

*EUNICE HEMPOLIŃSKA-NOWIK*

Uniwersytet Szczeciński

## **ORGANIZACJA STRUKTURY JA A ZADOWOLENIE Z ŻYCIA I ZWIĄZKÓW PARTNERSKICH**

### **Wstęp**

Ostatnio w psychologii społecznej i psychologii osobowości coraz częściej zwraca się uwagę na związki między organizacją poznawczej reprezentacji Ja a psychologicznym przystosowaniem (Campbell, Assanand, Di Paula 2003, 2004). Szczególnie podkreśla się znaczenie integracji struktury Ja. Większość autorów zajmujących się tą strukturą podziela pogląd, że jest ona polimorficzna, złożona z wielu elementów, schematów poznawczych (Markus 1977; Greenwald, Pratkanis 1984; Kihlstrom, Cantor 1984; Higgins 1987, 1999, Higgins, Klein, Struman 1985). Ja składa się z wielu części, w życiu bowiem pełniemy liczne role i jesteśmy zaangażowani w różnorodne aktywności. Dla każdej roli lub aktywności tworzymy odrębne Ja, które reguluje nasze zachowanie w danej sferze.

Jeśli struktura Ja składa się z wielu części, to zazwyczaj pojawia się pytanie, czy mamy jedno Ja, czy też wiele Ja? Jeśli przyjmiemy, że mamy wiele Ja, to pojawia się kłopot z utrzymaniem tożsamości osobistej, której jest ono ważnym składnikiem. Jeżeli natomiast przyjmiemy, że Ja jest jedno, to trzeba znaleźć łączność między jego częściami. Zatem struktura Ja będąc wielowymiarowa, musi być w jakimś stopniu zintegrowana, aby stanowić podstawę tożsamości osobistej. Przez integrację rozumiemy zespolenie, scalanie, jednoczenie, tworzenie całości.

Prawdopodobnie ludzie różnią się tym, w jakim stopniu mają zintegrowaną strukturę Ja. Być może ludzie różnie organizują wiedzę o sobie. Niektórzy przeżywają siebie w różnych rolach lub aktywnościach bardzo odrębnie, oddzielając od siebie poszczególne aspekty Ja. Inni, przeciwnie, widzą siebie takimi samymi w poszczególnych rolach i aktywnościach. Mogą także częściowo podobnie, a częściowo różnie postrzegać siebie samych w poszczególnych rolach i aktywnościach, organizując wiele aspektów Ja w jednej strukturze. Jedni mają bardziej zintegrowane, spójne Ja, inni mniej. Którzy z nich będą lepiej radzić sobie w otaczającym ich świecie i którzy będą lepiej przystosowani? Wydaje się, że zarówno całkowita jedność oznaczająca jednolitość struktury Ja, jak i jej pełne zróżnicowanie (każdy aspekt Ja jest różny i odrębny) nie sprzyjają dobremu przystosowaniu i zdrowiu psychicznemu. Jednolite Ja uniemożliwia efektywne pełnienie różnych ról, nie można być dokładnie takim samym w roli matki i pracownika, gdyż każda z tych ról wymaga innych cech, umiejętności i dyspozycji ze względu na różne realizowane cele (Hempolińska-Nowik 2001). Z kolei całkowicie zróżnicowana struktura Ja, w której każdy aspekt Ja jest różny i oddzielony od pozostałych, nie pozwala utrzymać poczucia tożsamości. Zdaniem klinicystów, w skrajnych przypadkach prowadzi to do fragmentaryzacji osobowości, czego konsekwencją są ciężkie zaburzenia psychiatryczne.

Wydaje się zatem, że dobremu przystosowaniu psychologicznemu służy struktura Ja złożona z wielu zintegrowanych aspektów. Poszczególne części Ja przystają do siebie, w jakiejś części są podobne, a w jakiejś – różne. W każdym aspekcie Ja może być zawarty prototyp Ja oraz konstelacja różnych właściwości specyficznych dla poszczególnych ról i aktywności. W badaniach przyjęto, że zintegrowana struktura Ja to struktura złożona z jego wielu aspektów lub schematów, odnoszących się do pełnionych ról, aktywności i relacji społecznych. Poszczególne aspekty lub schematy reprezentują wiedzę o Ja w odniesieniu do specyficznych obszarów funkcjonowania jednostki ze względu na realizowane cele. Aspekty Ja różnią się pod względem cech, dyspozycji, umiejętności i zachowań koniecznych do realizacji poszczególnych celów, lecz są też podobne do siebie pod względem podstawowych i zasadniczych właściwości i charakterystyk typowych dla jednostki. Tym, co łączy różne aspekty lub schematy Ja, jest prototyp Ja.

Konsekwencją powyższych rozważań było pytanie o związki poziomu integracji struktury Ja z psychologicznym przystosowaniem. Przed wszystkim zaczęły się pojawiać próby zmierzenia poziomu integracji Ja (Linville 1985; Donahue 1992; Higgins 1985; Campbell 1990; Showers 1999). Wśród nich na uwagę

zasługują trzy z nich: złożoność Ja Patrycji Linville, zróżnicowanie Ja Eileen Donahue i ewaluatywna integracja lub przedziałowość Ja Carolin Showers. Autorki stworzyły współczynniki, za pomocą których można obliczyć poziom złożoności Ja (im większa złożoność, tym mniejsza integracja), poziom zróżnicowania Ja (im mniejsze zróżnicowanie, tym większa integracja) oraz poziom ewaluatywnej integracji bądź przedziałowości Ja. Badały związki tych miar struktury Ja z psychologicznym przystosowaniem.

### **Złożoność Ja**

Jako pierwszy pojawił się współczynnik złożoności Ja stworzony przez Patrycję Linville (1985, 1987). Autorka założyła, że wiedza o sobie jest reprezentowana w umyśle w wielu poznawczych strukturach, które są odnoszone do Ja. Dzięki takiej organizacji wiedzy Ja może mieścić i przetwarzać ogromną liczbę informacji związanych z osobą człowieka. Na przykład kobieta może myśleć o sobie w wielu społecznych rolach: kochanki, koleżanki, matki; w kategoriach różnych relacji: współzawodnictwa, wspierania, opiekania się; w kategoriach typów aktywności: biegania, pisanie; oraz w kategoriach specyficznych cech: ciężko pracuję, jestem kreatywna, nudzę się, gdy jestem sama. Aspekty Ja mogą także zawierać specyficzne informacje o zdarzeniach i zachowaniach oraz różne uogólnienia na własny temat wyprowadzane z obserwowanych zachowań. Takie generalizacje przyjmują postać: cech (ekstrawertyk), ról (badacz, ojciec), cech fizycznych (szczupły), kategorii grupowych (mężczyzna, inteligent), zdolności (analitycznie myślę), preferencji (wegetarianin), celów (sukces zawodowy), autobiograficznych wspomnień (lato nad jeziorem) i relacji z innymi (lojalny kolega). Każda rola, relacja, aktywność, cel i cecha mogą tworzyć odrębny aspekt Ja w poznawczej reprezentacji własnej osoby. Z kolei każdy aspekt Ja ma własny zestaw cech, twierdzeń i afektów. Wszystkie aspekty układają się razem w dużą, powiązaną sieć poznawczą. Nie wszystkie aspekty Ja są zaktywizowane w tym samym czasie, co uzależnione jest od takich czynników, jak: działanie aktualnego kontekstu, myśli skojarzonych z aspektem, oraz świeżości i częstości jego aktywizacji.

Ludzie mogą różnić się między sobą liczbą aspektów Ja oraz tym, w jakim stopniu są one ze sobą powiązane. Jeśli dana osoba ma dużą liczbę aspektów Ja niepowiązanych ze sobą, rozgraniczonych – to cechuje się wysoką złożonością Ja. Jeśli jednak ma małą liczbę aspektów Ja i są one silnie ze sobą powiązane – to ma niską złożoność Ja.

Autorka badała związki złożoności Ja z wahaniami nastroju i samooceną. Argumentowała, że duża liczba niezależnych aspektów Ja łagodzi wahania nastroju i samooceny. Jeśli aspekty są całkowicie niezależne, to zdarzenia mające wpływ na jeden z aspektów, nie będą oddziaływały na inne. Wtedy proporcja aspektów pobudzonych (negatywnym afektem pochodzącym z danego zdarzenia) będzie mała, natomiast w przypadku niskiej złożoności Ja jednostka ma mało aspektów Ja. Nawet jeśli wpływ danego zdarzenia ograniczony jest tylko do jednego aspektu, to proporcja aspektów pobudzonych do niepobudzonych jest większa. Wtedy całkowity wpływ danego zdarzenia na nastrój będzie większy. Autorka daje przykład człowieka, który ma cztery niezależne aspekty Ja (szkoła, atletyka, męskie koleżeństwo, związek z dziewczyną). Jeśli wydarzy się jakieś nieprzyjemne zdarzenie (dziewczyna z nim zerwie), wtedy nieprzyjemne uczucia będą miały wpływ w jednej czwartej na jego strukturę Ja. Natomiast u człowieka, który ma tylko dwa aspekty Ja, takie zdarzenie będzie miało wpływ w jednej drugiej na jego strukturę Ja. A zatem, im więcej aspektów Ja – tym mniejszy wpływ afektu pochodzącego z jednego z nich na samopoczucie jednostki. Wreszcie, można rozpatrzyć przypadek osoby o bardzo dużej liczbie aspektów Ja, ale wysoce współzależnych. Wpływ afektu z jednego aspektu będzie bardzo duży na pozostałe z powodu efektu „rozłania się” afektu. Większa proporcja aspektów Ja jest dotknięta afektem w porównaniu ze strukturą o dużej liczbie niezależnych aspektów Ja. Na przykład, student został wyrzucony z drużyny koszykówki, ale jego aspekt „gracz w koszykówkę” jest całkowicie oddzielony od aspektu „sportowiec”, od aspektu „lider”, „kolega” i wielu innych, wtedy negatywny afekt będzie ograniczony tylko do aspektu „gracz w koszykówkę” i będzie miał niewielki wpływ na jego samopoczucie. Natomiast jeśli te aspekty byłyby silnie ze sobą powiązane, to wydarzenie wyrzucenia z drużyny będzie miało duży wpływ na samopoczucie studenta. A więc struktura z niską złożonością to struktura o małej liczbie aspektów Ja lub dużej, ale wysoce ze sobą powiązanych. Struktura o większej liczbie aspektów niezależnych od siebie to struktura złożona – zdecydowanie bardziej odporna na silne reakcje afektywne.

