

Samopodoba v kognitivni psihologiji

ANDREJ GAZVODA

POVZETEK

Osnove vseh sedanjih kognitivnih raziskav človekove samopodobe izhajajo iz treh, na prvi pogled precej različnih tradicij: eksperimentalne psihologije, psihoanalitične teorije in simboličnega interakcionizma.

Raziskovalci se dolgo niso mogli zediniti v več bistvenih vprašanjih v zvezi z naravo samopodobe. Ali je smiselno ločevati zaznavni, pasivni in dejavni, procesni vidik samega sebe? Ali je samopodoba enoten koncept? Katere vidike samopodobe lahko ločimo? Na podlagi množice teoretičnih predpostavk in nekoliko bolj skromnih empiričnih rezultatov je bilo oblikovanih več modelov človekove samopodobe.

Zadnje desetletje raziskav pa kaže trend k zmeraj bolj enotnemu pogledu na samopodobo kot na dinamično, kompleksno in prilagodljivo strukturo, ki vpliva na večino intrapersonalnega in interpersonalnega vedenja.

ABSTRACT

SELF-CONCEPT IN COGNITIVE PSYCHOLOGY

Three major pillars of contemporary work of the self-concept may be identified: experimental psychology, psychoanalytic theory, and symbolic interactionist writings.

There were a lot of questions, with which researchers couldn't agree. Is it necessary to divide the passive, perceptual self from active, procesual ego? Is the self-concept a unitary concept? How many selves have we? On the basis of many theoretical issues and a little less empirical findings, there were designed some models of the self-concepts.

Recently, more and more researchers see the self as dynamic, active, forceful and capable of change. It interprets and organizes self-relevant actions and experiences, has motivational consequences and it mediates and regulates behavior.

Zgodovinski razvoj raziskovanja človekove samopodobe

Predhodniki psiholoških raziskav

Skoraj v vsaki raziskavi, ki proučuje človekov jaz, avtorji navajajo zgodnje znanstvene obravnave tega fenomena. Največkrat začenjajo z ameriškim filozofom in enim od očetov psihologije W. Jamesom.

Lahko pa bi začeli še veliko prej, z Aristotelovimi razpravami o značilnostih duše,

ali pa z misleci, kot so Pascal, Spinoza, Descartes, Berkeley in Hume. Vsi ti so ustvarili teoretično osnovo za prve raziskave jaza v psihologiji.

Tri glavne smeri najzgodnejših raziskav o jazu v okviru psihologije so temelj vseh kasnejših (K. J. Gergen, 1984), in sicer eksperimentalna psihologija z začetnikom W. Jamesom, psihoanalitična teorija s Freudom in njegovimi nasledniki ter simbolični interakcionizem z najpomembnejšima predstavnikoma Cooleyem in Meadom.

W. James in eksperimentalna psihologija

Prvi izvor je eksperimentalna psihologija in z njo na čelu Jamesovo delo *Principles of psychology* iz leta 1890. Po Jamesu moramo najprej razlikovati dva vidika jaza. Na eni strani je jaz kot subjekt, torej jaz, ki deluje kot akter, nosilec delovanja. Na drugi strani je jaz kot objekt, kot podoba, ki si jo jaz ustvarja o samem sebi (Kobal, 1994). Filozofija se je ukvarjala in se še predvsem s prvim vidikom jaza, psihologijo pa zaenkrat zanima predvsem drugi vidik jaza, torej jaz kot objekt. Psihologi so zaenkrat opustili še nekoliko prezgodnje napore, da bi opisali aktivni "I" aspekt jaza, in se začasno posvetili proučevanju strukturnih karakteristik samopodobe (Markus & Wurf, 1987). Samopodoba zajema predstavo o sebi kot o delujočem subjektu, predvsem pa to, kar mislimo o sebi, da smo, in tudi to, kar želimo pokazati, da smo. James še nadalje razčleni jaz kot objekt oziroma samopodobo in jo uredi v hierarhično strukturo. Najvišje področje zavzema duhovni jaz, ki vključuje pojmovanja in predstave, ki jih imamo o sebi kot o miselnem, psihičnem in duhovnem bitju. Sledi mu socialni jaz, ki ga tvorijo doživljanja in pojmovanja posameznika o tem, kakšen je in kakšen naj bo v očeh drugih. Najmanj pozornosti namenja avtor telesnemu jazu, ki ga postavlja na dno hierarhične strukture. Meni, da prispevajo posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu le manjši delež k njegovi samopodobi jaza, kar pa so zadnje raziskave na tem področju ovrgle (D. Kobal, 1994).

