

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΜΠΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ  
ΣΤΗ ΝΕΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

**Ο ΓΡΙΦΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΑΛΗΨΗΣ ΚΑΙ Η ΡΥΘΜΙΣΗ  
ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ: ΟΙ ΟΨΕΙΣ ΤΗΣ “ΥΨΗΛΗΣ”  
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ.**

Μεταπτυχιακή Εργασία

Δήμητρας Λυμπέρη

Ρέθυμνο, Μάρτιος 2013

Τριμελής Επιτροπή

κα. Δ. Σταματοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Φ.Κ.Σ.

κα. Β. Τσούρτου, Επίκουρη Καθηγήτρια Φ.Κ.Σ.

κ. Τ. Ιατρίδης, Λέκτορας Φ.Κ.Σ.

## **Περιεχόμενα**

<b>Εισαγωγικό σημείωμα</b>	1
<b>1. Απόπειρα προσέγγισης της αιτιολογικής έννοιας της αυτοεκτίμησης</b>	6
1.1. Crocker et al.: Η αυτοεκτίμηση υπό το πρίσμα του γνωστικού μοντέλου	6
1.1.1. Τα εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας	8
1.1.2. Τα εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας και η φανερή διάσταση της αυτοεκτίμησης	12
1.1.3. Αξιολογήσεις εαυτού ανάλογα με τις εκβάσεις των ενεργειών του και το επίπεδο της αυτοεκτίμησης	14
1.1.4. Το ελάχιστο της ιδανικής αυτοεκτίμησης σε συμφωνία με την αυθεντικότητα	17
1.2. Brown et al.: Η αυτοεκτίμηση υπό το πρίσμα της συναισθηματικής προσέγγισης	19
1.2.1. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις αξιολογήσεις εαυτού	23
1.2.2. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στη ρύθμιση συναισθημάτων	26
1.3. Συμπεράσματα-Συζήτηση	32
1.3.1. Η αυτοεκτίμηση εντός ενός ευρύτερου συστήματος προσωπικότητας	36
1.3.2. Προσδιορισμός του «επίπεδου» και της «σταθερότητας» της αυτοεκτίμησης	37
1.3.3. Σύνδεση αυτοεκτίμησης με αυτοαντίληψη	38
1.3.4. Οι στρατηγικές της προώθησης και της αποφυγής	44
<b>2. Στρατηγικές συνδεδεμένες με την αυτοεκτίμηση</b>	49
2.1. Η επιβεβαίωση του εαυτού (self-affirmation)	
2.1.1. Τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης (Self-Serving Bias)	50
2.1.2. Η δυναμική σχέση του αυτοέλεγχου με τη θετική αίσθηση εαυτού	52
2.1.3. Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης συνδεδεμένο με τη διαύγεια της αυτοαντίληψης	55
2.1.4. Η εύθραυστη και αμυντική υψηλή αυτοεκτίμηση	58
2.1.5. Ο αυτοκαθορισμός σε αλληλεξάρτηση με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης	59
2.1.6. Η διάσταση ανάμεσα στη συνειδητή και τη μη συνειδητή πλευρά της αυτοεκτίμησης	61
2.1.7. Η διατήρηση της ακεραιότητας του εαυτού	62
2.1.8. Η επιβεβαίωση του εαυτού υπό το διαπολιτισμικό πρίσμα	66

2.2. Η συσχέτιση της αίσθηση της αυτοεκτίμησης με την ανάγκη συνοχής των γνωστικών αντιλήψεων εαυτού (self-verification)	
2.2.1. Η ανάγκη για συνεκτική εικόνα εαυτού	68
2.2.2. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση έναντι θετικών ερεθισμάτων	70
2.2.3. Η κοινωνική ανάγκη για επαλήθευση των γνωστικών αντιλήψεων	73
2.2.4. Η γνωστική επεξεργασία των ερεθισμάτων επαλήθευσης	76
2.2.5. Η ανάγκη για επαλήθευση της αυτοεικόνας υπό διαπολιτισμικό πρίσμα	77
2.3. Το κίνητρο διατήρησης και προστασίας της αυτοεκτίμησης	
2.3.1. Ο φαύλος κύκλος της συνέχισης της χαμηλής αυτοεκτίμησης	81
2.3.2. Διαφορετικές αντιδράσεις απέναντι στην επιτυχία και την αποτυχία	83
2.3.3. Παρεμπόδιση του εαυτού για ξεγέλασμα των άλλων	86
2.3.4. Το κίνητρο της προστασίας της προσωπικής αξίας	91
2.3.5. Συσχέτιση με τακτικές χρόνιας αποφυγής	93
2.4. Συμπεράσματα-Συζήτηση	98
2.4.1. Συσχετισμός της αυτοεκτίμησης με την αυτονομία	98
2.4.2. Η εναλλακτική της «συμπόνιας» προς τον εαυτό	109
<b>3. Προσεγγίζοντας το ναρκισσισμό υπό το πρίσμα της αυτοεκτίμησης</b>	<b>120</b>
3.1. Η αδυναμία των ναρκισσιστικών ατόμων να συγκροτήσουν σχέσεις	121
3.2. Ο ναρκισσισμός ως σύστημα που επιζητά ανατροφοδότηση	124
3.3. Διακρίσεις του ναρκισσισμού ως γνωρίσματος της προσωπικότητας	126
3.4. Συσχετισμός ναρκισσισμού με ορισμένες εκφάνσεις της αυτοεκτίμησης	129
3.5. Ο ναρκισσισμός ως ατελής προσπάθεια επιβεβαίωσης του εαυτού	137
3.6. Η εκδήλωση του ναρκισσισμού στην εφηβεία	146
3.7. Η εκδήλωση επιθετικότητας ως απόρροια του ναρκισσισμού	151
<b>Συμπεράσματα-Προτάσεις</b>	<b>156</b>
Βιβλιογραφία	171

## **Εισαγωγικό σημείωμα**

Σύμφωνα με το βραβευμένο με Pulitzer ανθρωπολόγο Ernest Becker, όλοι οι οργανισμοί θα ήθελαν να «αισθάνονται καλά» για τον εαυτό τους. Αυτός είναι ο νόμος της ανθρώπινης ανάπτυξης, η Αρχή της Διατήρησης της Αυτοεκτίμησης (*all organisms like to “feel good” about themselves... we have a law of human development, ... the Principle of Self-Esteem Maintenance*) (Brown, Collins & Schmidt, 1988 σ. 445). Σύμφωνα με την προσέγγιση των Brown et al. (1988), θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι οι άνθρωποι έχουν ως καθολικό κίνητρο την επιθυμία να έχουν μία θετική εικόνα για τον εαυτό τους (*positive self-image*). Παράλληλα επιδιώκουν να πείθουν τους άλλους να τους βλέπουν όπως οι ίδιοι επιθυμούν (Tice & Baumeister, 2001).

Αν γίνει αποδεκτή η καθολικότητα αυτού του κινήτρου, ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλεί γιατί κάποια άτομα επιδιώκουν να κατασκευάζουν μία «σκόρπια» προσωπικότητα, όπως αποδεικνύεται ενδεικτικά στο ποίημα του Πεσσόα «Η Μούμια» (*“Κοιτάζω τη σιωπηλή λίμνη/ Που το νερό της η πνοή του αέρα ρυτιδώνει/ Μη γνωρίζοντας αν τα επινοώ όλα εγώ/ Η εάν όλα ανίδεια είναι./ Η λίμνη τίποτα δε λείει. Γ’ αεράκι/ Σαλεύει, μα δεν με αγγίζει./ Δεν ξέρω αν είμαι ευτυχής/ Ούτε αν επιθυμώ να είμαι./ ... Γιατί να έχω φτιάξει από όνειρα/ Τη μόνη ζωή που έχω;/ Μ’ αρέσει να ταξιδεύω, ν’ αλλάζω χώρες/ Να είμαι πάντα άλλος,/ Ψυχή χωρίς ρίζες./ Να ζω έξω από αυτά που βλέπω./ Να μην ανήκω σε κανέναν. Ούτε στον εαυτό μου./ Να πηγαίνω μπροστά, ξοπίσω να παίρνω/ Την απουσία κάθε σκοπού./ Και την επιθυμία μου να τον πετύχω./ Αυτό είναι για μένα το ταξίδι./ Αλλά εκτός από το όνειρο για το ταξίδι/ Τίποτα από μένα δεν υπάρχει σ’ αυτό./ Όλα τα άλλα, γη είναι κι ουρανός.”*). Προκύπτουν ορισμένα ερωτήματα γιατί ένα άτομο να μην νιώθει βεβαιότητα ούτε για αυτά που νομίζει ότι κοιτάζει, πως γίνεται να μη γνωρίζει αν είναι ευτυχές ή, έστω, να το επιθυμεί, για ποιο λόγο συγκροτεί τη ζωή του από όνειρα, επιδιώκει να είναι συνεχώς άλλος, χωρίς σταθερή συγκρότηση προσωπικότητας, να χάνεται στη ματαιότητα των στόχων.

Θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι πίσω από ό,τι κοιτάζει κάθε άνθρωπος κείται η αίσθηση της αυτοεκτίμησής του ως «περισκόπιο» (Miller, Wang, Sandel & Cho, 2002). Η υψηλή αυτοεκτίμηση προδιαθέτει ένα άτομο να ενεργεί και να ερμηνεύει τα ερεθίσματά του με τρόπο που ενισχύει την αυτοεκτίμησή του, διαχέοντας σταθερά τη θετική αίσθηση εαυτού. Απεναντίας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση ωθεί ένα άτομο να πλάθει ένα σαθρό, ψεύτικο προσωπείο σε σημείο, όπως προβάλλεται μέσα από το διήγημα του π. Παπαδόπουλου, *«Υπάρχει μέσα μας ένα μικρό παιδί. Όσο μεγαλώνουμε, το μασκαρεύουμε. Του αλλάζουμε το πρόσωπο και του δίνουμε μια όψη και μια μορφή που εξυπηρετεί τους ρόλους που καλούμαστε να υποδυθούμε στο θέατρο του κόσμου. Έρχονται όμως στιγμές που το βουβό παιδί θέλει να μιλήσει. Να διαμαρτυρηθεί για τα δικά του όνειρα. Τότε κλαίει. Και οι μπογιές αρχίζουν να ξεβάφουν. Και όταν, καλή μου, ξεβάφουν οι μπογιές, ή σε λερώνουν ή σε*

λυτρώνουν». Μέσα από αυτή την αφήγηση αναδύεται το ερώτημα γιατί ένα άτομο, συνειδητά ή μη, πλάθει μία μάσκα εκάστοτε ανάλογη με τους ρόλους που χρειάζεται να υποδύεται. Επεκτείνοντας το σκεπτικό θα μπορούσε να τεθεί το ζήτημα ποιες θα μπορούσαν να αναγνωριστούν ως προϋποθέσεις ώστε ένα άτομο να αποδέχεται τον εαυτό του και να εκφράζει μέσα από τις σκέψεις και τις ενέργειές του την αυθεντικότητά του.

Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να εκφραστεί ακόμη περισσότερο μέσα από τα λόγια ενός ηθοποιού ο οποίος σε συνέντευξη του ήταν σαν να σκιαγραφεί πως προδιαθέτει η χαμηλή αυτοεκτίμηση ένα άτομο *«Επηρεάζομαι πολύ ακόμα και από μικροπράγματα. Ζυγίζω καθετί που συμβαίνει, στενοχωριέμαι, τα παίρνω όλα προσωπικά. Ίσως επειδή είναι πολύ ανασφαλής, και έχω ανάγκη να με αγαπούν, όλα έχουν για μένα βαρύνουσα σημασία. Ταυτόχρονα είμαι και ενοχικός και η βασική τάση μου είναι να κατηγορήσω πρώτα τον εαυτό μου. Έξεις είναι βέβαια όλα αυτά, οι άνθρωποι όπως εγώ συνηθίζουν να βάζουν εμπόδια στον εαυτό τους, ακόμα και όταν όλα πηγαίνουν καλά προκειμένου να έχουν με κάτι να ασχολούνται»*. Τα λόγια του προκαλούν έκπληξη` έχει σαφή επίγνωση ότι απευθύνεται σε κάποιον και γενικεύει το προσωπικό του βίωμα σε μία ευρύτερη ομάδα ανθρώπων.

Θα μπορούσε να τεθεί ως υπόθεση προς διερεύνηση ότι ένα άτομο, όταν από τα πρώτα του βήματα, αναγκάζεται να επιβιώνει σε ένα «ακυρωτικό περιβάλλον» που νιώθει αποδεκτό με τον όρο να υποτάσσεται και να ανταποκρίνεται στα κριτήρια και τις προσδοκίες των κηδεμόνων του, τότε θα στερείται τη βάση διαμόρφωσης μίας αυθεντικής, αυτόνομης προσωπικότητας με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση. Όσο νιώθει ότι κάθε του σκέψη και ενέργεια κατευθύνεται από ετερόνομα κίνητρα, τόσο χαμηλότερης προσωπικής αξίας θα αισθάνεται ότι είναι σε σημείο που να νομίζει ότι, για να κερδίσει την επιδοκιμασία των άλλων, θα χρειάζεται συνεχώς να επιδεικνύει μία τόσο ευπροσάρμοστη συμπεριφορά χωρίς σταθερά θεμέλια αυτογνωσίας. Ακόμη πιο παράδοξα καθώς θρυμματίζεται σε ανταποκρίσεις σε ποικίλα εξωτερικά κριτήρια, τόσο πιο μονοδιάστατα θα συλλογίζεται και θα πράττει με μοναδικό ανικανοποίητο στόχο να αποδείξει στον εαυτό του ότι αξίζει.

Σύμφωνα με τη Harter (2001), ένα παιδί που βιώνει την απόρριψη, αισθάνεται μη αποδεκτό ή ανάξιο. Όταν διαρκώς επιδέχεται κριτική, στιγματισμό, ταπείνωση, προσβολή της αξιοπρέπειας του, τότε νιώθει αισθήματα κατωτερότητας. Κάθε αποτυχία των γονέων να συναισθανθούν τις ανάγκες του παιδιού και να το επιβεβαιώσουν, καθώς και κάθε απειλή ότι θα του κάνουν κακό πιέζουν τον αληθινό του εαυτό να εξαφανιστεί (*“true self to go underground”*). Η επιβίωση του σε αυτό το ακυρωτικό περιβάλλον το χαράσσει με διάσπαση και θρυμματισμό της ταυτότητάς του (*“dissociation, splitting, fragmentation... dissociative identity disorder”*). Αναγκάζεται να

διαμορφώσει πολλαπλές καταστάσεις του εγώ (*alters*) για να κατορθώσει να ανταποκριθεί σε ποικίλα, αντιφατικά γεγονότα. Στην προσπάθεια του να ευχαριστήσει τους άλλους, αποξενώνεται από τον εαυτό του και δεν έχει επίγνωση των προσωπικών του αναγκών, σκέψεων και συναισθημάτων. Αδυνατεί να συγκροτήσει το εγώ του με συνοχή, συνέπεια στο χρόνο, ολοκληρωμένη δομή και προσωπική ιστορία. Χάνοντας τον εαυτό του και αποδεχόμενο παθητικά κάθε πίεση στερείται την αίσθηση ενός ενοποιημένου εαυτού.

