

Korelati samozavedanja oziroma zakaj je bolje manj razmišljati o sebi

ANDREJA AVSEC
Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2
SI-1000 Ljubljana

POVZETEK

Prispevek obravnava konstrukt samozavedanja kot relativno trajne osebnostne lastnosti. Predstavljeni so rezultati raziskav, ki ugotavljajo povezanost samozavedanja z različnimi psihološkimi konstrukti. S teoretičnega vidika in z vidika klinične psihologije bi morale biti zasebno samozavedanje povezano s pozitivnimi izidi, saj naj bi bile osebe z višjo stopnjo samozavedanja zaradi boljšega poznavanja sebe bolj uspešne pri usmerjanju lastnega vedenja k želenim končnim stanjem. Raziskave potrjujejo, da imajo te osebe bolj kompleksno samopodobo, bolje se poznajo, bolj točno napovedujejo svoje vedenje, uspešneje se spoprijemajo s stresom. Vendar pa rezultati kažejo tudi pomembno povezanost samozavedanja z nevroticizmom, nizkim samospoštovanjem, negativnimi emocijami, depresivnostjo in psihopatologijo. Vzrok za te nasprotujoče si rezultate bi lahko bil v različni motivaciji za razmišljanje o sebi. Če je usmerjanje pozornosti nase motivirano z radovednostjo in željo po razumevanju samega sebe in ne s strahom in dvomi o sebi, potem bi morale biti posledice bolj pogostega usmerjanja pozornosti nase vsekakor pozitivne.

Ključne besede: samozavedanje, samopodoba, stres, samospoštovanje, depresija

ABSTRACT

CORRELATES OF SELF-CONSCIOUSNESS: WHY IS BETTER NOT TO RUMINATE TOO MUCH ABOUT ONESELF

The paper discusses the construct of self-consciousness as a stable internal dispositional tendency. Results of studies analysing relation between self-consciousness and relevant correlates are presented. Theoretically, self-consciousness should be related to positive outcomes, since individuals high in self-consciousness might be more successful in directing their lives toward desired end states due to better self-understanding. Results confirm higher self-complexity and better self-knowledge of these individuals. They are also more accurate in predicting their own behaviour and more successful in managing stress. But the results also indicate important relations between self-consciousness and neuroticism, low self-esteem, depression and psychopathology. The cause of these

contradicting results could originate in different motivation for focusing attention on the self. If self-consciousness is motivated by inquisitiveness and self-interest and not by anxiety and self-doubts, than the consequences of more frequent self-focus should be positive.

Key words: self-consciousness, self-knowledge, stress, self-respect, depression

Zanimanje za samozavedanje je v psihologiji na začetku izhajalo predvsem iz terapevtske orientacije (Davis in Franzoi, 1991). Freud je npr. dajal velik poudarek problemom, ki jih imamo ljudje pri zavedanju svojih resničnih motivov in želja. Ker veliko naših motivov in impulzov ogroža naš ego, smo jih pregnali v nezavedno. V Rogersovi terapiji in eksistencialni analizi ravno tako poudarjajo pomembnost razumevanja posameznikovih notranjih misli in občutij. Podobno npr. v transakcijski analizi in senzitivnih treningih poudarjajo, da mora posameznik priti v stik s seboj.

Šele v sedemdesetih letih je samozavedanje postalo predmet raziskav eksperimentalne psihologije. Duval in Wicklund (1972; Wicklund, 1975) sta v laboratorijskih raziskavah proučevala vplive dražljajev, ki usmerjajo pozornost k sebi, ter vplive motorične aktivnosti in različnih zunanjih distraktorjev, ki preusmerjajo pozornost stran od sebe, in oblikovala celostno teorijo objektivnega samozavedanja (objective self-awareness). Teorija izhaja iz predpostavke, da je lahko posameznikova pozornost v nekem trenutku osredotočena ali k sebi ali pa v okolje. Avtorja menita, da določeni dražljaji v okolju lahko usmerijo posameznikovo pozornost na njegov jaz da se zave sebe kot objekta v tem svetu (ogledalo, fotografija...). Usmerjenost pozornosti k lastnemu jazu naj bi po teoriji objektivnega samozavedanja skoraj neizogibno vodila h kritičnemu vrednotenju tistega vidika jaza, ki je trenutno aktiven, in k negativnim emocijam kot posledici zaznane neskladnosti med dejanskim stanjem in našimi ideali (Duval in Wicklund, 1975). Posameznik poskuša to negativno emocionalno stanje zmanjšati tako, da usmeri pozornost stran od sebe ali da zmanjša neskladnost med realnim in želenim jazom. Ena od posledic samozavedanja je torej večja podobnost med realnim vedenjem in posameznikovimi standardi za to vedenje. Teorijo so preverjali z več eksperimenti, ki so potrdili posameznikovo težnjo k zmanjšanju samozavedanja oziroma približevanju realnega jaza standardom (pregled Davis in Franzoi, 1991; Gibbons, 1983).