Jamesove ugotovitve v zvezi s strukturo jaza so sprožile plaz nadaljnega proučevanja tega področja. Potem se je zgodil behaviorizem, ki je ostro zavrnil vse, kar ima opraviti s spekulacijo, introspekcijo in subjektivnostjo; mentalne vsebine in psihični konstrukti nimajo več svojega mesta, saj jih ni mogoče neposredno opazovati in meriti. Kljub temu pa so dela tako znanih raziskovalcev, kot so Koffka, Hilgard in Woodworth, zagotovila obstoj raziskav jaza na področju eksperimentalne psihologije (Gergen, 1984).

Psihoanalitična teorija

Drugi temelj sodobnih raziskav o jazu je psihoanalitična teorija. Freudovega vpliva tudi na tem področju ne moremo zanemariti in njegova pojmovanja jaza še danes ostajajo osnovna podlaga za nadaljnje psihodinamične obravnave jaza. V delu *Jaz in ono* iz leta 1922 preoblikuje prejšnjo topično teorijo (nezavedno-prizavedno-zavedno), dinamične in ekonomične koncepcije psihičnega delovanja, v nov koncept človeške psihe, in sicer v koncept psihe kot strukture (ono, jaz, nadjaz). V jazu je po njegovem sedež zavestnega delovanja in samozavedanja, ki opredeljuje posamezno osebo v psihološkem in patološkem smislu, vendar mu je kljub temu v mnogočem odrekel osrednje mesto. Jaz ni več izvorna instanca, je le posrednik, brez lastne energije, ki se sčasoma zdiferencira od ida (Musek, 1988).

Freudove poglede so še razširili, dopolnili in popularizirali neoanalitiki. K. Horney s teorijo o ljubezni do samega sebe, A. Adler s proučevanjem občutkov inferiornosti pri posamezniku, H. S. Sullivan s svojimi ugotovitvami v zvezi z dinamiko

jaza, C. G. Jung z raziskovanjem procesa individualizacije in E. Erikson s svojimi raziskavami v zvezi z razvojem identitete (Gergen, 1984).

Jung je svojo teorijo imenoval analitična oziroma kompleksna psihologija. Zavestni del osebnosti, jaz, je pri Jungu zožen na minimum, na središče zavestnega delovanja. Bistven je zunajzavestni del osebnosti, človekovo nezavedno. Deli ga na individualno nezavedno, to so človekove potlačene vsebine, in kolektivno nezavedno z arhetipi, kar predstavlja njegov najbolj originalni prispevek k razumevanju človekove psihe. Arhetipi so kristalizirane vsebine kolektivnega nezavednega, so usedlina predstav in izkušenj celotnega človeštva. Najpomembnejši osebnostni arhetipi so anima, animus, senca, persona in sebstvo (Jung, 1966).

Osrednji pojem v teoriji osebnosti Sullivana je sistem "jaza", ki se razvije iz personifikacij (podobe o sebi in drugih ljudeh, ki nastanejo že zelo zgodaj v življenju). Glavne personifikacije so "dober-jaz" (lastnosti, ki jih drugi odobravajo pri nas), "slabi-jaz" (lastnosti, ki jih drugi kritizirajo in zavračajo) in "ne-jaz" (lastnosti, ki jih popolnoma odklanjamo in zanikujemo). Sullivan je bil prepričan, da je medosebna izmenjava ključna za razvoj samopodobe in osebnosti (Stražar, 1975).

Simbolični interakcionizem

Tretji pomembnejši vpliv na novejšo raziskavo jaza in človekove samopodobe pa je simbolični interakcionizem, predvsem dela Meada in Cooleya. Ameriški sociolog C. Cooley (Musek, 1992) je postavil hipotezo, da lahko razmerje posameznik družba primerjamo z novorojenima dvojčkoma. S to primerjavo uvede teorijo zrcalnega jaza. Cooley poudarja, da podobe, ki so si jih drugi ustvarili o nas, vplivajo na našo lastno podobo o sebi. Tako je zrcalni jaz tista samopodoba, ki jo sami ustvarjamo s stališča pomembnih drugih. Samopodoba vsebuje "naše predstave o tem, kako nas vidijo drugi in naše predstave o tem, kako nas drugi presojujejo".

G. H. Mead je še bolj jasno opredelil vlogo drugih (Veliki Drugi) in socialnega okolja pri oblikovanju samopodobe in sploh celotne duševnosti in s tem pospešil zatoni idej in modelov o jazu kot avtonomni notranji instanci, ki suvereno obvladuje zunanji svet (Rutar, 1995).

Sodobne kognitivne raziskave samopodobe

V zadnjih dveh desetletjih je prišlo do izjemno povečanega zanimanja za kognitivne procese, in to ne samo med kognitivnimi psihologi, pač pa tudi med psihologi osebnosti (Carver & Scheier, 1992). Kako ljudje organizirajo informacije v spominu in kakšna je struktura njihovega znanja o svetu, so najpogostejša vprašanja raziskav na tem področju.