Για να καθορίζει ένα υποκείμενο αυτόνομα τη συμπεριφορά του χρειάζεται να έχει συγκροτήσει ένα σταθερό εαυτό, καθόσον η αυτονομία ορίζεται ως η διαδικασία συναίνεσης του υποκειμένου σε συμφωνία με τις σταθερές του αξίες. Για να νιώθει το υποκείμενο αυτόνομο, χρειάζεται να διατηρεί την αίσθηση ότι ο ίδιος ενεργεί ως αίτιο των πράξεων του, ότι οι ενέργειες του εκκινούν από τον ίδιο, άρα γνωρίζει ποιος είναι και εκφράζει αυθεντικά το γνήσιο εαυτό του. Όταν διαπραγματεύεται την αυθεντικότητα του και ενίοτε την καταπιέζει εντός του εκάστοτε πλαισίου σχέσεων, η συμπεριφορά του ρυθμίζεται ετερόνομα από εξωτερικά κίνητρα. Για τη διατήρηση της αυθεντικής έκφρασης, του αληθινού εαυτού, προϋποτίθεται ένας ισχυρός εαυτός που θα εξισορροπεί τα εξωτερικά κριτήρια με τις προσωπικές αξίες και παραμέτρους εαυτού. Προϋποτίθεται ένας εαυτός με αυτογνωσία, απαλλαγμένος από την έλλειψη γνώσης, την αυταπάτη και την άγνοια, από το ύστερο στάδιο της εφηβείας και μετά. Τίθεται ως ζήτημα προς διερεύνηση πως η συναισθηματική προδιάθεση προς τον εαυτό συνδέεται με το αν και πως το υποκείμενο ανακαλύπτει, αναπτύσσει, συγκροτεί την αίσθηση του πυρηνικού εαυτού, καθώς και αν και πως διατηρεί τον πυρηνικό εαυτό στο χρόνο και ανεξάρτητα από τις εξωτερικές εναλλαγές.

Σε αυτή τη μεταπτυχιακή εργασία τίθεται ως στόχος να διερευνηθεί η συσχέτιση της αυτοεκτίμησης με τη ρύθμιση συναισθημάτων. Σημειώνεται η δυσκολία μελέτης μίας τόσο πολυσήμαντης έννοιας όπως της αυτοεκτίμησης και προσεγγίζεται ως ένας γρίφος στον οποίο κάθε προσέγγιση δίνει διαφορετική λύση. Διερευνάται πως η καθοδήγηση από εξωτερικά κριτήρια ή η αυτόνομη δράση συνεπιφέρουν και αλληλεπιδρούν με διακριτές συγκροτήσεις εαυτού και, κατά συνέπεια, με ιδιαιτερότητες στη ρύθμιση συναισθημάτων, εντός ενός ευρύτερου συστήματος προσωπικότητας.

Στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας, προσεγγίζονται η γνωστική προσέγγιση της αυτοεκτίμησης, υπό το πρίσμα της οποίας η συμπεριφορά ενός ατόμου διασπάται σε ανταποκρίσεις σε εξωτερικά κριτήρια, και η συναισθηματική προσέγγιση, υπό την οπτική της οποίας η σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση αλληλεπιδρά με τη συγκρότηση ενός αυθεντικού, αυτόνομου εαυτού. Σύμφωνα με τη γνωστική προσέγγιση, τα υποκείμενα στηρίζουν την προσωπική τους αξία σε ορισμένους όρους-πεδία τα οποία, μέσα από τη διαδικασία της ανατροφής και της κοινωνικοποίησης

τους εντός ορισμένου οικογενειακού και κοινωνικού πλαισίου, έχουν αναγνωρίσει ως κρίσιμης σημασίας. Ενδεχομένως έχουν ανατραφεί από κηδεμόνες που τα αποδέχονταν υπό προϋποθέσεις (*conditional regard*) και έχουν οικειοποιηθεί άκριτα αυτά τα κριτήρια (*introjected regulation, internalization of external contingencies*). Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοεκτίμηση αναδεικνύεται ως μία διαρκώς ασταθής επιδίωξη, βασισμένη σε εξωγενείς πηγές (Crocker & Wolfe, 2001).

Σύμφωνα με τη συναισθηματική προσέγγιση, τα άτομα διατηρούν ορισμένα συναισθήματα για τον εαυτό τους, κάποια αγαπούν τον εαυτό τους, από τα πρώτα τους βήματα χωρίς προϋποθέσεις, και άλλα επιθυμούν και αγωνίζονται να τον αποδεχτούν. Οι εκάστοτε αξιολογήσεις τους για τις ικανότητες τους έχουν γνωστική βάση και δεν επιδρούν στο πως νιώθουν για τον εαυτό τους. Τα άτομα που αποδέχονται τον εαυτό τους, άνευ όρων, νιώθουν λιγότερο ντροπή και ταπείνωση, έπειτα από μία αποτυχία, δεν ανάγουν το αποτέλεσμα των ενεργειών τους σε κριτήριο της αξίας τους. Η αποτυχία δεν τους επαναφέρει την αίσθηση ενός ανάξιου εαυτού που τα άτομα με τρωτή αυτοεκτίμηση έχουν σχηματίσει από τα πρώιμα παιδικά τους χρόνια (Brown, 1993a; Brown, Dutton & Cook, 2001; Dutton et Brown al., 1997; Zeigler-Hill, 2006).

Στο δεύτερο κεφάλαιο επιδιώκεται να προσεγγιστούν οι διαφοροποιήσεις των υποκειμένων, ανάλογα με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης τους, ως προς το ποιες στρατηγικές επιλέγουν για να επιβεβαιώσουν, να επαληθεύσουν ή να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Υπό το πρίσμα της ιδανικής αυτοεκτίμησης, το υποκείμενο δεν αξιολογεί τον εαυτό του ως αντικείμενο (*self-as-object perspective*), αλλά τον προσεγγίζει ως διαδικασία (*self-as-process*). Αν ένα άτομο διαρκώς αναρωτιέται αν και κατά πόσο αξίζει, εξαρτά την αξία του από ορισμένα κριτήρια, την εκπλήρωση κάποιων στόχων και την εντύπωση που προκαλεί στους άλλους, φανερώνει την ψυχολογική του τρωτότητα, την υπό όρους, ασταθή μορφή της αυτοεκτίμησής του (*contingent self-esteem*) (Crocker & Nuer, 2003; Kernis, Lakey & Heppner, 2008). Πέρα, όμως, από αυτή την τρωτή μορφή αυτοεκτίμησης, κάποια άτομα δεν εμπλέκονται σε ερωτήματα της προσωπικής τους αξίας, νιώθουν ως δεδομένο a priori ότι αξίζουν εκτίμησης και αγάπης, ανεξάρτητα από το αν επιτυγχάνουν και πως αξιολογούν τον εαυτό τους την εκάστοτε στιγμή (Ryan & Brown, 2003). Όταν αποδέχονται τον εαυτό τους, δεν χρειάζεται να του αποδεικνύουν ότι αξίζει να τον αποδεχτούν. Απέναντι σε όποια αξιολόγηση, διατηρούν τα θετικά συναισθήματα που τρέφουν για τον εαυτό τους. Γνωστικά επεξεργάζονται τα θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα των ενεργειών τους, χωρίς όμως να επηρεάζονται στο πως νιώθουν για τον εαυτό τους. Τα υποκείμενα που διατηρούν με βεβαιότητα ορισμένες θεωρήσεις του εαυτού τους ανθίστανται στην όποια ανατροφοδότηση και συμπεριφέρονται με συνεπή και σταθερό τρόπο. Απεναντίας τα άτομα που πλανούνται σε έναν κυκεώνα αβέβαιων θεωρήσεων για τον εαυτό τους, όταν δέχονται ανατροφοδότηση εντελώς



αντίθετη, σε σημαντικές για αυτά παραμέτρους, τότε νιώθουν ότι απειλούνται και αντιδρούν αμυντικά, επιδεικνύοντας μία μορφή ναρκισσιστικής «αντισταθμιστικής εμπιστοσύνης» (“*compensatory confidence*”) (Brown & Smart, 1991; (Tracy, Cheng, Robins & Trzesniewski, 2009; Tracy, Cheng, Martens & Robins, 2011; Andersen, Miranda & Edwards, 2001).