P. Linville (1985) przeprowadziła eksperyment, w którym testowano hipotezę efektu łagodzenia afektywnych reakcji na sukces lub porażkę przez dużą złożoność Ja. Badano indywidualnie 59 studentów obojga płci. Najpierw mierzono poziom złożoności Ja, a następnie doświadczano badanych sukcesem lub porażką. Oczekiwano, że osoby z niską złożonością Ja w następstwie porażki odczują bardziej negatywny afekt i samoocenę, a w następstwie sukcesu – bardziej pozytyw-

ny afekt i samoocenę niż osoby z wysoką złożonością Ja. Do pomiaru stopnia złożoności Ja użyto 33 karty z cechami osobowości (pozytywnymi i negatywnymi), zadaniem badanych było opisać się w tyłu rolach, aktywnościach lub relacjach, ilu chcieli. Mogli kilkakrotnie wykorzystywać te same cechy. Dla każdej osoby obliczono SC – wskaźnik złożoności Ja, na podstawie statystyki H, która może być interpretowana jako minimalna liczba niezależnych atrybutów potrzebnych do stworzenia grupy cech opisujących Ja w danym aspekcie.  $H = \log_2 n - (\sum_i n_i \log_2 n_i) / n$ , gdzie  $n$  – całkowita liczba cech (33),  $n_i$  – liczba cech występujących w poszczególnych grupach:  $n = \sum_i n_i$ . Jeśli badany stworzył dwie grupy cech (dwa aspekty Ja), to dana cecha może wystąpić w czterech kombinacjach:

- tylko w grupie pierwszej –  $n_1$  (liczba cech),
- tylko w grupie drugiej –  $n_2$  (liczba cech),
- w obu grupach –  $n_3$  (liczba cech),
- w żadnej z tych grup –  $n_4$  (liczba cech).

Po dokonaniu pomiaru złożoności Ja badani określali na odpowiednich skalach swoje aktualne samopoczucie oraz wypełniali test samooceny. Następnie doświadczali sukcesu bądź porażki po wypełnieniu testu na inteligencję. Jak przewidywano, osoby z niską złożonością Ja, doświadczające porażki, wykazały niższy afekt i samoocenę niż osoby z wyższą złożonością Ja po doświadczeniu porażki. Natomiast w następstwie sukcesu różnica między osobami z niską i z wysoką złożonością Ja nie była istotna statystycznie. W innym eksperymencie P. Linville (1985) użyła silniejszej manipulacji sukcesem i uzyskała pożądane wyniki.

Kolejny test przeprowadzony przez P. Linville (1987) dotyczył hipotezy o buforowej funkcji złożoności Ja w chorobach somatycznych i depresji. Doświadczanie negatywnych, stresujących wydarzeń życiowych wywołuje negatywne myśli i uczucia związane z różnymi aspektami Ja. Powoduje to negatywny afekt, obniża samoocenę, wywołuje stany depresyjne i inne reakcje postresowe z objawami fizycznymi włącznie. U ludzi z dużą złożonością Ja wpływ stresującego wydarzenia będzie ograniczony do aspektu Ja aktualnie odnoszącego się do danego wydarzenia. Negatywne wydarzenie życiowe dotknie zatem relatywnie mniejszą część aspektów Ja niż u osób z niską złożonością Ja. Aspekty niedotknięte negatywnym afektem będą działały jak bufor przeciwko negatywnym następstwom stresu. Większa złożoność Ja łagodzi negatywny wpływ stresujących wydarzeń życiowych na fizyczne i psychiczne zdrowie. W celu sprawdzenia powyższej hipotezy autorka przeprowadziła eksperyment, w którym brali udział studenci obojga płci. W pierwszym etapie badani wypełniali zadanie sortowania kart (w celu obliczenia

SC – współczynnika złożoności Ja) i kwestionariusz wydarzeń życiowych, przebytych chorób oraz wszelkich fizycznych i psychicznych objawów z ostatnich dwóch tygodni. W drugim etapie (po dwóch tygodniach) ponownie wypełniali kwestionariusz wydarzeń życiowych, przebytych chorób i innych symptomów z ostatnich dwóch tygodni. Przewidywano, że osoby z większą złożonością Ja będą mniej podatne na choroby i inne objawy związane ze stresem. Rezultat silnie popierał hipotezę, że negatywne zdarzenia mierzone w terminie pierwszym wiązały się pozytywnie z chorobami, fizycznymi i psychicznymi symptomami mierzonymi w terminie drugim. Co więcej, SC – złożoność Ja wiązała się z negatywnymi wydarzeniami życiowymi, im większe SC, tym mniejszy wpływ wydarzeń życiowych na późniejsze symptomy. Zdaniem autorki, ten związek silnie popiera hipotezę złożoności Ja jako buforu przeciwdziałającego chorobom somatycznym, objawom fizycznym i depresyjnym wynikającym ze stresu. Nie ma jednak dowodu na to, że poziom złożoności Ja bezpośrednio wpływa na przystosowanie jednostki do stresujących wydarzeń życiowych.

Na koniec P. Linville zaznacza, że nie wykazała bezpośredniego związku między poziomem złożoności Ja a zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz że liczba wyróżnianych przez jednostkę aspektów Ja nie wpływa na poziom złożoności Ja. Złożoność Ja wiąże się negatywnie głównie z siłą powiązań między aspektami Ja. Poziom złożoności Ja odgrywa rolę w łagodzeniu następstw stresu tylko wtedy, gdy już na początku wchodzi w interakcję z poziomem odczuwanego stresu. Osoby z niską złożonością Ja, doznające niewielu wydarzeń życiowych powodujących stres (niska interakcja SC ze stresem), nie wykazywały znaczącej liczby chorób somatycznych lub objawów fizycznych czy depresyjnych. Natomiast osoby z niską złożonością Ja, doznające wielu stresujących wydarzeń życiowych (wysoka interakcja między SC a stresem), doznały zdecydowanie więcej chorób somatycznych i innych objawów. Osoby z wysoką złożonością Ja, czyli te, które doznały niewielu stresujących wydarzeń życiowych (niska interakcja SC ze stresem), nie wykazały też chorób somatycznych i innych objawów.

Z całą pewnością P. Linville zwróciła uwagę na ważną właściwość reprezentacji Ja – jej złożoność, która może mieć istotny wpływ na funkcjonowanie jednostki. Wprowadziła do badań nad Ja współczynnik złożoności – SC (*Self Complexity*), który ma postać logarytmu i dobrze mierzy siłę powiązań między poszczególnymi aspektami Ja. Początkowo wydawało się, że główny wpływ na wielkość zależności między SC a innymi zmiennymi będzie miała liczba wyróżnianych przez badanych aspektów Ja, stąd też nazwa tej miary – złożoność, która

miała być tym większa, im więcej aspektów Ja tworzył badany. Autorka przetestowała tę miarę w wielu eksperymentach i wnioskuje, że liczba wyróżnianych przez badanych aspektów nie ma wpływu na złożoność Ja, znaczenie ma przede wszystkim siła powiązań między nimi. Zatem im większa złożoność Ja, tym mniej powiązań między aspektami Ja, które są dobrze oddzielone od siebie. Im mniejsza złożoność Ja, tym więcej powiązań między aspektami Ja, które mają wspólne części. Można przyjąć, że złożoność Ja jest odwrotną miarą integracji Ja.

### Zróżnicowanie Ja

Pojęcie zróżnicowania Ja wprowadziła Eileen Donahue ze współpracownikami (1993), która też opracowała też współczynnik pomiaru tej właściwości struktury Ja (SCD – *Self Concept Differentiation*). Autorka założyła, że Ja składa się z wielu komponent lub tożsamości, a ludzie różnią się w poziomie ich zróżnicowania. Ponadto dobre samopoczucie i doświadczenia płynące z pełnienia ról mogą mieć związek z poziomem zróżnicowania w strukturze Ja. Od dawna wiadomo, że Ja zorganizowane jest wokół wielu komponentów i że jego struktura kształtuje się pod wpływem interakcji społecznych. Ludzie tworzą tożsamości wokół pełnionych przez siebie ról. Dla jednych te tożsamości będą bardzo różne, dla innych bardzo podobne. SCD odzwierciedla stopień, w którym Ja jest zróżnicowane lub spójne w odniesieniu do pełnionych ról.