Količina informacij, ki jo v določenem trenutku nudi socialna situacija, je precej večja, kot jo je človek sposoben predelati. Zato mora biti posameznik nujno selektiven pri zaznavanju, učenju, zapomnitvi in predelavi teh informacij. Ta selektivni proces seveda ni slučajen, ampak je odvisen od nekaterih notranjih kognitivnih struktur (okvirji, skripti, sheme...), ki omogočajo posamezniku, da učinkovito obvladuje vhodne informacije.

Pojem kategorije

Kakorkoli že imenujemo strukture znanja o zunanjem svetu, osnova vseh je kategorija. Kategorije lahko definiramo različno. Nekatero kategorijo lahko definiramo

s štetjem, z izčrpnim seznamom vseh primerkov neke kategorije (npr. črke abecede) ali z odkritjem pravila, ki generira vse primere (npr. cela števila v matematiki). Najpogosteje pa so kategorije definirane z atributi; zaznavnimi, funkcionalnimi in odnosnimi lastnostmi, značilnimi za člane določene kategorije (npr. živalske vrste).

Velik del pozornosti so raziskovalci namenjali vprašanju, kako so skupine lastnosti kombinirane, da definirajo kategorijo. Klasični pogled na to vprašanje, ki ga pripisujejo Aristotelu in so ga zastopali v večini zgodnjih raziskavah o formiranju konceptov, prikazuje koncept kot skupni popis celotne skupine objektov ali dogodkov. Cantor in Mischel (1979) navajata štiri zahteve, ki so značilne za oblikovanje dobro definiranih kategorij:

1. Vsi primerki kategorije so v celoti definirani s tem, da posedujejo manjše število nujnih in zadostnih potez ali atributov.
2. Vsak primerek kategorije poseduje vse od nujnih in zadostnih relevantnih značilnosti.
3. Kategorije so strogo ločene, ni dvoumnih primerkov, ki bi ustrezali več kot eni kategoriji na istem nivoju abstrakcije v taksonomiji.
4. Posedovanje določenih nujnih lastnosti ne more nadomestiti pomanjkanja drugih lastnosti, saj so za kategorizacijo enako pomembne vse lastnosti.

Koncept je lokaliziran v hierarhičnem sistemu, za katerega je značilna popolna urejenost. Znotraj posamezne veje hierarhije so vsedefinirajoče lastnosti nadredne kategorije tudi definirajoče lastnosti podredne kategorije. Princip "vse ali nič" članstva določene kategorije pomeni tudi, da so primerki določene kategorije bolj ali manj homogeni in da obstajajo ostre meje med različnimi kategorijami.

Taka definicija kategorije je sprejemljiva v primerih, ko definiramo določene umetne kategorije, odpove pa pri naravnih kategorijah. Npr., pogosto ni jasno, kako kategorizirati posamezne primerke, še težje pa je včasih določiti, kateri so nujni in kateri zadostni atributi, ki definirajo določeno naravno kategorijo. Poleg tega imamo ljudje določene primerke za boljše predstavnike neke kategorije. Tipičnost, ki je distribuirana prek primerkov določene kategorije, se nanaša na nedefinirajoče attribute kategorije. Dokazano je tudi, da pogosteje temeljijo sodbe ljudi prav na teh nedefinirajočih atributih, in ne na nujnih in zadostnih lastnostih, ki definirajo kategorijo. Ta odkritja se ne pokrivajo s klasičnim pogledom na strukturo konceptov (Kihlstrom & Cantor, 1984).

Na podlagi teh ugovorov se je pojavil prototipični pogled (Rosch, 1975), ki je v svojih zgodnjih oblikah zagovarjal trditve, da so lastnosti skupnega opisa le verjetnostno povezane z določeno kategorijo. Nobena značilnost ni posamezno nujna in noben skupek lastnosti ni dovolj, da definira kategorijo. Najbolj pomembna trditev pri tem pogledu je, da so lahko primerki določene kategorije bolj ali manj dobri predstavniki določene kategorije. Take kategorije lahko predstavimo s prototipičnim predstavnikom, konkretnim ali pa abstraktnim, za katerega je značilno veliko potez, ki so povezane s članstvom kategorije, in malo potez, ki so povezane s članstvom v kontrastnih kategorijah.

Dokazov za prototipičnost kategorizacije je dovolj. Tudi raziskav na področju socialne kognicije je veliko. Ta nov pogled na kategorizacijo lahko vidimo tudi v psihologiji osebnosti, kjer so teorije počasi začele prehajati iz tipologij in razporejanja ljudi v nasprotujoče kategorije, v dimenzionalni pristop. Vemo na primer, da so nekateri posamezniki bolj tipični ekstraverti kot drugi in da ne obstajata dve skupini ljudi glede na to osebnostno lastnost.

