

Refleksija in ruminacija v povezavi z emocionalno inteligentnostjo in samospoštovanjem

Martina Starc^{1}, Nastja Salmič² in Matija Breznik³*

¹Turjak

²Straža

³Slovenj Gradec

Povzetek: V psihologiji še vedno ostaja odprto vprašanje koristnosti samozavedanja za psihološko zdravje in blagostanje. Medtem ko so starejše raziskave odkrивale tako negativne kot pozitivne korelate samozavedanja, pa novejša koncepta ruminacije in refleksije, v katerih je poleg samega samozavedanja zajet tudi motiv za samozavedanje, odpirata nove možnosti za razrešitev »paradoksa samozatopljenosti«. V raziskavi smo samozavedanje povezali s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo. Sodelovalo je 165 dijakov povprečne starosti 17,5 let (65 moških in 100 žensk). Rezultati kažejo na pomembne pozitivne povezave refleksije ter samospoštovanja in emocionalne inteligentnosti. Ruminacija pa se s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo povezuje negativno. Rezultati raziskave tako nakazujejo, da so način razmišljanja in motivi za samozavedanje pomembni tako pri samospoštovanju kot emocionalni inteligentnosti in da ni vsako razmišljanje o samem sebi tudi emocionalno inteligentno. V nadaljnjem raziskovanju odnosa med samozavedanjem in emocionalno inteligentnostjo pa bi bilo namesto samoocenjevalnega vprašalnika mogoče bolje uporabiti katerega od testov emocionalne inteligentnosti.

Ključne besede: samozavedanje, samospoštovanje, emocionalna inteligentnost, ruminacija, refleksija

The Relationship of Reflection and Rumination with Emotional Intelligence and Self-Esteem

Abstract: The question of the benefits of self-consciousness in terms of psychological health and well-being is still open for discussion. Older studies uncovered positive as well as negative correlates of self-consciousness that gave rise to the "self-absorption paradox". Newer concepts of rumination and reflection based on the motives for self-consciousness offer new ways of solving this paradox. The study explored the relationship of reflection and rumination with emotional intelligence and self-esteem. High-school students ($N = 165$, i.e. 65 men and 100 women) took part in the study. The average age of the participants was 17.5 years. The results show significant positive correlations between self-esteem, emotional intelligence, and reflection. The correlations between rumination, self-esteem, and emotional intelligence are significant and negative. The research thus showed that the way of thinking about oneself and the motives behind self-consciousness are important for self-esteem and emotional intelligence.

* Naslov / Address: Martina Starc, Velike Lipljene 16, 1311 Turjak, e-pošta: martina.starc@gmail.com

Merely thinking about oneself is therefore not necessarily emotionally intelligent. In future research, however, it would probably be better to use tests instead of self-descriptive questionnaires of emotional intelligence.

Key words: self-consciousness, self-esteem, emotional intelligence, rumination, reflection

CC = 3120

Samozavedanje je osebnostna lastnost, povezana z usmerjanjem pozornosti k sebi in razmišljanjem o lastnih čustvih, mislih, željah in motivih (Leary, 2000). Ljudje se razlikujejo v stopnji samozavedanja – nekateri o sebi razmišljajo večino časa, drugi le redko. Fenigsten, Scheier in Buss (1975) ločijo dve vrsti samozavedanja – zasebno in javno. Pri tem gre za razliko med razmišljanjem o zasebnih, notranjih vidikih jaza (čustvih, motivih) in pa razmišljanjem o javnih, zunanjih vidikih jaza (vedenju, izgledu). Zasebno samozavedanje je povezano z jasnejšo samopodobo, prilagajanjem vedenja lastnim standardom in natančnejšim poročanjem o sebi. Javno samozavedanje pa je povezano s socialno anksioznostjo, skrbjo za zunanji videz ter tudi konformiranjem socialnim standardom.

