

**Tomasz Licak**

Wyższa Szkoła Gospodarki Euroregionalnej, Józefów

---

# Komunikacja intrapersonalna – droga do samorealizacji

## Intrapersonal communications – road to self actualization

---

### STRESZCZENIE

Komunikacja intrapersonalna to poziom komunikacji, który nie jest definiowany przez wielu ludzi, którzy się nią posługują. Definicja komunikacji intrapersonalnej jest kontrowersyjna, gdyż wszystkie elementy, które wchodzi w zakres tego pojęcia, takie jak: ja, umysł, znaczenie, informacja i świadomość, z natury rzeczy są złożone i kontrowersyjne. Komunikacja intrapersonalna jest definiowana jako samorozmowa, czy też wewnętrzny głos osoby, który interpretuje emocje i percepcję, zarządza i zmienia oceny oraz spostrzeżenia, a także dostarcza instrukcji i motywacji. Dotyczy indywidualnego przetwarzania bodźców zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych. Czasami bodźce te pojawiają się wyłącznie jako wewnętrzne doświadczenia odbiorcy, a czasami pochodzą ze środowiska zewnętrznego. Zdarza się, że to, co pojawia się wewnątrz, tam pozostaje (np. rozmowa ze sobą samym czy „widzenie” obrazów), a czasami doświadczenie to jest komunikowane na zewnątrz (np. mowa lub gest). Opracowanie wskazuje na rolę, jaką komunikacja intrapersonalna pełni w zachowaniu zdrowia psychicznego człowieka.

**Słowa kluczowe:** komunikacja, osobowość, procesy intrapersonalne, samorealizacja, zdrowie psychiczne

### SUMMARY

Intrapersonal communication is a level of communication not defined by the number of people involved. Clearly, the definition of intrapersonal communication is controversial; but this should come as no surprise. After all, the elements that enter into intrapersonal communications the self, communication, mind, meaning, information, and consciousness are all complex and controversial. Intrapersonal communication consists of mental processes that operate every time we communicate. Intrapersonal communication is defined as self-talk as “inner speech” in which the person interprets emotions and perceptions, manage and alter evaluations and cognitions and provide itself instructions and reinforcement. Intrapersonal communication is about the individual’s processing of stimuli, both verbal and nonverbal. Sometimes those stimuli are generated within the perceiver, and sometimes they are received from outside the

---

Adres do korespondencji: licak@op.pl

perceiver. Sometimes what is generated remains within the individual (e.g., talking with one's self, "seeing" images, or having physiological sensations), and sometimes what is generated is expressed (e.g., speech and gesture). The study defines the function intrapersonal communication serves for mental well-being.

**Key words:** communication, personality, intrapersonal processes, self-actualization, sanity

## Wprowadzenie

Komunikacja (z łaciny *communicatio* – rozmowa, wymiana, łączność) jest to proces, podczas którego ludzie dążą do dzielenia się znaczeniami za pośrednictwem symbolicznych znaków (dźwięki, litery, słowa) lub informacji (komunikatów) (Smólski, 1999). Jest to proces społeczny, który jest jedną z najstarszych form funkcjonowania człowieka w grupie. Zdaniem wielu badaczy, różne formy społeczeństw ludzkich nie tylko trwają, ale również rozwijają się dzięki procesom komunikacyjnym (Fiszke, 1999). Komunikowanie się jest zatem podstawą wszystkich form cywilizacji, a także gwarantem rozwoju społecznego. Bez niego każda kultura musi umrzeć, a człowiek nie może obejść się bez komunikowania się, gdyż stanowi ona część jego życia. Ma ona miejsce, o czym często się zapomina, także na poziomie intrapersonalnym, kiedy to informacja jest przetwarzana wewnątrz ludzkiego organizmu.

Wyróżnia się cztery wymiary komunikacji:

1. Wymiar intrapsychiczny – który odnosi się do indywidualnych wewnętrznych doświadczeń jednostki,
2. Wymiar interpersonalny – dotyczy co najmniej dwóch jednostek pozostających ze sobą w bezpośrednim kontakcie,
3. Wymiar grupowy – dotyczy członków określonego zespołu, zajmujących w grupie określone pozycje,
4. Wymiar społeczny – dotyczy kontaktu pomiędzy zespołami o dużej liczbie uczestników, przy czym podmioty charakteryzują się anonimowością (Fiske, 1999).

Jest wiele definicji komunikacji, jak chociażby ujęcie paralingwistyczne: *Komunikowanie to intencjonalna wymiana werbalnych*

*i niewerbalnych znaków podejmowana dla poprawy współdziałania lub podzielenia znaczeń między partnerami* (Smólski, Stadtmüller, 1999, s. 9).

Inną koncepcję komunikacji przedstawił austriacki naukowiec Paul Watzlawick, który szczególne znaczenie przypisywał właśnie komunikacji niewerbalnej. Składa się ona z kilku reguł, z których najważniejsza brzmi: *Nie można się nie komunikować, ponieważ w obecności innego podmiotu każde zachowanie jest komunikacyjne. Aktywność czy bezczynność, słowa czy milczenie – wszystko ma wartość przekazu.* (Watzlawick, 1990).

## Rozwinięcie

Celem artykułu jest zasygnalizowanie roli rozmowy z samym sobą dla zdrowia psychicznego człowieka. Aby podjąć się tego wyzwania, należy spróbować odpowiedzieć sobie na pytanie o definicję zdrowia psychicznego. Z całą pewnością nie jest nim dobrostan i dobre samopoczucie, gdyż człowiek rozwijający się musi czuć się okresowo źle, muszą go dręczyć smutki, niepokoje depresje, konflikty wewnętrzne i zewnętrzne (Dąbrowski, 1985).

