



Svest o sebi

Socijalna psihologija,
31. maj 2024.

Ko sam ja?

Self (samopoimanje)

- ▶ Self je iskustvo jedinstva, jedinstvenosti, autonomnosti, odvojenosti od drugih, kontinuiteta u vremenu i prostoru
- ▶ Self obuhvata **pojam o sebi** (self kao objekat) i **svest o sebi** (self kao subjekat)
 - Pojam o sebi – rezultat samoposmatranja i razmišljanja o sebi
 - Obuhvata **sliku o sebi** („kakav/a sam?“) i **samopoštovanje** („sviđam li se samom/samoj sebi?“)
 - Svest o sebi – proces usmeravanja pažnje na sebe



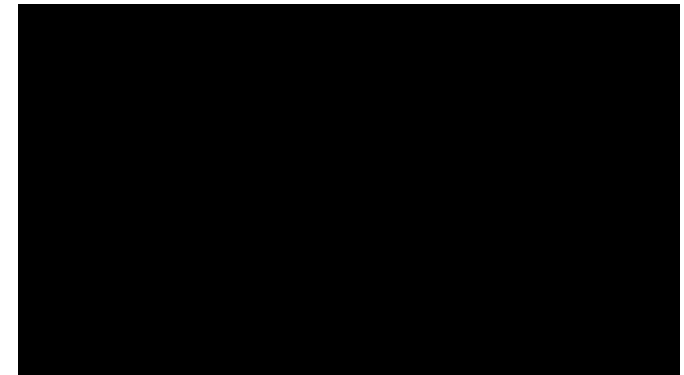
Self (samopoimanje)

► Tri funkcije selfa:

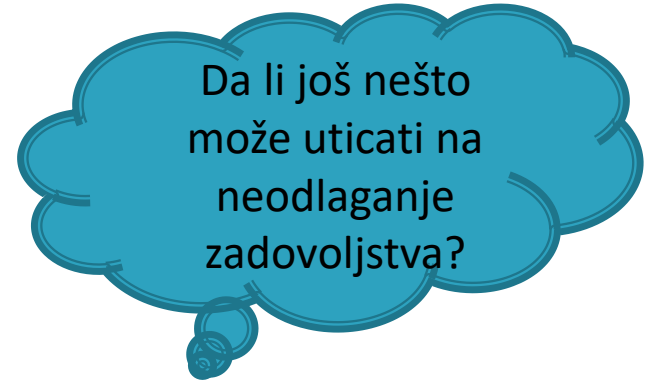
- *Organizacijska* – pojam o sebi deluje kao shema; određuje kako tumačimo i pamtimo informacije o sebi i drugima
- *Emocionalna* – emocije kao posledica poređenja idealnog ili očekivanog i aktuelnog pojma o sebi;
- *Izvršna* – pojam o sebi određuje naše ponašanje i pomaže u donošenju odluka i planovima za budućnost

Izvršna funkcija selfa

- Kontrolisanje i usmeravanje ponašanja u svrhu ostvarivanja željenih ciljeva
- **Samoregulacija**
 - Spособnost samokontrole, supresije potreba, emocija ili kognitivnih procesa ili odlaganja kratkoročnih zadovoljstava zarad postizanja dugoročno važnih ciljeva
 - Izbegavanje ometanja iz okoline
- Marshmallow eksperiment (Walter Michel)
 - Dve trećine dece nije čekalo 15 minuta na drugi kolač
 - 14 godina kasnije zabeležene razlike u brojnim oblastima života



Izvršna funkcija selfa



- ▶ Marshmallow eksperiment (Walter Michel)
 - Dve trećine dece nije čekalo 15 minuta na drugi kolač
 - 14 godina kasnije zabeležene razlike u brojnim oblastima života: bolji akademski uspeh, uspeh u sportu, viši prihodi, manje problema sa zavisnošću, bolji u održavanju bliskih veza

- ▶ Revizija eksperimenta:
 - U predvidivom okruženju gradi se samokontrola, u nepredvidivom favorizuje se trenutno zadovoljstvo
 - Uspešni ljudi (koji imaju dobro sposobnost samoregulacije) odrastaju u pouzdanom i predvidivom okruženju!