Samopodoba v sistemu socialnih konceptov

Tako kot ljudje tvorijo kategorije iz umetnih stimulusov, jih seveda tvorijo tudi iz

stimulusov, ki imajo socialni pomen: ljudje, socialne situacije, fizična okolja. Socialna kognicija je termin, ki označuje proces oblikovanja in uporabe kategorij, ki predstavljajo take socialno pomembne stimuluse.

Velika večina raziskav je potrdila te domneve. Očitno ljudje razvijamo shematične reprezentacije kategorij ljudi, posameznikov in spolnih vlog, ki so del socialne eksistence. Ljudje razvijajo sheme o socialnih okoljih, stereotipnih socialnih situacijah, o izkušnjah emocij...

Samopodoba je oseba v posameznikovem socialnem svetu in pomembno vprašanje je, kje se nahaja v hierarhični organizaciji konceptov oseb (Kihlstrom & Cantor, 1984). Glede na to, da je samopodoba močno specializirana tvorba, bi lahko rekli, da pripada najnižjemu nivoju sistema konceptov, poleg drugih oseb, ki jih pozna ta posameznik. Nadredne dimenzije pa so koncepti ali kontrasti, kot so dober-slab, ekstraverтен-introverten... Po drugi strani pa nekateri smatrajo, da je samopodoba locirana na skrajno visokem nivoju. Otrok najprej začne razlikovati sebe od zunanjega sveta in drugih, ravno tako pa sami sebe precej manj klasificiramo v razne kategorije kot pa druge ljudi.

Samopodobo lahko predstavimo s prototipom, ki je sestavljen iz skupine centralnih in perifernih potez. Ne glede na to, ali si predstavljamo prototip kot skupino potez ali kot točke v multidimenzionalnem prostoru, je to vsota množice posameznih primerkov. Če obstaja prototip samega sebe, potem mora biti abstrahiran iz opazovanj samega sebe v specifičnih situacijah. Iz tega sledi, da je mogoča cela hierarhija posameznih vidikov samopodobe, in ne samo eden, enoten vidik, in da je ta hierarhija zgrajena na več nivojih abstrakcije: npr. jaz, ko si sam, in jaz, ki ga kažeš, ko si v družbi, z znanimi in s tujimi ljudmi, z domačimi, s prijatelji, s sodelavci. Vsak od teh jazov je bil abstrahiran iz več opazovanj podobnih situacij.

Definicije samopodobe

Kihlstrom in Cantor (1984) definirata samopodobo kot mentalno reprezentacijo samega sebe, ki se ne razlikuje od drugih mentalnih reprezentacij idej, objektov in dogodkov. Z drugimi besedami, samopodoba je koncept, ki se ne razlikuje od ostalih konceptov, in ta je shranjen v spominu kot struktura znanja, tako kot ostale strukture znanja.

Rogers in sodelavci (1977) izhajajo iz predpostavke, da je človekova samopodoba zelo aktiven in močen agent pri organizaciji posameznikovega sveta. Definirajo jo kot abstraktno reprezentacijo preteklih izkušenj, ki so v zvezi s posameznikom. Fenomenološko gledano pa je to vrsta nejasne ideje o tem, kaj posameznik misli o sebi, da je. Verjetno se razvije z namenom, da posamezniku pomaga ohranjati urejenost ogromne količine podatkov, ki se nanašajo nanj.

D. Kobal (1994) opisuje samopodobo kot organizirano celoto lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti idr., za katere je značilno, da jih posameznik pripisuje samemu sebi in da tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje. Je v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja ter pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov.

Enotna predpostavka vseh raziskav na področju jaza v zadnjih dvajsetih letih je, da posameznikova samopodoba ne samo reflektira trenutno vedenje, pač pa je tudi posrednik in regulator tega vedenja (Markus & Wurf, 1987). V tem smislu raziskovalci tudi vidijo samopodobo kot aktivno, vplivno in spremenljivo, ki interpretira in organizira relevantne akcije in izkušnje, ki se nanašajo nanjo, ki ima vpliv na motivacijo,

oblikuje vedenjske intence, standarde, plane, pravila in skripte vedenja. Teoretični koncepti so pustili daleč za seboj empirične raziskave, ki so v glavnem poskušale nekatere zelo kompleksne pojave, kot so npr. pojav delinkvence, zadovoljstvo s partnerjem, šolska uspešnost povezati s posameznim aspektom samopodobe, ponavadi s samospoštovanjem. Markusova in Wurfova sta se orientirali na samopodobo kot na interpretativno strukturo, ki posreduje večino pomembnih intrapersonalnih procesov (prede-lovanje informacij, čustva, motivacija) in široko paletu interpersonalnih procesov (socialna percepcija, izbira situacije, partnerja in strategija interakcije, reakcija na feedback).