Bez tego rodzaju przeżyć nie ma wzrostu świadomości. Pojęcie zdrowia psychicznego podobnie widzieli wybitni psycholodzy, tacy jak Kazimierz Dąbrowski czy Abraham H. Maslow. Zachodzi duże podobieństwo między teorią dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego a teorią struktury potrzeb Maslowa. Dla Dąbrowskiego zdrowie psychiczne to zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego rozwoju. Ideałem jest piąty poziom, opisywany w teorii dezintegracji pozytywnej jako integracja wtórna, tj. harmonijne dostrojenie się jednostki po przejściu przez fazy rozbicia jednopozomowego

i wielopoziomowego, ciężkich doświadczeń wewnętrznych i zewnętrznych (Dąbrowski, 1985). Dla Masłowa zaś ideałem jest osoba samorealizująca się, to znaczy taka, u której piramida potrzeb jest jakby odwrócona. Zaspokajanie niższych potrzeb nie jest już jej priorytetem, a celem życia stają się potrzeby wyższe. Uwzględnienie komunikacji intrapersonalnej pomaga zrozumieć, dlaczego niektórzy ludzie osiągną wyższy poziom integracji w rozumieniu Kazimierza Dąbrowskiego lub stają się osobami samorealizującymi się w rozumieniu Masłowa, podczas gdy u innych sytuacja taka się nie pojawia.

### Komunikacja intrapersonalna

Naukowcy w bardzo różny sposób definiują komunikację intrapersonalną. Jedną z definicji określa ją jako proces wymiany informacji wewnątrz osoby ludzkiej (Cunningham, 1992). Ma ona zatem miejsce wtedy, gdy nadawca i odbiorca komunikatów jest jedną i tą samą osobą. Problem polega na tym, że mamy skłonność do traktowania rozmowy z sobą samym jako realnego i obiektywnego zdarzenia i często nie zdajemy sobie sprawy, że dialog ten rodzi się z naszych uczuć i naszych przekonań (Gesell, 2007).

Badacze Barker and Kibler definiują komunikację intrapersonalną jako podstawowy poziom, z którego wywodzi się wszelka ludzka komunikacja. Pojawia się ona wewnątrz człowieka i ewoluuje w reakcji na bodźce wewnętrzne. Ten proces wewnętrznej oceny i reakcji pomaga ludziom rozumieć idee, zdarzenia, obiekty i doświadczenia. Myślenie jest tylko jedną z form komunikacji intrapersonalnej (Shedletsky, 1989).

Spośród wszystkich powszechnie znanych form komunikacji, tj. komunikacji interpersonalnej, grupowej, organizacyjnej, werbalnej i niewerbalnej – komunikacja intrapersonalna jest najslabiej opisana w literaturze. Spełnia ona wiele funkcji, a ponadto zwiększa naszą wiedzę o tym, czym jest komunikacja oraz osoba ludzka. W literaturze bywa różnie określana (Fiske, 1999):

1. Jako rozmowa ze sobą, proces komunikacji w obrębie własnej osoby, mowa wewnętrzna lub komunikacja w obrębie jednej osoby zawierająca informacje jej dotyczące,
2. Jako komunikacja między „ja” – częścią naszej osoby, która jest charakterystyczna i osobowa, a „mną” – czyli częścią naszej osoby będącej produktem społecznym,
3. Proces, w którym osoba wymienia się informacjami z otoczeniem i adaptuje się do otoczenia; proces manipulacji bodźcami pochodzącymi zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz,
4. Percepcja jest kolejnym procesem, w trakcie którego osoba otrzymuje, gromadzi i przetwarza informacje lub też symboliczne abstrakcje,
5. Proces interaktywny, w którym surowe dane pochodzące z percepcji są opatrywane znaczeniem i przekształcane w informacje bardziej konceptualnej natury, konwersja w celu podkreślenia abstrakcyjnego charakteru uzyskiwanych informacji. Z tego też względu komunikacja intrapersonalna jest określana jako konceptualny surogat danych pochodzących z otoczenia,
6. Z powodu funkcji opisanych powyżej, niektórzy autorzy określają komunikację intrapersonalną jako *data processing center*,
7. Można znaleźć też określenie komunikacji interpersonalnej jako sprzężenia zwrotnego,
8. Często komunikacja intrapersonalna zawiera elementy, których nie można zredukować do zwykłej wymiany informacji, np.:
  - a) nadawanie znaczenia oraz interpretacja percepcji, zdarzeń, doświadczeń,
  - b) myślenie i rozumienie,
  - c) rozwiązywanie problemów oraz rozstrzyganie sporów, ocena, planowanie, proces decyzyjny,
  - d) pamięć,
  - e) introspekcja, świadomość, samoświadomość, samowiedza, refleksja,
  - f) marzenia,
  - g) wyobraźnia,

- h) uczucia,
  - i) odnosi się do wielu dyspozycji i stanów emocjonalnych, które z kolei oddziałują na zachowanie oraz mowę ludzką, w tym także na podświadomość człowieka,
9. Komunikacja intrapersonalna jest też sposobem odczuwania czasu we wszelkich jego postaciach,
  10. Można ją odnieść także do perswazyjności. Ujmując to inaczej można powiedzieć, że samo przekonywanie się jest procesem wewnętrznym produkcji i ruchu przekazów wewnątrz jednej osoby.