Στο τρίτο κεφάλαιο, αποπειράται να υποστηριχθεί η θέση ότι ο ναρκισσισμός και η μεροληπτική θετική αντίληψη του εαυτού αλληλεπιδρούν, εμπλέκονται με μία υπερφίαλη θεώρηση του εαυτού και συνιστούν δύο μορφές της εύθραυστης θετικής αυτοεκτίμησης. Επιζητούν τη θετική ανατροφοδότηση και υπόκεινται σε διαρκή μεταβλητότητα ανάλογα με τις εξωτερικές εναλλαγές. Ο ναρκισσισμός και η αυτοεκτίμηση συνιστούν δύο ανεξάρτητες θεωρήσεις του εαυτού που, όμως, αλληλεπιδρούν.

## **1. Απόπειρα προσέγγισης της αιτιολογικής έννοιας της αυτοεκτίμησης**

Η έννοια της αυτοεκτίμησης επιδέχεται διάφορες σημασίες ανάλογα υπό το πρίσμα κάθε μοντέλου γεγονός που την καθιστά ιδιαίτερα δύσκολη στην περίπτωση ορισμού της ως αντικείμενου μελέτης. Στο πρώτο τμήμα αυτού του κεφαλαίου προσεγγίζεται η αυτοεκτίμηση υπό το πρίσμα του γνωστικού μοντέλου, δίνοντας έμφαση στα εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας και στις αξιολογήσεις εαυτού, αφήνοντας ανοικτό το ενδεχόμενο μίας ιδανικής μορφής αυτοεκτίμησης. Στο δεύτερο τμήμα, ακολουθεί η προσέγγιση της αυτοεκτίμησης υπό το πρίσμα της συναισθηματικής οπτικής, εστιάζοντας πως επιδρά η αυτοεκτίμηση στις αξιολογήσεις εαυτού και στη ρύθμιση των συναισθημάτων. Στο τρίτο τμήμα, αποπειράται να ενταχθεί η αυτοεκτίμηση εντός ενός ευρύτερου συστήματος προσωπικότητας, να προσδιοριστούν οι έννοιες «επίπεδο» και «σταθερότητα» της αυτοεκτίμησης, να συνδεθεί η αυτοεκτίμηση με την αυτοαντίληψη και τις στρατηγικές προσέγγισης- αποφυγής.

### **1.1. Crocker et al.: Η αυτοεκτίμηση υπό το πρίσμα του γνωστικού μοντέλου**

Οι Crocker & Park (2003, σ.291) προβάλλουν ως κεντρική θέση του γνωστικού μοντέλου (*Cognitive (Bottom-Up) Model of Self-Esteem*) ότι «οι άνθρωποι επιδιώκουν να διατηρήσουν, να προστατεύσουν και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση μέσα από την προσπάθειά τους να επιτυγχάνουν και να αποφεύγουν την αποτυχία σε τομείς στους οποίους διακυβεύεται η αυτοαξία τους» (“*Our central proposition is that people seek to maintain, protect, and enhance self-esteem by attempting to obtain success and avoid failure in domains on which their self-worth been staked*”). Υποθέτουν ότι ανάλογα με το σε ποιες πτυχές της προσωπικότητάς τους θα «επενδύσουν» τα άτομα την αξία τους (*stake our self-worth*), θα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους, θα επιλέγουν πλαίσια δράσης, θα διαθέτουν το χρόνο τους και θα αντιδρούν σε ενδεχόμενα επιτυχίας ή αποτυχίας. Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοεκτίμηση προβάλλεται ως ένας στόχος την πραγμάτωση του οποίου επιδιώκουν τα υποκείμενα. Ανάλογα με τις «επενδύσεις» τους, η αυτοεκτίμηση θα επιδέχεται αύξηση ή μείωση (Crocker & Park, 2004).

Οι Crocker & Wolfe (2001) εγκλείουν εντός του όρου «αυτοεκτίμηση» καθολικές κρίσεις αξίας, σεβασμού, αποδοχής του εαυτού (*global judgments of self-worth, self-respect, self-acceptance*), αλλά και ορισμένες εκτιμήσεις των όψεων του εαυτού σε διακριτά πεδία (*domain-specific evaluations of aspects of the self*). Θεωρούν ότι και οι δύο πτυχές μπορούν να προσδιοριστούν ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, με σχετική σταθερότητα στο χρόνο, ή ως ψυχολογική κατάσταση, που υπόκειται σε διακυμάνσεις ανάλογα με τις καταστάσεις. Προτείνουν ένα μοντέλο καθολικής αυτοεκτίμησης αντιληπτής και ως γνωρίσματος και ως κατάστασης. Τα

άτομα έχουν ένα ορισμένο σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό αυτοεκτίμησης (*trait self-esteem*), αλλά διαμορφώνουν, γύρω από αυτό το επίπεδο της αυτοεκτίμησης, τις καταστασιακές αξιολογήσεις αυτοεκτίμησης (*state self-esteem*), ανάλογα με τις αντιδράσεις τους στη μεταβλητότητα των βιωμάτων, τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες στα πεδία που έχουν αναγνωρίσει ως πιο κρίσιμα (*Domains of Contingency*). Κρίνουν ότι τα υποκείμενα, όσον αφορά και τα πεδία, έχουν μία γενική εκτίμηση του εαυτού (*a typical, average, or trait level*) και διαμορφώνουν γύρω από αυτό το τυπικό επίπεδο καταστασιακές κρίσεις αξιολόγησης του εαυτού (*“global state self-esteem rises and falls around its typical, trait level in response to achievements, setbacks, and altered circumstances related to one’s contingencies of self-worth”* (Crocker & Park, 2003)). Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται από την ερμηνεία του ατόμου κατά πόσο ένα γεγονός σχετίζεται με τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» (*contingency of self-worth*), κατά πόσο ή αν είναι θετικό ή αρνητικό, αν εκφράζει ικανότητα ή επιδοκμασία. Πρόκειται για μία διαδικασία που έχει ως αφετηρία τη βάση, τις αξιολογήσεις των διάφορων όψεων του εαυτού, ιδιαίτερα των κεντρικών στον ορισμό του εαυτού, και κατεύθυνση προς την κορυφή, την αξία εαυτού (*bottom-up process*).

Αξίζει να σημειωθεί ότι σε παλαιότερο άρθρο τους, οι Crocker & Major (1989) σημειώνουν ότι η καθολική αυτοεκτίμηση μπορεί να διακριθεί από άλλες σχετικές έννοιες, όπως την ανά διάσταση-ορισμένη αυτοεκτίμηση (*dimension-specific self-evaluation*). Υπογραμμίζουν ότι ακόμη και αν οι εκτιμήσεις εαυτού σε ορισμένες διαστάσεις, όπως ακαδημαϊκή ικανότητα, κοινωνικές δεξιότητες, εμφάνιση, σχετίζονται με τα καθολικά συναισθήματα αυτο-αξίας (*global feelings of self-worth*), δεν ταυτίζονται ούτε εννοιολογικά ούτε εμπειρικά. Εξηγούν ότι κάποιος θα μπορούσε να αξιολογεί τον εαυτό του αρνητικά σε ένα διακριτό πεδίο, και, όμως, να νιώθει θετικά συναισθήματα καθολικής αυτο-αξίας` αντίστροφα, θα μπορούσε να αξιολογεί τον εαυτό του θετικά σε ένα διακριτό πεδίο, και, όμως, να νιώθει αρνητικά συναισθήματα καθολικής αυτο-αξίας. Στη συνέχεια, διακρίνουν την καθολική αυτοεκτίμηση από την αυτοπεποίθηση, την εκτίμηση των δεξιοτήτων, των ικανοτήτων, γενικά ή σε κάποιο διακριτό πεδίο, στηριγμένη περισσότερο σε αντικειμενικά κριτήρια και προηγούμενη επιτέλεση. Σε αυτό το άρθρο τους, οι Crocker & Major (1989) διερευνούν μέσω ποιων μηχανισμών τα μέλη μειονεκτικών κοινωνικών ομάδων προστατεύουν την καθολική αυτοεκτίμησή τους, παρά την αρνητική αντιμετώπιση που δέχονται. Προβάλλουν τη θέση ότι η αυτοεκτίμηση δεν παγιώνεται από τα πρώιμα χρόνια ζωής, αλλά μεταβάλλεται ανάλογα με τις συνθήκες του ευρύτερου πλαισίου, λ.χ. τις σχολικές μεταβάσεις, το πέρασμα της ηλικίας, την ανατροφοδότηση που ακολουθεί μετά από τις ενέργειες τους, τις κοινωνικές δομές. Ενδέχεται αυτά τα άτομα να συνθέτουν επιλεκτικά τις κεντρικές διαστάσεις του εαυτού τους με τέτοια δομή, ώστε να καταφέρνουν να διατηρούν ή να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους. Με άλλα λόγια,