Carver in Scheier (1978, 1980, 1981a, 1981b, 1982, 1990) sta nadaljevala delo Wicklunda in na podlagi več eksperimentov oblikovala nadzorno teorijo ("control theory"), ki je v marsičem podobna teoriji objektivnega samozavedanja. Med njima pa je tudi nekaj pomembnih razlik. Avtorja npr. menita, da pri zaznani neskladnosti med obstoječim in želenim stanjem ni nujno, da pride do negativnih emocij, niti, da so te negativne emocije vzrok za nadaljnje vedenje. Vedenje, ki je usmerjeno k zmanjšanju neskladnosti naj bi bilo namreč večinoma samodejno. Do negativnih emocij pride samo v primeru, ko neskladnosti ni mogoče zmanjšati. Naslednji dve razliki med teorijama sta še bolj pomembni. Avtorja poudarjata, da obstajajo medosebne razlike v pogostosti obračanja pozornosti nase in da posameznik lahko usmerja pozornost na zasebne ali javne vidike sebe.

Ločevanje zasebnih in javnih vidikov sebe

Posameznik lahko v določenem trenutku usmeri svojo pozornost na zasebne ali javne vidike sebe. Zasebno samozavedanje se nanaša na psihično stanje, v katerem se posameznik zaveda tistih vidikov sebe, ki jih lahko zazna le on sam in so skriti drugim. To so subjektivni občutki in razmišljanja, cilji, namere, motivi, vrednote... Ko se torej zavemo notranjih emocionalnih in fizioloških stanj, kot sta npr. sreča in lakota, ko razmišljamo o svojih skritih željah in strahovih, ko poskušamo ugotoviti, zakaj smo se vedli na določen način, imamo pozornost usmerjeno na zasebni del sebe. Kateri dražljaji vplivajo na posameznika, da usmeri svojo pozornost k sebi? Buss (1980; po Davis in Franzoi, 1991) meni, da je pisanje dnevnika ena od aktivnosti, ki povzroči usmerjenost pozornosti k sebi, saj se s tem prisilimo k razmišljanju o svojih občutjih, motivih, vzrokih vedenja. Nekatere vrste meditacije naj bi ravno tako povečale pogostost usmerjanja pozornosti k sebi.

Javno samozavedanje pa se nanaša na psihično stanje, ko se posameznik zaveda tistih vidikov sebe, ki jih opazijo tudi drugi, to je zunanji videz, govor, izrazi emocij... Ko razmišljamo o tem, kako nas vidijo drugi, ko se opazujemo v velikem ogledalu v trgovini, ko treniramo zaključek telefonskega pogovora, še preden smo poklicali, imamo pozornost usmerjeno na javni vidik sebe. Usmerjenost na javne vidike sebe lahko povzroči prisotnost drugih, ki so na nas pretirano pozorni, nas fotografirajo, snemajo, ali pa nas ignorirajo (Buss, po Davis in Franzoi, 1991). Tako je skupina nam neznanih ljudi, ki strmijo v nas, zelo dober dražljaj za usmerjanje pozornosti na javne vidike sebe in razmišljanje o tem, ali sta naša zunanost in vedenje primerna v določeni situaciji. Podoben učinek lahko povzroči tudi pomanjkanje pozornosti drugih, če nas npr. vsi ignorirajo na neki zabavi. Drug spodbujevalec usmerjanja pozornosti k javnim vidikom sebe pa so povratne informacije, ki jih dobimo s pomočjo kamere, fotoaparata, ogledala. Predstavljajo mehanske nadomestke za živo občinstvo in zato usmerjajo našo pozornost podobno kot živo občinstvo: v obeh primerih nas nekdo opazuje.

Medosebne razlike v pogostosti usmerjanja pozornosti nase

Za usmerjanje pozornosti nase pa niso pomembni samo različni zunanji dražljaji, saj nekateri posamezniki pogosteje kot drugi spontano, torej brez očitnih zunanjih dražljajev, usmerjajo pozornost k sebi. Potrebno je torej ločevati med samozavedanjem kot trenutnim stanjem in kot relativno trajno osebnostno lastnostjo. Fenigsteina, Scheierja in Bussa (1975) je zanimal predvsem vidik medosebnih razlik v tej osebnostni lastnosti. Nekateri posamezniki namreč konstantno razmišljajo o sebi, analizirajo svoje vedenje, občutja, ideje... Na drugi strani pa so posamezniki s tolikšnim pomanjkanjem samozavedanja, da se ne zavedajo svojih motivov, niti tega, kako jih vidijo drugi.