Jak widać z powyższych rozważań, komunikacja intrapersonalna to coś znacznie więcej niż rozmowa z samym sobą. Składa się ona z procesów mentalnych, które towarzyszą człowiekowi w każdych czynnościach dnia codziennego. Chodzi tu o codzienne przetwarzanie bodźców zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych. Czasami te stymulatory wytwarzane są wewnątrz osoby, a czasami pochodzą ze środowiska zewnętrznego (Cunningham, 1992).

Szczególnym przypadkiem rozmowy z samym sobą są wyobrażone rozmowy.

Wyobrażone rozmowy to sytuacja, w której konkretne osoby wyobrażają sobie prowadzenie rozmów z ważnymi postaciami z ich otoczenia. Tego rodzaju przeżycia mogą mieć miejsce przed spotkaniem z ważną osobą lub po takiej interakcji. Przypuszcza się, że rola takich wyobrażeń jest wielofunkcyjna. (Honeycutt, Kenneth, Edwards, 1990). Wyobrażone rozmowy są formą komunikacji intrapersonalnej, w której uczestniczący odnosi się bezpośrednio do osiągnięcia pewnego zamierzonego społecznie i komunikacyjnie celu. Zdaniem wielu badaczy, tego rodzaju aktywność psychiczna ma duże znaczenie dla rozwoju własnego obrazu „JA”, ponieważ daje wskazówkę, w jaki sposób własne ja może odpowiedzieć i jak będzie postrzegane przez otoczenie (Mead, 1934). Tego rodzaju wyobrażone rozmowy pozwalają nieraz rozwiązywać niektóre problemy komunikacyjne. Stwarzają bowiem

sposobność do symulacji rozmowy z innymi, przewidywania ich odpowiedzi i dopasowania się do zaistniałych sytuacji.

Taka wewnętrzna rozmowa zdaniem wielu badaczy ma wpływ na regulację ludzkich zachowań (Miyake, Emerson, Padilla, Jeung-Chan, 2004).

### **Wpływ wewnętrznego dialogu na poziom lęku i samowspółczucia**

Wewnętrzna rozmowa (*self-talk*) to rodzaj rozmowy, podczas której osoba interpretuje emocje i percepcje, zarządza nimi i zmieniając oceny i spostrzeżenia zaopatruje się w instrukcje i wewnętrzne motywatory (Honeycutt, 1990). Komunikacja taka może przybierać formę automatycznych werbalizacji lub postać bardziej przemyślaną, tj. słów wypowiedzianych głośno lub cicho jako głos w umyśle danej osoby (Hardy, Oliver, 2014).

Zjawisko to bardzo dobrze znane jest w sporcie, gdzie pozytywne myślenie utożsamiane jest z samoafirmacją (np. wypowiedziami: czuję się silny, wytrzymam presję), wyobrażeniami osiągnięcia sukcesu (np. zwycięstwo w konkursie), jak również myślami odzwierciedlającymi optymizm i niewzruszoną wiarę w siebie. Pozytywne myślenie może być związane ze wspomnieniami poprzednich sukcesów, ale jego istota koncentruje się na aktualnych celach.

Można wyróżnić dwa rodzaje wewnętrznego dialogu: samorozmowę pozytywną oraz negatywną (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, Theodorakis, 2008).

Pozytywny dialog wewnętrzny można opisać jako taktykę zmierzającą do zwiększenia samooceny, motywacji i koncentracji, podczas gdy negatywny dialog jest ze swej istoty krytyczny, samooskarżający, wywołujący niepokój. Według niektórych naukowców nawet negatywny dialog wewnętrzny może być czasami stymulujący, ale rezultaty badań nie są w tym zakresie jednoznaczne, zatem trudno stwierdzić z całą pewnością, że samokrytyka może być skuteczna w odniesieniu do wszystkich osób (Georgakaki, Karakasidou, 2017).

Można wyróżnić dialog wewnętrzny, instrukcyjny, związany z koncentracją uwagi (np. „zobacz cel”), informacjami technicznymi (np. „podnieś łokieć”) wyborami taktycznymi (np. „napieraj”) oraz dialog motywacyjny. Ten ostatni związany jest z tworzeniem atmosfery zaufania (np. „jestem w stanie to zrobić”) lub dobrego nastroju (np. „Czuję się dobrze”). Jednym z głównych celów badań nad dialogiem wewnętrznym było wzmocnienie dobrostanu sportowców, którzy podczas licznych zawodów poddawani byli silnym presjom w celu osiągnięcia sukcesów, co zwiększało z reguły poziom ich wewnętrznego niepokoju.

Trening w zakresie dialogu wewnętrznego może mieć decydujący wpływ na zdrowie sportowców i ich wyniki. Oparty jest na założeniu, że obrazy, które konkretna osoba wytwarza wewnątrz własnego umysłu, tworzą nową rzeczywistość odpowiadającą temu, jak dany człowiek postrzega sam siebie – czy to w sensie pozytywnym czy negatywnym (Awamleh, Mansi, Ermeley, 2014).

Bardzo ważny dla zdrowia psychicznego jest stosunek każdej osoby do samowspółczucia.

Składa się ono z trzech elementów:

1. Samoagodności (*self-kindness*) – oznacza bardziej samorozumienie niż ostry osąd czy samokrytycyzm,
2. Poczucia wspólnoty z innymi ludźmi (*sense of common humanity*) – dostrzeganie siebie bardziej jako części szerszej wspólnoty niż wyizolowanego bytu,
3. Uważności (*mindfulness*) – oznacza dostrzeganie i akceptację bolesnych emocji, ale bez identyfikacji z nimi (Neff, 2003).