Izvršna funkcija selfa

- Samoregulacija
 - Sposobnost samokontrole, supresije potreba, emocija ili kognitivnih procesa ili odlaganja kratkoročnih zadovoljstava zarad postizanja dugoročno važnih ciljeva
- ▶ Primeri za ponašanja u kojima je potrebna samokontrola?
 - štednja, držanje dijete, ostavljanje pušenja, redovno vežbanje, učenje, zdrave navike, odolevanje impulsivnoj kupovini... ali i kognitivni resursi koji se oslanjaju na kontrolisano mišljenje
- Zašto ne treba ići gladan u kupovinu?

Grocery shopping while **full**



Grocery shopping while **hungry**



<http://thetotal.com>

Izvršna funkcija selfa

► Ograničen kapacitet za samoregulaciju (Baumeister & Heatherton, 1996) –

Ego depletion effect (iscrpljivanje ega)

- Ukoliko osoba vrši samokontrolu ponašanja u okviru nekog zadatka (kognitivnog, emotivnog, fizičkog), biće joj teže da uspostavi samokontrolu nad još nekim zadatkom/domenom ponašanja



Koliko je stvaran ovaj efekat?

Izvršna funkcija selfa

- ▶ **Ograničen kapacitet za samoregulaciju** (Baumeister & Heatherton, 1996) – *Ego depletion effect (iscrpljivanje ega)*
- ▶ Problemi sa replikacijama nalaza efekta
- ▶ Hagger et al. (2010): umereni do visoki efekti
 - Upitni nalazi!
- ▶ Carter et al. (2015): postavlja se pitanje da li efekat uopšte postoji – ako postoji, mnogo je manji i zavisi od vrste zadatka
- ▶ Dang (2018): veličina efekta zavisi od zadatka
 - Npr. efekat postoji i najveći je kod potiskivanja emocija prilikom gledanja emocionalno pobuđujućeg videa
- ▶ Friese (2018): pitanje je otvoreno za debatu – ne možemo tvrditi da ovaj efekat postoji, ali ni da ne postoji
 - Potrebna dalja istraživanja!

Svest o sebi

- ▶ Svest o tome (eng. self-consciousness) da smo biće odvojeno od svoje sredine
- ▶ *Kada se pojavljuje svest o sebi?*
 - Studije ogledala (Gallup, 1977)



Svest o sebi

I swear to you . . . that to be overly
conscious is a sickness, a real,
thorough sickness.
- Fyodor Dostoyevsky

- ▶ **Proces** razmišljanja o sebi, usmeravanja pažnje na sebe
- ▶ Istraživanja usmeravanja pažnje na sebe (eng. self-focused attention, self-awareness; Duval & Wicklung, 1972)
- ▶ U pitanju je proces, *pažnja koja je usmerena na sebe u datom momentu*, a ne stabilna tendencija u ponašanju!
 - Pobuđuje poređenje sa nekim ličnim standardima
 - Stanje pobuđene svesti o sebi je najčešće neprijatno
 - Ljudi nastoje ili da se menjaju ili da , ukoliko to ne mogu, izbegnu stanje svesti usmerene na sebe
- EFEKAT POBUĐENE SVESTI O SEBI:
 - Povećava produktivnost kod zadataka koji zahtevaju napor (nasuprot veštini)
 - Ljudi počinju da se ponašaju konzistentno svojim uverenjima da bi umanjili kognitivnu disonancu
 - Ljudi se više ponašaju u skladu sa onim što smatraju poželjnim (npr. smanjena agresivnost)



① You come across a self-focusing cue in the environment (eg, a mirror, a camera, or an audience).