αναγνωρίζουν ως σημαντικές πτυχές του εαυτού τους τα γνωρίσματα χάρη στα οποία αναδεικνύονται ως άτομα που έχουν ικανότητες. Η αρνητική ανατροφοδότηση, οι επιζήμιες συγκρίσεις, οι ανεπιτυχείς ενέργειες μειώνουν την καθολική αυτοεκτίμηση, μόνο όταν έχουν αντίκτυπο σε υψηλής σημασίας διαστάσεις του εαυτού. Οι Crocker & Major (2003) κρίνουν ότι, για να αποφύγουν τη μείωση αυτοεκτίμησης, μέλη στιγματισμένων ομάδων, πέρα από το να υποτιμήσουν ένα πεδίο, το οποίο περιβάλλεται από την προκατάληψη ότι οι συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες δεν τα καταφέρνουν, θα μπορούσαν να απαγκιστρώσουν την αυτοεκτίμησή τους από το συγκεκριμένο πεδίο και να συνεχίσουν τη δραστηριοποίησή τους σε αυτό τον τομέα.

### **1.1.1. Τα εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας**

Ως «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» (*contingency of self-worth*) ορίζονται τα πεδία στα οποία στηρίζεται η αυτοεκτίμηση, ώστε το άτομο να αξιολογεί την αξία του ανάλογα με τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες ή τη συμφωνία με τα κριτήρια εαυτού σε αυτά τα πεδία <sup>1</sup> (Crocker & Park, 2003). Μόνο τα γεγονότα που συνδέονται με τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση ή μείωση της αυτοεκτίμησης, ως ψυχολογικής κατάστασης (*state self-esteem*). Θεωρούν ότι και η αυτοεκτίμηση, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (*trait self-esteem*), επηρεάζεται από ένα εύρος παραγόντων, όχι μόνο προδιαθέσεων βιολογικά βασισμένων στην ανθρώπινη φύση, -προδιαθέσεων που επιδρούν στο πως και πόσο έντονα θα βιώσει το υποκείμενο θετικά ή αρνητικά συναισθήματα-, αλλά κυρίως από την ικανοποίηση που αντλείται από τις επιτυχίες στα πεδία στα οποία έχουν στηρίξει την αυτοεκτίμησή τους και λειτουργούν ως κριτήρια εκτίμησης της αξίας τους (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2003; Crocker & Park, 2004).

Η αυτοεκτίμηση, ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, έχει κάποια σταθερότητα στο χρόνο, ενδέχεται, όμως, να μεταβάλλεται μέσα από δραματικές και μόνιμες αλλαγές του ευρύτερου πλαισίου του ατόμου, οι οποίες έχουν αντίκτυπο στη δυνατότητα να ικανοποιήσει τα κρίσιμα πεδία αυτο-αξίας και ενδέχεται να οδηγήσουν σε αναθεώρησή τους. Η αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα, εξισώνεται, υπό αυτό το πρίσμα, με τη λειτουργία του ατόμου κατά πόσο είναι σε θέση να ικανοποιεί ή να νομίζει ότι ικανοποιεί αυτά τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας». Η αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα, δεν στηρίζεται εξίσου σε όλες τις ορισμένες ανά πεδίο αξιολογήσεις εαυτού, αλλά μόνο σε αυτές που αναγνωρίζονται από το ίδιο το άτομο ως πιο σημαντικές. Η αυτοεκτίμηση και ως γνώρισμα και ως κατάσταση εξαρτώνται, λοιπόν, από το κατά πόσο το

---

<sup>1</sup> “a domain or a category of outcomes on which a person has staked his or her self-esteem, so that person’s view of his or her worth depends on perceived successes, failures, or adherence to self-standards in that domain” (Crocker & Park, 2003, σ.291).

υποκείμενο θεωρεί ότι θα τα καταφέρει στους κρίσιμους τομείς από τους οποίους έχει εξαρτήσει την αξία του (Crocker & Wolfe, 2001). Τα πεδία που θα επιλέξει το άτομο ως κριτήρια της αξίας του και το πώς θα τα ιεραρχήσει καθορίζουν αν θα έχει υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2003). Μέσα από την επιδίωξη της επιτυχίας και την αποφυγή της αποτυχίας επιζητά να αποδείξει στον εαυτό του και στους άλλους ότι αξίζει' ωθείται από στόχους επιβεβαίωσης της αξίας του εαυτού (*self-affirmation*) (Crocker & Park, 2003). Όταν το υποκείμενο κρίνει ότι τα αρνητικά γεγονότα είναι σημαντικά για αυτό, δεν επιδέχονται περαιτέρω ερμηνεία, συνδέονται με τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας», τότε ανακαλύπτει το εύθραυστο (*fragile*) της αυτοεκτίμησης, ως κατάστασης (Crocker & Wolfe, 2001).

Οι επιλογές πεδίων-κριτηρίων αξίας διαμορφώνονται μέσα από την κοινωνικοποίηση, την επίδραση της κοινωνίας και τη μάθηση κατόπιν παρατήρησης. Ένα παιδί από τα πρώτα βήματά του επηρεάζεται στην αναγνώριση ορισμένων πεδίων ως πιο σημαντικών για αυτό, ανάλογα με τις επιδοκimasίες ή τις αποδοκimasίες των γονέων, τις αξίες του πολιτισμικού πλαισίου εντός του οποίου αναπτύσσεται, την ανάγκη του να νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια. Για αυτό, δεν επιλέγει κατ' ανάγκη τα πεδία στα οποία θα θεωρούσε ότι θα ήταν πιο ικανό ή θα σημείωνε τις μεγαλύτερες επιτυχίες.

Κάθε υποκείμενο ιεραρχεί διαφορετικά και αποδίδει διαφορετική σημασία στις διάφορες πτυχές. Κάποιες από αυτές τις επιλογές έχουν αναπτυχθεί σε βάθος χρόνου, χαρακτηρίζονται από σταθερότητα, αλλά αφήνουν κάποιο περιθώριο αλλαγής, έστω και δύσκολα. Εμπεριέχουν πιο συγκεκριμένες και πιο παροδικές επιδιώξεις που είναι ευκολότερο να μεταβληθούν, χωρίς ιδιαίτερη πίεση στον ψυχισμό (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2003; Crocker & Park, 2004). Στην κορυφή της ιεραρχίας, η αυτοεκτίμηση τίθεται ως ο πρώτιστος στόχος που χρειάζεται να ικανοποιηθεί μέσω της συμπεριφοράς. Έπειτα τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας», τα κρίσιμα πεδία τα οποία το υποκείμενο κρίνει ως τις κατάλληλες ενδείξεις επιβεβαίωσης της αξίας του (*self-affirmation*) (Crocker & Park, 2004). Αυτά τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» διαφέρουν και ως προς την προσβασιμότητα (*accessibility*), δηλαδή, ως προς το κατά πόσο εύκολα ενεργοποιούνται αυτές οι αποθηκευμένες στη μνήμη κατασκευές. Με άλλα λόγια, όσο περισσότερο κάποιος έχει επενδύσει την αυτοεκτίμηση του σε κάποιο πεδίο, τόσο πιο εύκολα ενεργοποιείται αυτή η κατασκευή. Διαφέρουν και στο κατά πόσο είναι δυνατό το άτομο να αυξήσει την αίσθηση της αξίας του μέσα από τις «επενδύσεις» του σε εξωγενείς ή ενδογενείς πτυχές (Crocker & Wolfe, 2001). Δηλαδή ένα άτομο που εξαρτά την αυτοεκτίμηση του από την επιδοκimasία των άλλων συνήθως έχει χαμηλή ή ασταθή αυτοεκτίμηση, γιατί είναι δύσκολο να αποφεύγει πάντα την αποδοκimasία των άλλων, ενώ εύκολα μπορεί να την ερμηνεύσει ως απόρριψη διαφορούμενη ή απύσχα ανατροφοδότηση. Απεναντίας, αν

εξαρτήσει την αυτοεκτίμηση του από την προσπάθεια του να είναι ενάρετος, επειδή εξαρτάται περισσότερο από τα προσωπικά του κριτήρια, είναι πιο πιθανό να έχει υψηλή αυτοεκτίμηση (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2003; Crocker & Park, 2004).