Zaradi nujnosti empiričnega preverjanja teoretičnih predpostavk se pojavlja tendenca k ožanju teoretičnega okvira pri raziskovanju človekove samopodobe. Metodologija enostavno ni mogla slediti vsej pestrosti idej na tem področju, ki je bila značilna za začetek raziskav (Gergen, 1984). Lahko pa na to dejstvo gledamo tudi iz bolj optimističnega zornega kota, namreč da so se raziskave že zelo približale temeljnim značilnostim fenomena človekovega jaza in njegove samopodobe. In te značilnosti so ne glede na zorni kot, iz katerega gledamo, iste. Res pa je, da veliko avtorjev zelo poenostavlja strukturo samopodobe in jo v raziskavah opredeljujejo največkrat le kot samospoštovanje.

Ali je samopodoba enoten koncept

Vprašanje, ali je samopodoba enoten ali sestavljen koncept, je že dolgo aktualno med psihologi osebnosti. Mnogo teoretikov je trdilo, da je jaz enotna struktura in predstavlja jedro osebnosti (Kihlstrom & Cantor, 1984). Eden zgodnjih zagovornikov tega pogleda je bil James. Kljub temu da je razlikoval med tremi aspekti jaza kot objekta, so to res bili samo aspekti, povezani v koherentno celoto, in ne različni jazi. Mogoče ta pogled najlepše predstavlja Allport, ki je definiral proprium (alternativno ime za samopodobo) kot tisti aspekt osebnosti, ki ga posameznik tretira kot aspekt centralnega pomena za sebe.

Psihologi, ki so delali znotraj sociološke tradicije, so trdili, da imamo mnogo vidikov samopodob. Tako so teorijo o hierarhiji samopodob zagovarjali v zgodovini psihologije npr. Cooley, ki je trdil, da imamo toliko samopodob, kot imamo pomembnih posameznikov v svojem socialnem okolju, nato Mead, Greenwald. Gergen (1984) meni, da je prehod iz pojmovanja samopodobe kot enotnega koncepta v sestavljeni koncept pogojen z razvojem družbe...

Eden od argumentov, ki jih navajata Kihlstrom in Cantor (1984) za kompleksnost strukture samopodobe, je pojav multiplih osebnosti.

Markus in Wurf (1987) vidita prav v ugotovitvah, da se na samopodobo ne more več gledati kot na eno, nedeljivo celoto, velik napredek pri raziskovanju samopodobe.

Napredek v raziskovanju samopodobe vidita tudi v ugotovitvah, da funkcioniranje samopodobe ni odvisno samo od motivov jaza, ki jim služi, pač pa tudi od trenutne socialne situacije. Tretja ugotovitev, ki je pomagala k napredku raziskovanja samopodobe, pa je bila posledica raziskovanja bolj subtilnega vedenja. Na vedenje vpliva mnogo faktorjev, ne samo samopodoba. Posledica tega je, da vpliva samopodobe ne vidimo direktno, pač pa bolj v spremembah razpoloženja, samozavesti.

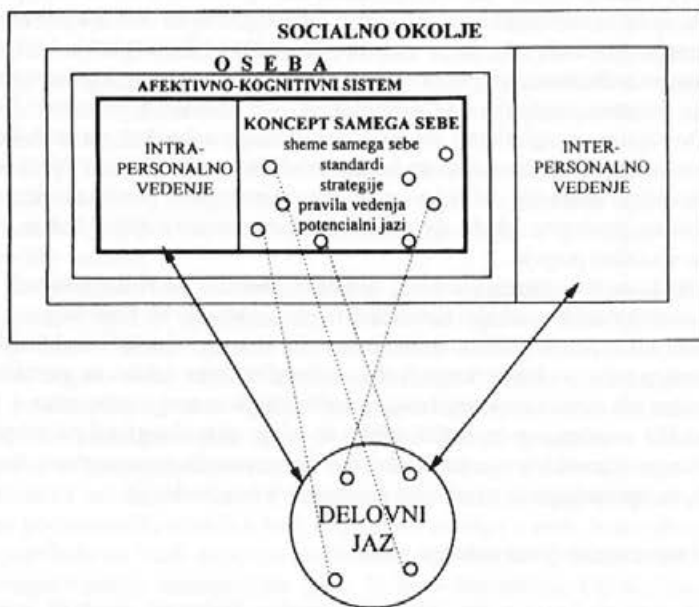
Kognitivni modeli samopodobe

Največje spremembe v zadnjem desetletju raziskav na področju samopodobe so se pojavile na področju njene vsebine in strukture. Ena izmed najmočnejših preprek pri povezovanju samopodobe z regulacijo vedenja je bilo gledanje nanjo kot na stabilno,

generalizirano strukturo. Kako naj taka groba, nezdiferencirana struktura regulira vedenje v vseh svojih neskončnih možnostih? Rešitev je v spremembi pogleda in videnja samopodobe kot mnogovrstnega fenomena, kot zbirke podob, shem, konceptov, prototipov, teorij, ciljev ali nalog. Te reprezentacije jaza so različni avtorji opisovali kot urejene v prostoru, konfederaciji ali v sistemu (Markus & Wurf, 1987).

