

MARIA JARYMOWICZ

Uniwersytet Warszawski

Wydział Psychologii

IDEAŁY JAKO REGULATORY FUNKCJONOWANIA:  
ZŁOŻONOŚĆ JA-IDEALNEGO  
A PRZEJAWY POSTAW SPOŁECZNYCH\*

Badania dotyczyły cech formalnych Ja-idealnego – złożoności pożądaných atrybutów Ja, a także wybranych przejawów postaw społecznych. Przewidywano, że wysoki stopień złożoności Ja-idealnego sprzyja wrażliwości na wartości humanitarne, takie jak równość i ochrona życia. W dwóch badaniach uczestniczyli studenci Uniwersytetu Warszawskiego ( $N = 118$ ) oraz internauci ( $N = 326$ ). Mierzona była wielość wygenerowanych pożądaných cech Ja, a także przejawy postaw wobec Innych oraz ustawowych regulacji życia społecznego, jak na przykład kara śmierci. W obu badaniach wyniki okazały się spójne z przewidywaniami: stosunkowo wysokie wskaźniki złożoności Ja-idealnego współwystępowały ze stosunkowo niskim stopniem stereotypowości w spostrzeganiu Obcych oraz opowiadaniem się za wyrównywaniem praw obywatelskich i ochroną życia.

**Słowa kluczowe:** Ja-pożądane: powinnościowe vs idealne, złożoność i emocjonalność aksjologiczna, asymetria w ocenianiu dystansów Ja–Obcy, społeczne parytety, poszanowanie życia.

Najbardziej wyrazistym obszarem badań w psychologii, podejmującym kwestię roli ideałów w regulacji funkcjonowania, stanowią badania nad znaczeniem Ja-idealnego. Przyjmuje się od dawna, i w wielu nurtach teoretycznych, że umysł tworzy nie tylko odzwierciedlenia własnej osoby i pojęcie Ja-realnego (czy *aktualnego*), ale także pożądanę wizję Ja, o dużym znaczeniu regulacyjnym (James, 1890; Cooley, 1902; Festinger, 1954; Maslow, 1954; Rogers, 1959; Reykowski, 1975, 1979, 1990; Greenwald i Pratkanis, 1984/1988; Higgins, 1987; Trzebiń-

---

MARIA JARYMOWICZ – profesor emerytowany Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa; e-mail: mariaj@psych.uw.edu.pl

\* Opracowanie dofinansowane z funduszków projektu badawczego BST 164613/2012 (Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski).

ska, 1998; Tesser, Felson i Suls, 2000/2004). Wizje Ja-pożądanego mogą mieć postać nie tylko konkretną, ale i abstrakcyjną.

Badania w tym obszarze dobrze więc służą refleksji psychologicznej nad wciąż intrygującym zagadnieniem wpływu czysto mentalnych wizji siebie i świata na realne zachowania.

Jednak kwestia źródeł pożądanego wizji Ja (pytanie o to, skąd się biorą) podejmowana jest stosunkowo rzadko, a częściej wiązana jest z rolą wzorców zachowań oraz kar i nagród społecznych (Freud, 1933/1961; Mead, 1934/1975) niż przesłanek o charakterze aksjologicznym (Piaget, 1932/1967; Kohlberg, 1976; Wojtyła, 1986). Niewątpliwie uwagi wymaga rozróżnienie między naśladowaniem zachowań innych ludzi oraz rolą nakazów i zakazów społecznych i towarzyszących im wzmocnień a rolą ideałów wynikających z abstrakcyjnych pojęć aksjologicznych, wyartykułowanych przez sam podmiot (Wierzbicka, 2009; Jarymowicz, 2012).

Z psychologicznego punktu widzenia powyższy postulat odnosi się do rozróżnienia między regulacyjną rolą *standardów stanów normalnych* i *standardów stanów idealnych* (Reykowski, 1975). Te pierwsze mają genezę w istniejącym porządku społecznym i tym, co jest (w danym czasie) uważane za normę – wskazującą algorytm zachowania. Te drugie mogą powstawać w wyniku ekstrapolacji normy (uznania normy za ideał) lub też być pochodne od nadrzędnych wartości, mających postać abstrakcyjnych pojęć aksjologicznych, odnoszących się do dobra i zła – dostarczających heurystyk postępowania. Normy i wartości to pojęcia, które powinny być precyzyjnie rozróżnione, ale w naukach społecznych tak się nie dzieje (por. Joas, 2009).

W psychologii Ja doszło do istotnego rozróżnienia przez Higginsa (1987) standardów *Ja-idealnego* i *Ja-powinnościowego*. Te dwa typy wizji własnej osoby mają zasadniczo odmienną genezę i funkcje w regulacji postępowania. Nazywane są one poniżej łącznie wizjami *Ja-pożądanego*.

#### ZARYS ROZRÓŻNIENIA JA-POWINNOŚCIOWEGO I JA-IDEALNEGO

Koncepcja Higginsa stanowi dogodny układ odniesienia dla rozwoju badań podstawowych nad znaczeniem regulacyjnym odmiennych typów wizji Ja-pożądanego, do których podmiot aspiruje i do których Ja-realne (aktualne) jest porównywane (por. Higgins, 1987, 1996; Bąk, 2002, 2005; 2008a, 2008b). W obu przypadkach – Ja-idealnego i Ja-powinnościowego – podmiot chce osiągnąć coś,

co zdecydowałyby o zwiększeniu zadowolenia z siebie, ale co innego stanowi przedmiot „pożądania”. Oba typy Ja mają odmienną genezę, a co za tym idzie – nie tylko inne przesłanki wzbudzania, ale i skutki regulacyjne w sferze funkcjonowania personalnego i społecznego, w traktowaniu świata i innych ludzi, w wyznaczaniu patologii i osobistego rozwoju (Bąk, 2005, 2008b; Trzebińska, 2012).

Przyjęte przez Higginsa rozróżnienie dotyczy dwóch typów pożądanych wizerunków własnego Ja, które można odnieść do wcześniejszych koncepcji Ja, formułowanych w różnych nurtach badawczych. Te dwa typy wizji Ja można w skrócie scharakteryzować następująco.