Najširše uporabljena lestvica samozavedanja je SCS (Self-Consciousness Scale; Fenigstein idr., 1975), ki pa se je že pred časom izkazala za problematično, saj je pri raziskovanju korelatov samozavedanja vedno znova prihajalo do t. i. »paradoksa samozatopljenosti« (angl. self-absorption paradox). Samozavedanje je veljalo za ključen pojem v različnih psihoterapijah, ki so skušale dvigniti raven samozavedanja (Gurňáková, 2004; Trapnell in Campbell, 1999). V ozadju le-teh je domneva, da je zvišano samozavedanje ključno za psihološko rast in zorenje ter da razmišljanje o samem sebi vodi do bolj natančnih informacij na različnih področjih jaza. Posamezniki, ki svojo pozornost pogosteje usmerjajo nase, bolje razumejo svoje notranje motive, čustva in misli (Nystedt in Ljungberg, 2002). Pri posamezniku taka pozornost izboljša natančnost poznavanja samega sebe, povezuje se z bolj diferencirano in artikulirano samopodobo in bolj uravnovešenim znanjem o samem sebi. Vendar pa rezultati na podlestvici zasebnega samozavedanja vprašalnika SCS zanesljivo korelirajo tudi s psihološkim distresom in psihopatološkimi pojavi (pregled v Mor in Winquist, 2002). Trapnell in J. D. Campbell (1999) sta predpostavila, da so ti rezultati posledica dveh različnih razlogov za razmišljanje o samem sebi, med katerima vprašalnik SCS ne ločuje – gre za nevrotične motive, ki jih vzbujata strah oziroma anksioznost, in pa epistemične motive, ki jih vzbuja radovednost. Raziskovalca sta tako na podlagi osebnostnih lastnosti nevroticizma in odprtosti za izkušnje sestavila nov vprašalnik RRQ (Reflection-Rumination Questionnaire; Trapnell in Campbell, 1999), ki loči med tema dvema motivoma in na ta način reši paradoks samozatopljenosti. Samozavedanje z nevrotičnimi motivi sta poimenovala ruminacija, samozavedanje z epistemičnimi motivi pa refleksija.

Proces samoocenjevanja, ki je po mnenju nekaterih avtorjev (npr. Carver in Scheier, 1998, po Mor in Winquist, 2002; Duval in Wicklund, 1972, po Mor in Winquist, 2002) eden od ključnih procesov samozavedanja, je tudi osnova za občutek samospoštovanja, saj gre pri samospoštovanju za vrednotenje samega sebe, za globalno oceno, ki odraža naš pogled na lastne dosežke, sposobnosti, vrednost, zunanji videz in mnenja drugih o nas samih ter občasno tudi na našo lastnino (Tesser, 2000). Na posameznikovo raven samospoštovanja vpliva velika množica različnih dejavnikov, kot so npr. možnost zagovarjanja lastnih mnenj, kvaliteta izvedbe nalog in dejavnosti (predvsem v primerjavi s pomembnimi drugimi), delovanje, ki je neskladno z lastnimi prepričanji ali vrednotami ipd. Pomen samospoštovanja za psihološko delovanje je velik, kar je razvidno tudi iz povezav z upanjem, motivacijo za uspeh, odločnostjo, pozitivnim afektom in težnjo po odobravanju ter iz negativnih povezav z osamljenostjo, tesnobo, depresivnostjo ter agresivnostjo. Kljub teoretiziranju o morebitnih povezavah samozavedanja in samospoštovanja pa to področje še ni temeljito raziskano (Mor in Winquist, 2002).

Zavedanje lastnih čustev, ciljev in motivov naj bi posameznika vodilo v zmanjševanje razlike med realnim in idealnim jazom (Carver in Scheier, 1998, po Mor in Winquist, 2002). Kadar je proces zmanjševanja razlik uspešen, lahko vzbudi pozitivna čustva in poveča samospoštovanje. Težave nastanejo, kadar je razlika med idealnim in realnim jazom na nek način nepremostljiva. Takrat lahko posamezniki bodisi znižajo svoje ideale in na ta način ohranijo samospoštovanje ali pa se ujamejo v cikel regulacije, ki nima prave rešitve. Pogosto so posamezniki, ujeti v ciklu regulacije pri razmišljanju o samem sebi, selektivni, saj se osredotočajo le na negativni vidik. Slednje pa je ravno podlaga ruminacije. Lahko bi torej pričakovali, da imajo posamezniki z visoko stopnjo ruminacije nižje samospoštovanje, posamezniki z visoko stopnjo refleksije pa višje samospoštovanje. Posamezniki, ki o sebi razmišljajo epistemično, se namreč osredotočajo predvsem na pozitivne vidike jaza, z negativnimi pa se ne obremenjujejo preveč.