W badaniach E. Donahue i współpracowników (1993) mierzono poziom SCD w pięciu rolach społecznych: studenta, kolegi, syna lub córki, partnera w związku i pracownika. Do obliczenia SCD użyto analizy czynnikowej – wskazującej na proporcję wariancji samopisów w rolach niedzieloną z innymi rolami. Dla każdej osoby korelowano pięć tożsamości ról wokół 60 cech, a później dokonano analizy czynnikowej w macierzy  $5 \times 5$ .  $SCD = 100\% - \text{wariancja}$  uzyskana. Zatem współczynnik SCD to wariancja resztowa, której wysoka wartość jest wskaźnikiem większej niedzielonej wokół ról wariancji.

Badano związki między poziomem SCD i cechami osobowości a satysfakcją z życia i zaangażowaniem w pełnione role oraz z emocjonalnym przystosowaniem (rozumianym jako wysoka samoocena i brak emocjonalnego cierpienia). Uzyskane wyniki wskazują na istotne zależności między poziomem SCD a emocjonalnym cierpieniem, neurotycznością i depresyjnością oraz negatywną zależność z samooceną. Z wymiarów osobowości najsilniej z SCD negatywnie korelowała sumienność i nieco mniej ugodowość (wymiar osobowości testu Wielkiej Piątki,



Costa, McCrea 1992). SCD negatywnie korelowało z poczuciem satysfakcji z pełnienia ról (dotyczyło to wszystkich pięciu ról), natomiast zaangażowanie w role nie miało żadnych związków z SCD.

Podsumowując, okazało się, że osoby, które widzą się bardzo różnie w poszczególnych rolach (wysokie SCD), mają tendencję do większej depresyjności, neurotyczności oraz niższej samooceny niż osoby, które widzą się dość podobnie w różnych rolach. Można zatem przypuszczać, że większe zróżnicowanie w strukturze Ja wiąże się z większym emocjonalnym cierpieniem i mniejszym przystosowaniem. Osoby z mniejszym zróżnicowaniem miały wyższe wskaźniki sumienności i ugodowości oraz większą satysfakcję z pełnienia ról społecznych. Powiązania te sugerują możliwość związku poziomu SCD z respektowaniem norm społecznych, a także z sukcesami w pełnieniu ról społecznych. Autorzy sprawdzili te przypuszczenia w kolejnym eksperymencie (Donahue, Robins, Roberts, John 1993), polegającym na badaniu kobiet w wieku około pięćdziesięciu lat, które doświadczyły w życiu wielu ról społecznych, konfliktów między tymi rolami, wielu zmian w życiu, takich jak małżeństwo, rozwód, wychowywanie dzieci, awans w pracy, choroby, śmierć rodziców, małżonka lub przyjaciół. U kobiet tych zmierzono trzydzieści lat wcześniej poziom emocjonalnego przystosowania i akceptację norm społecznych, a w wieku pięćdziesięciu lat SCD. Wyniki pokazały, że poziom SCD korelował pozytywnie z wynikami na skali psychoneurotyzmu i niepokoju oraz negatywnie z dobrym samopoczuciem i poczuciem samorealizacji. Dalsza analiza wykazała, że kobiety, które w wieku pięćdziesięciu lat miały wyższy wynik SCD, doświadczały objawów cierpienia emocjonalnego trzydzieści lat wcześniej, miały też wtedy wyższe wskaźniki psychoneurotyzmu i niepokoju oraz niższe dobre samopoczucie niż kobiety z niższymi wynikami SCD. Podobnie było z akceptacją norm, jeśli w wieku dwudziestu kilku lat miały niższe wyniki na tych skalach, to w wieku pięćdziesięciu lat miały wyższe wyniki SCD. Zależność między odczuwaną satysfakcją z pełnienia ról a SCD była silna i ważna: im wyższa satysfakcja z ról, tym niższe SCD. Podobnie silnie korelowały zmiany w pełnionych rolach w ciągu życia z SCD: im więcej tych zmian, tym wyższe było SCD w wieku pięćdziesięciu lat. A zatem emocjonalne przystosowanie, akceptacja norm, satysfakcja z ról oraz zmiana ról w ciągu życia mają wpływ na poziom SCD w wieku średnim.

Wyniki przedstawione przez autorów zdają się nie potwierdzać tezy, że większe zróżnicowanie w strukturze Ja adaptuje jednostkę do lepszego pełnienia różnych ról społecznych. Wyniki pozwalają bardziej skłaniać się ku koncepcji



klinicznej, interpretującej wysokie SCD jako wskaźnik psychologicznej fragmentacji Ja i braku zintegrowanego jądra Ja. Pokazały także, że osoby gorzej przystosowane i mniej przestrzegające norm społecznych mają wyższe zróżnicowanie w strukturze Ja, a zależność ta jest wysoce stabilna w czasie, bowiem słabsze przystosowanie i niższa akceptacja norm w wieku dwudziestu kilku lat przewidywały wyższe wyniki SCD. Ponadto osoby, które przeżyły wiele zmian w pełnionych rolach (małżeństwa, rozwody, zmiany pracy itp.), w wieku średnim także mają większe zróżnicowanie w strukturze Ja. Zróżnicowany wizerunek siebie w pełnionych rolach społecznych, których miarą jest poziom SCD, ma przyczyny w intrapsychicznych i interpersonalnych trudnościach przejawiających się emocjonalnym cierpieniem, niższą akceptacją norm społecznych oraz licznymi zmianami w rolach partnerskich i pracowniczych.

Wyniki uzyskane przez E. Donahue i współpracowników wydają się sprzeczne z danymi P. Linville, która postulowała, że wysoki poziom złożoności Ja przeciwdziała stresom, chorobom i utrzymuje samoocenę. Ponadto łagodzi wpływ stresujących wydarzeń życiowych i ich następstwa, na przykład stany depresyjne. Zatem, w modelu P. Linville wysoka złożoność Ja sprzyja przystosowaniu. Z badań E. Donahue wynika, że niskie zróżnicowanie Ja sprzyja przystosowaniu i autorka stara się wyjaśnić tę sprzeczność. Uważa, że złożoność Ja (SC) i zróżnicowanie Ja (SCD) to zupełnie różne miary struktury Ja i nie można ich porównywać. Uzasadnia to przekonanie tym, że złożoność Ja odzwierciedla liczbę aspektów, za pomocą których jednostka się opisuje, a zróżnicowanie Ja odzwierciedla to, na ile aspekty te są ze sobą powiązane, współzależne i podobne. Argument ten wspierają Cambell, Chew i Scratchley (1991), w badaniach których złożoność Ja pozytywnie korelowała z samooceną (co jest sprzeczne z negatywną korelacją SCD z samooceną). Argument ten jest jednak słaby i trudno go zaakceptować. Po pierwsze dlatego, że sama P. Linville podkreślała, że złożoność Ja głównie zależy od powiązań między aspektami, a nie od liczby wyróżnianych aspektów – na co powołuje się E. Donahue. A więc zarówno złożoność Ja jak i zróżnicowanie Ja odzwierciedlają powiązania między różnymi aspektami Ja. Wprawdzie mierzą inaczej, ale tę samą właściwość struktury Ja. SC mierzone jest za pomocą logarytmu i wskazuje w ilu aspektach Ja powtarza się ta sama cecha. SCD mierzone jest za pomocą korelacji między rolami w występowaniu poszczególnych cech. Po drugie, wykazanie pozytywnej korelacji samooceny ze złożonością Ja jak i negatywnej ze zróżnicowaniem Ja nie jest wskaźnikiem przystosowania lub jego braku. Osoba psychopatyczna (nieprzystosowana społecznie), mając wysoką

łożoność Ja, będzie też miała wysoką samoocenę. Osoba dobrze przystosowana z niskim zróżnicowaniem Ja też będzie miała wysoką samoocenę. Poziom samooceny nie może być wskaźnikiem dobrego przystosowania. W świetle tej dyskusji utrzymuje się jednak sprzeczność między wynikami obu autorek co do związków ich miar struktury Ja z przystosowaniem. Warto zatem podjąć dalsze badania empiryczne.

### **Ewaluatywna integracja lub przedziałowość Ja**

Model ewaluatywnej organizacji wiedzy o Ja Carolin Showers (1992, 1995, 2007) zakłada, że Ja składa się z wielu kategorii, aspektów lub schematów, które reprezentują poznawczo wiedzę jednostki o sobie w różnych dziedzinach życia. Nie są to jednak kategorie czysto poznawcze, bowiem zdaniem autorki są także „załadowane” afektem. Jest to zatem poznawczo-afektywny model Ja, podobnie jak w modelach P. Linville i E. Donahue. Struktura Ja jest wieloaspektowa, jednostka aktywnie konstruuje różne aspekty Ja w odniesieniu do określonych kontekstów społecznych i środowiskowych, w których uczestniczy. W skład struktury Ja wchodzi zatem wiele aspektów, kategorii związanych z różnymi kontekstami, jedno z nich mogą być pozytywne, inne negatywne, jedno lepiej zorganizowane, inne słabiej, jeszcze inne będą ważne, a inne nieważne dla podmiotu.

Kategorią strukturyzującą reprezentację Ja jest pozytywność lub negatywność przekonań jednostki o sobie (Showers 1992). Reprezentacja Ja jest wielowymiarowa, specyficzne fragmenty samowiedzy są organizowane w zestawach kategorii reprezentujących różne dziedziny życia, role, doświadczenia, stany i cechy osobowości jednostki. Samowiedza może być zorganizowana bądź w sposób „przedziałowy”, bądź „zintegrowany”. Ewaluacja przekonań o sobie ma tu zasadnicze znaczenie, bowiem w „przedziałowej” organizacji Ja następuje polaryzacja kategorii opisujących – na pozytywne i negatywne. Oznacza to, że w pewnych dziedzinach jednostka używa jedynie pozytywnych kategorii do samoopisu, a w innych tylko negatywnych. Na przykład, studentka z „przedziałową” strukturą Ja może organizować wszystkie przekonania na temat siebie jako studentki w dwóch różnych aspektach: „moje zainteresowania i wiedza z zakresu Renesansu” – wysoce pozytywne przekonania o sobie oraz „moje umiejętności zdawania końcowych egzaminów” – wysoce negatywne przekonania.