**Ja-powinnościowe** to wynik uwewnętrznienia wzorców postępowania typowych dla danego środowiska oraz wpajanego przez otoczenie (często drogą nakazów i zakazów, powiązanych z nagrodami i karami) sposobu rozumienia tego, co należy, a czego nie należy czynić. Uwewnętrznienie standardów społecznych pociąga za sobą gotowość podmiotu do przystosowania do nich własnego zachowania. Towarzyszy jej jednak poczucie nacisku, powinności (czasami przymusu) spełniania społecznych oczekiwań i poczucie własnej ułomności, gdy zachowanie odbiega od tego, jakie być powinno. Tego typu Ja ma każdy, bo każdy poddaje się w jakiejś mierze wymogom socjalizacji, ale różnimy się stopniem, w jakim jest ono rozbudowane i zagraża komfortowi psychicznemu w przypadku niespełnienia oczekiwań. Odstępstwa od standardów Ja-powinnościowego wywołują więc wstyd i lęk przed sankcjami zewnętrznymi, a wraz z ich uwewnętrznieniem – budzą też poczucie winy czy wyrzuty sumienia (jak w przypadku Freudowskiego superego). Natomiast spełnianie standardów Ja-powinnościowego jest źródłem emocji pozytywnych o charakterze ulgi (dzięki uwolnieniu się od przykrego nacisku): chcemy być tacy, jak tego oczekują inni, od których jesteśmy zależni, nawet jeśli nie ma w nas entuzjazmu dla ich standardów. Cierpimy, gdy nam się to nie udaje. Ten rodzaj wizerunków Ja powiązany jest z asymetrią pozytywno-negatywną (Czapiński, 1988; Peeters i Czapiński, 1990): dominującą rolę w regulacji funkcjonowania odgrywają emocje negatywne.

**Ja-idealne** to antycypowane, lepsze, atrakcyjne, upragnione wizje własnej osoby. Skąd się biorą standardy Ja-idealnego? Można wskazać na źródła dwojaki rodzaju. (1) Część pochodzi od uwewnętrznienia i „polubienia” wzorców postępowania i oczekiwań otoczenia, od akceptacji tego, co cenią i realizują inni. Dostarcza to pomysłów co do tego, do czego samemu warto dążyć, jakie właściwości w sobie rozwijać. (2) Część standardów Ja-idealnego wykracza jednak poza wzorce, porównania społeczne oraz gotowość do odtwarzania standardów tego, co uznane zostało za wartościowe przez własne otoczenie. Źródłem standardów idealnych mogą być nowe kryteria definiowania dobra oraz identyfiko-

wania jego przejawów w ludzkim funkcjonowaniu. Dysponować może nimi ten, komu udaje się zgłębić (drogą własnej refleksji) sens abstrakcyjnych pojęć, odnoszących się do wartości, oraz wartości te polubić. Upragnione wizje siebie mogą być pochodne od standardów aksjologicznych. Stać się one mogą nie tylko źródłem pragnień, lecz także nadziei na udoskonalanie własnej osoby. Realizowanie standardów Ja-idealnego jest źródłem satysfakcji, a ich niezrealizowanie nie budzi lęku (bo ideały to wizje czegoś, czego nie da się w pełni osiągnąć) – powstają emocje pasywne: pewien zawód, rozczarowanie sobą, smutek. Ten rodzaj wizerunków Ja powiązany jest z asymetrią, którą można by nazwać negatywno-pozytywną, bo inicjująca i dominująca rolę w regulacji funkcjonowania odgrywają emocje pozytywne.

Zarysowane rozróżnienie sugeruje, że wersje pożądanego wizji własnego Ja mogą wynikać ze standardów narzuconych lub umiłowanych. *De facto* nie są to kategorie rozłączne, bo to, co pierwotnie wynika z poddawania się społecznym naciskom, może zostać zasymilowane i przyjęte za własne. Można się jednak spodziewać, że powiązanie standardów Ja-pożądanego z oczekiwaniami społecznymi prowadzi do innych skutków niż standardy samodzielnie uznane za idealne. Zapewne te ostatnie, wynikające z własnego rozumienia pojęć odnoszących się do wartości, mają większą moc regulacyjną (Oleś, 2011). Można przypuszczać, że wyznaczają one większą gotowość do postępowania zgodnego z uznawanymi standardami (Jarymowicz, 2008).

Dwa prezentowane poniżej badania miały na celu uchwycenie związków między przejawami złożoności Ja-idealnego a mierzonymi pośrednio lub bezpośrednio przejawami postaw społecznych. W obu badaniach weryfikowana była taka sama hipoteza, wywiedziona z trzech wymienionych poniżej założeń.

(1) Wysoki stopień złożoności Ja-idealnego w stosunkowo niewielkim zakresie zależy od nakazów społecznych. Kultura jest oczywiście źródłem pojęć aksjologicznych i pochodnych od nich ideałów co do świata i samego siebie, ale ich ukształtowanie w umyśle danego podmiotu oraz przyjęcie za własne ideały przez daną osobę w zasadzie nie może podlegać takim naciskom i restrykcjom normatywnym, jakim podlegają obserwowalne przez otoczenie sposoby zachowania.

(2) Im większa jest wielość atrybutów Ja-idealnego, tym większe prawdopodobieństwo, że powstały one dzięki ukształtowaniu w umyśle danego podmiotu pojęć aksjologicznych.

(3) Odnoszeniu do Ja pojęć aksjologicznych powinno towarzyszyć ich odnoszenie do świata poza-Ja – co wynika z natury pojęć aksjologicznych: dotyczą one dobra ogólnego i sprzyjają wartościowaniu świata w kategoriach nieegocentrycznych.