Veliko zadnjih modelov se je osredotočilo na naravo kognitivnih reprezentacij v okviru samopodobe. Najenostavnejši model predlaga, da se na samopodobo gleda preprosto kot na eno izmed mnogih vozlišč v asociativni spominski mreži. Ta model temelji na spominskih modelih mrež, kot sta npr. HAM in ACT, in predpostavlja, da je informacija o jazu shranjena v obliki propozicij (Raaijmakers & Shiffrin, 1992). Drugi opredeljujejo samopodobo kot hierarhično strukturo kategorij, katere elementi so poteze, vrednote in spomini specifičnih dogodkov, ali pa kot multidimenzionalni pomenski prostor. Spet drugi pogled pa opredeljuje samopodobo kot sistem shem o samem sebi ali generalizacij o jazu, ki izhajajo iz preteklih socialnih izkušenj. Za shemo predpostavljajo, da ima dvojno naravo: da je hkrati struktura in proces. Kot taka pa ima sposobnost, da predstavlja jaz kot nekaj, kar je hkrati poznano in kot tisti, ki ve, zna.

V modelu, ki ga predlaga Markusova (slika 1), je koncept samega sebe zbirka reprezentacij samega sebe in trenutno aktivni koncept samega sebe del teh reprezentacij, ki so dosegljive v določenem času. Reprezentacije se razlikujejo v funkciji in strukturi. Katere reprezentacije bodo v določenem trenutku aktivne, je odvisno od prevladujočih socialnih okoliščin in posameznikovega motivacijskega stanja. Veliko teh reprezentacij se avtomatično aktivira ob določenih situacijskih dražljajih. Veliko drugih pa se aktivira namerno kot odgovor na posameznikovo prizadevanje po izpolnitvi določenega motiva.



Slika 1. Trenutno aktivni del dinamične strukture samopodobe vsebuje delovni koncept samega sebe, ki regulira tako interpersonalno kot intrapersonalno vedenje (Markus & Wurf, 1987).

V posamezniku je stalno prisotna želja po razvijanju pozitivne samopodobe, motiv, ki se nanaša na samospoštovanje. Vzporedno s tem motivom pa lahko posameznik želi obdržati občutek koherentnosti in kontinuiranosti, izpolniti motiv po konsistentnosti. Naslednji pomembni motiv, ki ga Maslow imenuje samoaktualizacija, se nanaša na težnjo po izboljšanju ali spreminjanju sebe, želja po rasti, razvoju, po izpolnitvi svojih potencialov. Vsi ti različni motivi v kombinaciji s socialnimi okoliščinami determinirajo vsebino trenutno aktivnega dela samega sebe.

Kot je prikazano na modelu, je ločen afektivno-kognitivni sistem kot ena od lastnosti posameznika, koncept samega sebe pa je definiran kot en aspekt tega sistema. Aktivni del koncepta samega sebe je določena konfiguracija reprezentacij celotnega koncepta samega sebe, ki regulira posameznikovo trenutno akcijo in reakcijo. Torej je posameznikovo vedenje regulirano glede na to, kakšen set dinamične strukture (sheme samega sebe, potencialni jazi, prototipi, skripti, ego-naloge, standardi, strategije, produkcije) je trenutno aktiviran.

Strukture, aktivne v delovnem konceptu samega sebe, so osnova za vedenjske intence in tudi za opazovanje, presojanje in evaluacijo teh akcij. Vpliv delovnega koncepta samega sebe je viden na dveh zelo širokih področjih vedenja: na intrapersonalnih procesih, ki vključujejo procesiranje informacij, regulacijo čustev, motivacijske procese, ter na interpersonalnih procesih, ki vključujejo socialno percepcijo, socialno primerjavo, iskanje in oblikovanje interakcije z drugimi.

Med psihologi in sociologi je poudarek na mnogoterosti oziroma večdimenzionalnosti koncepta samega sebe ali identitete privedel do ugotovitve, da moramo govoriti o delovnem konceptu samega sebe. Bistvo te ugotovitve je v tem, da vse reprezentacije samega sebe ali identitete, ki so del koncepta samega sebe, niso dosegljive v vsakem trenutku. Na delavni koncept samega sebe lahko gledamo kot na spreminjajoče se zaporedje znanja o samem sebi, ki je trenutno dosegljivo. Ta pogled je tudi veliko bližji simboličnemu interakcionizmu. Ne obstaja fiksni oziroma statični koncept samega sebe, ampak samo trenutni, sestavljen iz posameznikovih socialnih izkušenj. Taka formulacija tudi dovoljuje, da gledamo na koncept samega sebe kot na stabilno in hkrati prilagodljivo strukturo. Jedrni deli so lahko relativno neodzivni za spremembe posameznikove socialne situacije. Mnoge ostale reprezentacije v posameznikovem sistemu pa bodo različno dostopne glede na posameznikovo motivacijsko stanje ali glede na prevladujoče socialne pogoje.

