

Model samopodobe Hazel Markusove

*Irena Adlešič**
Osnovna šola Mirana Jarca, Črnomelj

Povzetek: Model samopodobe Hazel Markusove smiselno dopolnjuje Shavelsonov model samopodobe (ki je hierarhičen in multifaktorski). Markusova pa ta spoznanja dograjuje s poudarjanjem pomembnosti ocen samega sebe, kjer imajo nekatere predstave o sebi globalen, druge pa periferen značaj. Za trenutno samopodobo so pomembne predstavitve sebe v preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti. Zato H. Markus in Wurf (1987) predstavljata dinamičen model samopodobe. Delovna samopodoba pa je tista, ki vsebuje vse tiste značilnosti posameznikovega jaza, ki so v določenih okoliščinah najpomembnejše (trenutno aktivni del reprezentacij samopodobe). Posebej sta se ukvarjala s stabilnostjo samopodobe ob izzivalnih informacijah, govorila o podfunkcijah samopodobe, s katerimi pridobivamo informacije, se ukvarjala s strukturo neodvisnega in soodvisnega jaza ter njunim pojavljanjem v različnih kulturah in s samopodobo v povezavi s spolom.

Ključne besede: samopodoba, modeli, psihologija osebnosti

The Marcus' dynamic model of self-concept

Irena Adlešič
Miran Jarc Primary School, Črnomelj, Slovenia

Abstract: The dynamic model of self-concept is accomplished to the Shavelson's model of self-concept (which is hierarchic and multifactorial). Hazel Markus completes these knowledge with according significant of estimations one's set of self-conceptions. Some of these have global and some have periferic characteristics. For the recent self-concept past, present and future representations are significant. Markus and Wurf (1987) represented the dynamic model of self-concept where the currently active set of dynamic self-structures comprises the working self-concept, which regulates both intrapersonal and interpersonal behavior. Authors are especially occupied with stability of the self-concept connected to the provocative information, with functions of the self-concept, and with dependent and independent self and their appearance in the variety of cultures and with self-schemas and gender.

Key words: self-concept, models, personality psychology

CC=3120

**Naslov / address: Irena Adlešič, univ. dipl. psih., spec. šol. psih., Ulica 21. oktobra 19a, 8340 Črnomelj, Slovenija*

Samopodoba ali shema sebe (self-schema)

Model samopodobe Hazel Markusove dopolnjuje Shavelsonov model samopodobe. Shavelsonova struktura samopodobe je multifaktorska in hierarhična: spoznanja, ki jih posameznik pridobiva o sebi, se razvrščajo od stranskih do širših področij in končno do »splošne samopodobe«. Markusova pa ta model dopolnjuje s poudarjanjem pomembnosti ocen samega sebe. Nekatere predstave, ki jih imamo o sebi, so za posameznika globalnega pomena oziroma so centralne, druge pa imajo bolj periferen značaj. Razlike med obema avtorica pripisuje razlikam med delovno samopodobo v določeni situaciji in različnimi neaktivnimi samopodobami v danem trenutku, saj vse predstave, ki jih imamo o sebi, niso dejavne istočasno. Njihova aktivnost je odvisna od posameznikovih izkušenj v določenem kontekstu (Markus in Wurf, 1987).

Ameriška psihologinja Hazel Markus (1977) označuje samopodobo z izrazom self-schema. Poslovenimo ga lahko kot shema sebstva ter uvrstimo med kognitivne sheme (mentalna struktura, ki vsebuje splošne predstave in znanje o ljudeh, o socialnih vlogah, o dogodkih, svetu, vedenju v določenih situacijah...). Sistem samopodobe je po Markusovi sklop predstav, ki jih imamo o sebi, o svojih posebnih zmožnostih, dosežkih in ciljih, o svoji zunanosti in značilnih načinih odzivanja (temperamentu). Sheme sebstva izvirajo iz preteklih izkušenj (ki organizirajo in vodijo procesiranje informacij) in so vsebovane v posameznikovih socialnih izkušnjah.

Samopodobo tvorijo kognitivne posplošitve, ki jih oblikujemo o samem sebi na različnih vedenjskih področjih (Markus in Wurf, 1987). Izhajajo iz izkušenj, ki si jih je posameznik pridobil v preteklosti v različnih socialnih situacijah, in organizirajo ter vodijo proces predelovanja informacij na področju socialnih izkušenj posameznika v sedanjosti. Narava shem je dvojna, hkrati so struktura in proces. Samopodoba je psihični konstrukt, s katerim posameznikov jaz vzpostavlja in ohranja nenehne interakcije med emocionalnim in kognitivnim (intrapersonalne interakcije) ter med individualnim in družbenim (interpersonalne interakcije). Delovanje tega konstrukta pojasnjujeta v dinamičnem modelu samopodobe. Raziskave tudi kažejo (Markus in Sentis, 1982; cit. po Avsec, 2000), da uporablja posameznik sheme sebe tudi za ovrednotenje lastnosti in vedenja drugih ljudi. Te interpretiramo glede na lastnosti, za katere verjamemo, da jih sami posedujemo. Kajti v splet pojmovanj, predstav, ocen in prepričanj o samem sebi ne zaidejo vse informacije, ki se nanašajo na posameznika, ampak le tiste, ki se uspejo prebiti skozi t.i. kognitivni filter – instanco, ki jo opredeljujeta dva tipa procesov: procesi selekcijiranja informacij in procesi predelave informacij. Kognitivni filter omogoča posamezniku, da dojemata sebe in svet na bolj organiziran in strukturiran način ter je podoba, ki si jo posameznik ustvari o samem sebi, splet cele množice različnih kognitivnih shem: poklicno sebstvo, delovno sebstvo, družinsko sebstvo, sebstvo zakonskega partnerja, sebstvo staršev (Kobal Palčič, 1995). Markus in Kunda (1986) ugotavljata tudi, da posameznik išče konsistentnost in stabilnost ter se aktivno upira vsem informacijam, ki niso v skladu z njegovo predstavo o sebi. Enako zagovarjata

procesni pristop k samospoštovanju: to je variabilno mnenje o sebi, ki večinoma odraža temeljno vrednotenje sebe, vendar upošteva manjše odklone od te osnove, kot funkcijo spreminjanja vlog, pričakovanj, akcij in drugih situacijskih značilnosti. To potrjujejo tudi nekatere raziskave in se vključuje v razprave o dvojni naravi samopodobe.

Delovna ali trenutna samopodoba (working self-concept)

Markus in Wurf (1987) navajata, da so podobe sebe v preteklosti ali v prihodnosti pomembne tudi za trenutno samopodobo (kaže se pomembnost časovne dimenzije in predstavitev sebe v preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti). Delovanje tega konstrukta pojasnjujeta v dinamičnem modelu samopodobe. Samopodobo lahko v obravnavanem modelu primerjamo z računalniškim čipom, v katerega so vtisnjene vse selekcionirane in predelane informacije posameznikovega notranjega in zunanjega, družbenega sveta. Ker je teh informacij veliko in bi njihovo hkratno delovanje povzročalo le zmedo, je potrebna nekakšna shema, po kateri bi predelane informacije lažje tvorile pojme o samem sebi. Ta shema je sestavljena iz množstva dinamičnih struktur ali dinamičnih zastopstev, med katerimi so pomembna zlasti pojmovanja, predstave, sodbe, ocene in prepričanja o samem sebi, pravila in standardi, po katerih se posameznik ravna, vloge, ki jih igra, sheme, ki si jih ustvari o sebi, in možni jazi, s katerimi usmerja svoje ravnanje. Dinamične kognitivne strukture tkejo interakcijske mreže iz emocionalno-kognitivnega sistema posameznika na področju medosebnih odnosov in jih tako prepredene postavljajo na celotno področje družbenih odnosov. Vtiskovanje družbenega okolja v čipe različnih dinamičnih struktur in njihova povratna informacija v družbeno okolje je tisti zapleteni proces, ki ga avtorja imenujeta delovna samopodoba.