### Wprowadzenie do problematyki badań

Prezentowane poniżej badania mają związek z naszymi poszukiwaniami dotyczącymi regulacyjnej roli emocji pochodzących z różnych źródeł (Jarymowicz, 2009). W zaproponowanej taksonomii ludzkich emocji (Jarymowicz i Imbir, 2010) podjęliśmy próbę rozróżnienia (1) emocji o genezie automatycznej (pochodnych od mechanizmów typu popędowo-homeostatycznego bądź podnietowo-hedonistycznego) vs (2) emocji o genezie refleksyjnej – pochodnych od namysłu i wykorzystania pojęciowych standardów wartościowania (odnoszących się do Ja bądź do ogólnego dobra czy zła). Interesują nas w szczególności badania nad regulacyjną rolą emocji o genezie refleksyjnej, w tym nad rolą emocji pochodnych od idealnych wizji siebie i świata powiązanych z abstrakcyjnymi pojęciami aksjologicznymi (por. Jasielska i Jarymowicz, 2012; Jarymowicz, 2012).

Abstrakcyjne pojęcia aksjologiczne (takie jak humanitaryzm, sprawiedliwość czy lojalność) mogą być źródłem coraz to nowych idei dotyczących pożądanych stanów rzeczywistości. Wyznaczają unikalne, specyficznie ludzkie reguły oceny świata, cele, ku którym podmiot zmierza, oraz nadzieje na ich realizację (Gołąb, 1978; Reykowski, 1979, 1990; Snyder, 1994; Koziński, 1997; Eisenberg, 2000; Hoffman, 2000/2006; Szuster, 2005). To za ich sprawą procesy wartościowania nie sprowadzają się do historii wzmocnień zarejestrowanych przez mózg (Gazzaniga, 2011).

Abstrakcyjne pojęcia aksjologiczne są źródłem heurystyk postępowania, nigdy w pełni nie zdefiniowanych. Charakteryzuje je niedookreśloność – co do liczebności i rodzaju behawioralnych desygnatów. Na przestrzeni dziejów ludzie różnych epok i kultur starali się i starają zdefiniować tego typu pojęcia, a wciąż pojawiają się nowe sposoby rozumienia tego, co oznacza życie dobre, uczciwe, sensowne (Pinker, 2011). Ta niedookreśloność wyznacza skłonność do kierowania się tym, jak dobro realizują inni (do kierowania się tym, co wyznacza porządek normatywny) – co często sprawia, że wpływ nadrzędnych wartości (pojęć aksjologicznych) na życie społeczne jest ograniczony. Ale fakt, że wpływ ten wydaje się powszechnie niewystarczający oznacza, że pojęcia aksjologiczne i pochodne od nich ideały funkcjonują w umysłach ludzi, a problemem jest ich przekładalność na cele działań i reguły postępowania.

Przyjmujemy (por. Jarymowicz, 2012), że wpływ nadrzędnych wartości (jakkolwiek by były w danej epoce i kulturze definiowane) na funkcjonowanie każdego podmiotu zależy od dwóch warunków. Warunek pierwszy to własne subiektywne rozumienie abstrakcyjnych pojęć związanych z wartościami (takich jak

odpowiedzialność, podmiotowość czy tolerancyjność); spełnienie tego warunku przejawia się umiejętnością wskazania różnych desygnatów danego pojęcia (takich jak dotrzymywanie zobowiązań czy poszanowanie czyjejs odrębności religijnej) – ich wielość nazywamy stopniem *złożoności aksjologicznej*. Warunek drugi to pozytywne wartościowanie danego pojęcia (określenie *emocjonalnością aksjologiczną*) oraz jego powiązanie z własnym Ja – ze *standardami Ja-idealnego*.

#### CELE BADAŃ, HIPOTEZA I PRZYJĘTE ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE

Celem prezentowanych poniżej badań było uchwycenie przejawów złożoności standardów Ja-pożądanego (Ja-powinnościowego i Ja-idealnego), pośrednich i bezpośrednich przejawów postaw społecznych oraz analiza związków między tymi dwoma kategoriami zmiennych. Weryfikowana była hipoteza, zgodnie z którą względnie wysoki stopień złożoności Ja-idealnego współwystępuje z przejawami spójności postaw społecznych ze standardami aksjologicznymi, takimi jak równość i poszanowanie życia.

Dla ustalenia treści Ja-pożądanego stosowane są często gotowe listy cnót, które uczestnicy badań chętnie odnoszą do własnego Ja. Znacznie lepszą metodą wydawało się takie narzędzie, w których uczestnicy stoją przed koniecznością samodzielnego wyliczenia pożądanego cech Ja. Przyjęliśmy, że tego typu zadanie, sformułowane w sposób nieoczekiwany w toku badania (to jest w nowej scenarii dla uczestników), sprzyja generowaniu skojarzeń powiązanych w umyśle z własnym Ja i zarazem utrudnia selektywne generowanie pomysłów ze względu na oczekiwania społeczne. Założeniom tym podporządkowana została konstrukcja dwóch prostych technik, zastosowanych w prezentowanych poniżej badaniach. W badaniu 1 każda osoba badana miała dwa zadania (dokładne ich sformułowania – por. niżej): wyliczenie „dowolnej ilości” (1) cech, co do których sądzi, że powinna je posiadać (co miało dotyczyć Ja-powinnościowego) vs (2) cech, których posiadanie sprawiłoby jej największą radość (co miało dotyczyć Ja-idealnego). W badaniu 2 zadaniem było generowanie wszelkich pożądanego cech Ja – podporządkowane założeniu, że im więcej wyliczonych cech, tym bardziej prawdopodobny udział standardów Ja-idealnego o genezie aksjologicznej. Wskaźnikiem złożoności standardów Ja była w obu badaniach liczebność wygenerowanych cech.

Celem badań był ponadto pomiar postaw związanych ze standardami aksjologicznymi. Zamiar tego typu stanowi nie lada wyzwanie. Jak ustalić, które kategorie postaw (takich jak wspieranie akcji charytatywnych czy opowiadanie się za pełną swobodą wyrażania poglądów) można uznać za reprezentatywne dla pojęć odnoszących się do wartości nadrzędnych i uniwersalnych, a które nie są z nimi związane czy są sprzeczne? Przecież dyskusyjne może się wydać to, czy opowiadanie się za łagodzeniem kar dla złoczyńców ma aksjologiczną wartość. W tej kwestii należy przyjąć, że istota pojęć aksjologicznych polega na niekończącym się poszukiwaniu ich sensu. Kolejne pokolenia ludzi żyły w przekonaniu, że dobrze wiedzą, na czym polega grzech, a przecież sens tego pojęcia zmienił się w dziejach (por. Portman, 2007/2010).