② This cue creates a state of self-awareness... you become aware of and think about yourself..



③ You compare your current thoughts or behavior to your internal standards or expectations for yourself.
Do they match?



④b If YES... everything's fine!



④a If NO -uh-oh! What to do?

either



⑤b

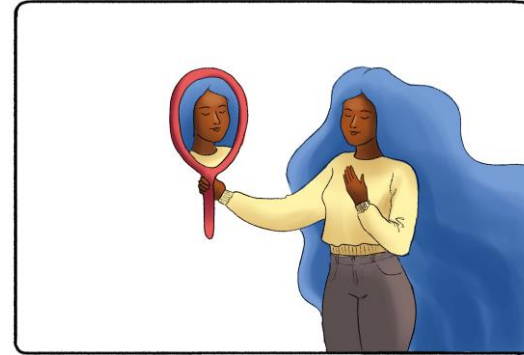
If you can't or won't change your behavior...
Feel terrible! Flee from a state of self-awareness as quickly as possible!



⑤a

Change your behavior so it matches your standard for yourself. Feel great!

Self koncept (slika o sebi)



- ▶ Lična teorija o tome ko smo i kakvi smo
 - ▶ Organizaciona funkcija selfa
-
- ▶ Self koncept oblikuje način na koji doživljavamo sebe i svet oko sebe – organizuje i integriše naše iskustvo u vezi sa sobom i sheme o sebi
 - **Efekat samoreferentnosti** – informacije koje se odnose na nas procesuiramo brže, dublje i detaljnije nego one koje se ne odnose na nas (Rogers et al., 1977)
 - Objekti koji su naši ili koje vezujemo za nas, za nas imaju veću vrednost
 - Šta vidimo kao ključne attribute self koncepta?
 - Moralnost se vidi kao centralna za self-koncept, više nego kognitivni procesi, želje, promene u fizičkom izgledu

Self koncept (slika o sebi)

- *Kako se razvija i gradi slika o sebi (self-koncept)?*
- *Na koje načine saznajemo kakvi smo i zaključujemo o sebi?*
- ▶ **Socijalni interakcionizam** (Cooley, 1902; Mead, 1934)
 - Teorija reflektovane procene
 - Ja u ogledalu – eng. „looking-glass self“
- ▶ **Socijalno poređenje** (Festinger, 1954)
- ▶ **Samoposmatranje** (introspekcija) (Bem, 1978)

Razvoj slike o sebi

- ▶ Socijalni interakcionizam (Teorija reflektovane procene, „*looking glass self*“ Cooley, 1902; Mead, 1934)
 - Važnost drugih – kako nas drugi percipiraju
 - „Generalizovani drugi“
 - Ljudi ne vide sebe onako kako ih drugi vide, već kako ***misle*** da ih drugi vide
 - Npr. mislimo da nas drugi vide kao marljive – pa smo i sami skloni sebe doživljavati na taj način, i verovati da je ta procena ispravna



Razvoj slike o sebi

- ▶ Socijalno poređenje (Festinger, 1954)
 - Poredimo se sa drugim ljudima i na taj način saznajemo o svojim stavovima i veštinama

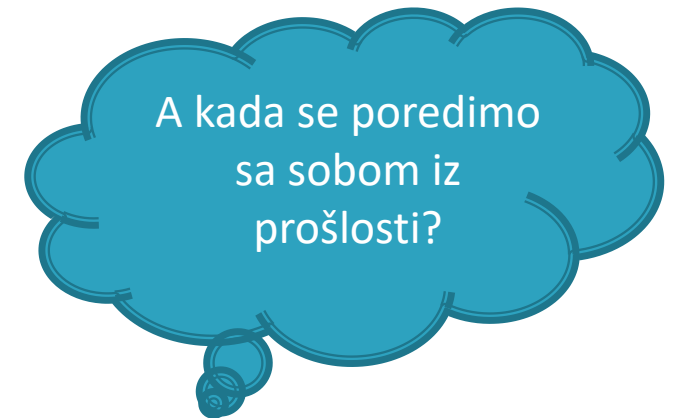
Kada se ljudi porede? I sa kim se porede?