Delovna samopodoba je del sistema samopodobe, ki vsebuje vse tiste značilnosti posameznikovega jaza, ki so v določenih okoliščinah najpomembnejše (trenutno aktivni del reprezentacij samopodobe). Ima začasno strukturo, ki vsebuje vse predstave o samem sebi, ki jih določajo trenutni socialni dogodki (tudi »self-concept at the moment«) in posameznikovo motivacijsko stanje. Predstave variirajo v strukturi in funkciji ter se gibljejo v različnih stopnjah. Nekatere predstave se pojavijo avtomatično kot rezultat trenutno opaznega situacijskega dražljaja. Večina ostalih pa je pridobljena ali izzvana kot odgovor na motive ali cilje, ki si jih posameznik želi izpolniti ali doseči (želeni ideali). To so mogoči vidiki samopodobe, torej tisti, ki predstavljajo nekaj, kar bi posameznik rad bil ali pa se boji biti. Ti vidiki delujejo kot spodbude za vedenje, oblikujejo podobe prihodnje samopodobe v zelenih ali neželenih končnih stanjih. Ena od funkcij je tudi, da oblikujejo vrednostni in interpretativni kontekst za sedanji pogled na sebe. V odnosih med realnim in idealim sebe spada tudi neželeni sebe (Ogilvie, 1987), kjer sta realni in idealni sebe nasprotna pola. Avtor v raziskavah ugotavlja, da je življenjsko zadovoljstvo bolj kot od ocenjenih distanc med realnim in idealnim sebe opredeljeno s subjektivno distanco do nezaželenih vplivov in okoliščin..

Vsebina delovne samopodobe

Vsebina delovne samopodobe je odvisna od tega, kar se je zgodilo pred tem ali kar je bilo izzvano kot rezultat izkušenj, dogodkov ali situacij ter je bilo povzročeno v določeni socialni situaciji v določenem času. Delovna samopodoba je trenutna struktura elementov samopodobe, organizirana v konfiguraciji, ki jo določajo socialni dogodki. Dodajajo se nove samopodobe, obstajajo pa tudi različice samopodobe, ki so aktivne v razmišljanjih in v spominu. Samopodobo zato opisujeta kot prilagodljivo, ker se spreminja vsebina delovne samopodobe. Samopodoba postane aktivna v delovnem spominu, ko se sprožijo pomembni in za posameznika relevantni dogodki ali pa so usklajeni s posameznikovimi odgovori na dogodke ali situacije. Spremembe v samospoštovanju pa posameznik ne sprejema pasivno. Aktivirane negativne samopodobe posameznika vzpodbudijo k ponovni aktivaciji in dvigu splošne samopodobe z različnimi pogledi: shema sebe kot obzirna, kontrolirana in socialno spretna. Spreminjajoči se sebe vpliva na trenutni dvig ali padec samospoštovanja ali na bistveno periodo samopromocije, ki je povzročena z razmišljanji v okolju o posamezniku. Spremembe v delovni samopodobi so pomembne in kažejo posledice pri posamezniku - v razpoloženju, v trenutnem samospoštovanju ter takojšnje mislih in akcijah. To se pokaže v reorganizaciji pomembnih za posameznika relevantnih razmišljanj in občutij. Vse vedenjske reakcije so povzročene s spremembami v delovni samopodobi.

Posamezniki težijo k pozitivnemu čustvenemu položaju o sebi – pozitivni samopodobi (težnja po samospoštovanju). Prav tako je pomemben motiv samoaktualizacije, ki ga omenja Maslow (Markus in Wurf, 1987): želja po spremembi oziroma izboljšanju sebe, želja po rasti, razvoju in izpolnjevanju potencialov, ki jih posameznik ima. Različni posameznikovi motivi posameznika v povezavi s socialnim okoljem določajo vsebino delovne samopodobe, ki je trenutni aktivni del samega sebe v povezavi s socialnimi okoliščinami. Markus in Wurf (1987) navajata, da posamezniki razvijejo shematične reprezentacije sebe, kakršni bi želeli biti, kakršni se bojijo biti, kakršni pričakujejo, da bodo postali, in kakršni nočejo biti. Mogoči vidiki samopodobe pa so sheme, ki delujejo kot motivatorji, saj so osnova za cilje, za katere delamo.

Emocionalno-kognitivni sistem samopodobe

Emocionalno-kognitivni sistem je ločen kot en del posameznika, samopodoba pa je en vidik tega sistema. Delovna samopodoba pa je določena konfiguracija predstav, zarisanih v samopodobi, ki uravnava posameznikove akcije in reakcije. Tako je posameznikovo vedenje uravnava s poudarkom na dinamičnih strukturah. Dinamične strukture, ki so aktivne v delovni samopodobi (sheme sebstva, standardi, strategije, različne vloge in možni jazi), predstavljajo osnovo, na podlagi katere posameznik začne akcije, so pa tudi osnova za opazovanje, presojanje in vrednotenje teh akcij. Tako sta Markus in Wurf (1987) vsaj deloma opravila s »tradicionalnim« kognitivnim

pojmovanjem samopodobe, ki zanemarja povratni vpliv emocij na kognitivne procese, čeprav še vedno poudarjata spoznavni vidik samopodobe.

Stabilnost samopodobe

Po eni strani je to stabilna struktura, odporna na spremembe, po drugi strani pa variabilna struktura, ki se je sposobna prilagajati situaciji. Turner (Markus in Kunda, 1986) označuje samopodobo kot stabilen niz vrednostnih standardov, toda tudi dokaj variabilno sliko osebe v različnih trenutkih. Dvojna narava je raziskana v empiričnem delu. Ugotavljajo, da ljudje preverjajo lastno samopodobo s sprejemanjem informacij, ki ustrezajo njihovemu pogledu na sebe, in s pridobivanjem ustrezno prilagojenih informacij v socialnem okolju.