Samowspółczucie związane jest też z problematyką samooceny. Powszechnie przyjmuje się, iż posiadanie wysokiej samooceny związane jest z wieloma korzyściami natury emocjonalnej i społecznej. Z tego też względu funkcjonują różne programy, których celem jest podwyższenie samooceny studentów, pacjentów, czy też pracowników.

Nie ma wątpliwości, że niska samoocena powiązana jest z wieloma negatywnymi

zjawiskami, takimi jak na przykład brak motywacji, depresja czy tendencje samobójcze. Jednak wyłączna koncentracja na samym podwyższaniu samooceny nie jest panaceum na te bóleczki. Po pierwsze dlatego, że nie jest łatwo podnieść samoocenę każdego człowieka, ponieważ jest ona słabo podatna na zmiany (Swann, Chang-Schneider, Larsen McClarty, 2007). Ponadto wysoka samoocena może nieść też negatywne skutki, gdyż zdaniem niektórych psychologów, może prowadzić do narcyzmu, samouwielbienia oraz lekceważenia potrzeb innych ludzi. Próby wzmocnienia samooceny mogą prowadzić do zaburzenia samowiedzy, czyniąc utrudnionym lub wręcz niemożliwym zidentyfikowanie obszarów, w których wzrost samooceny jest pożądany. Pragnienie wzmocnienia samooceny może być bowiem wynikiem dostrzegania w innych tego co najgorsze i podwyższania własnej wartości poprzez tego typu porównania.

Samowspółczucie opiera się na założeniu, że wszyscy ludzie są wartościowi niezależnie od ich właściwości fizycznych czy osiągnięć życiowych. Samowspółczucie jest ważną postacią współczucia adresowaną do nas samych w sposób pełen troski, wówczas gdy zderzamy się z traumatycznymi przeżyciami. Jak już wskazywano, składa się z trzech elementów: samoagodności (w przeciwieństwie do samooskarżeń), poczucia wspólnoty z innymi ludźmi (w przeciwieństwie do izolacji) oraz uważności (w przeciwieństwie do identyfikacji z nieosiągalnymi celami).

Samoagodność przynosi ze sobą cechy wsparcia i zrozumienia zamiast stosunku krytycznego lub osądzającego, co jest szczególnie ważne w okresie silnego stresu. Poczucie wspólnoty zawiera uznanie, że każdy człowiek może popełnić błędy. Ten element pozwala człowiekowi stawić czoło przeciwnościom losu, gdyż pokazuje ludzkie niedoskonałości z szerszej perspektywy, a nie z wyizolowanego punktu odniesienia. Uważność ukazuje świadomość cierpienia w sposób zbalansowany, który z jednej strony nie unika, a z drugiej nie „przeżuwa” negatywnych myśli i emocji, tak że ani nie są one ani wypierane, ani nadmiernie eksponowane.

Samowspółczucie jest bardzo ważną postawą w życiu każdego człowieka, ponieważ pomaga mu radzić sobie z przeciwnościami losu i dostarcza wsparcia w bolesnych relacjach międzyludzkich. Jest powiązane ze zwiększonym poczuciem szczęścia, optymizmem oraz pragnieniem uczenia się nowych rzeczy. Badania wykazały, że zwiększa ono wydajność i skuteczność w pracy, a także zwiększa motywację do pozytywnego działania (Georgakaki, Karakasidou, 2017). Badacze psychiki ludzkiej ustalili, że można wyróżnić różne rodzaje rozmowy wewnętrznej, służące różnym celom, w zależności od jej treści. Jednym ze skutków pozytywnego dialogu wewnętrznego może być obniżenie poziomu lęku.

Lęk składa się z dwóch elementów, tj. poznawczego oraz somatycznego. Element poznawczy lęku zawiera troski oraz negatywne myśli, które zaprzatają głowę konkretnej osoby, podczas gdy element somatyczny dotyczy fizycznych symptomów, które jednostka odczuwa jako napięcie, wzmożone pocenie się czy ból żołądka (Athan, Sampson, 2013). Zdaniem naukowców badających zachowania sportowców oraz osób, które nie zajmują się sportem wyczynowo, stałe lęki związane są z negatywnymi rozmowami wewnętrznymi (Hiebert, 1998). Jednym ze sposobów wpływania na kondycję psychiczną jest więc pozytywna kontrola myśli, która polega na kontroli negatywnych myśli i nadaniu im pozytywnego kierunku, a także na zastępowaniu negatywnych myśli afirmacjami pozytywnymi (Hidayat, Budiman, 2014).

Jeśli zdefiniujemy komunikację intrapersonalną jako fizjologiczne i psychologiczne przetwarzanie informacji zachodzące wewnątrz osoby ludzkiej na poziomie świadomym i nieświadomym, którego celem jest zrozumienie siebie i otoczenia, wtedy dojdziemy do wniosku, że jest ona źródłem wszelkiego zrozumienia oraz siłą napędową wszelkich działań (Roberts, Edwards, Barker, 1987).

Dobłą ilustracją tego, czym jest komunikacja intrapersonalna, może być sytuacja, w której uczestnik konwersacji musi wysłuchać drugiej strony bez narzucania jej własnego zdania.