Conway in C. Giannopoulos (1992) navajata, da kažejo posamezniki z nizkim samospoštovanjem višjo raven samozavedanja, hkrati pa imajo tudi manj jasen občutek jaza. V svoji študiji sta samospoštovanje povezala s podlestvicama privatnega samozavedanja lestvice SCS (Fenigstein idr., 1975) – zavedanjem notranjih stanj in samoreflektivnostjo. Medtem ko je prva od teh podlestvic omejena zgolj na zaznavanje in zavedanje, pa samoreflektivni posamezniki poskušajo zaznana stanja tudi razumeti. Conway in C. Giannopoulos sta predpostavila, da pogostejše razmišljanje o samem sebi pri posameznikih z nizkim samospoštovanjem izvira iz manj jasnega občutka jaza. Taki posamezniki sicer bolj težijo k razumevanju lastnih stanj, vendar se jih ne zavedajo bolj kot drugi. Izračunane korelacije so to predpostavko potrdile.

Rezultati raziskave, ki jo je izvedla J. Gurnáková (2004), so pokazali povezanost med samozavedanjem in samospoštovanjem. Ruminacija je bila negativno povezana s samospoštovanjem. Posamezniki, nagnjeni k ruminaciji, gledajo na svet bolj

pesimistično, njihova pričakovanja o svetu so idealizirana in neracionalna, mučijo jih občutja ranljivosti in nemoči. Nasprotno pa imajo osebe, nagnjene k refleksiji, višje samospoštovanje. Medtem ko so tudi taki posamezniki nagnjeni k idealiziranju sveta in idealističnim pričakovanjem o svetu in sebi, pa verjamejo, da je svet resnično tak, in da so v izpolnjevanju teh pričakovanj lahko uspešni.

V teoriji se s samozavedanjem poleg samospoštovanja pogosto povezuje tudi emocionalna inteligentnost, vendar tudi to področje v glavnem ni raziskano. V ozadju je misel, da pogosto razmišljanje o čustvih, načinih mišljenja, osebnostnih lastnostnih, željah in motivih vodi v boljše razumevanje lastne emocionalne in motivacijske narave. To pa je že sorodno pojmu emocionalne inteligentnosti, ki se po Saloveyu in Mayerju (1990, po Cherniss, 2000) nanaša na sposobnost zaznavanja lastnih čustev in čustev drugih, njihovega razločevanja in uporabe teh informacij za usmerjanje mišljenja in vedenja. Mayer in Salovey (1997, po Greenberg, 2002) razlagata, da čustva jasno poudarjajo inteligentnost, saj ožijo izbor informacij na podlagi naših osebnih preferenc do določenih elementov, med katerimi izbiramo. Na ta način nam čustva olajšujejo izbiro. Čustva nam dajejo tudi povratno informacijo o doseganju ciljev in uspešnosti zadovoljevanja naših potreb. Emocionalno inteligentni posamezniki pri svojem delovanju upoštevajo svoje misli in čustva, zato bi pri njih pravzaprav lahko govorili tudi o neki potrebi po tovrstnih informacijah. Vir informacij o samem sebi pa je seveda samozavedanje, zato je v tem primeru težko govoriti o vzrokih in posledicah. Nakazujejo se možne povezave v obeh smereh: na emocionalno inteligentnost lahko gledamo kot na lastnost, ki zahteva pogosto razmišljanje o samem sebi, hkrati pa lahko samozavedanje obravnavamo kot proces, ki spodbuja razvoj emocionalne inteligentnosti.