H. Markus in Kunda (1986) sta preizkušala stabilnost samopodobe ob srečanju z izzivalnimi informacijami. Raziskave kažejo, da imajo ljudje velik razpon kompleksnih struktur, ki se lahko aktivirajo in ustvarjalno kombinirajo ter uporabijo na različnih srečanjih. Razlagata, da samopodoba ni enotna struktura, ampak posplošeno povprečje različnih vtisov in razmišljanj. Znotraj samopodobe najdemo veliko različnih samopodob: dobri sebe, slabi sebe, upajoči sebe, prestrašeni sebe, ne –jaz, idealni sebe, upajoči sebe, možni sebe, moral bi sebe. Rezultati kažejo stabilnost in prilagodljivost samopodobe, ki se odziva na trenutne izzivajoče dogodke. Samopodoba njihovih preizkušancev je dokaj stabilna. Razlik med posameznimi skupinami ni bilo opaziti. Opisovali so se kot povprečni in podobni ostalim ter tudi kot posebni in enkratni. Hkrati rezultati raziskav kažejo, da spremembe v podobnosti ostalim težijo k ponovnemu vzpostavljanju biti podoben ostalim. Pri opisovanju sebe kot podobnega ostalim so bili zelo hitri, počasni pa pri opazanju sebe kot drugačnega ostalim. To, da niso našli razlik med raziskovanimi skupinami, pripisujejo temu, da se jedro samopodobe ali sheme sebe, ki je kritično za samoopredeljevanje, ne spreminja tako enostavno. Ko pa se samopodoba spremeni, si posameznik prizadeva uveljaviti novo samopodobo. Samopodoba, ki je relativno odporna na poglede drugih, pa se pod vplivom eksperimentalnih manipulacij z informacijami spreminja in je zato prilagodljiva ter spremenljiva. Izsledki takšnih raziskovanj kažejo, da imajo variacije vsebine delovne samopodobe močne posledice za trenutno samospoštovanje, razpoloženje in za trenutna razmišljanja ter aktivnosti. Veliko število raziskav kaže na močan vpliv na samovrednotenje, presojanje, spomin in vedenje s splošno dostopnostjo posameznikovih razmišljanj, stališč in prepričanj. Če je samopodoba močna in stabilna potem posamezniki ne izkazujejo zaskrbljenosti, jeze, anksioznosti, krivde, težav in ovir. Ker je njihova samopodoba dokaj prilagodljiva socialnemu okolju, so njihove reakcije skupne. V študiji so bili proučevani posamezni primeri spreminjanja samopodobe. Osebe usklajujejo samopodobo v skladu z odgovori in informacijami, ki se pojavljajo v okolju. Prilagodljivost se ne kaže samo v delovni samopodobi, ampak se spreminja tudi vsebina samopodobe (v določenem obsegu). Predvidevamo lahko, da se samopodoba spreminja v vsakem

trenutku, v odvisnosti od okoliščin, ki se pojavljajo v socialnem okolju. Subtilne in nezaželene spremembe lahko v veliki meri spremenijo samopodobo in povzročijo izgradnjo nove samopodobe. Če se pojavi ponavljajoča situacija, ki zahteva aktiviranje samopodobe, se pojavi spreminjanje bistva samopodobe in lahko predvidevamo spremembo le-te. Zato avtorja pravita, da na samopodobo ne moremo gledati kot na monolitno strukturo, ampak na skupek samopodob. Na podlagi teh posameznih delov samopodobe osebe gradijo delovno samopodobo, ki vključuje bistvo samopodobe v trenutni situaciji. Podobno govorijo tudi simbolični interakcionisti (Mead, 1934, cit. po Markus in Kunda, 1986), ko opredeljujejo splošno samopodobo, ki se pogaja s trenutno primernimi deli samopodobe. Ko postavimo osebo v določeno socialno okolje, odkrivamo kako, samopodoba, četudi z upiranjem izzivom, variira glede na socialno situacijo in kako je odvisna od socialnega konteksta ter se tako manifestira na določen način.

Banaji (1994) govori o samopodobi v socialnem kontekstu in pravi, da socialno primerjanje in strategije interakcij v socialnem okolju nudijo možnosti za spoznavanje sebe, za razvoj samopodobe in izboljšanje sebe. Pomembni sta dve vrsti strategij: želja po interakciji z ljudmi, ki jih vidijo na enak način, kot vidijo sebe sami, ali ustvarjanje okolja, ki se sklada z lastno samopodobo (predvsem z iskanjem ljudi, s katerimi stopajo v interakcije ter si zapomnijo interpretacije, ki se skladajo z njihovo samopodobo). Motivi, ki vodijo posameznika, pa imajo svoje korenine v tendenci po iskanju prijaznosti in izogibanju bolečini ter potrebi po izboljšanju sebe (približevanje idealnemu jazu).

Vpliv delovne samopodobe

Vpliv delovne samopodobe v vedenju opazimo na intrapersonalnem nivoju (relevantne informacije, obvladovanje čustev in motivacijski procesi) in na interpersonalnem nivoju (socialno zaznavanje, socialno primerjanje ter navezovanje socialnih stikov). Izidi intrapersonalnega in interpersonalnega vedenja se kažejo v trenutnem motivacijskem položaju in socialnih pogojih za prihodnje aktivnosti. Samopodoba ima torej več funkcij, ki se »spopadajo« z obdajajočimi informacijami. Težje pa je ugotoviti, katere so te funkcije in koliko jih je, saj jih v realnosti ni mogoče ločiti med seboj.

Med raziskavami, ki izhajajo iz njene predpostavke, je vsekakor potrebno omeniti Greenwaldovo študijo o totalitarnem egu (Kobal, 2000). Avtor namreč govori o treh podfunkcijah samopodobe, s katerimi posameznikov jaz selekcionira in rekonstruira informacije tako, da ohranjajo njegovo pozitivno samovrednotenje:

- osredotočenost na jaz,
- uspešnost jaza in
- kognitivni konformizem.

Osredotočenost na jaz je funkcija, s pomočjo katere posameznik, ki je v skupini, shrani več informacij, ki se nanašajo na tisto, kar je povedal sam, kot pa informacij, ki

se nanašajo na tisto, kar so povedali drugi. Ko se spominja določenega dogodka, se mu zdi, da je sam povedal največ. Uspešnost jaza pa zajema kategorijo procesnih funkcij, ki posamezniku omogočajo, da se bolj spominja tistih nalog, za katere mu je rečeno, da jih je rešil uspešno, kot pa nalog, ki naj bi jih rešil neuspešno, ter da zasluge za skupinski uspeh pripisuje sebi, za neuspeh pa skupini. Kognitivni konformizem pa se nanaša na tiste funkcije kognitivne sheme samopodobe, s katerimi posameznik hitreje in laže izbere ter uskladišči v spomin tiste informacije, ki se bolj prilegajo njegovi že vzpostavljeni kognitivni strukturi. Vendar pa mora posameznik selekcionirane informacije ustrezno predelati. Najprej razvrsti pomensko sorodna sporočila v posamezne kategorije, nato jih oblikuje v ustrezne samopredstave in samoopise, na koncu pa jih presoja. Tako nastajajo različne kognitivne sheme ali možna sebstva.

Intrapersonalni procesi pridobivanja informacij

Markusova (1977) govori o selekciji informacij, njihovi predelavi, oblikovanju novih izkušenj in usmerjanju posameznikovih dejanj. Govori o tem, da posameznik običajno integrira v svojo samopodobo zlasti tiste informacije, ki zajemajo prvine pozitivnega samovrednotenja. Najprej izbere tiste, ki so zanj »primerne«, nato jih ustrezno potvori oz. rekonstruira in tako predelane združi v samopodobo. Vloga shem sebe pri procesiranju informacij o sebi je preizkušena pri členjenju shem sebe v številnih empiričnih zapiskih, ki vsebujejo vedenjske vzorce iz preteklosti in zagotavljajo osnovo za zaupljive predikcije vedenja na dimenzijah shem sebe in tako ustvarjajo posameznike, ki so odporni na informacije, ki so nasprotne shemam sebe. Markusova ugotavlja naslednje:

- Posamezniki kažejo močno občutljivost za dražljaje o njih samih. Bargh (Markus in Wurf, 1987) je ugotovil, da se različne pripombe o posameznikovih potezah odražajo v njegovem vedenju.
- Skladni dražljaji o posamezniku naj bodo učinkovito predstavljeni: hitro in zaupljivo.
- Relevantne informacije o posamezniku zvišujejo možnost ponovnega priklica in prepoznavanja: velja za zapomnitev informacij o ostalih ljudeh in tudi za zapomnitev »nesocialnih informacij«.
- Ljudje ustvarijo prepričljive vedenjske načrte, attribute in sklepe na posameznih področjih.