Zupełnie inaczej kształtuje się struktura „zintegrowanego” Ja. U takich osób we wszystkich aspektach samowiedzy koegzystują za sobą pozytywne i negatywne

ne ewaluacje. Model ewaluatywnej organizacji Ja pokazuje także wysoką interakcję typu organizacji samowiedzy (oscylującą między dużą „przedziałowością” a dużą „integracją”), a względną wagą pozytywnych i negatywnych aspektów Ja. Kiedy ważne są kategorie wyrażające pozytywne aspekty Ja (np. dlatego że są często aktywizowane), to „przedziałowa” struktura Ja wypełnia świadomość jednostki tylko pozytywnymi przekonaniem o sobie, co prowadzi do pozytywnego nastroju i wysokiej samooceny. Pozytywne aspekty Ja minimalizują dostęp do świadomości negatywnych przekonań i w ten sposób „przedziałowa” organizacja Ja jest bardziej związana z pozytywnymi odczuciami jednostki niż organizacja „zintegrowana”. Jednak kiedy ważne stają się kategorie wyrażające negatywne cechy Ja, wtedy świadomość jednostki wypełni się negatywnymi przekonaniem o sobie, co z kolei prowadzi do obniżonego nastroju i obniżonej samooceny. W przypadku zintegrowanej ewaluatywnie struktury Ja jednostka w każdej dziedzinie, aspekcie Ja ma zarówno pozytywne jak i negatywne przekonania, odczucia czy charakterystyki na własny temat, co może chronić ją przed gwałtownymi wahaniami afektu.

C. Showers w pierwszych badaniach sprawdzała wpływ ewaluatywnej organizacji Ja na poziom samooceny i nastrój. Badała, jak aktualny poziom samooceny i depresyjności jest związany z „przedziałową” organizacją Ja (Showers 1992). Typ ewaluatywnej organizacji struktury Ja określała za pomocą zadania sortowania kart (podobnie jak Linville 1985). Badani otrzymali 33 karty z przymiotnikami określającymi cechy osobowości (21 przymiotników pozytywnych i 12 negatywnych), za pomocą których mieli opisać się w tyłu dziedzinach życia, rolach, aktywnościach, w ilu chcieli. Mieli na to dwadzieścia pięć minut. Na podstawie danych tego zadania dla każdej osoby obliczono współczynnik phi, oparty na statystyce chi kwadrat, gdzie phi to pierwiastek z chi kwadrat dzielone przez N. N to liczba wszystkich przymiotników użytych do samoopisu. Współczynnik phi może wahać się od 0 do 1, gdzie 0 oznacza perfekcyjnie jednolite sortowanie przymiotników (w jednym aspekcie są zarówno pozytywne, jak i negatywne przymiotniki), a 1 oznacza perfekcyjne rozdzielanie przymiotników (pozytywne do jednego aspektu, a negatywne do drugiego). Miara ta jest niezależna od liczby aspektów Ja wyodrębnianych przez jednostkę.

Wyniki pokazały liniową zależność między ewaluatywną organizacją Ja a samooceną i depresyjnością. Im większa tendencja do „przedziałowej” organizacji Ja, tym wyższa samoocena i niższa depresyjność. Nie zauważono podwójnej zależności, a więc takiej, gdzie osoby z „przedziałową” organizacją Ja mają też skłonność do negatywnej samooceny i wyższej depresyjności.

Ostatnie badania sugerują także, że treści zawarte w poznawczej reprezentacji Ja wpływają na spostrzeganie aktualnych zdarzeń i doświadczeń życiowych jednostki (Showers, Abramson, Hogan 1998). Okazało się, że pozytywne lub negatywne treści samoopisów badanych zmieniają się wraz z liczbą negatywnych zdarzeń w ich obecnych doświadczeniach. Struktura reprezentacji Ja jest bardzo elastyczna i można powiedzieć – strategiczna – gdyż sposób jej organizacji pomaga człowiekowi radzić sobie z negatywnymi informacjami, szczególnie gdy aktualne zdarzenia są niepomyślne. Struktura wiedzy o Ja jest tak dostosowana do okoliczności życiowych, aby zachować pozytywną samoocenę i utrzymać względnie dobry nastrój.

C. Showers przypuszcza, że człowiek organizuje wiedzę o innych ludziach podobnie jak o sobie, a więc albo rozdziela pozytywne i negatywne informacje o innych, albo organizuje je w sposób zintegrowany. Szczególnie dotyczy to organizacji wiedzy o innych bliskich. C. Showers (1999) badała organizację wiedzy na temat partnerów, z którymi osoby badane pozostawały w bliskich związkach. Uważa, że rozdzielanie lub integracja informacji o partnerze mogą wpływać na dostępność pozytywnych i negatywnych przekonań o nim. Gdy często aktywizowane są pozytywne przekonania o partnerze – jednostka koncentruje się na pozytywnych jego charakterystykach, co pozwala utrzymywać pozytywne postawy i odczucia wobec niego. Korzystna jest wtedy „przedziałowa” organizacja wiedzy o partnerze, gdyż minimalizuje dostęp negatywnych przekonań o nim do świadomości jednostki. Przeciwnie jest w „zintegrowanej” organizacji wiedzy, gdzie dostęp do świadomości mogą mieć zarówno pozytywne, jak też negatywne treści. W sytuacji, gdy negatywne charakterystyki partnera stają się bardzo widoczne, wtedy model „przedziałowy” jest niekorzystny dla jednostki, gdyż przedziały wypełnione negatywnymi przekonaniem o partnerze zdominują świadomość jednostki. W tym wypadku korzystna jest „zintegrowana” organizacja wiedzy o partnerze, ponieważ może dostarczyć jednostce także pozytywnych informacji o nim, a te pozwalają utrzymać związek.

C. Showers (1999) przeprowadziła badania, w których osoby będące w stałych związkach wykonywały zadania sortowania kart z opisami partnerów, najlepiej oddających ich wizerunek w różnych dziedzinach życia. Dokonywała także pomiaru postaw wobec partnerów, oceny jakości związku, długości trwania związku oraz zebrała wyjaśnienia negatywnych zachowań partnerów.

Badania pokazały, że sposób organizacji wiedzy o partnerze kształtuje związki między pozytywnymi lub negatywnymi przekonaniem o partnerze a ta-

kimi elementami związku, jak sympatia i miłość, sposób spostrzegania i interpretowania zachowań partnera, jakość relacji i serdeczność zachowań. Odkrycia te są zgodne z „przedziałowym” modelem Ja, w którym typ organizacji wiedzy wpływa na nastrój i samoocenę jednostki w taki sposób, że minimalizuje wpływ negatywnych przekonań o sobie. Podobnie sposób organizacji wiedzy o partnerze kontroluje wpływ negatywnych przekonań o nim i o jakości związku. Typ organizacji wiedzy o partnerze pozwala na tolerowanie negatywnej wiedzy o nim tak, aby nie zmieniać dotychczasowych przekonań lub zaprzeczać przekonaniom negatywnym. Gdy negatywne charakterystyki partnera są silne, jednostka aktywizuje „zintegrowaną” organizację wiedzy o nim, która będąc związana także z pozytywnymi charakterystykami, łagodzi wpływ tych negatywnych na jednostkę bardziej niż „przedziałowa” organizacja wiedzy. Natomiast kiedy obszar negatywnych charakterystyk partnera jest niewielki, to korzystniej dla jednostki jest zaktywizować „przedziałową” organizację wiedzy o partnerze, gdyż jej pozytywne przedziały zawierają więcej pozytywnych informacji niż organizacja „zintegrowana”. Innymi słowy, gdy w percepcji partnera pojawia się dużo negatywnych informacji o nim, to „zintegrowana” organizacja wiedzy może dostarczyć jednostce też sporo pozytywnych przekonań na jego temat, co zapewnia lepszą jakość związku. Natomiast, gdy negatywne informacje o partnerze pojawiają się rzadko, „przedziałowa” organizacja wiedzy może być prostą i efektywną strategią minimalizującą dostęp tych informacji do świadomości, a efektem będzie wiele pozytywnych przekonań i odczuć wobec partnera.

Badania potwierdziły oczekiwany związek między typem organizacji wiedzy o partnerze a sympatią i miłością do niego, przypisywaniem mu negatywnych zachowań, jakością związku i serdecznością zachowań.

Relatywnie negatywne opisy partnera doprowadzały do tego, że „zintegrowana” organizacja wiedzy o partnerze korzystnie korelowała z bardziej pozytywnymi postawami wobec partnera niż organizacja „przedziałowa”. Prawdopodobnie „zintegrowana” organizacja minimalizuje wpływ negatywnych informacji na przekonania o partnerze. Jeżeli jednak opisy partnera były relatywnie pozytywne, to wtedy „przedziałowa” organizacja wiedzy o partnerze była bardziej związana z pozytywnymi odczuciami wobec niego. Prawdopodobnie „przedziałowość” jest efektywna w trzymaniu z dala od świadomości negatywnych opisów partnera.