Postavlja pa se vprašanje, ali je samo razmišljanje o čustvih dovolj ali pa je pri tem pomemben tudi način razmišljanja. Salovey, Mayer, S. L. Goldman, C. Turvey in Palfai (1995) so ugotovili, da se ruminacija povezuje s slabšo diskriminacijo med čustvi. Posamezniki, ki imajo hiter in jasen vpogled v svoja čustvena stanja, ne kažejo tendenc po ruminaciji. Podobno J. D. Campbell, Trapnell, Heine, I. M. Katz, L. F. Lavallee in Lehman (1996) ugotavljajo, da so posamezniki, katerih čustva so manj jasna, nagnjeni k ruminaciji, ne pa tudi k reflektivnemu razumevanju. Ruminativni posamezniki tako sicer razmišljajo o svojih čustvih, vendar jih ne razumejo ali pa ne poskušajo razumeti. Borkovec, Roemer in Kinyon (1995) štejejo pretirano skrb, ki je značilna za anksiozne posameznike s tendencami po ruminaciji, celo za možno obliko izogibalne strategije, sorodno aleksitimiji, saj naj bi konstantna skrb preprečevala kompleksnejše emocionalno ukvarjanje s ključnimi vidiki problema. Tak pogled ponovno nakazuje na možne negativne povezave vsaj z delom emocionalne inteligentnosti, tj. razumevanjem in učinkovito regulacijo čustev. V navedenih študijah se pojem »ruminacija« sicer nanaša na njegovo klinično oziroma psihiatrično rabo, saj študije niso uporabljale vprašalnika RRQ, vendar pa je koncept ruminacije v klinični praksi pojmu ruminacije, kot ga uporabljata Trapnell in J. D. Campbell (1999), dovolj soroden, da so študije relevantne tudi za našo raziskavo.

Namen pričujoče raziskave je bil konkretnije raziskati odnos med samozavedanjem in emocionalno inteligentnostjo ter samozavedanjem in samospoštovanjem. Pri tem smo se naslonili na koncept ruminacije in refleksije Trapnella in J. D. Campbell (1999) ter model emocionalne inteligentnosti Saloveya in Mayerja (1990, 1997, po Cherniss, 2000). Slednji vsebuje precej konceptov, ki so sorodni samozavedanju (npr. prepoznavanje, razločevanje in kontrolo emocij), zato smo pričakovali povezave emocionalne inteligentnosti in samozavedanja. Kar nekaj raziskav je pokazalo, da se ruminacija ne povezuje s težnjo po razumevanju lastnih emocij, zato smo pričakovali, da bo ruminacija negativno korelirala z emocionalno inteligentnostjo, povezave z refleksijo pa bodo pozitivne. Podobno smo pričakovali tudi, da se bo samospoštovanje z ruminacijo povezovalo v negativni smeri, z refleksijo pa v pozitivni.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 165 udeležencev povprečne starosti 17,5 let, od tega 65 moških in 100 žensk. Udeleženci so bili dijaki Gimnazije Slovenj Gradec (26 udeležencev), Gimnazije Bežigrad v Ljubljani (76 udeležencev) in Gimnazije Novo mesto (63 udeležencev).

Gradiva in pripomočki

Vprašalnik ruminacije in refleksije RRQ (Rumination-Reflection Questionnaire; Trapnell in Campbell, 1999). Vprašalnik je nastal kot kritika vprašalnika SCS Fenigsteina, Scheierja in Bussa (1975), ker le-ta ni ločeval med različnimi motivi za razmišljanje o samem sebi. RRQ deli privatno samozavedanje na ruminacijo in refleksijo. Gre za razliko med nevrotičnim samoregulacijskim primerjanjem in zdravim, intelektualnim interesom. Obe vrsti samozavedanja se nanašata na usmerjanje prozornosti k lastnim mislim in čustvom, vendar ruminacija v glavnem usmerja pozornost na domnevne grožnje, izgube in nepravčnosti, medtem ko je temelj refleksije že do neke mere igrivo raziskovanje novih in unikatnih vlog jaza. V tem pogledu je refleksija sorodna fantaziji. Vprašalnik RRQ temelji na dveh temeljnih dimenzijah osebnosti, in sicer nevroticizmu in odprtosti za izkušnje. Obe osebnostni lastnosti sta namreč korelirali s SCS. Vprašalnik je sestavljen iz 24 postavk (12 za ruminacijo in 12 za refleksijo), ki jih udeleženci ocenjujejo na petstopenjski lestvici. Postavke so zasnovane na način, ki pri refleksiji namiguje na pozitivne motive (pogosto je npr. uporabljena beseda »rad«), medtem ko postavke ruminacije namigujejo na kroničnost (na primer v besedah »ogromno časa«, »ves čas«, »pogosto«). Obe podlestvici vprašalnika sta notranje

konsistentni (alfa koeficient je večji od 0,90), povprečna korelacija med postavkami pa pri obeh podlestvicah presega 0,40.

