierowania własnym rozwojem uznają tę aktywność za najważniejszy cel rozwoju oraz za jedyną właściwą drogę własnego rozwoju jednostki. Po trzecie, wszystkie omawiane ujęcia łączy i to, że doceniają rolę twórczości jednostki we współtworzeniu własnego życia. Wszystkie te określenia zespala ponadto przedrostek (w oryginale) *self*, dość niefortunnie tłumaczony na język polski jako „samo”, co niekiedy budzi skojarzenia, jakoby proces ten dokonywał się niejako „samoczynnie”. Bardziej poprawne byłoby użycie w tym przypadku słowa „ja”: urzeczywistnienie Ja, aktualizacja Ja, kreacja Ja, czyli tworzenie i realizowanie w biegu życia koncepcji własnej osoby.

Po przeanalizowaniu opisanych wyżej propozycji teoretycznych wydaje się, że problematykę kierowania własnym rozwojem przez jednostkę najpełniej ujmują koncepcja autokreacji. Oprócz skupiania się na sferze duchowej i osobowości człowieka zostawia miejsce dla innych, bardziej przyziemnych dziedzin starań o własny rozwój (np. dla eksponowanej przez media kwestii wyglądu zewnętrznego i zdrowia). Dodatkowo nie neguje wpływu środowiska czy dziedziczności na rozwój danej jednostki, przedkłada jednak nad nie możliwość tworzenia własnej drogi życiowej przez jednostkę dzięki podejmowaniu świadomych działań. Autokreacja jawi się tutaj jako zjawisko wielowymiarowe, a wśród jej podstawowych wymiarów można znaleźć takie, które są wspólne dla wszystkich opisanych w niniejszym artykule koncepcji (np. samo-

świadomości, twórczości), jak i wspólne tylko z niektórymi ujęciami (np. transgresją). Wydaje się jednak, że dla autokreacji w pełnym tego słowa znaczeniu jest typowe występowanie wszystkich tych elementów łącznie, kiedy to mamy do czynienia z wysokim stopniem samoświadomości, trafnym samopoznaniem, autodeterminacją, transgresją, jasno zdefiniowanymi dalekimi celami oraz twórczą samo-realizacją. Warunkiem udanej autokreacji jest również dokonanie przez rozwijającą się jednostkę refleksji nad własnym życiem – autorefleksji, głębokiej analizy własnego życia przez sam podmiot, który w tym wypadku jest przedmiotem autorefleksji.

Koncepcja autokreacji Pietrasiańskiego jest bezspornie najbardziej nowoczesną spośród wyżej omawianych i, jak dotąd, empirycznie niezwyfikowaną. Pozostaje zatem opisać przebieg tego procesu u różnych ludzi oraz zbadać, między innymi, które wymiary są najistotniejsze, w jakich związkach pozostają, jakie związki zachodzą pomiędzy subiektywną i obiektywną oceną wymiarów autokreacji, jak mogą się kształtować indywidualne profile autokreacji oraz czy istnieją uniwersalne modele tego procesu rozwojowego osób dorosłych. Wiedza ta może się okazać przydatna dla osób, które zamierzają prowadzić poradnictwo psychologiczne w zakresie optymalizacji rozwoju osobistego, które dostrzegają w takich działaniach możliwości poprawy psychologicznej kondycji człowieka w sytuacji choroby, kryzysu, uzależnienia itp. lub które same zamierzają wstąpić na drogę świadomej autokreacji w życiu osobistym lub zawodowym.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> E.L. Shostrom zoperacjonalizował pojęcie samoaktualizacji i stworzył bardzo znany w latach 70. ubiegłego wieku kwestionariusz do pomiaru samoaktualizacji *The Personal Orientation Inventory* (POI) (Szewczyk, Uchnast, 1978), Metoda pomiaru samoaktualizacji E.L. Shostroma. *Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne*, 1, 28–42. Kwestionariusz ten był i jest nadal przedmiotem wielu analiz psychometrycznych (np. Cilliers, Koortzen, de Beer, 2004), Confirmatory factor analysis on the Personal Orientation Inventory (POI). *South African Journal of Labor Relations*, 28 (4), 4–24, kwestionujących moc dyskryminacyjną w odróżnianiu osób samoaktualizujących się od przeciętnych.

<sup>2</sup> Według Monteskiusza autorefleksja i znajomość siebie jest znacznie ważniejsza niż wiedza.

<sup>3</sup> Franklin podkreślał, jak ważne jest zmaganie się z pozornie małymi problemami życia codziennego.