Uravnavanje čustev

Ena najpomembnejših intrapersonalnih funkcij samopodobe je uravnavanje čustev. Izstopa poudarjanje pozornosti na pomembne informacije o posamezniku, kar usmerja posameznikova čustva. Za vsakega človeka je značilno, da zavrača informacije, ki ustvarjajo negativne čustvene položaje. To se sklada s posameznikovimi pogledi na

sebe (ki so običajno pozitivni) in s predstavitvijo sebe kadarkoli je mogoče. Ko pa se zgodi, da posamezniki dobijo informacije, ki porušijo njihovo samopodobo, se spremeni tudi čustveni položaj. Razumljivejša izbira je ponovna akcija, ki vzpostavi v delovni samopodobi predstave, ki preverjajo obstoječe informacije ali pa povezovanje s tistimi, ki zagotavljajo podporo obstoječim pogledom na posameznika. Stabilnost samopodobe zagotavlja eno od poti za uravnavanje čustev. Posameznik išče in vrednoti informacije ter načine, da jih vključi v predstave o sebi. Stabilnost samopodobe pa se kaže v zmožnosti, da posameznik odgovarja na informacije, ki »izzivajo« njihov pogled na sebe. Struktura samopodobe je bistvena za pozitiven čustveni položaj in obratno, pozitiven čustveni položaj je bistven za strukturo samopodobe.

Motivacija

Pomembno je, kaj posameznika motivira k akcijam. Različne naloge, ki si jih posamezniki zastavljajo, običajno tudi kontrolirajo vedenje posameznika. Nutin (1984, cit. po Markus in Wurf, 1987) poroča, da se včasih nezavedni motivi spremenijo v zelo osebne in konkretne akcije in načrte. Zato govori o želeni samopodobi. Nurius (1986, cit. po Markus in Wurf, 1987) definira možni sebe kot del samopodobe, zaznane ali zaželeni. To pa sugerira individualne motive, ki jih lahko vidimo kot kognitivno komponento motivacije. Možni sebe so slike, ki jih ima posameznik, ko uresničuje določene naloge. To so osebne kvalitete, ki posamezniku omogočajo usmerjanje njegovega vedenja. Možni sebe prikazujejo posameznikovo sedanjo samopodobo in omogočajo učinkovito in vztrajno doseganje rezultatov. Zaželeni sebe kažejo na to, kar posamezniki želijo biti in kaj mislijo, da v resnici lahko so. Možni zaželeni sebe lahko usmerja posameznikovo vedenje prek aktiviranja kognitivnih struktur, ki zajemajo različne informacije, in prek aktiviranja ustreznih standardov vedenja.

Cantor in Kihlstrom (1986, cit. po Markus in Wurf, 1987) razlagata pomembnost samopodobe pri »življenjskih nalogah« in pri težavah, ki jih posameznik opazi v določenih časovnih obdobjih. Posameznikov individualni idiosinkratični konstrukt življenja je pomembno določen z njegovim poznavanjem samega sebe. Določeno nalogo posameznik izvede s strategijami, ki si jih zastavi. To pomeni, da je podoba o sebi splet množice različnih kognitivnih shem: poklicnega sebstva, delovnega sebstva, sebstva zakonskega partnerja, sebstva staršev. Ugotavljata, da posamezniki sodijo življenjske naloge precej različno, zasnovano na njihovem samopoznavanju. Življenjske naloge zaznavajo kot zahtevnejše in imajo za njih dobro izdelane načrte, ki so povezani z zaznano stopnjo nagrade in možnim stresom.

Interpersonalni procesi, ki so povezani s samopodobo

Samopodoba zagotavlja pomembne razlage posameznikovih socialnih izkušenj in uravnava njegov prispevek pri teh izkušnjah. Velika večina vedenja je včasih zavedna, včasih pa popolnoma nezavedna pod vplivom različnih delov samopodobe. Samopodoba

vpliva na socialno zaznavanje, na izbiro situacij in interakcij z različnimi ljudmi, na različne strategije pri oblikovanju in razlagi interakcij z drugimi ljudmi, na reakcije ob informacijah z drugimi ljudmi, ki se ne ujemajo z njihovo samopodobo. Na ta način razrešujeta tudi odnos med posameznikom in družbo. S predpostavko o delovnem sestvu kot o psihičnem konstrukt, ki s svojim delovanjem vtiskuje družbeno okolje v čipe različnih dinamičnih zastopstev samopodobe, nato pa jih vrača nazaj v družbo, radikalno zavrneta »klasično« misel o individualnem značaju kognitivnega. Tako opozorita na velik pomen vpliva situacije na vedenje posameznika, v situaciji pa vidita tudi tisto determinanto, ki odloča o celotnem vedenju posameznika (Kobal, 2000). Pomembnost napredovanja na področju interpersonalnih odnosov je ena od izpolnjujočih človekovih nalog. Pri tem sta bistvena kreativno delo in ljubezen. Ljudje imajo v socialni hierarhiji, ki je dokaj stabilna, položaj. Posameznikov interes je lahko v nasprotju s tistim v okolju. V tem primeru se pokažejo zveze pri razvoju posameznikove osebnosti. Danes pa gledamo na človekovo osebnost kot osnovno človekovo pravico in univerzalno človekovo potrebo. Konflikt med posameznikom in družbo pa je v zgodovini pojmovan kot nekaj negativnega.

Socialno zaznavanje

Ljudje sodijo ostale ljudi po tem, koliko so pomembni za njih same. Ljudem, ki so zanje pomembni, pripisujejo tudi večjo pomembnost informacij, ki jih dajejo, si jih bolje zapomnijo, se nanje bolje zanesejo in iz njih naredijo veljavnejše sklepe, ki vodijo k načrtovanju prihodnjih nalog. Ljudje uporabljajo samopodobo kot kriterij za presojanje ostalih, ki so bolj osredotočeni na sebe kot na drugega ter takrat, ko imajo veliko informacij o sebi, toda zelo malo o drugem. Pri učinkih socialnega zaznavanja so pomembni kognitivni in motivacijski faktorji: ljudje so naklonjeni tistim, ki jih opažajo kot podobne. Pri zaznavanju podobnosti in različnosti drugih ljudi pa obstajajo določeni pogoji:

- ko določene značilnosti pripišejo njihovim potezam,
- ko osebo opazijo kot zelo enkratno,
- ko je visoka stopnja podobnosti zaželeno ali ko je oseba motivirana, da zaznava druge bolje - negativno samopodobo drugih zaznava kot slabo počutje in ne kot stalno značilnost.

Situacija in izbira oseb

Poznavanje situacij, lastne samopodobe in individualnih ciljev pomembno določajo izbiro situacij, ki jih posameznik izbira. Lord (1982, cit. po Markus in Wurf, 1987) ugotavlja, da podobne samopodobe in podobno zaznavanje situacij zagotavljajo vedenje, ki bo konsistentno v različnih situacijah. Samopodoba in naloge, ki si jih zastavljamo, določajo tudi vedenje in medosebne odnose. Cantor (1984, cit. po Markus in Wurf,

1987) ugotavlja, da izbira medsebojnih interakcij temelji na primernosti partnerja za različne aktivnosti in na oceni ugodnosti v različnih situacijah (ljudje, ki občutijo različno stopnjo ugodja v različnih situacijah, so tudi zahtevnejši pri izbiri ljudi, s katerimi komunicirajo). Medsebojna povezanost samopodob je kritični faktor pri zaznavanju zadovoljstva. Zadovoljstvo je odvisno od medsebojnega prilagajanja drugega drugemu, odvisno od tega, koliko zaznavamo drug drugega kot zaželenega.