Dlaczego tak proste zadanie jest czasem tak bardzo trudne, można wytłumaczyć właśnie panowaniem nad własnym środowiskiem wewnętrznym. W konwersacji bowiem słuchacz jest do pewnego stopnia zniewolony tym, co mówca chce mu narzucić jako treść swojego umysłu. Mówienie i słuchanie odzwierciedla odmienne aspekty naszego pragnienia komunikowania się z innymi, stanowiąc dwie strony tego samego procesu (Purdy, Borisoff, 1996). Ponieważ mówcy mają misjonarski zapał, często nie są świadomi siły swego pragnienia transferu własnych wyobrażeń do umysłów słuchacza. Kiedy z kolei ich rola ulegnie zmianie z mówcy do roli słuchacza, nadal trudno im przestać narzucać swoje poglądy. Słuchacz powinien się wówczas spytać siebie, czy słucha w celu potwierdzenia swych wyobrażeń, czy też słucha, aby podzielić doświadczenia interlokutora. Tego typu komunikacja intrapersonalna pokazuje, w jaki sposób skutecznie zaangażować się w słuchanie innych. Należy z jednej strony wyciszyć swój głos wewnętrzny, a z drugiej dostrzec głos zewnętrzny, by w pełni zrozumieć to, co inni chcą przekazać. Mówiąc obrazowo, nie możemy napelnić pełnej filiżanki. Musimy opróżnić filiżankę (umysł), aby zrobić tam miejsce dla treści, które chce nam przekazać nasz rozmówca.

Proces wyciszania umysłu wymaga osobistego wysiłku, dyscypliny i należy do komunikacji intrapersonalnej. Aby znaleźć miejsce dla informacji pochodzących od nadawcy, musimy odstawić na bok własne myśli poprzez zdyscyplinowany wysiłek. Ego, które pragnie przemawiać, musi w naszej głowie wyciszyć się tymczasowo po to, żeby usłyszeć innych. Istotną częścią prawdziwego słuchania jest odstawienie na bok własnych przesądów, pragnień, uprzedzeń i próba doświadczenia światła rozmówcy niejako poprzez wejście w jego własne buty (Purdy, Borisoff, 1996).

### **Komunikacja intrapersonalna a osobowość**

Powstało wiele definicji psychologicznych dotyczących osobowości. Osobowość kształtuje

się nie tylko pod wpływem cech biologicznych i fizycznych, ale również w trwającym całe życie procesie socjalizacji (Olubiński, 1990). Proces socjalizacji z komunikacyjnego punktu widzenia to oddziaływanie komunikacji społecznej i interpersonalnej na komunikację intrapersonalną i odwrotnie.

Przez osobowość należy rozumieć zespół cech, właściwości wzajemnie na siebie wpływających i regulujących zachowania danej osoby. Na osobowość składają się charakterystyczne cechy i właściwości wyznaczające typowe zachowania dla tej jednostki, które pozwalają ją odróżnić, zidentyfikować spośród innych (Piwowski, Stanek, 2015). Ponadto osobowość składa się z zespołu wewnętrznych predyspozycji, które wpływają na sposób przystosowywania się jednostki do otoczenia (Piwowski, Stanek, 2015). Takie mechanizmy jak tożsamość, system uznawanych wartości, postawy i potrzeby, mentalność i inteligencja, pozwalają jednostce na autonomiczne kierowanie własną egzystencją.

Współcześnie zwraca się szczególną uwagę na znaczenie aktywności samej jednostki i rolę samodoskonalenia prowadzącego do samorealizacji, co zdaniem Masłowa jest głęboką potrzebą każdego człowieka. Ten ideologiczny element jego koncepcji sprawia, że jest ona uznawana przez niektórych badaczy za odmianę świeckiej religii (Hall, Lindzey, 2002).

Należy podkreślić, że osobowość jest zespołem cech indywidualnych, mających określone uwarunkowania społeczne i kulturowe. Na rozwój osobowości mają zatem wpływ komunikaty płynące ze środowisk społecznych o charakterze pierwotnym (rodzina) i wtórnym (np. szkoła, zbiorowości ludzkie powstałe na podłożu zawodowym), stanowiących istotne źródła socjalizacji (Piwowski, Stanek, 2015). Dzięki socjalizacji tworzy się ważna dla rozwoju i dla bezpieczeństwa kategoria, określana mianem osobowości społecznej.

W osobowości człowieka można wyróżnić cztery komponenty (Aronson, Wilson, Akert, 1999):

1. Jaźń subiektywna – jest to część samooceny jednostki, która wynika z własnej

opinii o sobie. Jest podstawą autodiagnozy, a autodiagnoza nie jest możliwa bez rozmowy z samym sobą,

2. Jaźń odzwierciedlona – jest to część samooceny jednostki wynikająca z opinii płynących od społeczeństwa. Ten element samooceny jest wypadkową komunikacji interpersonalnej i intrapersonalnej, gdyż człowiek jako istota społeczna potrzebuje akceptacji, nagród i pochwał. Samoocena może być zawyżona lub zaniżona w zależności od stopnia wglądu jednostki.
3. Rola społeczne – to obowiązki i przywileje wynikające z roli pełnionej w swojej grupie społecznej. Każdy człowiek pełni wiele ról społecznych, często nawet nie zdając sobie z nich sprawy. Człowiek najbardziej zaangażowany jest w tę rolę, z którą się najbardziej identyfikuje, ponieważ to ona najmocniej wpływa na osobowość i na relacje z innymi ludźmi.
4. Kulturowy ideał osobowości – przekazywany jednostce w procesie socjalizacji wzór kulturowy (np. postawy, obowiązujące normy, system wartości). Ideał ten jest wynikiem wpływu komunikacji społecznej na komunikację intrapersonalną.