W prowadzonych badaniach przyjmujemy, że określone postawy, manifestowane przez ludzi z badanych populacji, mają charakter aksjologiczny – o ile w debacie publicznej są one odnoszone do argumentów aksjologicznych. Na przykład, opowiadanie się za utrzymaniem kary śmierci może wynikać z pobudek takich, jak nienawiść do złoczyńcy czy chęć zemsty, ale współcześnie – w naszym kręgu kulturowym – decydujące o regulacjach prawnych są standardy aksjologiczne.

Przyjmujemy, że badania psychologiczne nad powiązaniem między tym, jak rozumiane są pojęcia aksjologiczne przez danego człowieka, a jego postawami wobec rzeczywistości, dotyczą nie tyle trafności rozumienia pojęć aksjologicznych, ile powiązań między dwoma kategoriami procesów psychicznych: (1) sposobami rozumienia przez dany podmiot sensu abstrakcyjnych pojęć i (2) sposobami jego ustosunkowań wobec świata. Innymi słowy, uznajemy za wartościowe takie badania, które mają na celu analizowanie wpływu zwerbalizowanych pojęć wartościujących na ustosunkowania wobec otaczającego świata i własne w nim funkcjonowanie.

BADANIE 1:  
STEREOTYPOWE OCENIANIE DYSTANSÓW JA–OBCY  
A ZŁOŻONOŚĆ STANDARDÓW  
JA-POWINNOŚCIOWEGO I JA-IDEALNEGO

W pierwszym z dwóch badań (Archutowska, 2009) mierzone były pośrednio przejawy postaw dyskryminacyjnych wobec Obcych. W tym celu posłużono się techniką „Szacowanie Odległości” służącą do pomiaru asymetrii w ocenianiu dystansów Ja–Inni, w tym Ja–Obcy (Kamińska-Feldman, 1994). Za pomocą

techniki autorskiej mierzona była także wielość wygenerowanych atrybutów Ja-powinnościowego i Ja-idealnego.

Metoda pomiaru asymetrii  
w ocenianiu dystansów Ja–Obcy

Zgodnie z wynikami wielu badań (Codol, 1985; Kamińska-Feldman, 1994, 2002, 2012; Kamińska-Feldman i Jarymowicz, 2006; Jarymowicz, 2006), ocenianiu obiektywnie identycznych dystansów pomiędzy tymi samymi dwoma obiektami towarzyszy specyficzne złudzenie, zależne od tego, (1) który obiekt jest bardziej wyrazisty oraz (2) który obiekt do którego jest porównywany. W porównaniach Ja–Inni zwykle bardziej wyraziste jest własne Ja, a to wywołuje efekt nazwany asymetrią egocentryczną. Polega on na ocenianiu identycznego dystansu Ja do Innego vs Innego do Ja odmiennie: dystans Ja do Innego wydaje się dłuższy niż dystans Innego do Ja. Gdy jednak porównania dotyczą Obcych, spostrzeganych stereotypowo, efekt ulega odwróceniu. Stygmatyzowani są bowiem bardzo wyraziści („widać ich wszędzie, na pierwszy rzut oka” – por. Kwiatkowska, 1999) i to dystans Obcych do Ja wydaje się dłuższy. Taki odwrócony efekt asymetrii uznany został za przejaw stereotypowego spostrzegania innych ludzi, powiązanego z ich dyskryminowaniem (Kamińska-Feldman, 2002).

Graficzną technikę pomiaru efektu asymetrii w ocenianiu dystansów Ja–Obcy – reprezentujący inne narodowości opracowała Kamińska-Feldman (1994). Narodowości są denotowane przez typowe imiona (jak Samuel, Olaf czy Antonio). W technice tej, w obrębie prostokąta (o wymiarach 11 x 17 cm) naniesione są punkty reprezentujące Ja oraz osoby innych narodowości. Uczestnik dokonuje oceny takich samych dystansów – na przykład: Ja do Francuza i Francuz do Ja, a w każdym z pytań w parze użyte jest jakieś inne imię francuskie (np. Pierre i Jean). Mierzy się różnicę ocen obiektywnie takich samych dystansów Ja do Pierre’a i Jeana do Ja.

W zastosowanej w badaniu Archutowskiej wersji rysunkowej, w obrębie prostokąta naniesione były punkty reprezentujące Ja oraz osoby o imionach (m.in.) żydowskich i azjatyckich – „uczestniczące w kongresie międzynarodowym”. Uczestnicy badania proszeni byli o wyobrażenie sobie, że osoby te „znajdują się w przerwie obrad w hallu centrum kongresowego”. Zadaniem uczestników było ocenianie odległości pomiędzy Ja i wskazanymi w pytaniach osobami (instrukcja informowała, że 1 cm na rysunku to 3 m w realnej przestrzeni). Zadanie zawie-



rało kilkanaście pytań – w tym pary pytań, w których przy jednakowej odległości należało oszacować w jednej parze pytań dystans Ja do Icchaka vs Aarona do Ja, a w drugiej parze Ja do Tochiro vs Changa do Ja. Porównanie dokonanych ocen dystansów w danej parze pozwalało uzyskać wskaźnik asymetrii, będący różnicą pomiędzy dwoma oszacowaniami identycznych dystansów: Ja do Obcego i Obcego do Ja. W podanych przykładach był to wskaźnik asymetrii w ocenianiu dystansów Ja–Azjaci oraz Ja–Żydzi.

W naszych badaniach, z zastosowaniem tego typu zadań, większość (polskich) uczestników oceniała dystans Ja do Obcych – takich jak Szwedzi, Francuzi czy Czesi – w sposób nazwany efektem asymetrii egocentrycznej. Ale gdy porównania dotyczyły Żydów bądź Azjatów, uzyskiwaliśmy efekty odwrócone (Kamińska-Feldman i Jarymowicz, 2006; Jarymowicz, 2006).