Strategije povezovanja in vpliv kulture

Tu raziskovalce zanima, kako poskušajo osebe z uporabo različnih strategij in taktik pri uresničevanju različnih možnih motivov v medsebojnih stikih oblikovati osebne identitete pri publiki. Identiteta je slika sebe, ki jo poskuša posameznik pošiljati drugim osebam (velja za kognitivno in emocionalno strukturo sebe). Situacijska identiteta je zmes osebe, občinstva in situacije. Pomembni sta torej oseba in situacija (ponotranjeni okvirji skupine). Različno občinstvo pričakuje različne cilje ali motive v socialnih interakcijah. Nepoznano občinstvo si želi odobritev in pozornost, poznano občinstvo pa predvidljivost in doslednost v vedenju ter iskanje znakov za doseganje želene ali idealne samopodobe.

V odvisnosti od ciljev in občinstva posameznik poskuša zgraditi različne identitete z uporabo različnih tehnik s pomočjo katerih ustvarja vtise (zavedno ali nezavedno). Učinkovita uporaba zavestnih tehnik ustvarjanja vtisov se opira na posameznikovo stopnjo samozavedanja, nezavedne tehnike ustvarjanja stikov pa razumemo kot avtomatizirane reakcije. Posameznikova vloga v določeni situaciji je odvisna od reakcij drugih in od njegovega lastnega vedenja (to sestavlja učinkovito povratno informacijo posameznikovi samopodobi). Povratna informacija je lahko skladna ali pa neskladna s posameznikovo sedanjo ali želeno samopodobo. Skladnost povratnih informacij, čustvena moč in pomembnost osebe, ki te informacije daje, ter cilji in povezanost oseb pa določajo posameznikove kognitivne, emocionalne in vedenjske reakcije. Povratne informacije, ki so skladne s posameznikovo samopodobo, so tiste, ki vodijo k samoafirmaciji in imajo pozitivne čustvene zaključke. Če se povratne informacije ne skladajo s samopodobo, lahko posameznik miselno predela neskladnost ter poskuša ponovno s povratnimi informacijami, ki jih je dobil. Pri tem zadnjem pa lahko posameznikova samopodoba ostane nespremenjena ali pa se tudi spremeni (Markus in Wurf, 1987). Kognitivne strategije, s katerimi obvladujemo nesoglasne povratne informacije, vključujejo selektivno pozornost, selektiven spomin in selektivne interpretacije. Tako lahko posameznik zavrne te informacije kot nepomembne ali kot neustrezne.

Raziskovalci poudarjajo vedno večjo pomembnost vloge posameznikove samopodobe v medsebojnih odnosih:

- narava medsebojnega odnosa ima ključno vlogo pri izboru strategij, ki jih posameznik v medsebojnih odnosih uporabi,

- cilji, ki jih ima v teh medsebojnih odnosih, vplivajo na vedenje do ljudi, s katerimi stopa v socialne interakcije,
- pomembno vlogo na reakcije ima tako »tarča« kot tudi tisti, ki zaznava socialno situacijo,
- na socialne interakcije ima enak vpliv kot dejanska tudi želena ali možna samopodoba.

Pomemben je tudi vpliv kulture na strukturo samopodobe in s tem na poročanje o sebi. V individualističnih kulturah je verjetnost, da bo posameznik poročal o zasebnem sebe, o svojih lastnostih, stanjih ali vedenju, precej večja kot v kolektivističnih kulturah, kjer je večja verjetnost poročanja o kolektivnem sebe, o sebe v relaciji do družine, sodelavcev ali družbe. Za individualistične kulture je značilen neodvisni sebe, za kolektivistične pa soodvisni sebe. Pomembnost teh konstruktov za kognicijo, emocije in motivacijo je bila dokazana v velikem številu raziskav, ki jih navajajo H. Markus in sodelavci (Markus, Crane, Bernstein in Siladi, 1982). Govorijo o dveh modelih samopodobe, ki izhajata iz dveh velikih kultur. Glavna razlika pa je v dejavni vlogi drugih oseb v samopodobi posameznika. H. Markus in sodelavci (Markus in dr., 1982) govorijo, da je za neodvisni sebe značilna enotnost, stabilnost, koherentnost, trdne meje in neodvisnost od socialnega konteksta. Elementi, ki sestavljajo neodvisni jaz, so:

- notranje sposobnosti, misli in čustva,
- težnja k enkratnosti in izražanju lastnega jaza,
- realiziranje notranjih lastnosti in uresničevanje lastnih ciljev,
- direktnost v komunikaciji.

Referenčna točka za razmišljanje o sebi pri posameznikih z neodvisnim jazom so njihove lastne sposobnosti, značilnosti in cilji, ne pa misli, čustva in akcije drugih. Osebe z visoko razvitim neodvisnim jazom povečujejo samospoštovanje z izražanjem sebe in potrjevanjem lastnih značilnosti. V zahodni kulturi obstaja boj za neodvisnost sebe. V tej kulturi je neodvisnost konstrukt posameznikovega vedenja, ki je organizirano na osnovi mnenj, ki jih človek naredi bolj z lastnimi razmišljanji, občutki in akcijami kot pa na osnovi razmišljanj, občutij in akcij drugih. Človeka opisujejo kot individualista, egocentrika, ločenega, avtonomnega in samoobvladljivega posameznika, ki v socialnih situacijah poskuša najti najboljši način, da prikaže notranje značilnosti sebe. Po vseh teh opisih lahko predvidevamo, da je za posameznika z neodvisno samopodobo značilen posesivni individualizem, po katerem človek verjame, da je »lastnik samega sebe«, svoje osebnosti in svojih sposobnosti in z njimi svobodno razpolaga. Drugi ljudje so pomembni zato, da potrjujejo in afirmirajo notranjost jaza. Ljudje so motivirani, da se prilagajajo pomembnim ostalim in postanejo del interpersonalnih odnosov: drug drugemu predstavljajo nekakšne standarde, s pomočjo katerih prepoznavajo svoje mesto v družbi in vrednotijo svojo samopodobo. Za osebe s soodvisnim sebe je značilna fleksibilnost

in variabilnost s poudarkom na:

- zunanjih značilnostih, kot so statusi, vloge, medosebni odnosi,
- težnji po pripadnosti in harmoničnosti medosebnih odnosov,
- zavzemanju ustreznega mesta v družbi in primerni aktivnosti,
- indirektnosti v komunikaciji in »branju misli drugih«.

Posameznik z močnim soodvisnim jazom razmišlja o sebi in o drugih v smislu medsebojne prepletenosti. Označuje jih trenutna situacija. Izvor samospoštovanja pa predstavljajo harmonični medosebni odnosi in sposobnost prilagajanja različnim situacijam. Te osebe so odvisne od relacij z drugimi in od vsebinskih faktorjev samopodobe. Označujejo jih kot sociocentrične, holistične, kolektivne in skupinske, konstitutivne, kontekstualne ter povezane. Zveza med osebo in ostalimi je mnogo tesnejša. Mnoge nezahodne kulture so zgrajene na povezanosti osnovnih elementov, na povezavi sebe in drugih, osebe in situacije: gre za kulture, ki spodbujajo konformnost, občutja pripadnosti skupini, sodelovanje, ubogljivost. Osebe z medsebojno odvisno samopodobo imajo svoje lastne cilje, ki jih želijo doseči, in svoja lastna pravila in vrednote, vendar pa so mnogo manj pomembni, kot so cilji, pravila in vrednote skupine, ki ji pripadajo. Meja med njihovo lastno samopodobo in podobo drugih je močno zabrisana.