Vprašalnik emocionalne kompetentnosti EISCQ (Emotional Intelligence, Skills and Competences Questionnaire; Takšič, 2002). Vprašalnik sestavlja 45 samoocenjevalnih postavk. Vsebuje tri latentne dimenzije, in sicer zaznavanje in razumevanje emocij, izražanje in poimenovanje emocij ter upravljanje in regulacijo emocij. Faktorska struktura je tako v veliki meri podobna strukturi drugih lestvic znotraj modela emocionalne inteligentnosti Meyerja in Saloveya (1997, po Takšič, 2002), na katerem temelji tudi EISCQ. Podlestvice EISCQ ocenjujejo to, kar je v literaturi pogosto označeno kot emocionalna inteligentnost, vendar pa so nekateri avtorji mnenja, da je mogoče inteligentnost meriti le s testi, ne pa tudi s samoocenjevalnimi vprašalniki. Temu primerno se je avtor vprašalnika odločil, da za ime vprašalnika uporabi izraz emocionalna kompetentnost in ne emocionalna inteligentnost (Takšič, Mohorić in Munjas, 2006). Prva dimenzija zajema 15 postavk, druga 14, tretja pa 16; skupno torej 45. Postavke udeleženec vrednoti na petstopenjski lestvici. Študije koeficientov zanesljivosti α (Takšič, 2002) kažejo naslednje intervale zanesljivosti za posamezno dimenzijo: za zaznavanje in razumevanje emocij med 0,85 in 0,90, za izražanje in poimenovanje emocij med 0,79 in 0,82, za upravljanje in regulacijo emocij pa med 0,71 in 0,78.

Vprašalnik samospoštovanja SLCS-R (Self-Linking/Self Competence Scale – Revised Version; Tafarodi in Swann, 2001). Vprašalnik SLCS-R je bil narejen kot nadgradnja oziroma izboljšava vprašalnika samospoštovanja SLCS istih avtorjev. Novi vprašalnik je znižal korelacijo med podlestvicama, razporeditev rezultatov pa bolj približal normalni porazdelitvi. SLCS-R je samoocenjevalni vprašalnik, ki meri dve dimenziji samospoštovanja, in sicer občutek kompetentnosti in samougajanje. Občutek kompetentnosti se nanaša na občutek lastne moči in učinkovitosti, samougajanje pa na posameznikov občutek socialne vrednosti in sprejetosti s strani družbe. Korelacija med podlestvicama znaša 0,57 za ženske in 0,59 za moške. Vrednosti sta sorazmerno visoki, vendar pa moramo ob teh številkah upoštevati tudi teoretično izhodišče obeh komponent, ki predvideva njuno znatno medsebojno odvisnost. Vprašalnik je sestavljen iz 16 postavk, od katerih se jih po osem nanaša na vsako od podlestick. Udeleženci postavke ocenjujejo na petstopenjski lestvici. Zanesljivost testa znaša 0,94 za podlestvico občutka kompetentnosti in 0,83 za podlestvico samougajanja.

Postopek

Vse tri gimnazije so nam po posvetovanju s šolskimi psihologi dale dovoljenje za izvajanje raziskave. Raziskava je potekala med rednim poukom. Nihče od takrat prisotnih dijakov ni zavrnil sodelovanja v raziskavi. Vse tri vprašalnike so udeleženci rešili hkrati, in sicer najprej Vprašalnik ruminacije in refleksije RRQ, nato Vprašalnik emocionalne kompetentnosti EISCQ in na koncu še Vprašalnik samospoštovanja SLCS-R.

Rezultati

V Tabeli 1 so prikazane deskriptivne statistike. Porazdelitve vseh spremenljivk so bile normalne, zato so vse v nadaljevanju navedene korelacije Pearsonov r .

Od prikazanih korelacij v Tabeli 2 so bile statistično pomembne negativne povezave ruminacije ter obeh vidikov samospoštovanja (samougajanje in kompetentnost). Refleksija ni bila povezana s samospoštovanjem. Pomembne so bile tudi pozitivne korelacije med refleksijo ter prepoznavanjem in razumevanjem, izražanjem in poimenovanjem emocij. Upravljanje se ni povezovalo z refleksijo, pač pa se je negativno povezovalo z ruminacijo.