#### Pomiar stopnia złożoności Ja-powinnościowego i Ja-idealnego

Stopień złożoności dwóch wersji Ja pożądanego mierzony był za pomocą autorskiej metody „Moje cechy” (Archutowska, 2009). Jest to technika dwuczęściowa, którą zaczynał opis dwóch zadań:

– pierwsze dotyczyło **Ja-powinnościowego** i było sformułowane następująco: „Pomyśl o tym, z czego w odniesieniu do siebie **nie jesteś** zadowolona/zadowolony. Pomyśl o cechach, których brak wywołuje u Ciebie takie odczucia, jak wstyd czy wyrzuty sumienia. Wypisz te cechy, które powinnaś/powinieneś posiadać i których posiadanie przyniosłoby Ci poczucie ulgi”.

– drugie dotyczyło **Ja-idealnego** i brzmiało: „Pomyśl o tym, jakie cechy **najbardziej** chciałabyś/chciałbyś u siebie rozwinąć i wykształcić. Wymień te cechy, które są przez Ciebie najbardziej upragnione, a których posiadanie sprawiłoby Ci wiele radości i satysfakcji”.

Pod tymi instrukcjami widniała tabelka z dwoma kolumnami. W każdej kolumnie wpisane było niedokończone zdanie: 1. „Powinnam/Powiniennem być...” oraz 2. „Najbardziej chciałabym/Chciałbym być...”. Umieszczenie dwóch zadań obok siebie miało na celu ich wyraźnie skontrastowanie. W każdej z kolumn widniały ponumerowane linie do wpisywania pojedynczych cech. Ich ilość uznana była za wskaźnik złożoności każdej z form Ja-pożądanego.

Weryfikowana hipoteza empiryczna,  
badana próba i rezultaty

Sformułowana została hipoteza przewidująca, że osoby oceniające dystans Ja–Obcy stereotypowo będą osiągać niższe wskaźniki stopnia złożoności standardów Ja-idealnego niż osoby oceniające dystanse Ja–Obcy typowo (zgodnie z efektem asymetrii egocentrycznej).

W badaniu o charakterze indywidualnym uczestniczyli studenci różnych uczelni warszawskich, mieszkający w akademikach. Przebadana próba liczyła 120 uczestników – 73 kobiety i 47 mężczyzn. Średnia wieku wyniosła 21,4 roku ( $SD = 1,58$ ).

W przebadanej próbie wyróżnione zostały osoby o wskaźnikach różnych typów asymetrii w ocenianiu dystansów (1) Ja–Żydzi oraz (2) Ja–Azjaci. W pierwszym przypadku połowa uczestników ( $n = 61$ ) uzyskała wskaźniki asymetrii egocentrycznej, a w drugim osób takich było zdecydowanie mniej ( $n = 33$ ). Wynik ten oznacza, że imiona azjatyckie prowokowały silniejsze efekty typowe dla reakcji na Obcych niż imiona żydowskie.

W celu weryfikacji przyjętej hipotezy, z całej próby wyłonione zostały dwie wyraźnie skonstrastowane grupy osób. Były to osoby, które uzyskały wskaźniki efektu asymetrii egocentrycznej bądź asymetrii odwróconej zarazem **dla obu typów porównań**: (1) Ja–Azjaci oraz (2) Ja–Żydzi:

– grupę ASYM-1 stanowiły osoby o wskaźnikach świadczących o typowej asymetrii egocentrycznej w odniesieniu do obu kategorii Obcych ( $n = 17$ ),

– grupę ASYM-2 utworzyły osoby o wskaźnikach asymetrii odwróconych, świadczących o stereotypowym spostrzeganiu obu kategorii Obcych ( $n = 16$ ).

Dla tak wyodrębnionych grup policzone zostały – po pierwsze – wskaźniki wygenerowanych atrybutów Ja pożądanego łącznie: cech Ja-powinnościowego i cech Ja-idealnego. Okazało się, że grupa ASYM-1 wygenerowała istotnie więcej atrybutów Ja-pożądanego niż grupa ASYM-2 – odpowiednie średnie wyniosły: 7,31 vs 4,88;  $t(31) = 2,870$ ;  $p = 0,007$ .

Okazało się ponadto, że grupy nie różniły się istotnie ilością wygenerowanych cech Ja-powinnościowego (odpowiednie średnie: 3,62 vs 2,90), ale różniły się istotnie ilością wygenerowanych cech Ja-idealnego: 3,68 vs 1,90;  $t(31) = 3,039$ ;  $p = 0,005$ .

## Dyskusja

Porównywane były dwie grupy osób o różnych typach efektów asymetrii. W ocenianiu (obiektywnie takich samych) dystansów Ja do Obcych vs Obcych

do Ja część osób uległa typowemu (egocentrycznemu) złudzeniu, że dystans Ja do Obcych jest dłuższy niż dystans Obcych do Ja. Natomiast część osób oceniała dystans Obcych do Ja jako dłuższy niż dystans Ja do Obcych.

Rodzaj złudzenia w postaci asymetrii egocentrycznej interpretowany jest jako przejaw tendencji do spostrzegania własnego Ja jako prototypu i układu odniesienia w percepcji społecznej (Codol, 1985): to Inni są odnoszeni do Ja, a nie odwrotnie. I w związku z tym to Inni wydają się bliżsi Ja niż Ja względem Innych (Codol i in., 1989). Zgodnie z taką interpretacją przyjmuje się, że efekt odwrócony jest przejawem oporu przeciwko odnoszeniu Obcych do Ja (tu: wyobrażonych azjatyckich i żydowskich „uczestników kongresu”) oraz tendencji do utrzymania ich w stosunkowo większym dystansie. Taką interpretację można uznać za prawdopodobną w świetle danych, jakie prezentuje Kamińska-Feldman (2002). Autorka uzyskała w jednym z badań, w grupie osób o efekcie asymetrii odwróconym (jak w grupie ASYM-2), istotnie wyższe wskaźniki IAT (Greenwald, McGhee i Schwarz, 1998) niż osoby o typowym błędzie asymetrii egocentrycznej (jak w grupie ASYM-1), a wskaźnik IAT uważany jest za przejaw defaworyzowania Obcych (Jarymowicz, 2006).