Avtorji navajajo, da imajo ljudje različnih kultur različne konstrukte sebe, drugih in odvisnosti oziroma neodvisnosti od drugih. To pa določa naravo posameznikovih izkušenj, vključujoč kognicijo, emocije in motivacijo. V azijski kulturi večinoma ločujejo podobe individualnosti, ki obstajajo v osnovnih medsebojnih odnosih. Poudarjajo prilagajanje in harmonično neodvisnost. Tudi v ameriški kulturi ne predvidevajo vrednot odprte in odkrite povezanosti med ljudmi, ampak težijo k neodvisni predstavitvi sebe z razmišljanji in s prikazom enkratnih notranjih značilnosti. T.i. »zahodni pogled« pa

Tabela 1: Bistvene razlike med neodvisnim in soodvisnim sebe.

Primerjava	Neodvisni jaz	Soodvisni jaz
Opredelitev	Ločen iz socialnega konteksta	Povezan s socialnim kontekstom
Struktura	Enkraten, stabilen	Fleksibilen, variabilen
Pomembne značilnosti	Internalni in zasebni (zmožnosti, razmišljanja, občutja)	Eksternalni in javni (statusi, vloge, povezanosti)
Naloge	Biti enkraten Predstavljati sebe Realizirati notranje značilnosti Promovirati lastne naloge Biti direkten v komunikaciji	Pripadati, se prilagajati Zavzeti lastno mesto Nalagati si zadovoljive naloge Promovirati naloge drugih Biti indirekten: brati misli drugih
Vloga drugih	Samovrednotenje: ostali so pomembni kot socialna primerjava, odražajo oceno	Sa moopredelitev: sebe definirajo odnosi v specifičnih kontekstih
Osnova samospoštovanja*	Zmožnost izraziti sebe (potrjujoč notranje značilnosti)	Zmožnost prilagajanja, obvladovanje sebe, harmoničnost s socialnim okoljem

*Avtorji govorijo o tem, da je samospoštovanje »zahodni fenomen«; izraz samospoštovanje lahko nadomešča samozadovoljstvo ali odraža uresničitev izpolnjenih kulturno zaupanih nalog.

kaže posameznika kot neodvisnega, samoobvladljivega in avtonomnega, ki vsebuje enkratno konfiguracijo notranjih značilnosti (značaj, sposobnosti, motivi in vrednote) ter se vede na osnovi sklepov, ki jih naredi na podlagi osebnostnih značilnosti. Pomembnost samopodobe in povezanosti z drugimi poudarjata kot zelo pomembno v odvisnosti od kulture, ki ji pripadajo. Neodvisni jaz je močno izražen v japonski in tudi v vseh ostalih azijskih kulturah. Takšne značilnosti pa najdemo tudi v afriški in mnogih južnoevropskih kulturah. Avtorji govorijo tudi o zasebnem jazu, kjer ima človek zavedanje o lastnih notranjih močeh, kot so sanje, razmišljanja in čutenja, ki jih ostali direktno ne poznamo, ker jih človek ne deli z drugimi. Javni jaz pa prepoznamo v odnosih z drugimi ljudmi in s socialnimi skupinami, kar je prav tako zelo močno zaznamovano s kulturo. Avtorji tudi dvomijo o univerzalni pomembnosti samospoštovanja in menita, da je v zahodnih kulturah samo po sebi umevno, da so posamezniki motivirani za pozitivno gledanje na sebe. Osnova samospoštovanja je neodvisni sebe, ki sloni na sposobnostih, značilnostih osebnosti in dosežkih. Pri pripadnikih kolektivističnih kultur pa gre za soodvisni jaz, kjer obstaja želja po sodelovanju, pripadnosti in vključevanju v socialne odnose.

Sistematične razlike so našli med tremi skupinami oseb pri selekciji in procesiranju informacij o sebi. Skupine posameznikov, ki razmišljajo o sebi kot o neodvisnih, naštevajo mnogo več pridevnikov, ki so povezani z neodvisnim jazom, kot pa posamezniki, ki razmišljajo o sebi v drugačni smeri. Ti ljudje potrebujejo krajši čas za presojanje sebe za besede, ki vsebujejo neodvisnost, kot pa za ostale tipe besed. Zmogli so bolj specifične načine neodvisnega vedenja, ki jih vključujejo v bodoče neodvisno vedenje in so dokaj odporni za sprejemanje informacij, ki niso povezane z neodvisnim vedenjem. Podobno velja za tiste, ki imajo soodvisne vzorce vedenja.

Samopodoba in spol

Spolne razlike so eno od pomembnih točk različnih konstruktov sebe. H. Markus (1977) razmišlja, da če posameznik na določenem področju nima izkušenj, običajno za to področje nima razvite sheme: v teh dimenzijah je neshematičen. Za shematično procesiranje informacij se predpostavlja kvalitativno in kvantitativno drugačno procesiranje informacij in sicer pod vplivom aktivacije shem. Shematični posamezniki so tisti, ki so razvili jaz shemo na določenem področju vedenja, predelujejo informacije, povezane s tem področjem, relativno brez težav, dobro predvidevajo svoje lastno vedenje na tem področju in so odporni na informacije, ki niso v skladu z njihovo shemo. Nekatera področja mišljenja in vedenja so izrazitejša in osrednja, zato v bistvu vsak posameznik razvije vsaj temeljne sheme s temi področji. Eno od takih področij je vsekakor spol (Markus in dr., 1982).

Študije (Markus in dr., 1982) kažejo, da obstajajo razlike v samopodobi med posamezniki, kjer so poudarjene poteze moškosti, poteze ženskosti, nizko androgine ali visoko androgine poteze osebnosti. Posamezniki, ki so opaženi, da imajo sheme

ženskosti, si zapomnijo več ženskih kot moških značilnosti, izkazujejo več ženskih kvalitet, potrebujejo krajši čas za sodbo o teh značilnostih in so zanesljivejši pri teh presojah. Ti posamezniki so v svoji preteklosti izkazovali več ženskih kot moških potez. Podobne rezultate najdemo tudi pri posameznikih, ki izkazujejo bolj sheme moškosti. Posamezniki, ki so opaženi kot androgini, pa priključijo v spomin v enaki meri moške in ženske poteze osebnosti. Sheme ženskosti vključujejo stereotipe, kot so toplina, prijaznost in razumevanje, ter imajo vpliv na posameznikovo samopodobo. Androgini ljudje pa so ashematični, saj nimajo izdelanih posebnih kognitivnih struktur za moškost in ženskost oziroma so te sheme enakovredne. Nekateri raziskovalci (Cross in Madson, 1997, cit. po Avsec, 2000) ugotavljajo, da različna socializacija dečkov in deklic vpliva na posameznikov jaz: za moške je značilnejši neodvisni sebe, za ženske pa soodvisni. Dečke naj bi spodbujali k neodvisnemu načinu mišljenja, čutenja in vedenja, deklice pa k odvisnemu. H. Markus in Wurf (1987) pa pravita, da naj posameznikov jaz vpliva na kognicijo, motivacijo, emocije in vedenje ter zato lahko sklepamo, da proučevanje teh variacij v jazu lahko pomaga pri razlagi razlik med spoloma. Sheme samopodobe nam sugerirajo različne možne razlike organizacije spoznanj o spolu med štirimi skupinami. Spolne sheme, ki so močno izražene (sheme ženskosti ali moškosti), imajo večjo mrežo relevantnih razmišljanj, ki jih preizkušamo ob različnih aktivnostih. To je ilustriровано v presečiščih različnih razmišljanj. Te sheme sebe nakazujejo, da tisti s shemo ženskosti (in tudi močno androgine osebe) prej zaznavajo ženske signale pri procesiranju informacij. Pri osebah z visoko androgino samopodobo predvidevamo, da se moške in ženske lastnosti povezujejo s samopodobo. Pri teh osebah ni ostre meje v samopodobi glede na spol.