➤ Poređenje „na gore“

- Poredimo se sa nekim ko je bolji od nas
- Cilj: otkrivamo informacije o sebi

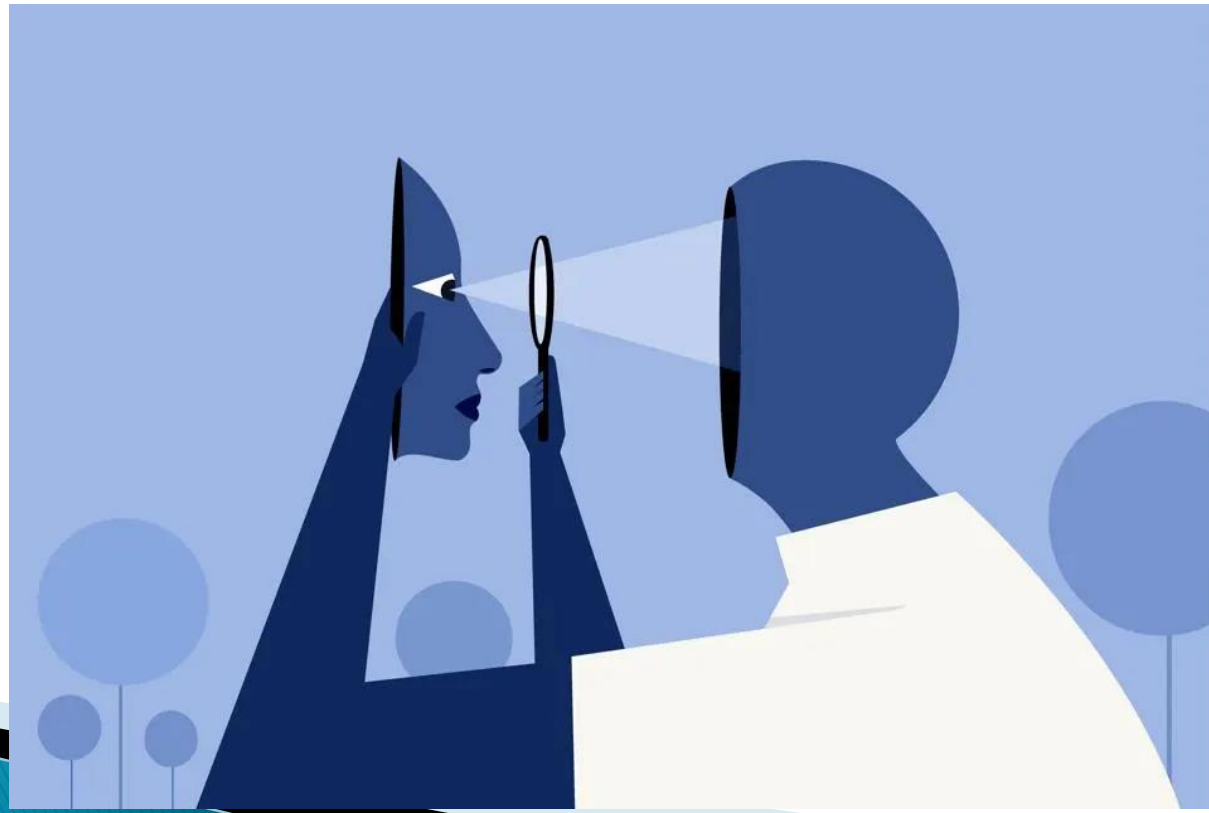
➤ Poređenje „na dole“

- Poredimo se sa nekim kome je lošije nego nama
- Cilj: Misliti dobro o sebi (npr. kada nam je ugrožena pozitivna slika o sebi)



Razvoj slike o sebi

- ▶ Samoposmatranje – introspekcija (Bem, 1978)
 - Šta mislimo, osećamo, želimo...