W zaprezentowanym badaniu okazało się, że grupy osób o odmiennych efektach asymetrii w ocenianiu dystansów Ja–Obcy różniły się zarazem liczbą wygenerowanych pożądanых cech Ja. Nie różniły się jednak wskaźnikami dla cech Ja-powinnościowego, a różniły się istotnie wskaźnikami dla cech Ja-idealnego. Ten wynik zdaje się wspierać przypuszczenie, że to złożoność Ja-idealnego, a nie Ja-powinnościowego sprzyja otwartości na Obcych. Jeśli bowiem przyjąć, że standardy Ja-powinnościowego są standardami wskazywanymi przez grupy odniesienia, to nacisk takich grup dotyczy raczej lojalności wewnątrzgrupowej niż wrażliwości na Obcych (Kwiatkowska, 1999; Jarymowicz, 2006).

## BADANIE 2:

### ZŁOŻONOŚĆ STANDARDÓW JA-POŻĄDANEGO A PRZEJAWY POSTAW O PODŁOŻU AKSJOLOGICZNYM

W badaniu drugim (Mastalerz, 2012) mierzona była wielość wygenerowanych atrybutów Ja-pożądanego, bez ich różnicowania na cechy Ja-idealnego i Ja-powinnościowego. Mierzone były także deklarowane postawy wobec różnych, aktualnie dyskutowanych w Polsce zjawisk społecznych i ich regulacji prawnych. Przedmiot analizy stanowiły między innymi te postawy, które uznane zostały za powiązane ze standardami aksjologicznymi (jak stosunek do eutanazji).

Metoda pomiaru  
stopnia złożoności Ja-pożądanego

Stopień złożoności Ja-pożądanego mierzony był za pomocą metody „Moje cechy pożądane”, autorstwa Anny Chrzanowskiej (2009). Zadanie uczestników przedstawione było następująco:

*A teraz, proszę, skoncentruj się na sobie...*

*Proszę Cię, abyś pomyślał/pomyślała o cechach, które chciałbyś/chciałabyś posiadać. Wpisz skojarzenia, jakie przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o tym, jaki/jaka chciałbyś/chciałabyś być.*

Poniżej widniały ponumerowane linie do wpisywania pojedynczych cech. Ich ilość uznana była za wskaźnik złożoności Ja-pożądanego.

Metoda pomiaru  
deklarowanych postaw

Zastosowany kwestionariusz zawierał 12 pytań, które dotyczyły kwestii aktualnie w Polsce (w roku 2011) diskutowanych. Poprzedzono je instrukcją: *Chciałbym poznać Twoje zdanie....* Opinię co do różnych kwestii rozpoczynała formuła: *Moim zdaniem ...*, a dalej następowały stwierdzenia, jak np. „... *abonament radiowo-telewizyjny powinien zostać zniesiony*”.

Pytania zawarte w kwestionariuszu zostały podzielone – przez grupę sędziów kompetentnych, którą stanowili uczestnicy seminarium magisterskiego – na dwie kategorie. Wśród 12 pytań połowa została uznana za pytania „buforowe” – to jest kwestie nie powiązane z nadrzędnymi wartościami. Poza wyżej wymienionym, były to pytania o zakres władzy prezydenckiej, wysokość podatków, wiek emerytalny, celibat duchownych, uznanie dnia 6 stycznia (święta Trzech Króli) za dzień wolny od pracy. Pozostałe sześć pytań zaliczono do puli „diagnostycznych” – jako wiązanych w dyskursie publicznym z przesłankami aksjologicznymi. Dwa pytania dotyczyły **równości**: (1) „... *powinien zostać ustalony minimalny odsetek kobiet w parlamencie RP, aby zapobiec dyskryminacji płciowej*”; (2) „... *należy przyzwolić homoseksualistom na zawieranie formalnych związków*”.

Cztery pytania dotyczyły **ochrony życia**, ale sformułowane były w wersji **kontridealnej**: (1) „... *należy zalegalizować tzw. narkotyki miękkie*”; (2) „... *należy zalegalizować eutanazję*”; (3) „... *należy przywrócić w Polsce karę śmierci*”; (4) „... *należy ułatwić możliwość posiadania broni*”.

Odpowiedzi należało udzielać, posługując się 5-stopniową skalą: od 1 – „zdecydowanie nie” do 5 – „zdecydowanie tak”.

Weryfikowana hipoteza empiryczna,  
badana próba i rezultaty

Sformułowana została hipoteza przewidująca, że osoby o stosunkowo wysokich wskaźnikach stopnia złożoności standardów Ja-pożądanego opowiedzą się za rozwiązaniami egalitarnymi i przeciwko naruszaniu standardów związanych z ochroną życia – w stopniu relatywnie wyższym niż osoby o stosunkowo niskich wskaźnikach stopnia złożoności standardów Ja-pożądanego.

Badanie miało charakter internetowy. Adresowane było do ochotników przez portale społecznościowe, fora internetowe, a także informowanie znajomych o apelu o uczestnictwo. Wzięło w nim udział 326 osób (237 kobiet i 89 mężczyzn). Średnia wieku wyniosła 24,3 roku ( $SD = 4,6$ ). Byli to głównie mieszkańcy Warszawy, studenci i osoby z wyższym wykształceniem.

Zmienne demograficzne nie różnicowały wyników. Uczestnicy podzieleni zostali na dwie grupy o różnej liczebności wygenerowanych cech Ja-pożądanego: stosunkowo niskiej (0-4) – Grupa 1 ( $n = 178$ ), stosunkowo wysokiej (5-8) – Grupa 2 ( $n = 148$ ).

Okazało się, że odpowiedzi na pytania kwestionariusza postaw uznane za „buforowe” nie różnicowały Grup 1 i 2. Grupy różniły się natomiast odpowiedziami na pytania uznane za „diagnostyczne”, z jednym wyjątkiem: nie różnicowało grup pytanie o legalizację „narkotyków miękkich”. Poniżej przedstawione są więc porównania średnich wskaźników odnoszących się do postaw równościowych (odpowiedzi na dwa pytania łącznie; średnie dla każdego z dwóch pytań były zróżnicowane w tym samym kierunku) oraz postaw związanych z zagrożeniem życia (odpowiedzi na trzy pytania łącznie; średnie dla każdego z trzech pytań były zróżnicowane w tym samym kierunku).