Okazało się także, że „zintegrowana” organizacje wiedzy o partnerze była związana z bardziej pozytywnymi ocenami partnera, lepszą jakością związku i serdecznością zachowań wobec niego – w długotrwałych związkach. Istotnym

czynnikiem jest czas trwania związku. Gdy związek był wieloletni, to „zintegrowana” organizacja wiązała się z bardziej pozytywnymi atrybutami partnera, a gdy był nowy, to „przedziałowa” organizacja wiedzy o partnerze wiązała się z bardziej pozytywnymi jego ocenami. Być może w nowych związkach rozdzielanie pozytywnych i negatywnych informacji o partnerze umożliwi lepsze wyjaśnianie i akceptowanie jego negatywnych zachowań. Natomiast w długotrwałych związkach negatywne cechy mogą być zintegrowane w spójną, całościową percepcję partnera, co pozwala na utrzymywanie jego pozytywnego obrazu.

Podsumowując, C. Showers stwierdza, że „zintegrowana” organizacja wiedzy o partnerze sprzyja bardziej pozytywnym myślom, odczuciom i zachowaniom wobec partnera, kiedy negatywne informacje o nim są liczne, a relacja nie jest nowa. Natomiast w nowych związkach rozdzielanie pozytywnych i negatywnych informacji o partnerze, a więc „przedziałowa” organizacja wiedzy o nim, jest związane z bardziej pozytywnym odbiorem partnera. Typ organizacji wiedzy o partnerze uzależniony jest więc od długości trwania związku i od liczby negatywnych przekonań o nim.

Model C. Showers wskazuje, że typ organizacji wiedzy o sobie i o partnerze wpływa na postawy wobec siebie i partnera. W odniesieniu do organizacji wiedzy o Ja wyjaśnia to mechanizmami obrony pozytywnej samooceny i dobrego nastroju, a w odniesieniu do organizacji wiedzy o partnerze – obrony jego pozytywnego wizerunku – co w konsekwencji wiąże się także z obroną Ja, gdyż pozwala myśleć jednostce, że pozostaje w związku z właściwym (bo pozytywnym) partnerem. W konsekwencji daje to poczucie bezpieczeństwa, godności i szacunku wobec siebie. Interesujące może być pytanie, którzy ludzie są bardziej usatysfakcjonowani ze swoich związków partnerskich: czy ci, którzy mają przewagę przedziałowej organizacji struktury Ja, czy też ci, którzy mają raczej zintegrowaną organizację Ja, oraz którzy z nich są bardziej zadowoleni z życia?

## **Badania własne**

Badania P. Linville (1987), E. Donahue (1995) i C. Showers (1997) wskazują na związki organizacji struktury Ja z przystosowaniem, a szczególnie z poziomem neurotyzmu, depresyjności, wahaniami nastroju, samooceną, reakcjami na porażki i stres. Warto zatem sprawdzić, czy organizacja struktury Ja ma wpływ na zadowolenie z życia oraz satysfakcję i trwałość związków partnerskich. Jeśli osoby z większą złożonością Ja, mniejszym zróżnicowaniem Ja i zintegrowaną ewa-



luatycznie strukturą Ja są lepiej psychologicznie przystosowane, to powinny być także bardziej zadowolone z życia oraz bardziej usatysfakcjonowane ze związków partnerskich (powinny tworzyć lepsze związki) oraz mieć poczucie większej trwałości związków (będą mieć umiejętność ich utrzymywania). Jak pokazały wyniki badań C. Showers (1999), osoby ze zintegrowaną wiedzą o partnerze były bardziej odporne na trudności w związku i postrzegały go jako lepszy. Być może tendencja do integrowania wiedzy o partnerze wiąże się z integrowaniem wiedzy o Ja. Warto zatem sprawdzić, czy osoby o zintegrowanej organizacji Ja są bardziej zadowolone z życia oraz czy postrzegają swoje związki jako bardziej trwałe i satysfakcjonujące.

W przeprowadzonym badaniu sprawdzano również hipotezę o odwrotnej zależności między złożonością Ja a psychologicznym przystosowaniem niż wykazała to P. Linville. Większa złożoność Ja, czyli tendencja do rozdzielania poszczególnych aspektów Ja (opisując się zupełnie inaczej w każdej roli), miała, zdaniem P. Linville, chronić aspekty Ja przed rozlaniem się negatywnego afektu wzbudzonego w jednym z nich na pozostałe. Można jednak przypuszczać, że większe rozdzielanie aspektów Ja uniemożliwi także rozlanie pozytywnego afektu z jednych aspektów na inne, co oznacza niemożność wewnętrznego pocieszania się. Ktoś, kto doznał porażki w jednej dziedzinie (przegrał mecz tenisowy), będzie chronił inne aspekty Ja przed negatywnym afektem (przy dużej złożoności Ja), ale też nie będzie mógł się pocieszyć, jak osoba o mniejszej złożoności Ja, która może sobie powiedzieć, że wprawdzie przegrałam mecz, jednak udało mi się zawrzeć dobry kontrakt w pracy. Używając tego samego współczynnika złożoności Ja (co Linville) sprawdzano jego związki z innymi współczynnikami oraz z zadowoleniem z życia, trwałością i satysfakcją ze związku. Uznano, że złożoność Ja jest odwrotną miarą integracji Ja.

Główny problem badawczy zatem brzmi: czy integracja struktury Ja wiąże się z psychologicznym przystosowaniem? Z problemu wynika główna hipoteza badań: większa integracja struktury Ja sprzyja psychologicznemu przystosowaniu. Wskaźnikami integracji struktury Ja była niska złożoność Ja, niskie zróżnicowanie Ja oraz wysoka integracja ewaluatywna, natomiast wskaźnikami psychologicznego przystosowania: deklarowane zadowolenie z życia, deklarowana trwałość i satysfakcja ze związku. Hipotezy szczegółowe są następujące:

1. Osoby z niższą złożonością Ja są bardziej zadowolone z życia oraz deklarują większą trwałość i satysfakcję ze związku niż osoby z wyższą złożonością Ja.



2. Osoby z mniejszym zróżnicowaniem Ja są bardziej zadowolone z życia oraz deklarują większą satysfakcję i trwałość związku niż osoby z większym zróżnicowaniem Ja.
3. Osoby ze zintegrowaną ewaluatywnie strukturą Ja są bardziej zadowolone z życia oraz deklarują większą trwałość i satysfakcję ze związku niż osoby z przedziałową strukturą Ja.
4. Im niższa złożoność Ja, tym mniejsze zróżnicowanie Ja i większa ewaluatywna integracja Ja.

## Metoda

### 1. Miary integracji struktury Ja

Obliczono następujące miary struktury Ja: SCD-Donahue, Phi-Showers, i SC-Liville na podstawie danych uzyskanych za pomocą kwestionariusza, w którym badani opisywali siebie w czterech rolach: syna/córki, studenta/studentki, przyjaciela/przyjaciółki, partnera/partnerki w związku. Badani mogli wykorzystać 33 cechy pozytywne i 33 cechy negatywne, które wyłoniono na podstawie decyzji dwunastu kompetentnych sędziów (kwalifikowano te cechy, które zyskiwały akceptację ponad 50% sędziów). Zachowano 50-procentową proporcję cech pozytywnych i negatywnych ze względu na rzetelne wyliczenie Phi-Showers i SC-Liville. Badania C. Showers (1992) pokazały, że proporcja przymiotników pozytywnych i negatywnych wpływa na poziom Phi. Im mniej przymiotników negatywnych, tym wyższy wskaźnik Phi. Przyjęłam proporcję 50-procentową, aby zminimalizować wpływ proporcji przymiotników pozytywnych i negatywnych na mierzoną wartość. Natomiast badania J.D. Campbell, S. Assanand i A. Di Paula (2003, 2004) pokazały, że proporcja przymiotników pozytywnych i negatywnych wpływa na wynik SC – złożoności Ja. Badanych poproszono o sortowanie kart z przymiotnikami, gdy stosunek pozytywnych do negatywnych wynosił 2 : 1 i gdy wynosił 1 : 2. Okazało się, że przy większej liczbie przymiotników pozytywnych znacząco rosła wartość SC. Zatem z tego też powodu zachowano równą liczbę przymiotników pozytywnych i negatywnych.

Badanych proszono, aby opisali się w czterech rolach zamiast generowania dowolnej liczby aspektów Ja, jak to robiły P. Linville i C. Showers. Zwyciężyła tutaj metoda E.M. Donahue, bowiem zarówno w badaniach Linville jak i Showers liczba generowanych aspektów Ja nie wpływała na otrzymywane wartości wskaźników. Przy każdym wyborze badani zaznaczali, w jakim stopniu cecha

charakteryzuje ich w danej roli (w wysokim, średnim, małym stopniu) oraz w pięciostopniowej skali zaznaczali, na ile ważna jest ta cecha w pełnieniu danej roli (1 – nieważna, 2 – mało ważna, 3 – średnio ważna, 4 – ważna, 5 – bardzo ważna). Dzięki temu możliwe było wyliczenie współczynnika DI (*differential importance*) dla każdej osoby w odniesieniu do poszczególnych cech używanych do opisu Ja w danej roli. Zatem DI było liczone inaczej niż u Showers, bowiem DI liczyło się u niej w odniesieniu do całego aspektu Ja (czy jest on pozytywny, czy negatywny i na ile jest ważny dla jednostki), natomiast tutaj DI jest wskaźnikiem tego, na ile ważna jest dana cecha w opisie siebie w danej roli. Czyli w odniesieniu do każdej roli można określić, czy jednostka jest pozytywnie lub negatywnie „przedziałowa” lub pozytywnie albo negatywnie zintegrowana.

Obliczono następujące miary.