H. Markus in sodelavci (Markus in dr., 1982) so izvedli raziskavo s pomočjo vprašalnika BSRI (Bem Sex-Role Inventory), kjer so poskušali sistematično ugotavljati razlike v razmišljanjih med osebami, ki so jih spoznali kot osebe z moškimi, ženskimi ali androgini značilnostmi. Posameznike lahko glede na spolno shemo razporedimo vzdolž kontinuuma od spolno shematičnih, katerim so zelo pomembne asociacije v zvezi s spolnimi vlogami, do spolno ashematičnih (androginih), za katere so spol in spolne vloge nepomembne. Celokupni rezultati ne potrjujejo zamisli, da sheme sebe (moškosti, ženskosti, androginih) v celoti določajo informacije, ki so vezane samo na spol. Moške sheme počasneje odobravajo ženske znake. Verjetno imajo določena razumevanja do ženskosti, vendar ne v takšni meri, da bi bile popolnoma razumljene. Androgini posamezniki ne diferencirajo v procesiranju ženskih in moških spolnih znakov. Sposobni so priklicati enako število ženskih in moških značilnosti in so enako zanesljivi pri reprodukciji ženskih in moških značilnosti, ki jih izgovarjajo z enakim časom latence. Obstajajo razlike v stopnji androginih. Posamezniki z visoko stopnjo androginih pojmujejo spol kot pomemben, vendar na enak način odgovarjajo na ženske in moške znake. Posamezniki z moško shemo in visoko androgini posamezniki imajo podobno sestavljene sheme, vendar pa raziskovalci ugotavljajo, da je vedenje precej različno. Oboji so asertivni, vendar visoko androgini posamezniki vsebujejo v svojih shemah tudi značilnosti, kot sta razumevanje in sočutnost. Te ostale značilnosti pa lahko

spremenijo vedenjske možnosti, ki sledijo razmišljanju, ali je posameznik asertiven ali ne. Ker imajo androgini posamezniki moške in ženske sheme vedenja, lahko v določeni situaciji izbirajo način reagiranja (glede na okoliščine in naravo situacije). Multipli pogled na sheme sebe pa raziskovalci asociirajo tudi z višjo stopnjo samospoštovanja, ki je značilna za visoko androgine posameznike. Posamezniki z nizko stopnjo androginiteti pa so opaženi kot ashematični glede na spol. Osebe z visoko stopnjo androginiteti so zaznane kot tiste, ki so pomembno osredotočene na moške in ženske vidike njihove samopodobe. Rezultati teh raziskav kažejo, da so pomembne razlike med posamezniki o tem, kako so spolno relevantna spoznanja organizirana v spominu in kako so vključena v posameznikovo samopodobo.

Frable (1997) opisuje identiteto kot posameznikov psihološki odnos do posebnih socialnih kategorij. Ljudje tako ustvarjajo in posredujejo svojo spolno rasno in etnično identiteto. To kaže na človekove multiple socialne identitete, ki odražajo trenutni kontekst in socialnozgodovinski pogled. Funkcije identitete pa kažejo na posameznikovo samospoštovanje, prilagajanje in dobro počutje. Rasne in etnične identitete so posebej zanimive v ZDA, kjer asimilacija ni več zanimiva in le-te poudarjajo multikulturalnost v kateri so ljudje bikulturalno kompetentni. Spolna identiteta vključuje posameznikov odnos do spola kot socialne identitete. Vključuje osebnostne in socialne attribute, socialne odnose, interese in zmožno simbolično in stilistično vedenje ter biološke-fizične-materialne attribute. Seksualna identiteta je prav tako politična kategorija in ne le informacija o posameznikovi lastni percepciji. Oblikovanje spolne identitete poteka skozi štiri faze: senzitivacija (občutja marginalnosti in zaznav biti drugačen od vrstnikov); identitetna zmeda v adolescenci, ko se lahko zaznava različnost ter so občutja, razmišljanja in vedenje lahko tudi homoseksualna; identitene zasnove ter uresničevanje posameznika in lastne seksualne identitete kot življenjske vloge. Razredna identiteta pa postaja pomembna takrat, ko se posameznik premika po razredni lestvici. Študentje iz delavskega razreda so pogosto dobri študentje in dosegajo akademske dosežke. Druga in tretja generacija priseljencev je bolj priljubljena med pripadniki.

Sklepi

V sestavku prikazujem model samopodobe Hazel Markus z nekaterimi raziskavami, ki podpirajo njegova razmišljanja, ter raziskavami njegovih sodelavcev ali somišljenikov, ki raziskujejo teoretična izhodišča njegovega modela, različne vidike delovne samopodobe, in vplive intrapersonalnih in interpersonalnih procesov, predvsem kulture ter spola.

Razmišljanja in raziskovalni dosežki so zelo zanimivi, saj naravo shem sebe pojmuje dvojno, kot strukturo in proces. V dinamičnem modelu samopodobe pa prikazuje delovanje tega konstrukta. S poudarjanjem delovne samopodobe, ki vsebuje vse tiste značilnosti posameznikovega jaza, ki so v določenih okoliščinah najpomembnejše, nam pojasnjuje prilagodljivost samopodobe ter s tem tudi

spremenljivost samopodobe v povezavi z interpersonalnimi reakcijami ali s trenutnimi socialnimi dogodki ter seveda s posameznikovim motivacijskim stanjem. Zato so za trenutno oziroma delovno samopodobo zelo pomembne izzivalne informacije, ki prihajajo iz okolja, reakcija posameznika pa je zelo odvisna od razpona kompleksnih struktur v splošni samopodobi posameznika. Različne izzivalne informacije spreminjajo trenutno samospoštovanje, kar je razumljivo, vendar pa bi nas v tej smeri zelo zanimalo, koliko so lahko trajne te spremembe v samopodobi, v kakšnih časovnih obdobjih se spreminjajo, koliko časa je samospoštovanje lahko spremenjeno, kako se ponovno vzpostavlja, da lahko posameznik ohranja pozitiven odnos do sebe. Tovrstna raziskovanja omogočajo številne možnosti, saj posameznikova samopodoba vključuje tudi možni sebe oziroma vse tiste vidike samopodobe, kakršni si posamezniki želimo biti ter so naši motivatorji pri želenih ciljih v življenju (na različnih področjih možnega sebe). Vsekakor se v posameznikovi delovni samopodobi odražajo tudi želeni vidiki, ki pa so z vidika pomembnosti v delovni oziroma trenutni samopodobi veliko premalo raziskani. Vendar pa so ves čas močno prisotni v posameznikovem delovnem spominu. Zato velikokrat tudi nezavedno vplivajo na trenutno samopodobo posameznika, z vidika nedoseženih idealov so lahko dobri motivatorji in lahko pozitivno vplivajo na posameznikovo vzpostavljanje pozitivne samopodobe z ustreznimi aktivnostmi.