S kognitivnega vidika lahko rečemo, da se posamezniki razlikujejo glede na kompleksnost jaz-shem oziroma kompleksnost samopodobe (Carver in Scheier, 1992). Nekateri posamezniki imajo mnogo vidikov sebe, ki med seboj niso povezani. Za vsako vlogo, ki jo imajo v življenju, za vsak cilj, za vsako aktivnost, v kateri so udeleženi, imajo ločeno eksistenco v samopodobi. Ti posamezniki imajo visoko kompleksnost. Pri drugih ljudeh so posamezni aspekti jaza manj ločeni med seboj. Višja kompleksnost samopodobe naj bi bila deloma odvisna od časa, ki ga porabimo za razmišljanje o samem sebi. Rezultati raziskav na tem področju kažejo, da imajo ljudje, ki trdijo, da porabijo veliko časa za razmišljanje o sebi, bolj kompleksne in podrobnejše jaz-sheme kot tisti, ki manj razmišljajo o sebi (Carver in Scheier, 1992).

Samozavedanje in procesiranje informacij o sebi

Več raziskav je ugotavljalo povezanost zasebnega samozavedanja s procesiranjem informacij, ki se nanašajo na sebe. Posamezniki, katerih pozornost je bolj pogosto usmerjena k sebi, imajo več znanja o sebi (Carver in Scheier, 1992), imajo bolj izoblikovane in bolj stabilne jaz-scheme (Nasby, 1985, 1989a; 1989b) ter tudi bolj dostopne (Mueller, 1982; Turner, 1978b). To omogoča učinkovitejše procesiranje informacij, zato lahko pričakujemo, da se te osebe bolj konsistentno in zanesljiveje opisujejo. Rezultati dejansko potrjujejo, da posamezniki z višjo stopnjo samozavedanja kažejo večjo skladnost med samoopisi in njihovim dejanskim vedenjem (Carver, 1975; Scheier, Buss, in Buss, 1978; Smith in Schaffer, 1986; Turner, 1978a), ocenjevanjem drugih (Franzoi, 1983; Gibbons in dr., 1985) in objektivnimi standardi (Gibbons in dr., 1985). Scheier, Buss, in Buss (1978) so npr. primerjali rezultate posameznikov na samoocenjevalnem vprašalniku agresivnosti in agresivno vedenje v eksperimentalni situaciji. Rezultati so potrdili visoko povezanost samoocenjevanja in dejanskega vedenja pri posameznikih z visokim zasebnim samozavedanjem ($r = 0,66$) v primerjavi s posamezniki z nizkim zasebnim samozavedanjem, pri katerih samoocenjevanje ni bilo povezano z dejanskim vedenjem ($r = 0,09$).

Raziskave so potrdile tudi večjo zanesljivost samoocen v času (Nasby, 1989b) in večjo notranjo konsistentnost samoocen oseb z višjim zasebnim samozavedanjem (Siegrist, 1996). Razlike v notranji konsistentnosti samoocenjevalnih vprašalnikov med skupinama z visokim in nizkim samozavedanjem smo ugotavljali tudi v raziskavi na slovenskem vzorcu dijakov in študentov (Avsec, 2002), in sicer za Vprašalnik anksioznosti STAI X1 (Spielberger, Gorsuch in Lushene, 1970), Vprašalnik jasnosti jaza SCC (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley in Lehman, 1996) in Vprašalnik samospoštovanja RSE (Rosenberg, 1989). Glede na rezultat na lestvici zasebnega samozavedanja smo udeležence razdelili v tri približno enake skupine in primerjali skupino udeležencev z nizkim zasebnim samozavedanjem ($n_1=165$) s skupino udeležencev z visokim zasebnim samozavedanjem ($n_2=165$). Rezultati so pokazali pomembno višjo notranjo konsistentnost odgovorov udeležencev z visokim zasebnim samozavedanjem na vseh treh vprašalnikih. Siegrist (1996) meni, da sta možni vsaj dve razlagi teh rezultatov. Prva razlaga se ujema z že omenjeno ugotovitvijo, da se bolje poznajo tiste osebe, za katere je značilno visoko zasebno samozavedanje. Druga možna razlaga pa bi lahko bila različna motivacija: osebe z visokim samozavedanjem bi bile lahko bolj zainteresirane za izpolnjevanje vprašalnika.