1. SCD-Donahue – poziom zróżnicowania samoopisów w różnych rolach. Jest to korelacja między rolami w występowaniu i rangowaniu poszczególnych cech używanych do samoopisu. Korelacje liczone na podstawie współczynnika korelacji Pearsona, gdzie  $x$  to wybór określonego przymiotnika dla danej roli, a  $y$  to waga tego przymiotnika w danej roli.

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

Każdą ocenę skorelowano ze wszystkimi rolami, a proporcja wariancji resztowej między rolami wyznaczała odwrotną miarę integracji.  $SCD = 100\% - \text{procent wariancji uzyskanej}$ . Wysokie SCD – niska korelacja między rolami – duże zróżnicowanie w strukturze Ja. Niskie SCD – wysoka korelacja między rolami – małe zróżnicowanie w strukturze Ja. Obie miary SD i SCD mierzą poziom zróżnicowania w samoopisach między rolami, SD jest liczone jako odchylenia standardowe od typowego samoopisu w poszczególnych rolach, SCD jest liczone w inny sposób, za pomocą korelacji między rolami w użyciu określonych przymiotników o określonej wadze dla roli.

2. Phi-Showers – poziom integracji ewaluatywnej. Miara oparta jest na statystyce chi kwadrat. Porównuje się frekwencje pozytywnych i negatywnych cech w każdej roli z frekwencjami oczekiwanymi (w tym wypadku frekwencja oczekiwana jest 50% na 50%, bowiem przymiotników pozytywnych było tyle samo co przymiotników negatywnych).  $\Phi = \text{pierwiastek z chi kwadrat} / N$ . Phi może wahać się od 0 do 1. Zero reprezentuje całkowitą integrację ewaluatywną (współwystępowanie pozytywnych i negatywnych cech w każdej roli), a jeden oznacza

całkowitą przedziałowość (rozdzielanie cech pozytywnych i negatywnych w różnych rolach). Phi-Showers liczono dwukrotnie, raz dla wszystkich wybranych przymiotników (a więc także tych, co do których badani zaznaczali, że opisują ich w stopniu słabym, oznaczonych Phi all) i drugi raz, kiedy przymiotniki, przy których badani zaznaczali, że opisują ich w stopniu słabym, odrzucono jako niewybrane; dalej będzie tu mowa o wyborach zdecydowanych (Phi 1256).

Z uzyskanych danych można także wyliczyć współczynnik DI. DI to miara względnej wartości wagi pozytywnych lub negatywnych aspektów Ja. Oblicza się je dla każdej osoby badanej w zależności od tego, ile pozytywnych i negatywnych cech generuje dla każdej roli. DI jest korelacją między wagą poszczególnych samopisów a ich pozytywnością bądź negatywnością. Wynik może wahać się pomiędzy 1 a  $-1$ . Dodatnie wyniki wskazują, że pozytywne cechy są ważniejsze, a wynik ujemny, że ważniejsze są aspekty negatywne. W tabeli 1 przedstawiono możliwe grupy różnych wartości Phi i DI. Zestawiając wartość Phi z DI, można wyróżnić cztery typy ewaluatywnej organizacji struktury Ja: strukturę zintegrowaną pozytywnie z większą wagą przypisywaną określeniom pozytywnym, strukturę zintegrowaną negatywną – z większą wagą określeń negatywnych, strukturę przedziałową pozytywną – z większą wagą przedziałów pozytywnych oraz strukturę przedziałową negatywną – z większą wagą przedziałów negatywnych.

Tabela 1

Typy organizacji ewaluatywnej struktury Ja

	Pozytywna	Negatywna
Przedziałowość	Wysokie DI Wysokie Phi	Niskie DI Wysokie Phi
Integracja	Wysokie DI Niskie Phi	Niskie DI Niskie Phi

Źródło: opracowanie własne.

3. SC-Linville – poziom złożoności struktury Ja. Odzwierciedla przeciętną korelację między cechami używanymi do samoopisów;  $n$  – całkowita liczba wybranych przymiotników,  $n_i$  – liczba tych samych przymiotników w czterech, trzech, dwóch, jednej roli.  $SC = \log_2 n - (\text{suma } n_i \log_2 n_i) / n$ . Im większa liczba przymiotników występuje w jednej, dwóch, trzech i czterech rolach, tym mniejsza złożoność struktury Ja. Wysokie SC – przymiotniki występują tylko w jednej roli – duża złożoność, niskie SC – przymiotniki występują w kilku rolach – mała

złożoność struktury Ja. Na potrzebę tych badań przyjęto, że złożoność Ja jest odwrotną miarą integracji. A więc im mniejsza złożoność, tym większa integracja (bowiem poszczególne aspekty Ja są bardziej ze sobą powiązane). Miarę SC-Linville także liczone dwukrotnie, raz dla wszystkich wyborów (SC-Linville all), a raz dla wyborów zdecydowanych, gdzie uznawano przymiotniki słabo opisujące Ja jako niewybrane (SC-Linville 12–56).

## 2. Pomiar zadowolenia z życia oraz trwałości i satysfakcji ze związku

Badani zaznaczali na pięciostopniowej skali stopień zadowolenia z własnego życia. 1 – nie jestem zadowolony ze swego życia, 2 – jestem słabo zadowolony z życia, 3 – jestem średnio zadowolony z życia, 4 – jestem zadowolony z życia, 5 – jestem bardzo zadowolony z życia.

Podobnie na pięciostopniowych skalach zaznaczali satysfakcję i poczucie trwałości związku. 1 – jestem w związku, ale nie jestem z niego usatysfakcjonowany, 2 – jestem słabo usatysfakcjonowany ze związku, 3 – jestem średnio usatysfakcjonowany ze związku, 4 – jestem usatysfakcjonowany ze związku, 5 – jestem bardzo usatysfakcjonowany ze związku. Określali także trwałość związku: 1 – związek nietrwały, 2 – związek mało trwały, 3 – związek średnio trwały, 4 – związek trwały, 5 – związek bardzo trwały.

## Wyniki

Wyniki zostały opracowane programem STATA 11. Wszystkie zmienne ciągłe (np. satysfakcja, trwałość związku, zadowolenie z życia) sprawdzono ze względu na normalność rozkładów testem Kołmogorowa-Smirnowa. Zmienne te opisano przez średnie, mediany, odchylenia standardowe, kwartale Q25%, Q75% oraz wartości minimalne i maksymalne. Do sprawdzenia różnic statystycznych między grupami stosowano test analizy wariancji (ANOVA) oraz test Kruskal-Wallisa, a dla dwóch grup test Manna-Whitney'a.

Do badania korelacji między zmiennymi porządkowymi, nominalnymi i nieciągłymi stosowano korelację rang Spearmana, a między zmiennymi ciągłymi korelację Pearsona. Wyniki opisano przez współczynnik korelacji  $r$  i prawdopodobieństwo  $p$ , a w analizie Pearsona podano również równania linii regresji. Za różnice istotne statystycznie we wszystkich przeprowadzonych testach uznano te, dla których prawdopodobieństwo  $p < 0,05$ .

### 1. Zależności między miarami struktury Ja:

#### 1.1. Wszystkie trzy miary struktury Ja korelowały ze sobą.

Najsłabiej, choć istotnie statystycznie, pozytywnie korelowało zróżnicowanie Ja (SCD-Donahue) ze złożonością Ja (SC-Linville),  $r = 0,17$ ,  $p = 0,056$ . Znacznie silniej zróżnicowanie Ja z ewaluatywną integracją Ja (Phi-Showers),  $r = 0,44$ ,  $p = 0,000$ . Także ewaluatywna integracja Ja korelowała pozytywnie ze złożonością Ja,  $r = 0,42$ ,  $p = 0,000$ .

#### 1.2. Zależność między Phi-Showers (liczone dla wyborów zdecydowanych) a współczynnikiem SCD-Donahue:

niskie phi – SCD = 0,54, wysokie phi – SCD = 0,65,

$F = 14,50$ ,  $p < 0,0002$ .

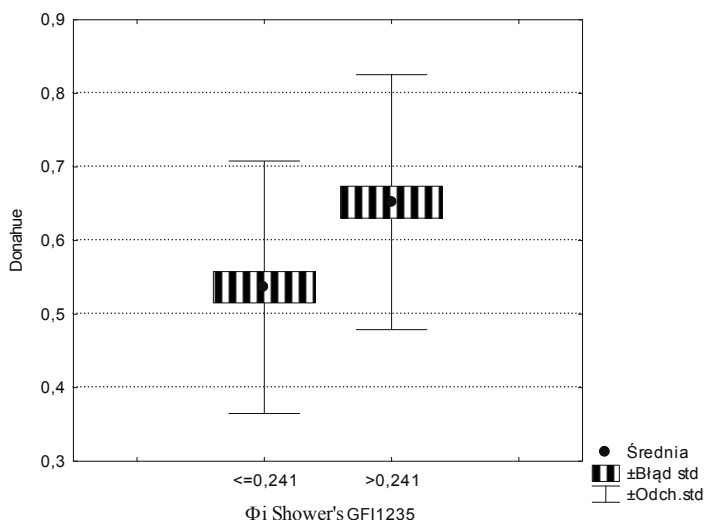
Osoby z niższym wskaźnikiem Phi-Showers mają też niższy wskaźnik SCD, co pokazano na wykresie 1.