Okazało się, że Grupa 1 (o stosunkowo niskich wskaźnikach złożoności Ja-pożądanego), porównaniu z Grupą 2 (o stosunkowo wysokich wskaźnikach złożoności Ja-pożądanego), uzyskała:

– istotnie niższe wskaźniki zgody na postulaty równościowe (odpowiednie średnie: 2,8 vs 3,1;  $t(324) = 2,91$ ;  $p = 0,004$ ), a zarazem

– istotnie wyższe wskaźniki zgody na postulaty zagrażające życiu (odpowiednie średnie: 2,3 vs 2,0;  $t(324) = 3,42$ ;  $p = 0,001$ ).

### Dyskusja

Analizowane były dane uzyskane w stosunkowo dużej próbie anonimowych uczestników badania internetowego. Wyróżnione zostały grupy ze względu na jeden tylko wskaźnik: wielości wymienionych atrybutów Ja-pożądanego. Porów-

nane grupy okazały się istotnie zróżnicowane pod względem wskaźników mierzonych postaw.

Osoby o stosunkowo niskich wskaźnikach złożoności standardów Ja-pożądanego uzyskały wskaźniki poparcia dla dążeń równościowych (proporcji osób różnej płci w Sejmie RP oraz zgody na związki formalne osób o orientacji homoseksualnej) o średniej wartości poniżej środka zastosowanej skali. Natomiast osoby o stosunkowo wysokich wskaźnikach złożoności standardów Ja-pożądanego uzyskały te same wskaźniki wyższe od środka skali.

W kwestii postulowanych regulacji prawnych zagrażających ludzkiemu życiu (zezwoleń na eutanazję, karę śmierci i posiadanie broni), obie grupy uczestników uzyskały średnie wskaźniki poparcia poniżej środka skali, ale osoby o stosunkowo wysokich wskaźnikach złożoności standardów Ja-pożądanego zadeklarowały istotnie wyższy stopień sprzeciwu niż osoby o stosunkowo niskich wskaźnikach złożoności standardów Ja-pożądanego.

Rezultaty okazały się więc zgodne z przewidywaniami. Przyjęto, że przejawom postaw, uznanych przez sędziów za spójne ze standardami aksjologicznymi, towarzyszyć będą relatywnie wysokie wskaźniki złożoności Ja-pożądanego. Taki właśnie rezultat został uzyskany w opisanym badaniu.

#### UWAGI KOŃCOWE

Warto wyjaśnić, dlaczego w pierwszym z badań rozróżnienie standardów Ja-powinnościowego i Ja-idealnego zostało uznane za ważne, a w badaniu drugim zostało pominięte. Miało to związek z rodzajem zmiennych, z którymi w każdym z opisanych wyżej badań zmienna „złożoność Ja-pożądanego” była konfrontowana. Należy zaznaczyć, iż wartości nadrzędne mają kulturowo uniwersalny charakter. Spójne więc z nimi powinny być zarówno standardy Ja-powinnościowego, jak i Ja-idealnego. Warunkiem koniecznym jest tylko uznanie przez podmiot określonych wartości za własne i włączenie ich do repertuaru pożądanych cech Ja. I takie założenie przyświecało nam w odniesieniu do drugiego z zaprezentowanych badań. Natomiast w kwestii stosunku do Obcych można zakładać, że społeczne nakazy nader rzadko nakłaniają do miłości wobec członków innych grup. Przeciwnie, nacisk położony jest na respektowanie wzorców zachowań i norm wewnątrzgrupowych (Tajfel, 1978; Kofta, 2004). W psychologii społecznej podkreśla się, że podziałom na Swoich i Obcych nie towarzyszą standardy powinnościowe miłowania takich bliźnich, którzy nie są zaliczani do Swoich (por. Kwiatkowska, 1999; Kofta i Jasińska-Kania, 2001; Jarymowicz,

2006). Dla przezwyciężenia tych podziałów konieczne jest ukształtowanie pojęć aksjologicznych – bo tylko one odnoszą się do dobra ogólnego. Zatem najlepszym predykatorem akceptacji Obcych powinny być ideały pochodne od pojęć aksjologicznych, powiązane z Ja-idealnym.

Oczywiście przeprowadzone badania dają niewielki wgląd w podniesione tu ważne kwestie natury ogólnej. Pomyślane zostały jako rodzaj eksploracji podjętej w związku z przeświadczeniem o marginalizacji w psychologii empirycznej pojęć o wielkim znaczeniu dla rozwoju duchowego i zachowań społecznych ludzi. Być może krytyczny ogląd tego, co zostało w tym artykule opisane, pobudzi innych badaczy do poszukiwań o wyższym poziomie efektywności.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Archutowska, I. (2009). *Przejawy stereotypów i uprzedzeń wobec Obcych u osób o różnym stopniu złożoności standardów Ja i poza-Ja*. Niepublikowana praca magisterska, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Bąk, W. (2002). E. Tory Higginsa teoria rozbieżności ja. *Przegląd Psychologiczny*, 45(1), 39-55.
- Bąk, W. (2005). Emocjonalne korelaty rozbieżności JA – badania inspirowane teorią E. T. Higginsa. *Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo*, 2, 27-39.
- Bąk, W. (2008a). Teoria ukierunkowań regulacyjnych E. Tory Higginsa. *Roczniki Psychologiczne*, 11(1), 7-38.
- Bąk, W. (2008b). Struktura rozbieżności Ja w zaburzeniach psychicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 14(2), 115-129.
- Chrzanowska, A. (2009). *Osobiste standardy wartościowania a przejawy postaw wobec Swoich i Obcych – w próbie wolontariuszy hospicyjnych i kontrolnej*. Niepublikowana praca magisterska, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Codol, J.-P. (1985). L'estimation de distances physique entre personnes: suis-je aussi loin de vous que vous êtes de moi? *L'Année Psychologique*, 85, 517-534.
- Codol, J.-P., Jarymowicz, M., Kamińska-Feldman M., i Szuster, A. (1989). Asymmetry in the estimation of interpersonal distance and identity affirmation. *European Journal of Social Psychology*, 19, 11-22.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and social order*. New York: Scribner's.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie – efekt negatywności: o naturze realizmu*. Wrocław: Ossolineum.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697.
- Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Freud, S. (1933/1961). The introductory lectures in psycho-analysis. W: J. Strachey (red.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (t. 22, s. 7-182). London: Hogarth Press.
- Gazzaniga, M. S. (2011). *Who's in charge? Free will and the science of the brain*. New York, NY: Harper Collins.
- Gołąb, A. (1978). *Geneza procesów wartościowania*. W: J. Reykowski (red.), *Teoria osobowości a zachowania prospołeczne* (s. 31-57). Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.