Med pozitivnimi posledicami visoke stopnje samozavedanja smo že omenili boljše poznavanje sebe in s tem boljše procesiranje informacij o samem sebi. Usmerjanje pozornosti nase je povezano tudi z bolj učinkovito samoregulacijo. Carver, Scheier in sodelavci (za pregled raziskav glej Carver in Scheier, 1982; 1990) so izvedli veliko število raziskav, ki kažejo, da je skladnost posameznikovega vedenja z njemu pomembnimi vedenjskimi standardi večja, kadar je večja stopnja samozavedanja, kar pomeni, da se s tem poveča tudi verjetnost za doseganje želenih ciljev. Osebe z visoko stopnjo zasebnega samozavedanja se tudi bolje upirajo sugestijam, ki so povezane z občutji njihovega notranjega stanja (Gibbons, Carver, Scheier, in Hormuth, 1979; Scheier, Carver in Gibbons, 1979). Mullen in Suls (1982) pa ugotavljata, da večja stopnja zavedanja notranjih stanj omogoča posamezniku uporabo bolj učinkovitih načinov spoprijemanja s stresom in s tem manjšo podvrženost bolezenskim stanjem. Zasebno samozavedanje je povezano tudi odprtostjo (McCrae, 1993; Trapnell in Campbell, 1999; Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta in Kraft, 1993).

Negativne posledice usmerjanja pozornosti nase

Veliko raziskav pa kaže, da ima lahko usmerjanje pozornosti nase tudi negativne kognitivne in afektivne posledice. Pri posameznikih, ki bolj pogosto usmerjajo pozornost na notranje aspekte sebe, naj bi bile bolj izražene depresivnost, anksioznost in negativna emocionalnost. Anksioznost, zlasti socialna anksioznost je povezana predvsem z javnim samozavedanjem, depresivnost pa z zasebnim samozavedanjem (Gibbons, 1990; Ingram, 1990; Mor in Winquist, 2002; Reeves, Watson, Ramsey in Morris, 1995). Na podlagi vsega naštetega torej ni presenetljivo, da je zasebno samozavedanje pozitivno povezano z nevroticizmom (McCrae, 1993; Trapnell in Campbell, 1999), čeprav Scandell (1998) ugotavlja, da ob kontroliranju javnega samozavedanja povezanost z nevroticizmom ni več pomembna (1998). Zasebno samozavedanje je povezano tudi z nižjim samospoštovanjem (Turner, Scheier, Carver in Ickes, 1978; Watson, Hickman, Morris, Stutz, in Whiting, 1994).

V klinični psihologiji so avtorji najpogosteje proučevali škodljive posledice usmerjanja pozornosti na specifična negativna emocionalna stanja. Primer je npr. posameznik, ki razmišlja, kako utrujenega in nemotiviranega se počuti, skrbi ga, kako bodo ti simptomi vplivali na njegovo službo, in pasivno razmišlja o vseh stvareh, ki so narobe v njegovem življenju in bi lahko bile vzrok za njegovo trenutno stanje. Takega posameznika sicer skrbijo vzroki in posledice njegove depresivnosti, vendar ne ukrepa, da bi situacijo spremenil. Večino svojega časa porabi za razmišljanje o svojem slabem počutju (Carver, Scheier in Weintraub, 1989; Lyubomirsky, Caldwell in Nolen-Hoeksema, 1998; Nolen-Hoeksema, 1991).

Veliko empiričnih raziskav potrjuje, da imajo posamezniki, ki pretirano razmišljajo o sebi, kadar so slabo razpoloženi, daljša in resnejša obdobja depresivnih motenj v primerjavi s tistimi, ki ne razmišljajo pretirano o svojem trenutnem negativnem razpoloženju (Lyubomirsky in Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Nolen-Hoeksema, Morrow in Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker in Larson, 1994; Wood, Saltzberg, Neale, Stone in Rachmiel, 1990). Konstantno razmišljanje v kontekstu *disforičnega* razpoloženja je povezano s povečanim priklicem negativnih avtobiografskih spominov, bolj negativnimi interpretacijami trenutne situacije, bolj negativnimi napovedmi glede prihodnosti in manj učinkovitim reševanjem medosebnih problemov (Lyubomirsky in dr., 1998; Lyubomirsky in Nolen-Hoeksema, 1995; Pyszczynski, Holt in Greenberg, 1987; Strack, Blaney, Ganellen in Coyne, 1985).

Korelati javnega samozavedanja

Nekoliko drugačni korelati so značilni za lestvico javnega samozavedanja. Posameznike z močno izraženim javnim samozavedanjem zelo skrbi, kako jih vidijo drugi, zato so npr. v eksperimentu pokazali večjo konformnost in dajali zaradi pritiska skupine napačne odgovore pri nalogah zaznavanja (Froming in Carver, 1981). Raziskave kažejo, da so bolj občutljivi na zavrnitev s strani drugih (Fenigstein, 1979), bolj jih skrbi njihov zunanji videz (Miller in Cox, 1982), pogosteje spremenijo svoje vedenje, da bi se prilagodili pričakovanjem partnerjev in bolj jih je strah, da bodo negativno ocenjeni s strani vrstnikov (Doherty in Schlenker, 1991). Na splošno bi lahko rekli, da posamezniki s poudarjenim zavedanjem javnih vidikov sebe uporabljajo različne samopredstavitvene taktike, da bi maksimizirali socialno odobravanje in zmanjšali negativno vrednotenje s strani drugih. Vendar pa javno samozavedanje ni sinonim za socialno zaželenost. Turner, Scheier, Carver in Ickes (1978) poročajo o statistično nepomembnih korelacijah ($r = 0.06$ in $r = 0.01$) med javnim samozavedanjem in Crowne-Marlowovo lestvico so-