Ruminacija in refleksija sta statistično pomembno pozitivno korelirali tudi med seboj ($r = 0,374$; $p < 0,01$).

Tabela 1. Deskriptivne statistike in rezultati Kolmogorov-Smirnov testa normalnosti porazdelitve.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
RRQ				
ruminacija	41,92	7,46	0,82	0,509
refleksija	43,47	9,41	0,76	0,610
SLCS-R				
samougajanje	26,29	6,58	1,03	0,241
kompetentnost	24,96	4,62	1,10	0,179
EISCQ				
prepoznavanje in razumevanje	58,16	7,53	1,08	0,194
izražanje in poimenovanje	39,39	7,31	0,78	0,578
upravljanje	58,05	6,85	1,02	0,249

Tabela 2. Korelacije samozavedanja s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo.

	ruminacija	refleksija
SLCS-R		
samougajanje	-,309**	,097
kompetentnost	-,233**	,106
EISCQ		
prepoznavanje in razumevanje	,084	,288**
izražanje in poimenovanje	-,078	,255**
upravljanje	-,229**	,090

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Tabela 3. *Parcialne korelacije samozavedanja in samospoštovanja ter emocionalne inteligentnosti (ob kontroli povezave med ruminacijo in refleksijo).*

	ruminacija	refleksija
SLCS-R		
samougajanje	–,373**	,240**
kompetentnost	–,296**	,214**
EISCQ		
prepoznavanje in razumevanje	–,027	,278**
izražanje in poimenovanje	–,193*	,308**
upravljanje	–,284**	,194*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Ko smo nadzorovali povezavo med ruminacijo in refleksijo, so se povezave samozavedanja s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo precej spremenile (primerjaj tabeli 2 in 3). Na ta način so postale statistično pomembne korelacija med ruminacijo ter izražanjem in poimenovanjem emocij, korelacija med refleksijo in upravljanjem emocij ter korelaciji med obema oblikama samospoštovanja in refleksijo. Povečali sta se tudi obe povezavi samospoštovanja in refleksije ter povezave med prepoznavanjem in razumevanjem, izražanjem in poimenovanjem emocij ter refleksijo. Podobno se je povečala tudi povezava med ruminacijo in upravljanjem z emocijami.

Razprava

V raziskavi smo preučevali povezanost refleksije in ruminacije s samospoštovanjem ter emocionalno inteligentnostjo. Dobljene korelacije so bile sicer nizke ali zmerne, kljub temu pa so rezultati potrdili pričakovane pomembne negativne povezave med ruminacijo in samospoštovanjem ter med ruminacijo in emocionalno inteligentnostjo. Podobno so rezultati v večji meri potrdili tudi pričakovane pomembne pozitivne povezave med refleksijo in emocionalno inteligentnostjo pa tudi med refleksijo in samospoštovanjem.

Na podlagi značilnosti refleksije, kot so osredotočanje na pozitivne vidike jaza in pozitiven pristop k samoocenjevanju, smo pričakovali pomembne pozitivne korelacije med refleksijo in samospoštovanjem. Podobno smo na podlagi značilnosti ruminacije, kot je osredotočanje na negativne vidike jaza, ter na podlagi dejstva, da ruminacija temelji na strahu in dvomu vase, pričakovali, da bo v raziskavi prišlo do pomembnih negativnih povezav med ruminacijo in samospoštovanjem. Rezultati, prikazani v tabeli 2, so naša predvidevanja le deloma potrdili. Do statistično pomembnih negativnih povezav je namreč prišlo le med ruminacijo in samospoštovanjem tako na zunanji kot tudi na notranji komponenti, med refleksijo in samospoštovanjem pa ni bilo pomembnih pozitivnih povezav. Ob upoštevanju in kontroli zmerno visoke korelacije med refleksijo

in ruminacijo pa so parcialne korelacije pokazale, da se tudi refleksija povezuje z obema oblikama samospoštovanja. Ti rezultati so skladni s tistimi iz raziskave, ki jo je izvedla J. Gurnáková (2004); tudi v njenem primeru so se pokazale pomembne povezave samospoštovanja z obema oblikama samozavedanja.

