

Pojam o sebi

Priroda i struktura pojma o sebi



Pojam o sebi

I.

Priroda pojma o sebi

Priroda pojma o sebi

- William James definisao je osnovni dualizam samoga sebe: to je i objekt, ili *pojam o sebi* (naše znanje o tome ko smo), i subjekt, ili *svijest o sebi* (čin razmišljanja o samom sebi).

Priroda pojma o sebi

- **Ispitivanja na djeci ukazuju da se samospoznaja počinje razvijati u periodu od oko dvije godine.**

Priroda pojma o sebi

- **Ostala razvojna istraživanja pokazuju da se tokom djetinjstva i adolescencije pojam o sebi razvija od konkretnog i ograničenog na karakteristike podložne opažanju do apstraktnijeg i usmjerenog na psihološke karakteristike.**

A yellow triangle pointing downwards, partially overlapping the text.

Pojam o sebi

II. Struktura pojma o sebi

Struktura pojma o sebi

- Socijalni kognitivisti

Sheme o sebi = “kognitivne generalizacije o sebi, nastale na osnovi iskustva, koje organizuju i vode obradu svake informacije koja se odnosi na samog pojedinca” (Markus, 1977)

- individualno specifične

Struktura pojma o sebi

- **Teoretičari socijalnih uloga**
- **u različitim ulogama koje zauzimamo izražavamo različite aspekte pojma o sebi**
- **različite uloge mogu dijeliti određene zajedničke osobine, reprezentujući tako kontinuitet u nečijoj ličnosti**

Struktura pojma o sebi

- **Teoretičari socijalnih uloga**
- **uloge su organizovane hijerarhijski, od najvažnijih do najmanje važnih**
- **to znači da neki aspekti pojma o sebi prevladavaju u oblikovanju naših misli i ponašanja, dok ostali dolaze do izražaja samo u specifičnim situacijama**
- **npr. Leary, 1986. – izbor sportova**

Struktura pojma o sebi

Zašto svi aspekti pojma o sebi ne utiču na ponašanje istovremeno?

- sheme o sebi razlikuju po **dostupnosti**, tj. kako brzo mogu doći u prvi plan
- za svaku kognitivnu shemu, pa tako i shemu o sebi, trenutna situacija utiče na dostupnost
- znak povezan s nekom našom socijalnom ulogom učiniće neke aspekte našeg pojma o sebi u tom trenutku brže dostupne nego druge

Struktura pojma o sebi

Dio pojma o sebi koji je aktiviran ulogom koju osoba zauzima u nekom trenutku naziva se *radni pojam o sebi*.

- on se mijenja kad promijenimo ulogu
- u određenoj mjeri mi postajemo različite osobe kako prelazimo iz situacije u situaciju

Predstavlja li to problem? Može li to dovesti do krize identiteta?

Struktura pojma o sebi

Točno je upravo suprotno - različitost i kompleksnost pojma o sebi povezana je s nižom razinom stresa

Patricia Linville (1985, 1987)

- veća kompleksnost pojma o sebi predstavlja svojevrsni ublaživač stresnih događaja**
- ljudi sa složenijim pojmom o sebi manje su skloni depresiji i bolesti**
- osjećaju manje promjene u raspoloženju nakon uspjeha ili neuspjeha u jednom području svog života**



Pojam o sebi

III. Razlike u definisanju sebe

Priroda pojma o sebi

- Kulturološke razlike u definisanju sebe

U mnogim zapadnim kulturama ljudi imaju **nezavisan pogled na sebe** (definišu se prvenstveno u terminima vlastitih misli, osjećaja i ponašanja).

U mnogim azijskim kulturama ljudi imaju **međuzavisan pogled na sebe** (definišu se prvenstveno u terminima svojih odnosa s drugim ljudima).