cialne zaželenosti na dveh različnih vzorcih. O nepomembni povezanosti med tema dvema lestvicama poročata tudi Froming in Carver (1981). Izmed petih velikih faktorjev osebnosti je javno samozavedanje povezano predvsem z nevroticizmom in ekstravertnostjo (Trapnell in Campbell, 1999). Zuckerman in sodelavci (1993) poročajo tudi o pozitivni povezanosti z vestnostjo (1998), Scandell pa navaja povezanost javnega samozavedanja samo z lestvico nevroticizma.

Lestvica samozavedanja SCS

Za ugotavljanje medosebnih razlik v dispozicijski težnji usmerjanja pozornosti nase so Fenigstein in sodelavci (1975) sestavili Vprašalnik samozavedanja SCS (The Self-consciousness Scale). Osnova za oblikovanje postavk so bile naslednje značilnosti, ki naj bi jih po teoriji imeli posamezniki z visoko stopnjo samozavedanja: preokupacija s preteklim, sedanjim ali prihodnjim vedenjem, prepoznavanje lastnih pozitivnih in negativnih lastnosti, občutljivost za notranja občutja, introspektivno vedenje, tendenca k vizualizaciji sebe, zavedanje zunanjega videza in stila samopredstavitve, skrb zaradi ocenjevanja drugih. Na podlagi teh lastnosti so oblikovali 38 postavk. S faktorško analizo so identificirali tri faktorje in reducirali število postavk na 23. Vprašalnik tako meri tri konstrukte s pomočjo treh podlestvíc: poleg zasebnega in javnega samozavedanja še socialno anksioznost, ki se nanaša na skrb za lastno vedenje v socialnih situacijah.

Veljavnost vprašalnika je proučevalo več raziskav in večina jih potrjuje trifaktorsko strukturo, ki so jo predlagali avtorji (Bernstein, Teng in Garbin, 1986; Britt, 1992). Trifaktorsko strukturo vprašalnika so potrdili tudi v drugih jezikih, npr. španskem (Banos, Belloch, in Perpina, 1990), italijanskem (Comunian, 1994), nemškem (Heinemann, 1979), švedskem (Nystedt in Smari, 1989), kitajskem (Shek, 1994). Vendar rezultati raziskav niso povsem konsistentni: nekateri potrjujejo tudi štirifaktorsko oziroma celo petfaktorsko rešitev (Anderson, Bohon, in Berrigan, 1996; Bumkrant in Page, 1984; Mittal in Balasubramanian, 1987; Piliavin in Charng, 1988, Chang, 1998).

Kar nekaj raziskav poroča o štirih faktorjih (npr. Trapnell in Campbell, 1999; Nystedt in Ljungberg, 2002) in tudi nekatere analize diskriminativne veljavnosti kažejo na smiselnost ločevanja lestvice zasebnega samozavedanja na dve komponenti, in sicer na samoreflektiranje (angl. self-reflectiveness ali chronic self-analysis) in zavedanje notranjega stanja (angl. internal state awareness). Ti dve poddimenziji naj bi pomagali tudi pri razlagi tako imenovanega paradoksa zatopljenosti vase (angl. self-absorption paradox). Po teoriji naj bi bili posamezniki z visokim samozavedanjem bolj zadovoljni in psihično zdravi: boljše poznavanje sebe bi moralo voditi k boljši psihični prilagodjenosti. Če se posameznik dobro pozna, potem tudi ve, kakšen v resnici želi postati oziroma kaj želi doseči, zato si prizadeva za izboljšanja samega sebe in dosego zaželenih ciljev. Kot smo že omenili, pa pretekle raziskave kažejo, da je visoko samozavedanje v resnici povezano tako s psihičnim zdravjem kot s psihičnimi problemi, depresivnostjo, nizkim samospoštovanjem in anksioznostjo. Če bi pri merjenju samozavedanja lahko ločili konstruktivni in nekonstruktivni vidik, potem bi pričakovali, da bodo pozitivni izidi povezani s konstruktivnim, negativni pa z nekonstruktivnim vidikom samozavedanja. Raziskave res kažejo, da sta podlestvici različno povezani npr. z depresivnostjo (Watson, Morris in Hood, 1988a), samospoštovanjem (Watson in dr., 1994), osamljenostjo, samoučinkovitostjo (Watson, Mill-iron in Morris, 1995), pa tudi z občutji sramu in krivde, usmerjenosti na druge, socialno anksioznostjo (Watson, Morris, Ramsey in Hickman, 1996). Večinoma je podlestvica samoreflektiranje povezana z negativnimi izidi, zavedanje notranjega stanja pa s pozitivnimi. Taki rezultati

