

Spis treści

Od autorki	9
Rozdział 1.	
Samoocena w psychologii.....	11
1.1. Ja, tożsamość i samoocena	11
1.2. Samoocena jako mólyw utrzymania własnej wartości	18
1.3. Wymienię korzyści posiadania wysokiej samooceny	20
1.4. Pozytywne iluzje względem Ja a przystosowanie	22
1.5. Teorie wyjaśniające rolę samooceny	25
1.5.1. Samoocena jako ochrona przeciw stresowi, trznmie i nieszczęściom	25
1.5.2. Samoocena jako socjometr	26
1.5.3. Samoocena jako bufor amortyzujący lęk przed śmierci;}	27
1.5.4. Samoocena jako mechanizm zapewniający optymalną czujność	28
Rozdział 2.	
Dylematy pomiaru samooceny	30
2.1. W jaki sposób najczęściej mierzona jest samoocena?	30
2.2. Czynniki świadomości w pomiarze samooceny	33
2.3. Wewnętrzna struktura samooceny — model dwuskładnikowy . . .	36
2.3.1. Pomiar samooceny utajonej	37
2.3.2. Czy różnorodność wysokiej samooceny jawnej da się wyjaśnić samooceną utajoną?	42
2.4. Fluktuacje samooceny utajonej	45
Rozdział 3.	
Co można powiedzieć więcej?	49
3.1. Nadzieje pokładane w analizie struktury i dynamiki samooceny . .	49
3.2. Nowe techniki pośredniego pomiaru samooceny	51
3.2.1. Komputerowa metoda Symulowanego Dążenia-Unikania (SDU)	51
3.2.2. Próba adaptacji metody BART	54

Rozdział 4.	
Struktura i dynamika samooceny w objaśnianiu stanów afektywnych	
- badania własne	65
4.1. Prezentacja problemu badawczego	65
4.2. Dlaczego nie 1AT? (badanie 1)	68
4.3. Jak lubiany się czujesz, gdy można to sprawdzić? (badanie 2) . . .	75
4.4. Czy samoocena mówi więcej o doświadczanych emocjach	
niż o nastroju? (badanie 3)	82
4.5. W wojsku stabilność popłaca (badanie 4)	86
4.6. Czy z rozbieżnością samooceny może być przyjemniej? (badanie 5) .	91
4.7. Czy osoby ze zmienną samooceną mniej się boją wyzwań?	
(badanie 6)	101
4.8. Stabilność i zbieżność mają coś wspólnego (badanie 7)	106
4.9. Dyskusja wyników pierwszej części badań	110
Rozdział 5.	
Struktura i dynamika samooceny w objaśnianiu atrakcyjności	
społecznej i defensywności — badania własne.....	115
5.1. Prezentacja problemu badawczego	115
5.2. Kompensacja samooceny globalnej? (badanie 8)	117
5.3. Harcerz nie kłamie (badanie 9)	128
5.4. Tym razem sprawdzają się inicjały (badanie 10)	136
5.5. Dyskusja wyników drugiej części badań	142
Rozdział 6.	
Co pokazuje samoakceptacja?	147
6.1. Czym jest samoakceptacja?	147
6.2. Wybierz program do badania osobowości, czyli kto się nie boi,	
że „się wyda”	152
6.3. Związek jawnych i niejawnych aspektów samooceny	
z samoakceptacją — badania własne	154
6.3.1. Nowe oblicze zbieżności? (badanie 5)	154
6.3.2. Samoakceptacja to spójna postawa względem siebie	
(badanie 11)	157
6.3.3. Samoakceptacja w objaśnianiu popularności (badanie 8) . . .	160
6.3.4. Zmuszeni do konsekwencji (badanie 9)	162
6.3.5. Rezygnacja z obrony to istotnie mniejsza defensywność	
(badanie 10)	166
6.3.6. Samoakceptacja nie zależy od aprobaty (badanie 12)	170
6.3.7. Samoocena, samoakceptacja a zadowolenie z życia	
(badanie 12)	177
6.4. Podsumowanie wyników dotyczących samoakceptacji	184

Rozdział 7.	
Zakończenie	192
7.1. Samoocena „psychologiczna” jako system ochrony Ja	192
7.2. Oswoić cień, czyli trochę fantazji zamiast nużących obliczeń	195
7.3. Czym jest samoocena autentyczna i czy jest nam potrzebna?	197
7.4. Czego nowego dowiedzieliśmy się z przeprowadzonych badań? . . .	203
7.5. Ograniczenia prezentowanych badań	204
7.6. Zagadnienia wymagające dalszej weryfikacji empirycznej	206
Załączniki	208
Bibliografia	213
Indeks pojęć	220