Na področju intrapersonalnih procesov pridobivanja informacij daje Markusova pomembno vlogo selekciji informacij kot ustreznih in šele predelane vstavi v svojo samopodobo. Hkrati poudarja pomembnost tistih informacij, ki jih posameznik odkloni oziroma niso skladne z njegovo samopodobo. Tu se zopet srečamo s pomembnostjo izzivalnih informacij – kako in koliko časa je posameznik lahko odporen na izzivalne informacije (ki se ne skladajo z njegovo samopodobo). V kolikem času se spreminja njegova delovna ali sploh vsebina samopodobe? Ker so pri tem zelo pomembna posameznikova čustva, se spremeni tudi posameznikov čustveni položaj. V eksperimentalnih pogojih lahko kontroliramo reakcije ljudi na različne izzivalne podatke, prav tako pa lahko z različnimi vprašalniki pri posameznikih ugotovljamo čustvene reakcije v različnih časovnih obdobjih (s tem pa tudi strukturo samopodobe v različnih obdobjih posameznika – kot izzivalne informacije pa lahko jemljemo pozitivna in negativna, stresna dogajanja v okolju, pa tudi pri posamezniku). Nekateri raziskovalci zato govorijo o »življenjskih« nalogah in množici različnih kognitivnih shem ter ugotavljajo, da posamezniki sodijo življenjske naloge precej različno, dokaj odvisno od njihovega samopoznavanja (odvisno, kaj postavljajo kot kriterij zahtevnosti pri izdelanih načrtih, kaj je nagrada, kaj je uspeh, kaj je neuspeh, kaj je stres, kaj je negativna informacija, vse to je zelo odvisno od njihove občutljivosti in odnosa do človeka, ki informacijo podaja).

Zato so pri vrednotenju informacij zelo pomembni socialno okolje in interpersonalni procesi v tem okolju, pa naj so zavedni ali nezavedni. Človekova samopodoba je kriterij za presojanje ostalih ljudi in je zato to pomemben motivacijski faktor naklonjenosti določenim ljudem ter pripisovanje pomembnosti informacijam, ki jih dajejo. Medsebojna povezanost samopodob pa je kritičen faktor pri zaznavanju

zadovoljstva. Verjetno lahko tukaj uporabimo Shavelsonov model samopodobe, ki poudarja vsebinske vidike samopodobe (poudarek na akademskem ali na neakademskem področju samopodobe ter njuni usklajenosti). Zato lahko oba modela samopodobe dopolnujemo: delovna samopodoba kot aktivna samopodoba v trenutni situaciji na akademskem področju z določeno selekcijo informacij in vključevanjem v samopodobo ter delovna samopodoba na neakademskem področju z izborom ljudi, socialnih situacij in sploh s socialnim zaznavanjem – pomembnost določenih informacij o ljudeh.

H. Markus in sodelavci v veliki meri poudarjajo vpliv kulture pri opredeljevanju in pojavnosti odvisnega in neodvisnega jaza. Predvsem poudarjajo vzhodnjaško in zahodno kulturo kot bistveni za opredeljevanje obeh jazov. Vendar pa tukaj najdemo razlike znotraj posameznih kultur, predvsem razlike med agrarno in bolj mestno kulturo. Pojavljajo se lahko med odvisnim in neodvisnim jazom ter samospoštovanjem. Pri tem lahko omenim še človekov javni jaz, ki ga prepoznamo v odnosih z drugimi ljudmi in skupinami ter je močno zaznamovan s kulturo ter z zaželenostjo posameznika in njegovega javnega jaza. Njegovega zasebnega jaza, njegovih sanj, razmišljanj in čutenj v večini primerov ne poznamo, o njih pa lahko sklepamo na osnovi ciljev, ki si jih zastavlja in predvsem – dosega. Zato bi bile zanimive raziskave vseh možnih posameznikovih jazov – pomembnosti, ki jim jo pripisuje, ter stopnje uresničenosti in neuresničenosti možnih jazov.

Pri tem pa moramo poleg odvisnega in neodvisnega jaza, kulture in vseh možnih jazov upoštevati tudi posameznikov spol. H. Markus z različnimi sodelavci poudarja spolne razlike kot eno od pomembnih točk različnih konstruktov sebe. Vendar pa je pomembno tudi to, da obstajajo razlike v samopodobi glede na poudarjenost moškosti, ženskosti ter kombinacijo obojega: rahla ali močna androgenost osebnosti. Stereotipi, ki so vključeni v te sheme, zajemajo značilnosti, ki jih opažamo tudi v reakcijah ljudi, ugotovljenih v različnih raziskavah. Za prakso so najzanimivejši androgini ljudje – pojavljajo se pri moškem in pri ženskem spolu. Rezultati raziskav, ki jih navajajo H. Markus in sodelavci, ne potrjujejo zami sli, da sheme sebe v celoti določajo informacije, ki so vezane na spol. Vendar pa so razlike med posamezniki o spolno relevantnih spoznanjih, ki so organizirana in vključena v posameznikovo samopodobo, pomembne za izbiro informacij in za vedenje v določenih situacijah ter tudi za vedenje do določenih ljudi. V tem primeru bi me posebej zanimala raziskovanja na področju androgenosti, še posebej v odnosu do možnih sebe in skladnosti samopodob med posamezniki (v prijateljskem odnosu, odnosih na delovnem mestu ali partnerskih odnosih). Androgini ljudje so tista skupina ljudi, ki so s svojim vedenjem in razmišljanji naj zanimivejša na področju poklicnega in zasebnega možnega sebe. V odvisnosti od okolja pa bi lahko našli sprejetost androginih potez posameznikov v poklicnem in zasebnem okolju. Mislim, da je sprejetost androginih potez pri ljudeh najmanjša ter so zato v okolju lahko hitro označeni kot neprilagojeni. Na področju androgenosti sicer najdemo nekaj raziskav in izsledkov, vendar pa je verjetno zelo pomembno ali se androgenost pojavlja pri moškem ali ženskem spolu.

Model samopodobe H. Markus torej kljub negativnim informacijam iz okolja nudi mnoga izhodišča za nadaljnja raziskovanja z vidika preučevanja delovne samopodobe in različnih možnih vplivov na njeno delovanje ter ohranjanje vsebin samopodobe. Z delovno ali trenutno samopodobo sicer avtorja pojasnjujeta funkcioniranje posameznika v določenem trenutku, vendar pa je potrebno vzpostavljati stabilne samopodobe, ki omogoča predvidljivost v vedenju posameznika v znanih skupinah in pridobivanje naklonjenosti v neznanih, novih skupinah (kajti v spominu vedno ohranimo to, kar je bilo na začetku, in tisto, kar je bilo na koncu v neki skupini kot najpomembnejše).

Rezultate že dobljenih raziskav lahko dopolnujemo z vsebinskim vidikom Shavelsonovega modela. H. Markus in sodelavci so se večinoma ukvarjali z neakadskimi področji samopodobe in tukaj pridobili mnogo zanimivih rezultatov, s katerimi poskušajo pojasniti mnogo nenavadnih ali presenetljivih sprememb v vsebini samopodobe.

Literatura

- Avsec, A. (2000). *Področja samopodobe in njihova povezanost z realno in želeno spolno shemo [Areas of self-concept and their connection to real and wished gender self-schema]*. Neobjavljena disertacija [Unpublished PhD thesis]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Banaji, M.R. (1994). The self in social contexts. *Annual Review of Psychology*, 45, 297–332.
- Frale, D.E.S. (1997). Gender, racial, ethnic, sexual, and class indentities. *Annual Review of Psychology*, 48, 139–162.
- Kobal Palčič, D. (1995). *Samopodoba in učna uspešnost [Self-concept and academic success]*. Neobjavljena magistrska naloga [Unpublished MA thesis]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Kobal, D. (2000): *Temeljni vidiki samopodobe [Essentials of self-concept]*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- Markus, H., Crane, M., Bernstein, S. in Siladi, M. (1982). Self-schemas and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 112–129.
- Markus, H. in Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 858–866.
- Markus, H. in Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
- Ogilvie, D.M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379–385.

Prispelo/Received: 28.12.2001

Sprejeto/Accepted: 23.10.2002