Ενώ η αυτοεκτίμηση ως γνώρισμα συνδέεται με την ικανοποίηση, την προδιάθεση προς τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη συγκρότηση θετικής εικόνας για τον εαυτό και τον κόσμο γύρω του, τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» επιδρούν στο πως το υποκείμενο κατευθύνει την προσοχή του σε σχετικές πληροφορίες, επιλέγει ορισμένα πλαίσια δράσης, ερμηνεύει καθημερινές εμπειρίες, αντιδρά συναισθηματικά στα γεγονότα και θέτει προσωπικούς στόχους (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2003). Τα άτομα προσπαθούν να αποφεύγουν πτώσεις στην αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική κατάσταση, και αυξήσεις στο αρνητικό συναίσθημα -λ.χ. λύπη, θυμό, ντροπή, εχθρότητα-, λόγω κάποιας αποτυχίας σε πεδίο στο οποίο έχουν επιλέξει να στηρίζουν την αξία τους (*avoidance motivation*). Απεναντίας, επιδιώκουν να αυξάνουν την αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική κατάσταση, και το θετικό συναίσθημα-λ.χ. περηφάνια- που πηγάζει από την επιτυχία σε αυτά τα κρίσιμα πεδία (*approach motivation*) (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2003; Crocker & Park, 2004). Σύμφωνα με τους Crocker & Park (2003), επειδή η αυτοεκτίμηση ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (*trait self-esteem*), εξ ορισμού είναι απίθανο να μεταβληθεί ως προσωρινή ανταπόκριση ή μη στα προσωπικά κριτήρια, η αυτοεκτίμηση ως ψυχολογική κατάσταση (*state self-esteem*) και οι διακυμάνσεις σε ανταπόκριση με γεγονότα σχετικά με τα κρίσιμα πεδία, σε συνδυασμό με τις συναισθηματικές αντιδράσεις, έχουν τη δύναμη να διαμορφώσουν τη συμπεριφορά. Για αυτό, οι Crocker & Wolfe (2001) υποστηρίζουν ότι η έρευνα χρειάζεται να διερευνά μαζί με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης και τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας», την αστάθεια και το εύθραυστο της αυτοεκτίμησης, επειδή αυτές οι πτυχές επιδρούν στη συμπεριφορά.

Συνοπτικά, σύμφωνα με τους Crocker & Park (2003), οι άνθρωποι οργανώνουν τη ζωή τους σύμφωνα με τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας». Επιλέγουν καταστάσεις, πλαίσια και συνθήκες εντός των οποίων τα δικά τους «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» εκτιμώνται και είναι από κοινού αποδεκτά. Θέτουν στόχους και αφιερώνουν χρόνο σε δραστηριότητες για την ικανοποίηση αυτών των συμπτώσεων (Crocker, 2002). Τα πεδία, όμως, που ικανοποιούν την αυτοεκτίμηση, ενδέχεται και να τη μειώσουν ή να τη συνθλίψουν, ιδιαίτερα όταν «επενδύουν» την αξία τους σε εξωτερικά, ασταθή κριτήρια, όπως την εμφάνιση, την επιδοκιμασία των άλλων, τον ανταγωνισμό. Αυτά τα εξωγενή κριτήρια απαιτούν συνεχή επιβεβαίωση από τους άλλους, δημιουργώντας άγχος και τρωτότητα. Τα άτομα αναπτύσσουν αμυντικές στρατηγικές αποφυγής της μείωσης της αυτοεκτίμησης που συνοδεύει την αποτυχία. Χάρη σε αυτές τις στρατηγικές αποφυγής απειλών, απομάκρυνσης και διαστρέβλωσης ή παράβλεψης αρνητικών πληροφοριών, τα άτομα

αποφεύγουν τις απειλές που θα έθεταν την αυτοεκτίμηση σε αμφισβήτηση (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Nuer, 2003).

Οι Crocker & Park (2004) επιστούν την προσοχή ότι η σημασία της αυτοεκτίμησης δεν βρίσκεται τόσο στο επίπεδο της όσο στην επιδίωξη της, στο τι κάνει δηλαδή το υποκείμενο για να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να αποφύγει τη μείωση της εντός της καθημερινότητας. Η επιδίωξη της αυτοεκτίμησης αποτρέπει τα άτομα από την ικανοποίηση των θεμελιωδών ανθρώπινων αναγκών για ικανότητα, ανάπτυξη σχέσεων, αυτονομία, τα οδηγεί σε αδυναμία αυτορρύθμισης, υποσκάπτει την αυτονομία και τις ανθρώπινες σχέσεις, επιφέρει διαταραχές στη σκέψη και την υγεία. Οι άνθρωποι αναζητούν ενδείξεις αυτοεκτίμησης σε εξωγενείς πηγές, ρυθμίζουν τις ενέργειες τους ανάλογα με τις πεποιθήσεις τους για το τι χρειάζεται να πράξουν, ως προϋποθέσεις για να νιώθουν ότι αξίζουν ως πρόσωπα. Δεν επιδιώκουν μόνο να επιτυγχάνουν, αλλά κυρίως να νιώθουν πετυχημένοι. Ενδεχόμενη αποτυχία εκλαμβάνεται σαν να τους αποδεικνύει ότι δεν αξίζουν, ότι είναι αποτυχημένοι. Λόγω της αναζήτησης της αυτοεκτίμησης, για να επικυρώσουν στον εαυτό τους ότι αξίζουν, είναι ευαισθητοποιημένοι σε ενδείξεις που αφορούν την επιτυχία τους ή την αδυναμία τους σε κρίσιμους τομείς, διαρκώς σε εγρήγορση, αγωνία και νευρικότητα. Αυτή η ανησυχία υποχωρεί κάπως, μόνο βραχυπρόθεσμα, όταν τα άτομα επιτυγχάνουν στις επιδιώξεις τους ή μόνο μέσα από ορισμένους τρόπους, μέσω του στόχου επικύρωσης του εσωτερικού εαυτού.

Οι Crocker & Wolfe (2001) συσχετίζουν το επίπεδο της αυτοεκτίμησης ανάλογα με τις αντιδράσεις των ατόμων σε ενδεχόμενο αποτυχίας. Ορίζουν ως άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αυτά που νιώθουν πιο καλά για τον εαυτό τους` για αυτό, ευκολότερα δυσπιστούν απέναντι σε αρνητικές πληροφορίες για τον εαυτό τους. Αυτά τα άτομα έχουν τις μεγαλύτερες απώλειες αυτοεκτίμησης εν όψει αποτυχίας στους κρίσιμους τομείς και κινητοποιούνται για την αποφυγή μείωσης της αυτοεκτίμησης. Από την άλλη, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι περισσότερο εύπλαστα (“*plastic*”), δέχονται και ενσωματώνουν τις αρνητικές πληροφορίες για τον εαυτό τους.