#### 1.3 Zależność między Phi-Showers a współczynnikiem SC-Linville:

niskie phi – SC = 1,88, wysokie phi – SC = 2,54,

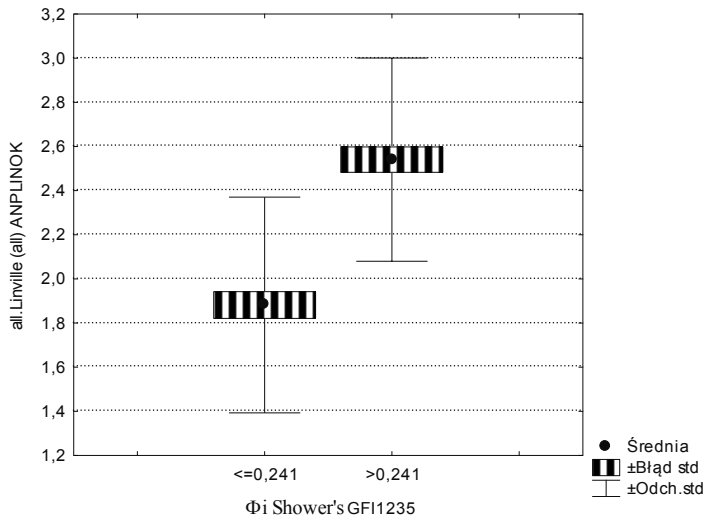
$F = 62,03$ ,  $p < 0,000$ .

Wysoce istotna statystycznie różnica między średnimi wskazuje na to, że niskie wartości phi wiążą się z niskim poziomem złożoności struktury Ja, a wysokie phi – z wyższym poziomem złożoności struktury Ja. Zależność pokazano na wykresie 2.



Wykres 1. Średnie wartości SCD-Donahue dla niskich i wysokich wartości Phi-Showers

Źródło: opracowanie własne.



Wykres 2. Średnie wartości SC-Linville dla niskich i wysokich wartości Phi-Showers  
 Źródło: opracowanie własne.

2. Złożoność Ja a zadowolenie z życia oraz deklarowana trwałość i satysfakcja ze związku.

Widoczna jest silna, pozytywna korelacja między poczuciem trwałości związku a satysfakcją z niego ( $r = 0,63$ ,  $p = 0,000$ ): mniejsza – między zadowoleniem z życia a trwałością związku ( $r = 0,27$ ,  $p = 0,00232$ ) oraz zadowoleniem z życia a satysfakcją ze związku ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,000$ ).

Współczynnik SC-Linville koreluje negatywnie z zadowoleniem z życia ( $r = -0,36$ ,  $p = 0,000$ ), negatywnie z poczuciem trwałości związku ( $r = -0,16$ ,  $p = 0,068$ ) oraz negatywnie z poczuciem satysfakcji ze związku ( $r = -0,15$ ,  $p < 0,092$ ).

3. Zróżnicowanie Ja a zadowolenie z życia oraz poczucie trwałości i satysfakcji ze związku.

Nie uwidoczniły się żadne istotne zależności między współczynnikiem SCD-Donahue a zadowoleniem z życia, poczuciem trwałości i satysfakcji ze związku.

4. Ewaluatywna organizacja Ja a zadowolenie z życia oraz poczucie trwałości i satysfakcji ze związku.

Współczynnik Phi-Showers liczony dla wyborów zdecydowanych korelował negatywnie z zadowoleniem z życia ( $r = -0,18$ ,  $p < 0,041$ ), korelacje z pozo-

stałymi zmiennymi były nieistotne. Natomiast gdy podzielono badanych na cztery grupy ze względu na typ organizacji ewaluatywnej struktury Ja, to jeszcze raz ujawniła się zależność z zadowoleniem z życia. Względem Phi-Showers podzielono badanych według mediany  $\phi = 0,241$  oraz względem Di (*differential importance*) odzwierciedlającego ważność poszczególnych charakterystyk dla opisu siebie w poszczególnych rolach. Wyniki pokazano w tabeli 2.

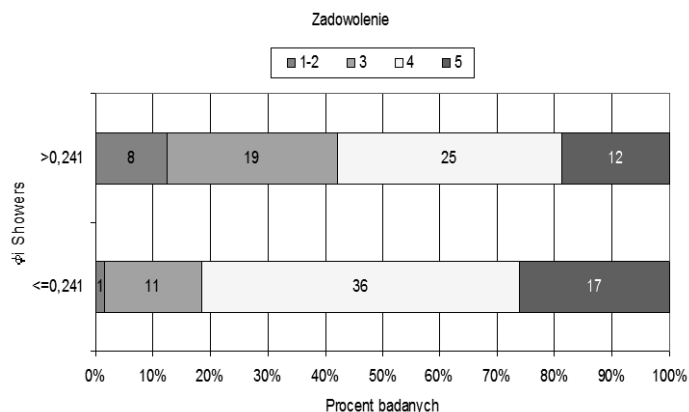
Tabela 2

Ewaluatywna organizacja struktury Ja a zadowolenie z życia

	Ważne negatywne charakterystyki	Ważne pozytywne charakterystyki
Integracja $\phi < 0,241$	4,00	4,09
Przedziałowość $\phi > 0,241$	3,67	3,38

Źródło: opracowanie własne.

Istotność różnic między średnimi wynikami na skali zadowolenia z życia policzono ANOVA,  $F = 3,63$ ,  $p = 0,015$ . Różnice między średnimi nie są zbyt duże, ale są istotne statystycznie. Sprawdzone także istotność różnicy w ocenie zadowolenia z życia wśród osób o niskiej i wysokiej integracji ewaluatywnej struktury Ja (wykres 3).



Wykres 3. Procentowy rozkład osób o różnym stopniu zadowolenia z życia dla grupy lepiej i gorzej zintegrowanej ewaluatywnie

Źródło: opracowanie własne.



Porównując grupę osób o niskiej ewaluatywnej integracji Ja ( $\phi > 0,241$ ) z grupą o wyższym poziomie integracji ( $\phi < 0,241$ ), wyraźnie widoczna jest przewaga zadowolenia z życia w grupie bardziej zintegrowanej (Chi kwadrat Pearsona wynosi 10,77 przy  $p = 0,02926$ ).

## Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonego badania po raz pierwszy pokazały, że analizowane trzy miary struktury Ja: złożoność Ja, zróżnicowanie Ja oraz ewaluatywna organizacja Ja – wiążą się ze sobą. Korelacje pozytywne wskazują, że im większa złożoność, tym większe zróżnicowanie Ja, a im większa złożoność i zróżnicowanie Ja, to tym większa tendencja do zintegrowanej ewaluatywnie struktury Ja. Oznacza to, po pierwsze, że zarówno złożoność Ja, jak i zróżnicowanie Ja, to miary struktury Ja odzwierciedlające podobną organizację Ja w postaci powiązań między różnymi aspektami składającymi się na strukturę Ja. Im bardziej złożona i zróżnicowana struktura Ja, tym mniej powiązań między poszczególnymi aspektami Ja. Po drugie, im więcej powiązań między aspektami Ja, tym większa tendencja do organizowania w jednym aspekcie Ja charakterystyk zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

Okazało się, że ludzie o większej ewaluatywnej integracji struktury Ja są bardziej zadowoleni z życia. Zatem łączenie opisów Ja pozytywnych i negatywnych w jednym aspekcie Ja (roli społecznej, aktywności) sprzyja lepszemu samopoczuciu, bowiem jeśli spotyka mnie niepowodzenie, to mogę w każdej chwili pocieszyć się innymi pozytywami na własny temat w danej dziedzinie.

Wśród wszystkich miar struktury Ja złożoność Ja jako jedyna łączyła się zarówno z zadowoleniem z życia, jak i z trwałością i satysfakcją ze związku partnerskiego. Najsilniejsza była negatywna zależność między złożonością Ja a zadowoleniem z życia, co oznacza, że osoby, których struktura Ja charakteryzuje się większą liczbą powiązań między poszczególnymi aspektami Ja, są bardziej zadowolone z życia. Mniej silne, aczkolwiek istotne statystycznie są związki powiązań między aspektami Ja z poczuciem trwałości i satysfakcją ze związku.

Można przyjąć, że główna hipoteza częściowo potwierdziła się. Dotyczy to pierwszej hipotezy szczegółowej – złożoność Ja koreluje negatywnie z miarami przystosowania; druga hipoteza nie potwierdziła się – zróżnicowanie Ja nie korelowało z żadnymi miarami przystosowania. Trzecia hipoteza potwierdziła się częściowo, bowiem ewaluatywna organizacja Ja korelowała negatywnie tyl-

ko z zadowoleniem z życia. Wreszcie czwarta hipoteza potwierdziła się, bowiem wszystkie miary struktury Ja korelowały ze sobą pozytywnie.