Teoretiki koncepta samega sebe in teoretiki identitet se zблиžujejo tudi v pogledu, da koncept samega sebe vsebuje raznolikost reprezentacij, ki niso samo v obliki verbalnih trditev ali opisov osebnostnih potez in demografskih karakteristik. Reprezentacije samega sebe so lahko kognitivne ali/in afektivne; lahko so verbalne, v obliki podob, neuralne ali senzomotorne; lahko predstavljajo samega sebe tako v prihodnosti in preteklosti kot v sedanjem trenutku, lahko se tičejo aktualnega ali pa mogočega sebe. V vsakem danem trenutku pa je samo del teh raznovrstnih reprezentacij dosegljivih in spodbujenih, da spremljajo in usmerjajo posameznikovo vedenje.

Razlike med reprezentacijami samega sebe

Vse reprezentacije samega sebe niso enake. Nekatere so bolj pomembne in izdelane in bolj vplivajo na vedenje kot druge. Nekatere so pozitivne, druge negativne. Po teoriji Markusove in njenih kolegov (1987) ljudje razvijejo shematične reprezentacije samih sebe, in sicer takšnih, kakršni bi želeli biti, kakršni se bojijo biti, kakršni pričakujejo, da bodo postali, kakršni nočejo biti. Mogoči vidiki samopodobe pa so sheme, ki delujejo kot motivatorji, saj so osnova za cilje, za katere delamo.

Najbolj očitna razlika med reprezentacijami je njihova centralnost ali pomembnost. Nekateri vidiki samopodobe so centralnega pomena ali poudarjene identitete, medtem ko so drugi bolj periferni. Centralni deli človekove samopodobe so na splošno najbolj izdelani, in predpostavljamo, da tudi najbolj vplivajo na predelavo informacij in na vedenje.

Razlike med reprezentacijami samega sebe so tudi v tem, ali se nanašajo na preteklost, sedanjost ali pa prihodnost. Podobe samega sebe v preteklosti ali v prihodnosti so lahko pomembne tudi za trenutno samopodobo.

Reprezentacije samega sebe se razlikujejo tudi v tem, ali so dejansko že bile aktualizirane ali ne. Nekateri niso aktualne, pač pa verjetne za posameznika, druge so želeni ideali. Med vsemi temi so mogoči vidiki samopodobe, torej tisti, ki predstavljajo nekaj, kar bi posameznik rad bil ali pa se boji biti. Ti deli delujejo kot spodbude za vedenje, oblikujejo podobe prihodnje samopodobe v zelenih ali pa neželenih končnih stanjih. Njihova funkcija je tudi, da oblikujejo evaluativni in interpretativni kontekst za sedanjí pogled na samega sebe.

Koncept idealnega jaza je pomembna značilnost mnogih teorij človekovega vedenja. Najenostavneje bi ga lahko določili kot mentalno podobo popolnega jaza (Ogilvie, 1987).

Na osnovi zgodnejših raziskav o ego-ideal (Freud, Horney, Rogers) je Rosenberg (Markus & Wurf, 1987) raziskoval vrste idealne samopodobe. Ločil je idealno samopodobo, ki se jo da uresničiti, od tiste, ki je povečevana podoba samega sebe, značilna za nevrotike. Higgins je razširil to delo in predpostavil, da obstajajo najmanj trije vidiki samopodobe: tisti, ki odraža aktualno, dejansko samopodobo, tisti, ki predstavlja idealno samopodobo ali atribute, ki jih posameznik želi imeti, in tisti, ki predstavlja pričakovano samopodobo, ki je skupek reprezentacij lastnosti, za katere posameznik ali drugi menijo, da naj bi jih imeli. Diskrepanca med katerimakoli vidikom samopodobe lahko povzroči nelagodje, različne diskrepance pa povzročijo različne vrste nelagodja. Tako naj bi bila diskrepanca med aktualno in idealno samopodobo kriva za depresijo, diskrepanca med aktualno in družbeno zaželeno pa za anksioznost.

Ogilvie (1987) se je v nasprotju z večino raziskovalcev, ki proučujejo idealni jaz, usmeril na neželeni jaz. V svoji raziskavi je ugotovil, da neželeni jaz v primerjavi z idealnim jazom bolj vpliva na trenutni občutek zadovoljstva in verjetno tudi na človekove vedenjske intence.