Iz rezultatov torej lahko sklepamo, da se ruminacija povezuje tako z odsotnostjo globokega in splošnega občutka socialne veljavnosti oziroma sprejetosti kot tudi z odsotnostjo dojemanja sebe kot izvora telesne in duševne sposobnosti ter učinkovitosti. Refleksija pa, nasprotno, kaže povezanost z občutkom sprejetosti in kompetentnosti, vendar so te povezave v absolutnem smislu vsaj pri samougajanju nekoliko nižje kot pri ruminaciji. Za osebe z visokim samospoštovanjem je med drugim značilno tudi to, da si pogosteje izmišljujejo razne razlage in vzroke za svoje napake ter da imajo nerealistično visoka prepričanja o sebi; gre torej za nekakšno izkrivljanje resnice sebi v prid s funkcijo ohranjanja visoke ravni samospoštovanja. Te značilnosti so morda nekoliko neskladne s konceptom refleksije, saj je le-to bolj filozofske, zato pa ne nujno tudi čustvene narave. Motivi, ki se skrivajo v ozadju, se bolj povezujejo z razumevanjem in radovednostjo kot pa z ohranjanjem pozitivne samopodobe. Morda bi to lahko kazalo tudi, da je samospoštovanje bolj povezano z izkrivljanjem (v negativni ali pa pozitivni smeri) kot pa z resničnim poznavanjem. Možno pa je tudi, da visoko zadovoljstvo s samim seboj tudi nekoliko nižja motivacijo za samozavedanje, ker je razlika med realnim in idealnim jazom manjša in potemtakem iskanje načinov za zmanjševanje te razlike ali pa predstavljanje sebe v drugačnih vlogah ni potrebno. Pri posameznikih z nizkim zadovoljstvom je ta razlika velika, večja pa je tudi težnja po razumevanju lastnih stanj (Conway in Giannopoulos, 1992). Koncept refleksije je med drugim povezan s prijetnimi navadami (avtorja vprašalnika v postavkah refleksije npr. večkrat uporabita besedo »rad«) in bi ga tako sicer težje povezali z neko nujo po zmanjševanju zaznane razlike med realnim in idealnim jazom, vendar pa bi lahko raziskovanje vlog jaza in ustvarjalno iskanje rešitev pripomoglo k samospoštovanju na globalni ravni, čeravno razlike med realnim in idealnim jazom morda niti ne zmanjšuje.

Glede na precejšnje število konceptov, ki so skupni obema vidikoma samozavedanja ter emocionalni inteligentnosti (npr. razločevanje, prepoznavanje in kontrola emocij), smo pričakovali tudi, da bo prišlo do pomembnih pozitivnih povezav med emocionalno inteligentnostjo in refleksijo ter do negativnih povezav med emocionalno inteligentnostjo in ruminacijo. Iz tabele 2 je razvidna negativna povezava ruminacije in upravljanja emocij, refleksija pa se je pomembno povezovala s prepoznavanjem in razumevanjem emocij ter z njihovim izražanjem in poimenovanjem. Kontrola za povezavo med ruminacijo in refleksijo je navedene korelacije še povečala, hkrati pa je postala pomembna tudi negativna korelacija med ruminacijo ter izražanjem in poimenovanjem emocij. Naši rezultati tako podpirajo zastavljene hipoteze in so v skladu s študijami, ki kažejo, da se ruminacija povezuje slabšim razločevanjem in manj jasnimi emocijami (Campbell idr., 1996; Salovey idr., 1995), pa tudi z izogibanjem globljemu razumevanju (Borkovec idr., 1995).

Rezultati tako nakazujejo, da zavedanje emocij samo po sebi še ni emocionalno inteligentno; pomembni so tudi način razmišljanja in razumevanje. Slednje je prisotno

pri refleksiji, saj gre za kognitivni in ne čustveni motiv samozavedanja. Zanimivo je, da so pri refleksiji največje povezave z izražanjem in poimenovanjem ter prepoznavanjem in razumevanjem emocij, korelacija z upravljanjem pa je nekoliko nižja, medtem ko je pri ruminaciji ravno obratno – največja je prav korelacija z upravljanjem. To se sklada z nekoliko hipotetično naravo refleksije (podobnosti s fantazijo, raziskovanje novih vlog jaza ipd.), ki se v tem smislu ne nanaša nujno na uravnavanje konkretnih čustev. Po drugi strani pa bi, glede na to, da je v ruminaciji prisoten čustveni motiv, lahko pričakovali večje povezave prav z uravnavanjem emocij. Predvsem negativna čustva lahko namreč povečajo potrebo po ruminaciji, vendar slednja vsaj po mnenju nekaterih avtorjev (Borkovec idr., 1995) ni najbolj konstruktivna in je kljub navidezno globokemu razmišljanju povezana celo z izogibanjem pravemu problemu. Podobno bi lahko pri posameznikih z manjšimi sposobnostmi uravnavanja emocij pričakovali, da pri samozavedanju težje odmislijo trenutna emocionalna stanja in tako o samem sebi težje razmišljajo na bolj kognitivni ravni.