Razvoj slike o sebi

Kako će sebe opisivati dete od 3 godine, a kako adolescent?

- ▶ Slika o sebi se menja sa kognitivnim razvojem
- ▶ Predškolski period
 - Najpre konkretni, izdvojeni atributi (dečak/devojčica, veliki/velika)
 - Ne umeju da integrišu opozicione elemente u jedinstvenu sliku o sebi: npr. fin i zloban
 - Ne umeju da zauzmu perspektivu drugog
 - Evaluacija sopstvenog ponašanja iz perspektive drugog: nerealno pozitivna slika

Razvoj slike o sebi

► Rani školski period

- Počinju da stvaraju koherentne kategorije atributa o sebi
- Ipak, opozicioni atributi i dalje nisu integrisani u jednu sliku
- Idealni i realni self su vrlo bliski: i dalje nerealno pozitivna slika o sebi
- Usvajanjem perspektive drugih, dete počinje da evaluiira svoje ponašanje prema spoljašnjim standardima

“I have brown eyes. I have brown hair. I have brown eyebrows. . . . I’m a boy. I have an uncle that is almost 7 feet tall” (Montemayor & Eisen, 1977, p. 317)

► Adolescencija

- Integrisanje opozitnih atributa
- Apstraktne osobine se uključuju u sliku o sebi
- Pad samopoštovanja – počinje poređenje sa drugima

I am a human being. . . . I am a moody person. I am an indecisive person. I am an ambitious person. I am a very curious person. I am not an individual. I am a loner. I am an American (God help me). I am a Democrat. I am a liberal person. I am a radical. I am a conservative. I am a pseudoliberal. I am an atheist. I am not a classifiable person (i.e., I don’t want to be). (Montemayor & Eisen, 1977, p. 318)

Samopoštovanje

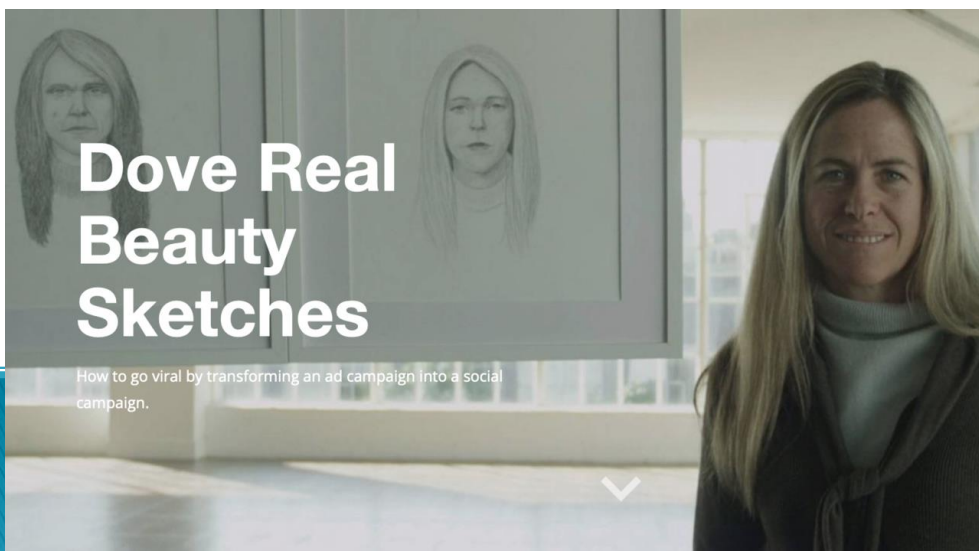
- ▶ **Evaluativni aspekt slike o sebi** – doživljaj sopstvene vrednosti

Kako se gradi samopoštovanje? Odakle potiču razlike u samopoštovanju?