kažejo, da zanašanje na rezultate skupne lestvice zasebnega samozavedanja lahko v določenih primerih privede do napačnih zaključkov. Zaradi nizke zanesljivosti podlestvice zavedanje notranjega stanja (Britt, 1992) se zdi potreba po dobrem merskem inštrumentu za merjenje obeh vidikov zasebnega samozavedanja še toliko bolj utemeljena.

Spoznavno in nevrotično samozavedanje

Trapnell in Campbell (1999) menita, da je večina postavk Vprašalnika samozavedanja SCS z motivacijskega vidika dvoumnih. Npr. vedno se trudim, da bi razumel samega sebe, lahko po eni strani pomeni, da posameznik ne more nehati razmišljati o določenem vidiku sebe, ali pa, da želi bolje razumeti sebe. V obeh primerih je pozornost usmerjena na posameznikov jaz, vendar je v ozadju različna motivacija. Razmišljanje o sebi je lahko motivirano z radovednostjo in željo po spoznavanju sebe, lahko pa gre za motivacijo, ki izvira iz strahu in dvomov o sebi, posameznik obsesivno premleva pretekle dogodke in različne vidike sebe, v bistvu ni sposoben nehati razmišljati o sebi.

Posamezniki z visoko izraženim nevrotičnim samozavedanjem porabijo veliko časa za analiziranje samega sebe, razglabljajo o svojih lastnostih in jih neprestano ocenjujejo, sprašujejo se o svojem vedenju in videzu, niso prepričani o lastni vrednosti, so nervozni... Gre za anksiozno pozornost, usmerjeno nase: oseba se boji, da ne bo uspešna, zato se stalno sprašuje o sebi in preverja svojo vrednost in samospoštovanje. Po drugi strani pa se posamezniki z močno izraženim konstruktivnim spoznavnim samozavedanjem tudi zelo zavedajo samih sebe in o sebi veliko razmišljajo, vendar pa niso anksiozni, lahko bi rekli, da so modri; dobro poznajo sami sebe, so bolj razmišljujoči, počutijo se varne tudi pri analiziranju svojih pomanjkljivosti, ki jih sprejemajo kot del sebe. V tem primeru gre za resnično radovednost glede sebe, ko je posameznik zainteresiran, da bi spoznal več o svojih emocijah, vrednotah, miselnih procesih, stališčih... Vsak posameznik v določeni meri analizira svoje notranje misli in občutja, vendar nekatere pri tem zelo skrbi, kaj bi lahko ugotovili, medtem ko so drugi sebe v celoti sprejemajo.

Trapnell in Campbell (1999) sta z namenom, da bi merila ti različni vrsti motivacije sestavila Vprašalnik refleksije in ruminacije RRQ (Reflection - Rumination Questionnaire). Rezultati kažejo na visoko povezanost obeh lestvic vprašalnika RRQ z lestvico zasebnega samozavedanja, natančneje korelacije s poddimenzijami lestvice zasebnega samozavedanja pa odkrivajo, da je samoreflektiranje povezano tako z refleksijo kot ruminacijo, zavedanje notranjega stanja pa samo z lestvico refleksije (Campbell in dr., 1996; Trapnell in Campbell, 1999). Ta povezanost nakazuje, da je osrednja lastnost zasebnega samozavedanja v bistvu nevrotična motivacija za usmerjanje pozornosti nase, zato je ni presenetljivo, da je zasebno samozavedanje povezano predvsem z negativnimi izidi. Rezultati potrjujejo, da je refleksija povezana s pozitivnimi izidi, npr. z odprtostjo, potrebo po kogniciji, in potrebo po znanju o sebi in osebno identiteto (Trapnell in Campbell, 1999). Ruminacija pa je povezana z vsemi poddimenzijami nevrotičizma, anksioznostjo, depresivnostjo, občutljivostjo, samozavedanjem, sovražnostjo, impulzivnostjo, negativno emocionalnostjo in senzitivizacijo (Trapnell in Campbell, 1999).