Interpretacijo rezultatov do neke mere ovira sama narava uporabljenih instrumentov. Vsi uporabljeni vprašalniki so namreč samoocenjevalni, samoocenjevanje pa temelji na samozavedanju, ki je v tem primeru ena od raziskovanih spremenljivk. V morebitnih nadaljnjih študijah povezave med emocionalno inteligentnostjo in samozavedanjem bi bilo morda bolje uporabiti kakega od testov emocionalne inteligentnosti, ki bi lahko nadalje razjasnili odnos med tema dvema osebnostnima lastnostma. V nadaljnjih raziskavah bi bilo tudi zanimivo preveriti, kako natančne in zanesljive so samoocene pri ruminaciji in refleksiji. Slabši rezultati pri ruminaciji bi npr. lahko potrdili domnevo Borkovca idr. (1995), ki ruminacije niti ne pojmujejo kot samozavedanje v smislu večjega poznavanja in razumevanja.

V raziskavi smo torej potrdili povezanost samozavedanja in samospoštovanja. Ruminacija kaže negativne povezave s samospoštovanjem, medtem ko refleksija s samospoštovanjem korelira pozitivno. Potrdili smo tudi povezave med refleksijo in emocionalno inteligentnostjo ter negativne povezave z ruminacijo. Zaključimo lahko, da je tako pri emocionalni inteligentnosti kot pri samospoštovanju pomemben tudi način razmišljanja o samem sebi in da ni vsako tako razmišljanje tudi emocionalno inteligentno.

Zahvala

Avtorji se zahvaljujejo Andreji Avsec za pomoč pri načrtovanju in izvedbi raziskave.

Literatura

- Borkovec, T. D., Roemer, L. in Kinyon, J. (1995). Disclosure and worry: Opposite sides of the emotional processing coin. V: J. W. Pennebaker (ur.), *Emotion, disclosure, & health* (str. 47–70). Washington, DC: American Psychological Association.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F. in Lehman, D. R.

- (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 141–156.
- Cherniss, C. (2000, april). *Emotional Intelligence: What it is and why it matters*. Prispevek, predstavljen na srečanju Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA. Sneto 21. 11. 2005 s: <http://www.eiconsortium.org>.
- Conway, M. in Giannopoulos, C. (1992). Self-esteem and specificity in self-focused attention. *The Journal of Social Psychology*, 133 (1), 121–123.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. in Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness – Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gurňáková, J. (2004). What induces private self-consciousness? Effects on/of self-concept, self-esteem, irrationality and basic beliefs. *Studia psychologica*, 46 (4), 265–272.
- Leary, M. R. (2000). Self-consciousness. V: A. E. Kazdin (ur.), *Encyclopaedia of psychology*, Vol. 7 (str. 209–210). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mor, N. in Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128 (4), 638–662.
- Nystedt, L. in Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143–159.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. in Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. V: J. W. Pennebaker (ur.), *Emotion, disclosure, & health* (str. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tafarodi, R. W. in Swann, W. B., Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673.
- Takšić, V. (2002, oktober). *The importance of emotional intelligence (competence) in positive psychology*. Prispevek, predstavljen na srečanju The First International Positive Psychology Summit, Washington, DC.
- Takšić, V., Mohorić, T. in Munjas, R. (2006). *Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom*. [Emotional Intelligence: Theory, Operationalization, Implementation and Relationship with Positive Psychology]. Neobjavljen članek, Sveučilište u Rijeci [Unpublished manuscript, University of Rijeka].
- Tesser, A. (2000). Self-esteem. V: A. E. Kazdin, (ur.). *Encyclopaedia of Psychology*, Vol. 7 (str. 213–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Trapnell, P. D. in Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.