S tem je povezana tudi naslednja razlika med reprezentacijami samega sebe, in sicer njihova pozitivnost ali pa negativnost. Večina raziskav se osredotoča na pozitivne vidike samopodobe. Redki raziskovalci človekove samopodobe so namenili nekaj pozornosti tudi negativnemu vidiku, temu, kar Sullivan imenuje slabi jaz (bad me). Večina teh del poskuša razumeti mišljenje "jaz nisem dober, jaz sem nekoristen in brezupen", ki očitno dominira v jazu mnogih depresivnih posameznikov. Beck (1967) je trdil, da depresivni posamezniki nosijo s seboj depresivno shemo samega sebe, ki neprestano deformira misli, povezane s samopodobo. Tudi novejša raziskave potrjujejo, da depresivni posamezniki resnično bolj negativno mislijo o sebi, kot o drugih in da ta negativnost prevlada na vseh aspektih predelovanja informacij. Malo raziskav pa se je ukvarjalo z negativnostjo samopodobe ljudi, ki niso depresivni. Ugotavljajo, da imajo lahko tudi tisti, ki imajo visoko samospoštovanje, negativno samopodobo (Markus & Wurf, 1987).

Malo raziskana področja samopodobe

Malo pozornosti je bilo zaenkrat namenjene reprezentacijam čustev v samopo-

dobi. Nekateri domnevajo, da vsaka reprezentacija samega sebe vsebuje tako kognitivno kot afektivno komponento. Greenwald & Pratkanis (Markus & Wurf, 1987) trdita, da delujejo čustva kot hevrizmi, ki določajo, kako bodo med seboj povezane različne izkušnje, ki se tičejo jaza, in sicer jih dodelijo pozitivni ali pa negativni kategoriji.

Drugo področje shem samega sebe, ki tudi ni dovolj raziskano je, kako se reprezentacije samega sebe razlikujejo med seboj v funkciji in obliki glede na to, kdaj, kako in zakaj so se oblikovale. Nekatere reprezentacije so se oblikovale direktno iz percepcije in organizacije lastnega vedenja. Te reprezentacije so neposredno dostopne zavesti, razen v primeru, da so bile tolikokrat ponovljene, da so postale avtomatične. Reprezentacija samega sebe lahko povzame različne forme: neuralne, motorične, senzorne in seveda verbalne. Neverbalne reprezentacije niso nujno dostopne zavesti. Nekatere reprezentacije so lahko aktivno potlačene, da ne bi prišle v zavest, zato ker temeljijo na določenih obrambah ali željah. Reprezentacije samega sebe, ki izhajajo iz želja ali potreb, imajo lahko precej drugačno obliko in funkcijo kot reprezentacije, ki izhajajo neposredno iz organiziranja posameznikovega vedenja.

Tretje pomembno vprašanje pa se tiče strukture in organizacije reprezentacij samega sebe. Kaj se zgodi, če sta dve reprezentaciji nekompatibilni? Nekatere raziskave ugotavljajo, da lahko kompleksna struktura ščiti posameznika pred čustvenimi motnjami, ali v jeziku socialne psihologije, da več kot ima posameznik identitet, boljše je njegovo mentalno zdravje, vendar le če so identitete uspešno integrirane ena v drugo.

LITERATURA

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia, Univ. Pa Press.
- Cantor, N., Mischel, W. (1977). Traits as prototypes. Effects on recognition memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 38-48.
- Cantor, N., Mischel, W. (1979). Prototypes in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 12, pp. 3-52). New York: Academic Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1992). *Perspectives on personality*. Boston, Allyn and Bacon.
- K. J. Gergen (1984). Theory of the self: Impasse and evolution. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 49-115). New York, Academic Press.
- Hoelter, J. W. (1985). The structure of self-konception: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1392-1407.
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. London, Aldus Books Limited.
- Kihlstrom, J. F. & Cantor, N. (1984). Mental representations of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 1-47). New York, Academic Press.
- Kobal, D. (1994). Samopodoba - zavestna ali tudi nezavedna razsežnost osebnosti. *Psihološka obzorja*, 3, 25-36.
- Lewicki, P. (1984). Self-schema and social information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1177-1190.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H., Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- McGuire, W. J. & Mc Guire, C. V. (1986). Content and process in the experience of self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 97-144). New York, Academic Press.
- Musek, J. (1992). Struktura jaza in samopodobe. *Anthropos*, 24, 59-79.
- Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana, Educy.
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379-385.
- Raaijmakers, J. & Shiffrin, R. M. (1992). Models for recall and recognition. *Annual Review of Psychology*, 43, 205-234.
- Rogers, T. B., Kuiper, N. A., & Kirker, W. S. (1977). Self-reference and the encoding of personal

- information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 677-688.
- Rosch, E. (1975). Cognitive representations of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104, 192-223.
- Rutar, D. (1995). Psihologija skozi psihoanalizo X. del, George Herbert Mead. *Anthropos*, 1-2, 39-53.
- Stražar, M. (1975). Sullivanova medosebna teorija osebnosti. V *Teorije osebnosti*. Lamovec, T., Musek, J., Pečjak, V. Ljubljana, Cankarjeva založba.