Zaključki

Pogostost usmerjanja pozornosti na sebe je relativno trajna osebna lastnost, ki zaradi svoje kompleksne narave še vedno ni dobro opredeljena. Pogostost usmerjanja pozornosti nase in s tem razumevanje sebe je z vidika klinične psihologije in verjetno

tudi z zdravorazumrskega vidika bistvenega pomena za posameznikovo uspešno funkcioniranje, vendar raziskave tega niso potrjevale. Eden izmed možnih vzrokov za neskladnost med teorijo in empiričnimi dejstvi je verjetno način merjenja stopnje samozavedanja. Kljub nekaterim kritikam v zvezi s faktorsko veljavnostjo je vprašalnik SCS v bistvu edini vprašalnik, ki ga raziskovalci uporabljajo za merjenje samozavedanja. V klinično usmerjenih raziskavah se pojavljajo tudi drugi (npr. Lestvica ruminacijskih reakcij - Ruminative Responses Scale RRS, Nolen-Hoeksema in Morrow, 1991; Treynor in dr., 2003), ki so večinoma bolj specifični, vsekakor pa jih niso uporabljali kot alternativo vprašalniku SCS. Delitev lestvice zasebnega samozavedanja na podlestvici samoreflektiranje in zavedanje trenutnega stanja ni prinesla optimalne razrešitve med nasprotujočo si povezanostjo zasebnega samozavedanja tako s pozitivnimi kot negativnimi izidi, predvsem zaradi psihometričnih pomanjkljivosti podlestvic. Šele v zadnjem času sta Trapnell in Campbell (1999) reorganizirala ugotovitve dosedanjih raziskav in postavila tezo, da je vzrok za določeno vedenje, ki ga meri vprašalnik SCS, npr. pogosto razmišljam o sebi, lahko različna motivacija posameznika, za katerega je to vedenje značilno. S konstrukcijo novega vprašalnika, ki ločuje radovednost in negotovost kot različna vzroka za razmišljanje o sebi, je prišla priložnost za naslednjo stopnjo raziskovanja samozavedanja in za razrešitev paradoksa samoabsorbicije. Če posameznik pogosto usmerja pozornost nase in razmišlja o sebi zato, ker je radoveden in se želi bolje spoznati, potem mu to znanje koristi in mu pomaga k boljši prilagojenosti in psihičnemu zadovoljstvu. Potrebno pa je poudariti, da zazdaj raziskave niso preverjale vzročne povezanosti, zato ne moremo sklepati, da korelacijska povezanost s pozitivnimi izidi kaže, da so taki izidi posledica pogostejšega usmerjanja pozornosti nase in večjega poznavanja sebe.

Literatura

- Anderson, E. M., Bohon, L. M., in Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 144–152.
- Avsec, A. (2002). Stopnja samozavedanja kot osebnostna lastnost. *Panika*, 7, št. 2, 84–87.
- Banos, R. M., Belloch, A., in Perpina, C. (1990). Self-consciousness scale: A study of Spanish housewives. *Psychological Reports*, 66, 771–774.
- Bernstein, I. H., Teng, G., in Garbin, C. P. (1986). A confirmatory factoring of the Self-Consciousness Scale. *Multivariate Behavior Research*, 21, 459–475.
- Britt, T. W. (1992). The Self-Consciousness Scale: On the stability of the three-factor structure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 748–755.
- Burnkrant, R. E., in Page, T. J. (1984). A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 48, 629–637.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F. in Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–157.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F. in Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–157.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1981a). Self-consciousness and reactance. *Journal of Research in Personality*, 15, 16–29.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1981b). The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17, 545–568.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1980). Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 390–405.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111–135.

- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35.
- Carver, C. S., in Scheier, M. F. (1978). Self-focusing effects of dispositional self-consciousness, mirror presence, and audience presence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 324–332.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. in Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Carver, C. S. (1975). Physical aggression as a function of objective self-awareness and attitudes toward punishment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, 510–519.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1992). *Perspectives on personality*. Boston: Allyn in Bacon.
- Chang, L. (1998). Factor interpretations of the self-consciousness scale. *Personality and Individual Differences*, 24, 635–640.
- Communian, A. L. (1994). Self-Consciousness Scale: An Italian adaptation. *Psychological Reports*, 74, 483–489.
- Conway, M., Giannopoulos, C., Csank, P., in Mendelson, M. (1993). Dysphoria and specificity in self-focused attention. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 265–268.
- Conway, M., in Giannopoulos, C. (1993). Self-esteem and specificity in self-focused attention. *Journal of Social Psychology*, 133, 122–123.
- Davis, M. H. in Franzoi, S. L. (1991). Self-awareness and self-consciousness. V V. J. Delrega, B. A. Winstead in W. H. Jones (Ur.). *Personality: Contemporary theory and research* (str. 313–347). Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers.
- Doherty, K. in Schlenker, B. R. (1991). Self-consciousness and strategic selfpresentation. *Journal of Personality*, 59, 1–18.
- Duval, S. in Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Wiley.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. in Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527.
- Franzoi, S. L. (1983). Self-concept differences as a function of private self-consciousness and social anxiety. *Journal of Research in Personality*, 17, 275–287.
- Froming, W. J., in Carver, C. S. (1981). Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. *Journal of Research in Personality*, 15, 159–171.
- Gibbons, F. X. (1990). Self-attention and behavior: A review and theoretical update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 23, 249–303.
- Gibbons, F. X., Carver, C. S., Scheier, M. F. in Hormuth, S. E. (1979). Self-focused attention and the placebo effect: Fooling some of the people some of the time. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15, 263–274.
- Gibbons, F. X., Smith, T. W., Ingram, R. E., Pearce, K., Brehm, S. S. in Schroeder, D. J. (1985). Self-awareness and self-confrontation: Effects of self-focused attention on members of a clinical population. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 662–675.
- Heinemann, W. (1979). The assessment of private and public self-consciousness: A German replication. *European Journal of Social Psychology*, 9, 331–337.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156–176.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofska fakultete.
- Lyubomirsky, S. in Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339–349.
- Lyubomirsky, S. in Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D. in Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166–171.
- McCrae, R. R. (1993). Moderated analyses of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 577–585.
- Miller, L. C., in Cox, C. L. (1982). For appearances' sake: Public self-consciousness and makeup use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 748–.
- Mittal, B., in Balasubramanian, S. K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 51, 53–68.