Interesujące jest to, że zróżnicowanie Ja nie wiązało się z żadnym ze wskaźników psychologicznego przystosowania. Można przypuszczać, że ten sposób pomiaru powiązań między rolami czy aktywnościami życiowymi nie obrazuje przystosowania psychologicznego w postaci zadowolenia z życia lub poczucia trwałości i satysfakcji ze związku partnerskiego. Pomiar ten dokonywany jest za pomocą korelacji między poszczególnymi rolami pełnionymi przez jednostkę, natomiast złożoność Ja mierzona jest logarytmem powtarzalności poszczególnych charakterystyk w różnych rolach. I to właśnie złożoność Ja wiąże się z miarami psychologicznego przystosowania w sposób przeciwny do zaobserwowanego przez samą P. Linville. Autorka argumentowała, że większa złożoność Ja, a więc silniejsze rozdzielanie poszczególnych aspektów Ja, służy przystosowaniu, tymczasem w powyższych badaniach pokazała się przeciwna zależność, która może świadczyć o tym, że właśnie silniejsze powiązania między aspektami Ja lepiej służą przystosowaniu. Dyskusja toczy się zatem między argumentacją obronną (rozdzielenie aspektów Ja chroni przed rozlewaniem się negatywnego afektu na całą strukturę Ja) a argumentacją wspierającą (powiązania między aspektami Ja pozwalają jednostce wspierać się pozytywnymi w chwilach, gdy negatywy dochodzą do głosu). Można przyjąć, że uzyskane wyniki popierają argumentację wspierającą przez związki ewaluatywnej organizacji Ja z zadowoleniem z życia. Lepiej przystosowane wydają się osoby o zintegrowanej ewaluatywnie strukturze Ja, a więc strukturze, w której w każdym aspekcie są zarówno pozytywne, jak i negatywne charakterystyki. Jeśli uaktywniają się negatywne charakterystyki, to zawsze jednostka może wesprzeć się pozytywnymi i podtrzymać zadowolenie z siebie i z życia. Zatem im więcej mieszanych ewaluatywnie aspektów Ja i im więcej powiązań między nimi, tym większe zadowolenie z życia i być może też (bo świadczą o tym jedynie związki złożoności Ja ze zmiennymi przystosowania) ze związków partnerskich.

Podjęcie kolejnych badań nad związkami integracji struktury Ja z psychologicznym przystosowaniem wydaje się być ciągle zasadne, szczególnie w świetle wyników powyższych badań. Przede wszystkim, związki te są wyraźne, chociaż nie zawsze większa integracja towarzyszy lepszemu przystosowaniu. Poczynając od badań J.D. Campbell, S. Assanand i A. Di Paula (2003), w których z emocjonalnym przystosowaniem korelowały jedynie przeciętna korelacja między aspektami Ja oraz przeciętna korelacja między rolami, natomiast między

złożonością Ja i ewaluatywną organizacją Ja nie było zależności, kończąc na powyższych badaniach, w których przeciwnie: korelacje między aspektami Ja, czyli zróżnicowanie Ja nie wiązało się z miarami przystosowania, a z kolei złożoność Ja i ewaluatywna organizacja Ja – tak. Wydaje się, że badane zależności silnie wiążą się z metodologią prowadzonych badań. W badaniach J.D. Campbell i współpracowników każdą miarę liczono z inaczej pobieranych danych (za pomocą różnych metod: sortowania kart albo wypełniania kwestionariuszy z określonymi rolami społecznymi), a w powyższych badaniach poszczególne miary wyliczano z tak samo pobieranych danych. Czy można zatem porównywać wyniki w miarach uzyskanych różnymi metodami? A może lepiej robić to, gdy dane pobrane są tą samą metodą? W swych konkluzjach J.D. Campbell i współpracownicy (2004) sugerują, że lepiej, aby dane były pobierane taką samą metodą, natomiast zarówno P. Linville (1987) jak i E.M. Donahue (1993) podkreślały, że opracowane przez nich współczynniki mogą być wyliczane tylko z danych pobieranych za pomocą opracowanych przez nie metod: Linville – sortowanie kart; Donahue – gotowy kwestionariusz z podanymi rolami do charakterystyki. Być może z tych problemów metodologicznych wynikają przeciwne tendencje w badanych zależnościach. Warto zatem kontynuować badania, zarówno nad usprawnianiem metodologii, jak i zależności miar struktury Ja z psychologicznym przystosowaniem. Organizacja struktury Ja może wiązać się z licznymi cechami funkcjonowania człowieka, na przykład z przestrzeganiem norm społecznych (Donahue 1995; Showers, Zigler-Hill 2007), ze stałością preferencji wyborczych czy też z lojalnością wobec organizacji. Poziom integracji struktury Ja mógłby być także dobrym predykatorem przystosowania społecznego człowieka.

## Literatura

- Campbell J.D. 1990, *Self-esteem and Clarity of Self Concept*, „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 59.
- Campbell J.D., Assanand S., Di Paula A. 2003, *The Structure of the Self Concept and Its relation to Psychological Adjustment*, „Journal of Personality”, No. 71.
- Campbell J.D., Assanand S., Di Paula A. 2004, *Cechy strukturalne pojęcia Ja a przystosowanie*, w: *Ja i tożsamość*, red. A. Tesser, R.B. Felson, J.M. Suls, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Costa P.T., McCrae R.R. 1992, *Four Ways Five Factors are Basic*, „Personality and Individual Differences”, No. 6.

- Donahue E.M., Robins R.W., Roberts B.W., John O.P. 1993, *The Divided Self; Concurrent and Longitudinal Effects of Psychological Adjustment and Social Roles on Self-concept Differentiation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 64.
- Greenwald A.G., Pratkanis A.R. 1984, *The Self*, w: *Handbook of Social Cognition*, red. R.S. Wyer, T.K. Srull, NJ: Erlbaum, Hillsdale.
- Kihlstrom J.F., Cantor N. 1984, *Mental Representations of the Self*, w: *Advances in experimental social psychology*, red. L. Berkowitz, Academic Press, New York.
- Hempolińska-Nowik E. 2001, *Poznawcze koncepcje Ja*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Higgins E.T. 1987, *Self-discrepancy: A Theory Relating Self and Affect*, „Psychological Review”, No. 94.
- Higgins T. 1999, *Self-Discrepancy: A theory relating Self and Affect*, w: *The Self in Social Psychology*, red. R.F. Baumeister, Edwards Brother, Ann Arbor.
- Higgins E.T., Klein R., Strauman T. 1985, *Self-Concept Discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety*, „Social Cognition”, No. 3.
- Linville P. 1985, *Self-Complexity and Affective Extremity: Don't Put All of Your Eggs in One Cognitive Basket*, „Social Cognition”, No. 3.
- Linville P. 1997, *Self-Complexity as a Cognitive Buffer Against Stress-Related Illness and Depression*, „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 52.
- Markus H. 1977, *Self-schematas and Processing Information About Self*, „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 35.
- Showers C.J. 1992, *Evaluatively Integrative Thinking about Characteristics of the Self*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, No. 18.
- Showers C.J. 1995, *The Evaluative Organization of Self-knowledge*, w: *Efficacy, Agency and Self-esteem*, red. M. Kernis, Plenum, New York.
- Showers C.J., Abramson L.Y., Hogan M.E. 1998, *The Dynamic Self: How the Concern and Structure of the Self-concept Change with Mood*, „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 75.
- Showers C.J., Kevlyn S.B. 1999, *Organization of Knowledge about a Relationship Partner: Implications for Liking and Loving*, „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 76.
- Showers C.J., Zeigler-Hill V. 2007, *Compartmentalization and Integration: the Evaluative Organization of Contextualized Selves*, „Journal of Personality”, No. 75.

## **ORGANIZACJA STRUKTURY JA A ZADOWOLENIE Z ŻYCIA I ZWIĄZKÓW PARTNERSKICH**

### **Streszczenie**

Artykuł prezentuje badania nad związkiem złożoności Ja, zróżnicowania Ja i ewaluatywnej organizacji Ja z psychologicznym przystosowaniem. Zaprezentowano trzy miary struktury Ja: złożoności Ja za P. Linville, zróżnicowania Ja za E. Donahue i ewaluatywnej organizacji Ja za C. Showers. W drugiej części artykułu prezentowane są badania oparte na własnej metodzie pobierania danych o Ja. Sprawdzano w nich hipotezę, zakładającą, że ludzie z niską złożonością Ja, niższym zróżnicowaniem Ja i zintegrowaną ewaluatywnie strukturą Ja są bardziej zadowoleni z życia oraz mają większe poczucie trwałości i satysfakcji ze związku. Wyniki sugerują, że z badanymi zmiennymi przystosowania najbardziej wiązała się złożoność Ja, która korelowała negatywnie zarówno z zadowoleniem z życia, jak i poczuciem trwałości i satysfakcji ze związku. Natomiast zróżnicowanie Ja nie korelowało z żadnymi zmiennymi przystosowania. Ewaluatywna organizacja Ja korelowała negatywnie z zadowoleniem z życia. Osoby ze zintegrowaną ewaluatywnie strukturą Ja były bardziej zadowolone z życia niż osoby z przedziałową organizacją Ja. Odkryto także, że wszystkie trzy miary struktury Ja korelowały ze sobą.

**Słowa kluczowe:** struktura Ja, złożoność Ja, zróżnicowanie Ja, ewaluatywna organizacja Ja, integracja Ja

## **SELF-STRUCTURE ORGANIZATION AND SATISFACTION WITH LIFE AND PARTNER RELATIONSHIP**

### **Summary**

This article presents research on the relation between self-complexity, self-differentiation, evaluative organization of self-structure (compartmentalized or integrative) and psychological adjustment (life satisfaction, stability and satisfaction with partner relationship). Three measures of self-structure organization are presented, namely: self-complexity by Linville, self-differentiation by Donahue and evaluative organization of self by Showers. In the second part of this article, research based on the measurement method elaborated by the author is presented. A hypothesis that people with lower self-complexity and self-differentiation and integrative evaluative organization of self will be more satisfied with their life and more stable and satisfied in partner relationship is tested.

The findings suggest that self-complexity is negatively correlated with life satisfaction and stability and satisfaction with partner relationship, self-differentiation is not correlated with any adjustment measures, and evaluative organization of self is correlated only with life satisfaction. People with integrative organization of self are more satisfied with life than people with compartmentalized organization of self. In addition, it was found that all self-structure measures are correlated to one another.

**Keywords:** self-structure, self-complexity, self-differentiation, evaluative organization of self, self-integration