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν πιο θετικές αξιολογήσεις εαυτού, μεγαλύτερη σιγουριά για τον εαυτό τους, ανησυχούν λιγότερο για τυχόν αποτυχίες στους κρίσιμους τομείς, τείνουν περισσότερο προς στόχους προσέγγισης (*approach self-esteem goals*), ενισχύουν άμεσα τον εαυτό τους, μέσα από τη θετική ματιά στα δημιουργήματά τους, αντιμετωπίζουν τις απειλές μέσω της τόνωσης των ικανοτήτων τους, της παράβλεψης της αρνητικής ανατροφοδότησης, της αναζήτησης ανατροφοδότησης που να επικυρώνει την αποτελεσματικότητά τους. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν σχετικά αρνητική θεώρηση εαυτού, αβεβαιότητα για τις αξιολογήσεις εαυτού, τείνουν περισσότερο προς ενέργειες αποφυγής της αποτυχίας, μέσα από την παρεμπόδιση επιδίωξης στόχων που θα τόνωναν την αυτοεκτίμηση, ενισχύουν έμμεσα τον εαυτό

τους, μέσα από τη θετική ματιά στα δημιουργήματα της ομάδας στην οποία ανήκουν, δέχονται την αρνητική ανατροφοδότηση, αντιμετωπίζουν τις απειλές μέσα από τη διαδικασία της κοινωνικής σύγκρισης, την αναζήτηση διαπροσωπικής ανατροφοδότησης. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αναζητούν την αποδοχή και την επιδοκιμασία από τους άλλους, πιέζουν τους άλλους ασφυκτικά για να επιβεβαιώνουν την αξία τους, είναι ευαίσθητοποιημένα για τυχόν ενδείξεις απόρριψης, συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο που αυξάνουν τις πιθανότητες απόρριψης τους. Τα άτομα που ωθούνται από στόχους προσέγγισης επιδιώκουν να μειώνουν τη διάσταση ανάμεσα στο στόχο και στη συμπεριφορά ή κατάσταση τους, επιδιώκουν να προσεγγίσουν ορισμένα προσωπικά ή πολιτισμικά κριτήρια που έχουν συνδέσει με την επικύρωση της αξίας τους, ώστε να νιώθουν ότι φέρουν θετικά γνωρίσματα. Από την άλλη, όσα άτομα καθοδηγούνται από στόχους αποφυγής (*avoidance self-esteem goals*) προσπαθούν να απομακρυνθούν από καταστάσεις που θα τους τροφοδοτούσαν με αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους (Crocker & Park, 2004).

### **1.1.2. Τα εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας και η φανερή διάσταση της αυτοεκτίμησης**

Επειδή οι άνθρωποι επιδιώκουν να προστατεύουν, να διατηρούν και να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους, τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» έχουν ένα σημαντικό ρόλο αυτορρύθμισης. Τα άτομα αναζητούν καταστάσεις και καταπιάνονται με δραστηριότητες που τους δίνουν τη δυνατότητα να επιτυγχάνουν και να αποφεύγουν την αποτυχία σε τομείς στους οποίους έχουν στηρίξει την αυτο-αξία τους. Παράλληλα, τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» επιφέρουν ιδιαίτερο κόστος, όταν τα άτομα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους με κριτήριο πως θα μπορούσε να αυξηθεί ή να μειωθεί η αυτοεκτίμησή τους (Crocker & Luhtanen, 2003).

Συγκεκριμένα, οι φοιτητές που στηρίζουν την αυτοεκτίμησή τους στην ακαδημαϊκή τους απόδοση παρουσιάζουν μεγαλύτερες διακυμάνσεις ως προς το συναίσθημα και τον αυτοσεβασμό, ανταποκρινόμενοι σε θετικά και αρνητικά σχετικά γεγονότα. Συνεπώς, η εξάρτηση της αξίας τους από την ακαδημαϊκή τους ικανότητα δείχνει να είναι κρισιμότερος παράγοντας πρόβλεψης σχετικών δυσκολιών, παρά το επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους, όπως έχουν υποθέσει πολλοί ερευνητές. Η στήριξη της αυτοεκτίμησης στην εξωτερική εμφάνιση συνδέεται σημαντικά με το ναρκισσισμό (*narcissism*), το νευρωτισμό (*neuroticism*), τη δημόσια συνείδηση (*public self-consciousness*). Τα άτομα που στηρίζουν την αυτοεκτίμησή τους στην εμφάνισή τους εστιάζουν κυρίως στο πως φαίνονται στους άλλους κατά τη διάρκεια των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και λιγότερο αναπτύσσουν τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης (*empathy*) προς τα άτομα με τα οποία επικοινωνούν.

Όσον αφορά το βαθμό άγχους που βιώνουν, όμως, το επίπεδο της αυτοεκτίμησης αλληλεπιδρά με τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας». Αναλυτικότερα, τα άτομα με χαμηλή



αυτοεκτίμηση έχουν διαμορφώσει αρνητική αυτοεικόνα ιδιαίτερα στους πιο σημαντικούς για αυτά τομείς` με αποτέλεσμα, όταν συμπλέκουν τις αρνητικές αξιολογήσεις εαυτού με την εξάρτηση της αυτοεκτίμησής από τις επιτυχίες τους σε αυτό το τομέα, βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό άγχος. Η αυτοεκτίμηση που στηρίζεται σε εξωγενείς παράγοντες, σε θετικά ή αρνητικά συμβάντα, είναι ασταθής και τρωτή, ώστε τα άτομα με υψηλού επιπέδου, αλλά ασταθή αυτοεκτίμηση να νιώθουν περισσότερη δυσφορία στους κρίσιμους τομείς.

Οι Crocker & Luhtanen (2003) εφάρμοσαν στην έρευνα τους με πρωτοετείς φοιτητές μία Κλίμακα Εξωτερικών Κριτηρίων Αυτο-αξίας (Contingencies of Self-Worth Scale) που περιελάμβανε τις ακόλουθες υποκλίμακες: εξωτερική εμφάνιση, επιδοκιμασία από τους άλλους, ανταγωνιστική υπεροχή, ακαδημαϊκή ικανότητα, στήριξη από την οικογένεια, αρετή, αγάπη προς το Θεό, αποκλείοντας, όπως οι ίδιοι σημειώνουν, άλλες πτυχές στις οποίες τα άτομα ενδέχεται να στηρίζουν την αξία τους, όπως τη σύναψη μίας ρομαντικής σχέσης, τη δημιουργία φιλίας. Στενότεροι συσχετισμοί αναδεικνύονται ανάμεσα στην ακαδημαϊκή ικανότητα και τον ανταγωνισμό, καθώς και ανάμεσα στην εμφάνιση και την επιδοκιμασία των άλλων. Η αρετή δεν σχετίζεται σε σημαντικό βαθμό με την εμφάνιση και τον ανταγωνισμό, ενώ η αφοσίωση προς το Θεό δεν συνδέεται σημαντικά με την εμφάνιση και την επιδοκιμασία. Η ακαδημαϊκή ικανότητα συνδέεται σε σημαντικό βαθμό με τη ευσυνειδησία και το νευρωτισμό, δύο παράμετροι που σχετίζονται με ακαδημαϊκά και κοινωνικά προβλήματα.

Όπως έδειξε αυτή η μελέτη των Crocker & Luhtanen, τέσσερα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας»- οικογενειακή στήριξη, αφοσίωση προς το Θεό, ακαδημαϊκή ικανότητα, αρετή- δεν συνδέονται σε σημαντικό βαθμό με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης. Ιδιαίτερα, ο ανταγωνισμός, η επιδοκιμασία των άλλων, η εμφάνιση σχετίζονται σε σημαντικό αρνητικό βαθμό με την αυτοεκτίμηση, με υψηλότερη παρέκκλιση ανάμεσα στην επιδοκιμασία των άλλων και την αυτοεκτίμηση.