- Mor, N., in Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662.
- Mueller, J. H. (1982). Self-awareness and access to material rated as self-descriptive or nondescriptive. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 19, 323–326.
- Mullen, B. in Suls, J. (1982). "Know thyself": Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 43–55.
- Nasby, W. (1985). Private self-consciousness, articulation of the self-schema, and recognition memory of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 704–709.
- Nasby, W. (1989a). Private and public self-consciousness and articulation of the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 117–123.
- Nasby, W. (1989b). Private self-consciousness, self-awareness, and the reliability of self-reports. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 950–957.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. in Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. in Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. in Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92–104.
- Nystedt, L., in Smari, J. (1989). Assessment of the Fenigstein, Scheier and Buss Self-Consciousness Scale: A Swedish translation. *Journal of Personality Assessment*, 53, 342–352.
- Piliavin, J. A. in Charng, H. (1988). What is the factor structure of the Private and Public Self-Consciousness scales? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 587–595.
- Pyszczynski, T., Holt, K. in Greenberg, J. (1987). Depression, self-focused attention, and expectancies for positive and negative future life events for self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 994–1001.
- Reeves, A. L., Watson, P. J., Ramsey, A. in Morris, R. J. (1995). Private self-consciousness factors, need for cognition, and depression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 431–443.
- Rosenberg, Morris. 1989. *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Scandell, D. J. (1998). The personality correlates of public and private self-consciousness from a five-factor perspective. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 578–592.
- Scheier, M. F., Buss, A. H., in Buss, D. M. (1978). Self-consciousness, self-report of aggressiveness, and aggression. *Journal of Research in Personality*, 12, 133–140.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. in Gibbons, F. X. (1979). Self-directed attention, awareness of bodily states, and suggestibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1576–1588.
- Shek, D. T. L. (1994). Assessment of private and public self-consciousness: A Chinese replication. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 341–348.
- Siegrist, M. (1996). The influence of self-consciousness on the internal consistency of different scales. *Personality and Individual Differences*, 20, 115–117.
- Smith, J. D. in Schaffer, D. R. (1986). Self-consciousness, self-reported altruism, and helping behaviour. *Social Behaviour and Personality*, 14, 215–220.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. in Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist's Press.
- Strack, S., Blaney, P. H., Ganellen, R. J. in Coyne, J. C. (1985). Pessimistic self-preoccupation, performance deficits, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1076–1085.
- Trapnell, P. D. in Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. in Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research (Special Issue on Rumination)*, 27, 247–259.
- Turner, R. G. (1978a). Consistency, self-consciousness, and the predictive validity of typical and maximal personality measures. *Journal of Research in Personality*, 12, 117–132.

- Turner, R. G. (1978b). Self-consciousness and speed of processing self-relevant information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 456–460.
- Turner, R. G., Scheier, M. F., Carver, C. S. in Ickes, W. (1978). Correlates of self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 285–289.
- Watson, P. J., Hickman, S. E., Morris, R. J., Stutz, N. L. in Whiting, L. (1994). Complexity of self-consciousness subscales: Correlations of factors with self-esteem and dietary restraint. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 761–774.
- Watson, P. J. in Biderman, M. D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61, 41–57.
- Watson, P. J., Milliron, J. T. in Morris, R. J. (1995). Social desirability scales and theories of suicide: Correlations with alienation and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, 18, 701–711.
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., in Hickman, S. E. in Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *Journal of Psychology*, 130, 183–192.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. In L. Berkowitz (ur.), *Advances in experimental social psychology* (str. 233–275).
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., in Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1027–1036.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D., Joreman, J., Teta, P. in Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The Big Three, the Big Five, and the Alternative Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 757–768.