- ▶ Jednodimenzionalan ili višedimenzionalan konstrukt?
 - **Globalno samopoštovanje** (Rosenberg, 1965)
 - Dva domena samopoštovanja: **samoprihvatanje i sopstvena kompetentnost** (Tafarodi & Swann, 1995)
 - **Veći broj domena self koncepta**: intelektualne sposobnosti, socijalne kompetencije, fizički izgled, emocionalna stabilnost, disciplina, umetnički talenti, sportske sposobnosti... (npr. Pelham & Swann, 1989)
- **Implicitno samopoštovanje** (Greenwald & Farnham, 2000) – implicitna socijalna kognicija, automatski procesi

Samopoštovanje

- ▶ Da li se samopoštovanje može menjati?
- ▶ Da li je važno imamo li visoko ili nisko samopoštovanje? Zbog čega?
- ▶ Da li postoje negativne strane visokog samopoštovanja?
- ▶ Šta je „adaptivno“ samopoštovanje?
- ▶ Postoje li polne razlike kada je reč o samopoštovanju?



Motivi samopoimanja



Motiv samoprocene
- potreba da sebe vidimo realistično, da dobijemo tačne informacije o sebi



Motiv samopotvrđivanja
- potreba da potvrdimo postojeću sliku o sebi (bilo da je ona pozitivna ili negativna)



Motiv za samoosnaživanjem (samouzdizanjem)
- potreba da održimo pozitivnu sliku o sebi i da sebe vidimo u pozitivnom svetlu

Motivi samopoimanja

► Motiv samoprocene

- Potreba za **tačnim** informacijama o sebi kako bi:
 - Izgradili očekivanja od sebe i svoje okoline
 - Odredili adekvatno ponašanje u nekoj situaciji
 - Odredili svoje veštine i sposobnosti u situaciji
- Prema tome, ovaj motiv aktivan je kada:
 - nam je situacija relativno nova, nemamo ranija znanja
 - nam je bitno da znamo tačne informacije o sebi
 - smo ranije bili uspešni ili dobro raspoloženi



Motivi samopoimanja

- ▶ Motiv za samopotvrđivanjem
 - Potreba da **potvrdimo svoja znanja i mišljenja o sebi** - selektivno traganje za informacijama
 - Stoga, bolje pamtimo i više verujemo onim informacijama sa kojima se slažemo
= svet je predvidivo mesto – imamo doživljaj sigurnosti i kontrole



Samopotvrđivanje



Motivi samopoimanja

- ▶ Motiv samoosnaživanja (samouzdizanja)
 - Usmerenost na **pozitivni fidbek** o sebi
 - Preuveličavanje dokaza koji govore pozitivno o osobi, uz nipodištavanje informacija koje govore u korist loših strana ličnosti; bolje sećanje pozitivog fidbeka iz prošlosti; preferencija ka interakciji sa osobama koje ih posmatraju na pozitivan način
 - „Ako je pozitivno – primam!“
 - *„better-than-average effect“*: tendencija da se sopstvene sposobnosti i karakteristike vide kao superiornije u odnosu na (prosečne) druge



Direct Method

How would you rate your math ability in comparison to the average college student?

1 2 3 4 5 6 7
below average above
average average

Indirect Method

How would you rate your math ability?

1 2 3 4 5 6 7
terrible excellent

How would you rate the average college student's math ability?

1 2 3 4 5 6 7
terrible excellent

Forced Choice Method

How would you rate your math ability in comparison to the average college student?

below average above average

Percentile Method

My math ability is as good or better than 58 % of other college students.

Preuzeto iz: Zell et al., 2019.