Singelis (1994) – Skala nezavisnosti/međuzavisnosti

Priroda pojma o sebi

- **Polne razlike u definisanju sebe**

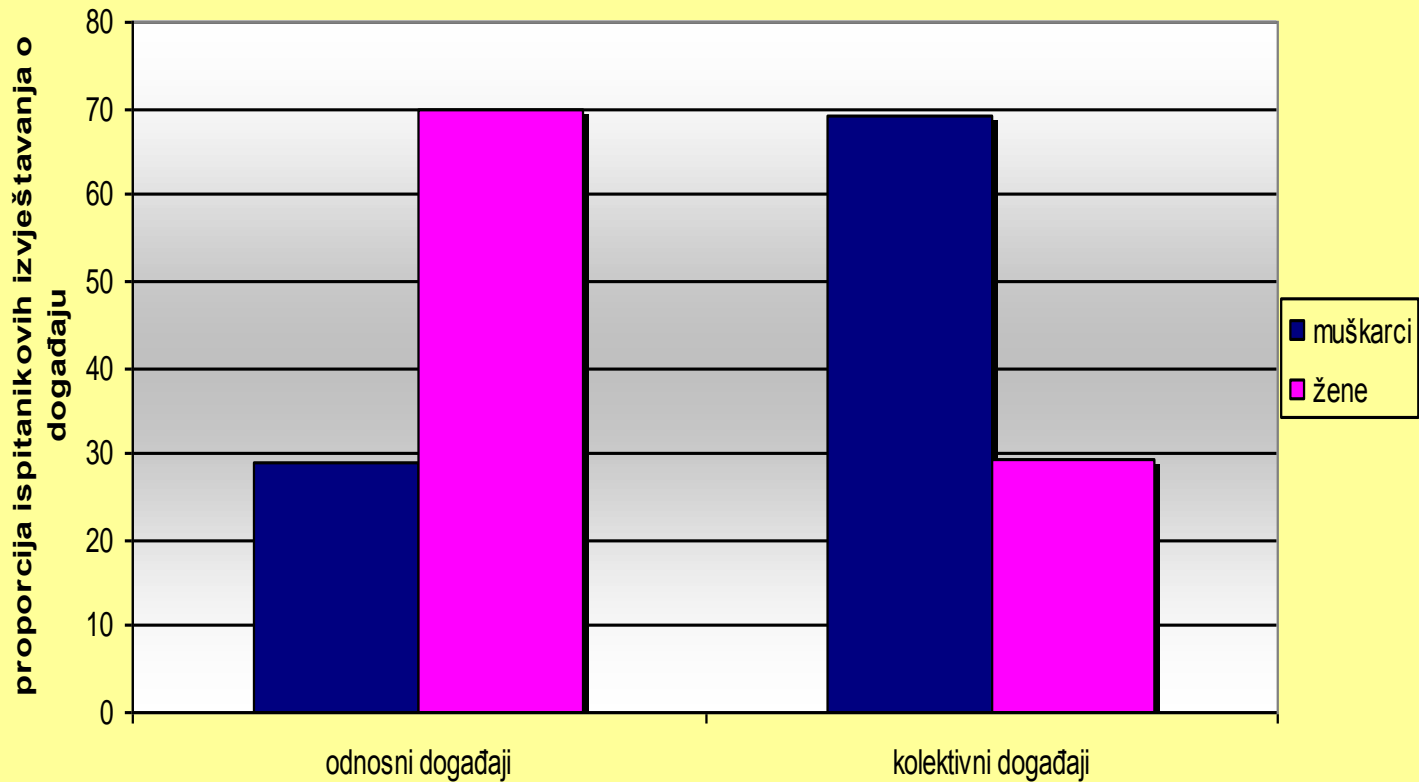
Čini se da postoji razlika u načinu na koji muškarci i žene u SAD-u definišu sebe, pri čemu žene imaju više međuzavisan pogled na sebe nego muškarci.

Te razlike su, međutim, male, i razlika je više u vrsti odnosa koji su relevantni za sliku o sebi.

- ženama su važniji bliski odnosi, a muškarcima veće grupe i kolektivi (Gabriel & Gardner, 1999)

Priroda pojma o sebi

Spolne razlike u tipovima međuovisnosti



Priroda pojma o sebi

- **Uprkos kulturološkim razlikama, ljudi su slični po nekim osnovnim motivima:**
- **za samoprocjenom (Kakav sam?),**
- **samopotvrđivanjem (Vrijedim) i**
- **samouzdanjem (Bolji sam).**

Funkcije pojma o sebi

- Istraživači su ukazali na tri važne funkcije kojima služi pojam o sebi. To su:
 - ***organizacijska*** funkcija (služi nam kao shema koja određuje što primjećujemo, o čemu razmišljamo i što pamtimo),
 - ***emocionalna*** funkcija (određuje kako se osjećamo uspoređujući svoj stvarni pojam o sebi s idealnim i očekivanim) i
 - ***izvršna*** funkcija (upravlja našim postupcima i planiranjem budućnosti).



Pojam o sebi

IV.

Samopoštovanje

Samopoštovanje

Pod samopoštovanjem (*self-esteem*) podrazumijevamo vrednovanje ili evaluaciju sebe bilo na pozitivan bilo na negativan način.

Razvijeno je mnogo mjera za ispitivanje samopoštovanja, od kojih je jedna od najpoznatijih *Rosenbergova skala* (1979).

Samopoštovanje

Iako se javljaju povremene promjene u samopoštovanju, većina mjera polazi od pretpostavke da je samopoštovanje stabilno (*trait*, a ne *state*).

Drugim riječima, neki se ljudi vrednuju pozitivno u većini situacija, dok se drugi većinom procjenjuju negativno.

Neki aspekti pojma o sebi važniji su za samopoštovanje od drugih. Ljudi se razlikuju u važnosti koju pridaju pojedinim aspektima svog pojma o sebi.