Jak widać z dotychczasowych rozważań, komunikacja intrapersonalna ma duży, jeśli nie decydujący, wpływ na rozwój osobowości człowieka. Warto w tym miejscu przytoczyć cechy osobowości dojrzałej wg Gordona Allporta (1949). Są to:

1. Adekwatna ocena rzeczywistości i siebie (wgląd), czyli postrzeganie siebie i innych oraz spraw we właściwych proporcjach, realistycznie, tj. adekwatnie do rzeczywistości – czyli ocena niezawyżona (fantazjowanie) oraz niezaniżona (katalizowanie).
2. Jednocząca filozofia życia, zawierająca odpowiedź na najbardziej zasadnicze pytania – kim jest człowiek, skąd się wziął i po co żyje? Filozofia ta scala posiadane informacje, porządkuje i daje pełną świadomość celów i zadań życiowych.
3. Nastawienie przyszłościowe – zdolność do przyjęcia odpowiedzialności za innych.

4. Zdolność do głębokiego, emocjonalnego przywiązania do ludzi, zdolność do syntonii, czyli „współbrzmienia”, oraz empatii, czyli wczuwania się, a także postawa prospołeczna.
5. Równowaga emocjonalna – adekwatne reakcje na bodźce (równowaga pionowa) oraz równowaga pozioma, czyli zdolność do budowania i podtrzymywania pozytywnych relacji z innymi ludźmi, panowanie nad stresem.
6. Poczucie sensu życia.

### Osoby samorealizujące się

Zgodnie z teorią amerykańskiego psychologa Abrahama Maslowa, potrzeby jednostki uporządkowane są hierarchicznie – od najbardziej do najmniej pilnych do realizacji.

Autor ten dokonał podziału potrzeb na dwie kategorie – wyższego oraz niższego rzędu. Te pierwsze wynikają z braku czegoś (potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa), stąd zwane są potrzebami braku, natomiast potrzeby wyższego rzędu zwane są potrzebami rozwoju. Aby zostały zaspokojone potrzeby wyższe – np. przynależności, uznania, samorealizacji, muszą być zaspokojone potrzeby niższe. Warunkiem pojawienia się potrzeb wyższych jest zatem zaspokojenie potrzeb niższego rzędu. Model zaspokajania potrzeb ma w koncepcji Maslowa postać piramidy, w której na samym dole znajdują się potrzeby fizjologiczne, następnie potrzeba bezpieczeństwa, afiliacji, szacunku i uznania oraz na samym szczycie potrzeba samorealizacji.

Zdaniem Maslowa, osoby samorealizujące się reprezentują wzór zdrowia psychicznego, gdyż między innymi mają niezawodne odczuwanie dobra i zła, potrafią z łatwością odróżnić prawdę od kłamstwa, a ich zdolność przewidywania przyszłości na podstawie posiadanych informacji jest większa niż u innych ludzi (Maslow, 1953). Ponadto nie stosują się do utartych wzorców pojęciowych, ponieważ poszukują prawdy, co sprawia, że w mniejszym stopniu czują się zmuszone do przyjmowania powszechnie przyjętych standardów.

W rozwiązywaniu problemów kierują się bardziej żądzą wiedzy i prawdy niż stronniczością (Piechowski, 1985).

Osoba samorealizująca się czasami określana też bywa jako osoba adekwatna (*adequate person*), która rozwinęła adekwatne ja. Cechuje ją pozytywny obraz samego siebie i samoakceptacja. Ludzie żyją w społeczeństwie, w związku z czym ich życie i dobrostan całkowicie zależy od współpracy z innymi w ramach wspólnoty. Dlatego osobowość adekwatna musi być w stanie żyć w zgodzie i harmonii z innymi członkami społeczności (Combs, Snygg, 1959). Osoby te z punktu widzenia behawioralnego charakteryzują się działaniem efektywnym, ponieważ nie są ograniczone postawą obronną i są otwarte na nowe doświadczenia (Patterson, 1985).

Osoby samorealizujące się koncentrują się na problemach, a nie na sobie, zatem nie są egocentryczne. Ponadto wynikające z poczucia misji życiowej zaangażowanie na rzecz innych nie ma u nich charakteru prywatnego, lecz podejmowane jest bezinteresownie. Koncentrują się one bardziej na celach niż na środkach, a praca, w którą się angażują, przynosi im z reguły dużą przyjemność. Są to osoby wysoce etyczne. Kierują się wewnętrznym kompasem moralnym, postępują dobrze, a nie źle, a ich pojęcia prawdy i nieprawdy oraz dobra i zła są często niestandardowe. Z reguły są odważne i otwarte na nieznaną, co w dużym stopniu odróżnia je od ludzi przeciętnych. Akceptują niepewność i czują się z tym dobrze, a czasami czują się nawet zafascynowane nieznanym, dlatego też nie tylko tolerują dwuznaczność i niepewność, ale nawet bardzo je lubią. Charakterystyczne są słowa wypowiedziane przez Alberta Einsteina: *The most beautiful thing we can experience is the mysterious. It is the source of all art and science.* (George, White, 1935, s. 44.).