- Greenwald, A. G., McGhee, D. E. i Schwartz, J. K. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464-1480.
- Greenwald, A. G. i Pratkanis, A. R. (1984/1988). Ja jako centralny schemat postaw. *Nowiny Psychologiczne*, 55, 20-70.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E. T. (1996). The "self-digest": Self-knowledge serving regulatory functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1062-1083.
- Hoffman, M. L. (2000/2006). *Empatia i rozwój moralny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*. New York: Holt.
- Jarymowicz, M. (2006). *O przejawach faworyzowania Swoich względem Obcych i rzekomej nieuchronności zjawiska*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.
- Jarymowicz, M. (2008). *Psychologiczne podstawy podmiotowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M. (2009). Racje serca i racje rozumu – w poszukiwaniu sensu idei powszechnie znanej. W: J. Koziński (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 183-215). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jarymowicz, M. (2012). Próby pomiaru regulacyjnej roli ideałów: poziom „emocjonalności aksjologicznej” a przejawy postaw społecznych. *Przegląd Psychologiczny*, 55(4), 411-425.
- Jarymowicz, M. i Imbir, K. (2010). Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 53(4), 439-461.
- Jasielska, D. i Jarymowicz, M. (2012). Wagi nadawane emocjom pozytywnym o genezie automatycznej vs refleksyjnej a wskaźniki poziomu poczucia szczęścia. *Roczniki Psychologiczne*, 15(2), 7-30.
- Joas, H. (2009). *Powstawanie wartości*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Kamińska-Feldman, M. (1994). *Asymetria w ocenianiu dystansów Ja – Inni*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza WP UW.
- Kamińska-Feldman, M. (2002). Związki poznawczej indywidualności z efektem asymetrii w spostrzeganiu dystansów Ja – Inni jako miarą stereotypów społecznych. W: M. Lewicka i J. Grzelak (red.), *Jednostka i społeczeństwo* (s. 185-198). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kamińska-Feldman, M. (2012). Niektóre sytuacyjne uwarunkowania zjawiska asymetrii w szacowaniu dystansów Ja – Inni jako prawidłowość psychologiczna w spostrzeganiu świata społecznego. W: A. Szuster, D. Maison i D. Karwowska (red.), *W stronę podmiotowości* (s. 131-141). Sopot: Smak Słowa.
- Kamińska-Feldman, M. i Jarymowicz, M. (2006). Tajniki zniekształceń poznawczych: o naturze efektu asymetrii w ocenianiu dystansów Ja – Inni. *Czasopismo Psychologiczne*, 12(2), 165-178.
- Kofter, M. (red.) (2004). *Myslenie stereotypowe i uprzedzenia. Mechanizmy poznawcze i afektywne*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.
- Kofter, M. i Jasińska-Kania, A. (red.) (2001). *Stereotypy i uprzedzenia. Uwarunkowania psychologiczne i kulturowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach. W: T. Lickona (red.), *Moral development and behavior: Theory, research and social issues* (s. 31-53). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Koziński, J. (1997). *Transgresja i kultura*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kwiatkowska, A. (1999). *Tożsamość a społeczne kategoryzacje*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.



- Mastalerz, R. (2012). *Wzbudzanie automatycznych vs refleksyjnych standardów wartościowania a przejawy postaw*. Niepublikowana praca magisterska, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Mead, G. H. (1934/1975). *Umysł, osobowość i społeczeństwo*. Warszawa: PWN.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Peeters, G. i Czapiński, J. (1990). Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. W: W. Stroebe i M. Hewstone (red.), *European Review of Social Psychology* (t. 1, s. 33-60). Chichester: Wiley.
- Piaget, J. (1932/1967). *Rozwój ocen moralnych dziecka*. Warszawa: PWN.
- Pinker, S. (2011). *The better angels of our nature. Why violence has declined*. London: Penguin Books.
- Portman, J. (2007/2010). *Historia grzechu*. Warszawa: Świat Książki.
- Reykowski, J. (1975). Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 762-825). Warszawa: PWN.
- Reykowski, J. (1979). *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa: PWN.
- Reykowski, J. (1990). Rozwój moralny jako zjawisko wielowymiarowe. W: N. Eisenberg, J. Reykowski i E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania* (s. 23-44). Wrocław: Ossolineum.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. W: S. Koch (red.), *Psychology: A study of a science* (t. 3, s. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Szuster, A. (2005). *W poszukiwaniu źródeł i uwarunkowań ludzkiego altruizmu*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.
- Tajfel, H. (red.) (1978). *Differentiation between social groups*. London: Academic Press.
- Tesser, A., Felson, R. B. i Suls, J. M. (2000/2004). *Ja i tożsamość. Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Trzebińska, E. (1998). *Dwa wizerunki własnej osoby. Studia nad sposobami rozumienia siebie*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.
- Trzebińska, E. (2012). W kierunku nauki o zdrowiu emocjonalnym. W: A. Szuster, D. Maison i D. Karwowska (red.), *W stronę podmiotowości* (s. 69-84). Sopot: Smak Słowa.
- Wierzbicka, A. (2009). Language and metalanguage: Key issues in emotion research. *Emotion Review*, 1(3), 3-14.
- Wojtyła, K. (1986). *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.