Motiv samoosnaživanja

85 zatvorenika (18-34 godine) osuđenih
zbog nasilnih radnji i pljački

Table 1. Means and standard deviations for self-to-prisoner ratings and self-to-community member ratings, as well as differences between self-to-prisoner and self-to-community member ratings

Traits	Self-to-prisoner	df	Self-to-community	df	Self-to-prisoner versus self-to-community	df
Kind to others	2.25* (1.91)	75	1.99** (1.87)	74	.17 (1.83)	71
Honest	2.55* (1.91)	75	2.09** (2.04)	74	.44* (1.66)	71
Trustworthy	2.71* (2.19)	74	2.37** (2.19)	74	.24 (1.73)	70
Dependable	2.47** (2.21)	75	2.68** (1.84)	73	-.27 (2.08)	70
Generous	2.47** (2.18)	75	2.50** (2.06)	73	-.03 (1.60)	70
Compassionate	1.72** (2.21)	75	2.08** (2.15)	72	-.34 (1.88)	69
Law abiding	0.79* (2.71)	75	-.07 (3.08)	73	.72* (2.73)	70
Self-controlled	2.09** (2.26)	75	1.62** (2.15)	73	.34 (2.03)	70
Moral	1.93** (2.31)	75	1.81** (2.16)	73	.20 (2.21)	70

Note. * $p < .05$; ** $p < .01$; test value = 0.



Brief report

Behind bars but above the bar: Prisoners consider themselves more prosocial than non-prisoners

Constantine Sedikides^{1*}, Rosie Meek², Mark D. Alicke³ and Sarah Taylor³

¹Center for Research on Self and Identity, School of Psychology, University of Southampton, UK

²Centre for Criminology and Sociology, Royal Holloway University of London, UK

³Department of Psychology, Ohio University, Athens, Ohio, USA

That people evaluate themselves more favourably than their average peer on desirable characteristics – the better-than-average effect (BTAE) – is one of the most frequently cited instances of motivated self-enhancement. It has been argued, however, that the BTAE can be rational when the distribution of characteristics is skewed such that most people lie above the mean. We addressed whether the BTAE is present even among

Koji motiv je najbitniji za naše psihološko blagostanje?

Koji motiv se najčešće ispoljava?

Kako deluju ovi motivi kod osoba sa pozitivnom/negativnom slikom o sebi?

Da li je samoosnaživanje zaista dobro za nas?

Review

Self-Enhancement and Psychological Adjustment: A Meta-Analytic Review

**Michael Dufner¹, Jochen E. Gebauer², Constantine Sedikides³,
and Jaap J. A. Denissen⁴**

Personality and Social Psychology Review
1–25

© 2018 by the Society for Personality
and Social Psychology, Inc.

Reprints and permissions:

sagepub.com/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1088868318756467

pspr.sagepub.com



Abstract

This article advances the debate about costs and benefits of self-enhancement (the tendency to maintain unrealistically positive self-views) with a comprehensive meta-analytic review (299 samples, $N = 126,916$). The review considers relations between self-enhancement and personal adjustment (life satisfaction, positive affect, negative affect, depression), and between self-enhancement and interpersonal adjustment (informant reports of domain-general social valuation, agency, communion). Self-enhancement was positively related to personal adjustment, and this relation was robust across sex, age, cohort, and culture. Important from a causal perspective, self-enhancement had a positive longitudinal effect on personal adjustment. The relation between self-enhancement and interpersonal adjustment was nuanced. Self-enhancement was positively related to domain-general social valuation at 0, but not long, acquaintance. Communal self-enhancement was positively linked to informant judgments of communion, whereas agentic self-enhancement was linked positively to agency but negatively to communion. Overall, the results suggest that self-enhancement is beneficial for personal adjustment but a mixed blessing for interpersonal adjustment.