W rozważaniach dotyczących samorealizacji bardzo ważne jest odniesienie się do pojęcia przystosowania się. Z punktu widzenia rozwoju jako nakazu można mówić o przystosowaniu negatywnym i pozytywnym (Dąbrowski, 1988). Przystosowanie pozytywne



jest przystosowaniem się na usługach rozwoju, zatem zmierzającym do pewnego ideału rozwoju osobowości. Przystosowanie negatywne jest zaś takiego rozwoju zaprzeczeniem i przejawia się w postawach konformistycznych. Jest ono wyrazem niezrozumienia rozwoju pozytywnego i polega na realizacji czynności na usługach popędów. Sprawy te należy odróżnić od niedoskonałości ludzi samorealizujących się. Nie wszystkie bowiem zachowania o cechach nieprzystosowania można określić jako nieprzystosowanie pozytywne. Czasami są to zwykłe wady osób samorealizujących się, którym nieobce są także głupie, marnotrawne i bezmyślne nawyki. Ludzie samorealizujący się potrafią być nudni, uparci, niepozabawieni próżności, dumy i stronnictwością w stosunku do swoich wytworów, rodziny czy przyjaciół. Nieobce są im także takie stany emocjonalne jak poczucie winy, niepokój, smutek, karcenie samego siebie. Jednak uczucia te można pogodzić ze zdrowiem psychicznym, gdyż istotne są źródła tych stanów emocjonalnych. Mogą być one neurotyczne i nieneurotyczne. W przypadku tych ostatnich można je określić jako rozwojowe. Według Masłowa, system wartości ludzi samorealizujących się jest uniwersalny i międzykulturowy. To, co jest dla nich charakterystyczne, to:

1. swobodny stosunek do rzeczywistości,
2. silne poczucie więzi z innymi ludźmi,
3. stan zadowolenia,
4. wyraźne rozróżnianie środków i celów.

### **Dezintegracja pozytywna a komunikacja intrapersonalna**

Teoria Masłowa dotycząca ludzi samorealizujących się pod pewnymi względami jest bardzo podobna do teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego. Ten polski naukowiec w cyklu rozwojowym człowieka wyodrębnił 5 poziomów:

1. integracja pierwotna;
2. dezintegracja jednopoziomowa;
3. dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna, impulsywna, niedostatecznie zorganizowana;

4. dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana, usystematyzowana;
5. integracja wtóra.

Rozwój psychobiologiczny osób, które można określić jako samorealizujące się, jest wyrazem transformacji prymitywnych impulsów kierujących życiem człowieka. Instykt samozachowawczy prowadzi do sublimacji prymitywnych tendencji w postępowanie sprzężone z wartościami moralnymi. Instykt seksualny rozwija się na rzecz związków trwałych i wyłącznych z partnerem. Instykt agresji przejawia się w konstruktywny sposób w konfliktach moralnych, intelektualnych i społecznych. Należy podkreślić, że istota rozwoju w opisywanym ujęciu polega nie tylko na tym, że jednostka wspina się na wyższe poziomy integracji, ale także na osłabianiu i rozbijaniu podstawowych sił impulsywnych (Dąbrowski, 1979).

Integracja prymitywna, zdaniem Dąbrowskiego, polega na automatycznym działaniu impulsów i popędów, a inteligencja znajduje się na ich usługach. Osoby zintegrowane na tym poziomie ograniczają się do rzeczywistości bezpośredniej, powierzchownej zarówno w znaczeniu intelektualnym, jak i uczuciowym. Jednostki znajdujące się w tym stadium integracji stanowią wg tego autora większość społeczeństwa. Jeszcze bardziej prymitywna integracja cechuje wg niego psychopatów.

Dezintegracja jednopoziomowa pojawia się w momentach kryzysowych człowieka, np. w okresach dojrzewania i przekwitania lub w trakcie pokonywania trudności zewnętrznych albo pod wpływem takich czynników psychicznych i psychopatologicznych, jak nerwowość i stres. W dalszym rozwoju struktura psychiczna jest naruszana; jest to faza, w której ujawniają się instynkty samorozwoju i samodoskonalenia. W środowisku wewnętrznym zaczyna dominować „czynnik trzeci”, czyli czynnik autonomiczny, który syntetyzuje inne czynniki autonomiczne.

Jest on bardzo zbliżony do dynamizmu przedmiot-podmiot w sobie. Istnieje obok czynników pierwszego (czynnik

konstytucjonalny) i drugiego (wpływ środowiska społecznego). Jest to czynnik świadomego wyboru określonych wartości we własnym, psychicznym środowisku wewnętrznym.

Biorąc pod uwagę dotychczasowe rozważania dotyczące komunikacji intrapersonalnej można powiedzieć, że czynnik trzeci jest właśnie pogłębioną, wielopoziomową formą dialogu wewnętrznego, podczas której jednostka uświadamia sobie własne potrzeby, dokonuje ich hierarchizacji oraz zaspokaja je w sposób świadomy. Czynnik trzeci jest zatem czynnikiem stałego wyboru w środowisku wewnętrznym i zewnętrznym (<http://dezintegracja.pl/glossary/czynnik-trzeci/>). Jest czynnikiem niezależnym, wyrażającym częściową autonomię w stosunku do obu pierwszych czynników rozwojowych, które czynnik trzeci modyfikuje, przetwarza, kontroluje, wybiera z nich wszystko to, co jest korzystne dla rozwoju, a inne elementy osłabia i odrzuca. Jest dlatego głównym motorem rozwoju w procesie dezintegracji pozytywnej.

Czynnik trzeci uosabia obiektywizm i krytycyzm wobec siebie, a ponadto sprzyja obiektywnej ocenie środowiska społecznego. Jest to element determinujący rozwój człowieka i obok dziedziczności oraz wpływów otoczenia odgrywa największą rolę. Zastnienie i rozwój czynnika trzeciego zależą od uzdolnień odziedziczonych i od doświadczeń w środowisku wewnętrznym. Można jednak zaryzykować stwierdzenie, że po pewnym czasie staje się on od nich niezależny, w zależności od tego, czy i w jaki sposób jednostka jest w stanie sprawnie komunikować się ze swoim środowiskiem wewnętrznym. Tak jak w teorii Masłowa zaspokojenie potrzeb niższych powoduje pojawienie się potrzeb wyższych, tak komunikacja intrapersonalna pozwala człowiekowi na uświadczenie sobie własnych potrzeb i hierarchizację a także skuteczne ich zaspokajanie.