Skala samosviđanja/samokompetentnosti (Tafarodi & Swann, 1995)

Samopoštovanje

Vrednovanje samog sebe temelji se na nizu različitih iskustava.

Doživljaji uspjeha dovode do povećanog samopoštovanja, dok će niže samopoštovanje slijediti nakon ponovljenih neuspjeha.

Zadovoljstvo trenutnim aktivnostima, prijateljstvima i romantičnim vezama doprinosi povećanom samopoštovanju, dok ga nedostaci na ovim područjima smanjuju.

Fizičke karakteristike i izgled također doprinose samopoštovanju (npr. Tucker, 1983).

Samopoštovanje

Precjenjivanje pozitivnih aspekata našeg pojma o sebi može takođe biti način definisanja vlastitog samopoštovanja.

- npr. većina ljudi se smatra fizički privlačnijima nego što ih drugi procjenjuju (Pittenger & Baskett, 1984)
- Roth, Snyder & Pace (1986)

Uprkos svojoj nerealističnoj osnovi, pozitivno samovrednovanje se opšte smatra dobrim i oznaka je psihički zdrave osobe. Nisko samopoštovanje se, s druge strane, opšte smatra lošim i ukazuje na poteškoće u funkcioniranju osobe.

Samopoštovanje

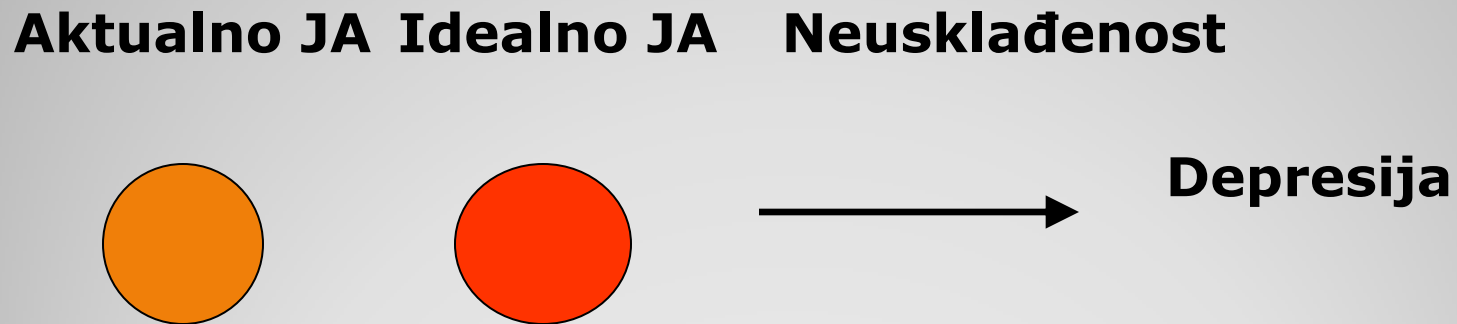
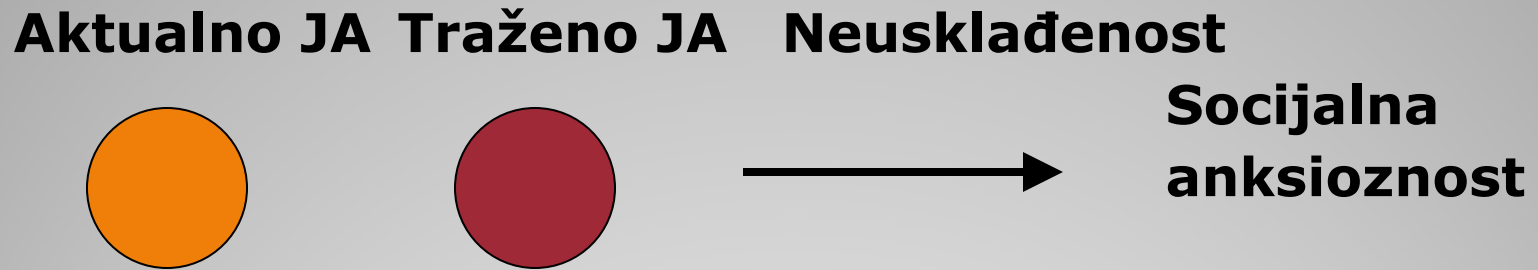
Često su negativne emocije koje osjećamo posljedica negativnog samovrednovanja.

No, na samopoštovanje može utjecati i to kako sebe doživljavamo i što od sebe očekujemo.

Teorija neusklađenih pojmova o sebi (“self-discrepancy” - Higgins, 1987):

- do negativnih emocija dolazi zbog nesuglasja između onog kakvi jesmo i onog kakvi bismo željeli ili kakvi mislimo da bismo trebali biti

Neusklađeni pojam o sebi (Higgins, 1987)



Preklapanje pojmova o sebi