Strategije samoosnaživanja

- Poređenje „na dole“ nakon neuspeha
- Egotizam pamćenja – pozitivna pristrasnost u pamćenju autobiografskih informacija
- Traženja fidbeka kada se očekuje uspeh i izbegavanja fidbeka kada se očekuje neuspeh
- Samohendikepiranje (u vašoj knjizi: *samoopterećivanje*)
- Umanjivanje značaja karakteristike na kojoj je osoba negativno evaluirana
- Uživanje u tuđim lovorikama (eng. basking in reflected glory) i odricanje veze sa gubitnikom (eng. cutting off reflected failure)
- Samoafirmacija – nakon što je osoba negativno evaluirana u pogledu jedne karakteristike ličnosti, ona ističe svoje druge kvalitete

Upravljanje impresijom

- ▶ *Ili*: samoprezentacija
- ▶ *Ili*: samopredstavljanje
- ▶ Nastojanje da se ostavi određeni utisak na druge, da nas drugi dožive na određeni, za nas odgovarajući način, najčešće kako bismo ostvarili neku korist

Da li je samopredstavljanje loše?
Da li sebe uvek predstavljamo u dobrom svetlu?

Upravljanje impresijom

► Strategije samopredstavljanja:

- **Umiljavanje** – ulagivanje ili hvaljenje osobe statusa višeg od sopstvenog
- **Zastrašivanje** – kontroliše se interakcija (konstruiše se određena slika o sebi kao opasnoj ili moćnoj osobi)
 - Situacije koje nije lako izbeći
- **Samoisticanje** – isticanje jakih strana, prednosti i kvaliteta
- **Predstavljanje sebe kao uzora** – stvaranje utiska o sebi kao o moralno uzvišenoj osobi, kako bi se kod drugih izazvao osećaj krivice
- **Predstavljanje sebe kao bespomoćne osobe** – stvaranje utiska o sebi kao o slaboj osobi, kako bismo kod drugih izazvali sažaljenje i privoleli ih da urade nešto umesto nas
- **Samoopterećivanje (samohendikepiranje)** – sami pravimo prepreke koje umanjuju verovatnoću uspeha u nekoj aktivnosti/zadatku

Kroskulturalne razlike u samopoimanju

- *Kako na pitanje „Ko sam ja?“ odgovaraju ljudi iz individualističkih, a kako ih kolektivističkih društava?*

Masako Owada, prestolonaslednica Japana. Kada se udala za prestolonaslednika Naruhita u junu 1993, sa 29 godina, bila je sjajan karijerni diplomata u Ministarstvu spoljnih poslova, školovana na Harvardu i Oksfordu. Govorila je pet jezika i bila je na brzom putu do prestižnog posla diplomate. Njena odluka da se uda za princa iznenadila je mnoge jer je značila da će morati da odustane od karijere. Zaista, odustala je od bilo kakvog privida nezavisnog života, postajući potčinjena princu i ostatku kraljevske porodice i provodeći veliki deo svog vremena učestvujući u krutim kraljevskim ceremonijama. Iako su se neki ljudi nadali da će ona modernizovati monarhiju, „princeza nije promenila carsku porodicu koliko je promenila nju“

Koje teme o kojima smo danas pričali prepoznajete u ovoj priči?



[http://www.ted.com/talks/thandie_newton_embracing_otherness_emb
racing_myself/transcript?language=en](http://www.ted.com/talks/thandie_newton_embracing_otherness_emb
racing_myself/transcript?language=en)

- ⦿ Uticaj sredine na definisanje sebe – slika o sebi kao socijalna konstrukcija
- ⦿ Nisko samopoštovanje kod osoba iz manjinskih grupa
- ⦿ Značaj socijalnog poređenja za poimanje sebe
- ⦿ Samoafirmacija kroz aktivnost u kojoj smo uspešni
- ⦿ Samopotvrđivanje
- ⦿ Stabilnost i promenljivost slike o sebi
- ⦿ PORUKA: Self koncept organizuje našu realnost, ali to nije jedina moguća realnost