## Podsumowanie

Podsumowując należy stwierdzić, że komunikacja intrapersonalna jest najstabilniej zbadaną

formą komunikacji. Wpływa ona na pozostałe rodzaje komunikacji, a jednocześnie pozostaje pod ich wpływem. Nie ma wątpliwości, iż jest decydująca dla samorozwoju jednostki, gdyż tylko przez uświadczenie sobie własnych potrzeb człowiek jest w stanie umiejętnie je zaspokajać, co w konsekwencji prowadzi do pojawienia się potrzeb wyższych i zanikania niższych struktur osobowości. Analizując zachowanie ludzi w różnych sytuacjach, w pierwszej kolejności zwraca się uwagę na motywy, jakie nimi kierują. Bardzo często jednak zapomina się, że motywacje ludzkich zachowań są rezultatem procesu komunikacyjnego wewnątrzosobowego. To od wewnętrznego przetwarzania informacji jednostki zależy ostatecznie, jak zachowa się ona w określonej sytuacji.

## Piśmiennictwo

- Allport G.W. (1949). *Personality and Psychological Interpretation*. Londyn, 15–17.
- Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, (1999). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka. 250–252.
- Athan, A. N. & Sampson, U. I. (2013) Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1 (1), 1–9.
- Awamleh Aida Al, Mansi Taiysir & Ermeley Ziad (2014). The Effect of Mental Training Skills Program on Self-Compassion and Mindfulness. *Asian Social Science*, Vol. 10, No.18, 90–92.
- Combs W., Snygg D. (1959). *Individual behavior*. New York, 246–247.
- Cunningham S.B. (1992). Intrapersonal Communication. Review and Critique. *Annals of the International Communication Association*. Vol. 15, Issue 1, 2–3.
- <http://dezintegracja.pl/glossary/czynnik-trzeci/> (2.01.2018).
- Dąbrowski K. (1979) *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 2–3.
- Dąbrowski K. (1985) *Zdrowie psychiczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 51–53.
- Dąbrowski K. (1988). *Pasja rozwoju*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 34–36.
- Fiske J.(1999) *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*. Wrocław: Astrum, 16–17.
- Georgakaki Styliani K., Karakasidou E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive

- Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology*, Vol. 8, nr. 5, 680–682.
- George P., White T. (1935). *Introduction to Philosophy*. Londyn, 245–246.
- Gesell I. (2007). Am I Talking to Me? The Power of Internal Dialogue to Help or Hinder Our Success. *Journal for Quality and Participation*, nr. 3, 5–6.
- Hall C.S., Lindzey G. (2002). *Teorie osobowości*. Warszawa: wydawnictwo PWN, 260–261.
- Hardy J., Oliver E.J. (2014). Self-talk, positive thinking, and thought stopping. In: *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Thousand Oaks, California: Sage, 3–4.
- Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Goltsios Ch., Theodorakis Y., (2008). Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-efficacy and Performance in Young Tennis Players.. *The Sport Psychologist*, Vol. 22, nr. 5, 458–450.
- Hidayat Y. & Budiman D. (2014). The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self Confidence. *Asian Social Science*. Vol. 10, No. 5, 186–192.
- Hiebert B. (1998). *The Relationship Between Self-Talk, Anxiety, and Counselling Skill*. *Canadian Journal of Counselling*, Vol. 32:2, 2–3.
- Honeycutt J. M., Zagacki K.S., Edwards R., (1990) Intrapersonal Communication and Imagined Interactions. *Communication Reports* Vol. 3, No. 1, 2–3.
- Mead G. H., (1934) *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press, 5–6.
- Maslow A. H., (1953) *Motivation and personality*. New York, Harper & Row, Publishers, 183–184.
- Miyake A., Emerson Michael J., Padilla F., Jeung-Chan A. (2004). Inner speech as a retrieval aid for task goals: the effects of cue type and articulatory suppression in the random task cuing paradigm. *Acta Psychol.*, 115, (2–3), 123–42.
- Neff K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Olubiński A. (1990). *Rola społeczna a procesy socjalizacji i wychowania* Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny rok LII - zeszyt 2, 268.
- Patterson C.H. (1985). *The nature of self-actualization*. In *The Therapeutic Relationship*. Brooks/Cole Pacific Grove, 7–8.
- Piechowski M. (1985). *Zdrowie psychiczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 99–100.
- Piwowski J., Stanek L., (2015). Rozwój osobowości i samorealizacja jako istota bezpieczeństwa w wymiarze indywidualnym i społecznym. *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka – Praktyka – Refleksje*, Nr 17, 165–166.
- Purdy M., Borisoff D. (1996). *Listening in Everyday Life: A Personal and Professional Approach*. Lanham, MD University Press of America, 3–5.
- Roberts C., Edwards R., Barker L., (1987) *Intrapersonal Communication Processes*. Scottsdale, New Orleans, 3–5.
- Shedletsky L. (1989) *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*. ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills, Bloomington, Speech Communication Association, Annandale, Va. Washington, 99–100.
- Smólski R., Stadtmüller M. E.H. (1999). *Słownik Encyklopedyczny*. Wrocław: Wydawnictwo Europa, 99.
- Swann, W. B., Jr., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty K., (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62 (2), 84–94.
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., (1990), *Menschliche Kommunikation: Formen Störungen, Paradoxien*. Bern, 50.