## BIBLIOGRAFIA

- Bauman Z. (2006), *Konsumpcja*. Warszawa: Sic!
- Boorstin D. (2002), *Twórcy. Geniusze wyobraźni w dziejach świata*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Bühler Ch. (1999), *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa: PWN.
- Cilius F., Koortzen P., de Beer M. (2004), Confirmatory factor analysis on the Personal Orientation Inventory (POI). *South African Journal of Labor Relations*, 28 (4), 4–24.
- Collin W. (1972), *New pathways in psychology. Maslow and the post-Freudian revolution*. New York: A Mentor Book.
- Daniels M. (1988), The myth of selfactualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 1, 7–38.
- Dąbrowski K. (1986), *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Dąbrowski K. (1988), *Pasja rozwoju*. Warszawa: Alma-Press.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2000), Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
- Drwięga M. (2012), Troska o siebie a rozwój człowieka. *Psychologia Rozwojowa*, 17, 1, 39–49.
- Frankl V. (1998), *Homo patiens*. Warszawa: PAX.
- Franklin B. (1960), *Żywoć własny*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Galdowa A. (1990), Rozwój i kryteria dojrzałości osobowej. *Przegląd Psychologiczny*, 33 (1), 13–27.
- Galdowa A. (1992), *Powszechność i wyjątek*. Kraków: Platan.
- Giza T. (2008), Procesy samokształtowania jako działania transgresyjne człowieka [w:] I. Pufal-Struzik (red.), *O przekraczaniu granic własnych ograniczeń z perspektywy psychotransgresjonizmu*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Goldstein K. (1939), *The organism. A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. New York: American Book.
- Goldstein K. (1940), *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard University Press.
- Górniewicz J., Rubacha K. (1993), *Samorealizacja a uzdolnienia twórcze młodzieży. Przegląd koncepcji i studium empiryczne*. Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika.
- Jung C.G. (1946/1969), On the nature of the psyche [w:] H.E. Read, M. Fordham, G. Adler (red.), *The collected works of C.G. Jung: Vol. 8. The structure and dynamics of the psyche*. 159–234. Princeton: Princeton University Press.
- Katra G. (1995), Co przeżyłem. Kwestionariusz do badania doświadczeń. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 440–448.
- Kielar-Turska M. (1992), *Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata*. Warszawa: WSiP.
- Kielar-Turska M. (2000), Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1. 285–332. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Koestler A. (1964), *The Act of Creation*, London: Hutchinson & Co.
- Kolańczyk A. (1999), *Czuję, myślę, jestem. Świadomość i procesy psychiczne w ujęciu poznawczym*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kozielecki J. (2000), *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kozielecki J. (2002), *Transgresja i kultura*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kozielecki J. (2004), *Spółczesność transgresyjna. Szansa i ryzyko*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kozielecki J. (2009), Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu [w:] J.Kozielecki (red.), *Nowe idee w psychologii*. 330–349. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kubicka D. (2013), Twórcze przedszkolaki w percepcji rodziców i nauczycieli. *Psychologia Rozwojowa*, 18, 3, 87–111.
- Marek Aureliusz (1997), *Rozmyślania*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Maslow A.H. (1986), *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: PAX.
- Maslow A.H. (1990), *Motywacja i osobowość*. Warszawa: PAX.
- May R. (1989), *Psychologia i dylemat ludzki*. Warszawa: PAX.
- May R. (1995), *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.



- McAdams D.P., Pals J.A., (2006), A new Big Five. Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204–217.
- Montaigne M. (1996), *Próby*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Niedźwieńska A., Neckar J. (2009), *Poznaj samego siebie. czyli o źródłach samowiedzy*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.
- Obuchowski K. (2000), *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Obuchowski K. (2001), *W poszukiwaniu właściwości człowieka*. Poznań: Garmond Oficyna Wydawnicza.
- Pawlak J. (2009), *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Pietrasiniński Z. (1988), Rozwój z perspektywy jego podmiotu [w:] M. Tyszkowa (red.). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. 80–119. Warszawa: PWN.
- Pietrasiniński Z. (2001), Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Pietrasiniński Z. (2009), *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans, ożywcza autokreacja*. Warszawa: Wydawnictwo CiS.
- Popek S. (2001), *Człowiek jako jednostka twórcza*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Przetacznikowa M. (1967), *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
- Przetacznik-Gierowska M. (1996), Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka [w:] M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1, 57–84. Warszawa: PWN.
- Richards R.L., Kinney D.K., Benet M., Merzel A.P.C. (1988), Assessing everyday creativity. Characteristics of the Lifetime Creativity Scales and validation with three large samples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 476–485.
- Rogers C. (1961/2002), *O stawianiu się osobą*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Rule W.R. (1991), Self-actualization: A person in positive movement or simply an esteemed personality characteristic? *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (5), 249–264.
- Ryan R.M., Kuhl J., Deci E.L. (1997), Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychology*, 9 (4), 701–728.
- Sankowski T. (2001), *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego.
- Senejko A. (2010), *Obrona psychologiczna jako narzędzie rozwoju*. Warszawa: PWN.
- Shostrom E.L. (1972), *Manual of the Personal Orientation Inventory: An Inventory for measurement of self-actualization*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Straś-Romanowska M. (2001), I Konferencja Psychologów Life-Span. Między psychologią rozwojową a psychologią rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 44 (1), 93–103.
- Straś-Romanowska M. (2005), Zmiana pozycji narracyjnej podmiotu jako przejaw jego rozwoju [w:] E. Chmielnicka-Kuter, M. Puchalska-Wasył (red.), *Polifonia osobowości*. 89–108. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Szewczyk W., Uchnast Z. (1978), Metoda pomiaru samoaktualizacji E.L. Shostroma. *Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne*, 1 (14), 28–43.
- Szyszkowska M. (1994), *Stwarzanie siebie*. Warszawa: Interlibro.
- Szuman S. (1955), *Rola działania w rozwoju umysłowym małego dziecka*. Wrocław: Ossolineum.
- Tokarz A. (2005), Dynamika procesu twórczego. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Trempała J. (2000), Koncepcje rozwoju człowieka [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, 256–284. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tucholska S. (1980), Poziom samoaktualizacji jednostek potencjalnie twórczych. *Zdrowie Psychiczne*, 3, 37–46.
- Uchnast Z. (2000), Style aktualizacji siebie [w:] J. Makselon, B. Soiniński (red.), *Człowiek przełomu tysiącleci. Problemy psychologiczne*. 139–152. Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT.

- Uchnast Z. (2011), *Psychologia samoaktualizacji – podejście organizmiczne i synergetyczne* [w:] A. Tokarz (red.), *Pamięć, osobowość, osoba. Księga jubileuszowa dedykowana Profesor Annie Galdowej*. 189–203. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Uszyńska-Jarmoc J. (2007), *Od twórczości potencjalnej do autokreacji w szkole*. Białystok: Trans Humana.
- Zaborowski Z. (2000), *Teoria treści i form samoświadomości*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