Με άλλα λόγια, το επίπεδο της αυτοεκτίμησης και τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» ασκούν ανεξάρτητες επιδράσεις στα υπό μελέτη προβλήματα. Η συγκεκριμένη έρευνα δεν συναινεί με προηγούμενες μελέτες που πρόβαλλαν τη θέση ότι ο συνδυασμός υψηλής, αλλά ασταθούς αυτοεκτίμησης επιφέρει αύξηση της άμυνας ή της εχθρότητας, δεν προβάλλει υποστήριξη στην υπόθεση ότι η σύμπραξη του επιπέδου της αυτοεκτίμησης με τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» συνεπάγονται αύξηση της δυσφορίας και άλλων προβλημάτων. Λόγω χάριν, το επίπεδο της αυτοεκτίμησης επιδρά σε σημαντικό βαθμό σε δυσκολίες κοινωνικής φύσης, όπως αναδεικνύεται σε αυτή τη μελέτη, ακόμη και μετά από τον έλεγχο άλλων μεταβλητών της προσωπικότητας που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση, όπως την επιθυμία της κοινωνικής αποδοχής

και το νευρωτισμό. Εντούτοις, το επίπεδο της αυτοεκτίμησης δεν λειτουργεί ως παράγοντας πρόβλεψης οικονομικών προβλημάτων, όμως, η στήριξη της αυτοεκτίμησης στην ακαδημαϊκή ικανότητα επιφέρει οικονομικές δυσκολίες. Οι διακριτές επιδράσεις του επιπέδου αυτοεκτίμησης και των «συμπτώσεων αυτο-αξίας», σύμφωνα με τους Crocker & Luhtanen (2003), επιστούν την προσοχή ότι σε μία έρευνα χρειάζεται να συνεξετάζονται.

Επιπλέον, πέρα από το ότι οι φοιτητές που στηρίζουν την αυτοεκτίμησή τους στην ακαδημαϊκή ικανότητα βιώνουν περισσότερο άγχος, δεν σημειώνουν και καλύτερη απόδοση, ακόμη και αν μελετούν περισσότερο, συγκριτικά με όσους στηρίζονται λιγότερο σε αυτή την πτυχή με αποτέλεσμα, ενώ επιδιώκουν να επικυρώσουν την αξία τους, να μειώνουν την αυτοεκτίμησή τους. Αναφέρουν ότι βιώνουν μεγαλύτερη πίεση χρόνου, συγκρούσεις με τους καθηγητές και άγχος στη λήψη σχετικών αποφάσεων. Παρόλο που επιθυμούν να υπερέχουν έναντι των άλλων και να αποφεύγουν την αποτυχία, δεν δείχνουν να ενδιαφέρονται περισσότερο για τη μάθηση και ενεργούν λιγότερο κινούμενοι από εσωτερικό ενδιαφέρον. Αυτή η έρευνα καταλήγει στη θέση ότι όχι τόσο το επίπεδο της αυτοεκτίμησης όσο η στήριξη της αυτο-αξίας στην ακαδημαϊκή ικανότητα λειτουργεί ως παράγοντας πρόβλεψης σχετικών δυσκολιών. Συνεπώς, η μέτρηση των «εξωτερικών κριτηρίων προσωπικής αξίας» δεν ταυτίζεται ούτε μπορεί να αντικατασταθεί από μία μέτρηση της καθολικής ή συγκεκριμένης ανά πτυχή αυτοεκτίμησης` διαφοροποιείται το σε ποιους τομείς και κατά πόσο στηρίζει το άτομο την αξία του από το αν νιώθει υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση γενικά ή συγκεκριμένα σε κάποιο τομέα.

### ***1.1.3. Αξιολογήσεις εαυτού ανάλογα με τις εκβάσεις των ενεργειών του και το επίπεδο της αυτοεκτίμησης***

Σε μετέπειτα έρευνα, οι Park, Crocker & Kiefer (2007) διερευνούν αν οι αντιδράσεις των ατόμων στην αποτυχία διαφέρουν ανάλογα με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο ευάλωτα συναισθηματικά και αντιδρούν προστατευτικά, ιδιαίτερα όταν αποτυγχάνουν σε κάποιο τομέα στον οποίο έχουν στηρίξει την αυτοεκτίμησή τους. Όταν άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτυγχάνουν, νιώθουν ντροπή και ταπείνωση, εσωτερικεύουν και γενικεύουν την αρνητική ανατροφοδότηση και σε άλλες πτυχές της προσωπικότητάς τους, γιατί νιώθουν αβεβαιότητα για τον εαυτό τους, εξαρτούν την αξία τους από εξωτερικά, μεταβλητά κριτήρια και δεν έχουν αναπτύξει αρκετά δεξιότητες άμεσης αντιμετώπισης των απειλών. Απεναντίας, όσοι χαίρουν υψηλής αυτοεκτίμησης, διαπνέονται από θετικές και σταθερές αξιολογήσεις εαυτού και έχουν αναπτύξει δεξιότητες προστασίας της αυτοεκτίμησής τους από απειλές και επιβεβαίωσης της αξίας τους, μέσα από την προβολή των δυνατών τους σημείων.

Συγκεκριμένα, οι Park et al. (2007) ερευνούν πως η αποτυχία, στο κρίσιμο για κάποιους τομέα της ακαδημαϊκής ικανότητας, οδηγεί τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που έχουν επενδύσει την αυτοεκτίμηση τους σε αυτή την πτυχή να συνδέουν, αυτόματα, τον εαυτό τους με την αποτυχία και να εστιάζουν περισσότερο στις αδυναμίες τους. Όσοι στηρίζουν την αξία τους στην ακαδημαϊκή ικανότητα επιδιώκουν να δείχνουν και να επικυρώνουν την ικανότητα και τη νοημοσύνη τους όχι μόνο στον εαυτό τους, αλλά και στους άλλους. Στην επιδίωξη αυτοεκτίμησης εμπεριέχεται ο σκοπός να αποδεικνύει κάποιος στον εαυτό του και στους άλλους ότι ικανοποιεί τα κριτήρια αξίας (Crocker,2002).

Μετά από μία αποτυχία, όπως παρατηρούν οι Park et al. (2007), τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που βασίζουν την αξία τους στο ακαδημαϊκό πεδίο εκφράζουν, σε μικρότερο βαθμό, την επιθυμία να φαίνονται ικανά στα μάτια των άλλων, καθώς νιώθουν αβέβαια για τις ικανότητες τους και επηρεάζονται από την εξωτερική ανατροφοδότηση` με αποτέλεσμα να συμβιβάζονται με τις απαιτήσεις των συνθηκών, να μεταβάλλουν τη συμπεριφορά τους, να αποδεσμεύονται από τον σκοπό να προβάλλονται ως ικανά, κατόπιν αποτυχίας, προστατεύοντας με αυτή την τεχνική τον εαυτό τους από περαιτέρω απώλεια αυτοεκτίμησης και το ενδεχόμενο να δεχτούν αρνητικές αξιολογήσεις από τους άλλους. Εντούτοις, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση που «επενδύουν» αντίστοιχα συνεχίζουν να επιδιώκουν να φαίνονται ικανά στους άλλους, καθώς νιώθουν αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες τους και, μέσα από τη συνεχή ανάδειξη τους, διατηρούν και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους.

Στην πρώτη έρευνα των Park et al. που αφορούσε τη μέτρηση λεκτικών δεξιοτήτων (*Remote Associates Test*), οι μετέχοντες, κατόπιν αποτυχίας, ένιωθαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική κατάσταση, περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, λιγότερα θετικά συναισθήματα σε σύγκριση με αυτούς στην κατάσταση ελέγχου, στους οποίους δεν ανακοινωνόταν το αποτέλεσμα της δοκιμασίας τους. Τα υποκείμενα με υψηλότερη αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα προσωπικότητας, έδειχναν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, ως κατάσταση, λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, περισσότερα θετικά, σε σύγκριση με αυτά με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Συνεπώς, η αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα προσωπικότητας, επιδρά στην αυτοεκτίμηση, ως κατάσταση. Στην περίπτωση της αποτυχίας, η αυτοεκτίμηση αλληλεπιδρά με το Εξωτερικό Κριτήριο των Σπουδών (*Academic Contingency*). Με άλλα λόγια, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση, όσο περισσότερο «επένδυσαν» την αξία τους στο ακαδημαϊκό πεδίο, τόσο χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, ως κατάσταση, βίωναν. Απεναντίας, οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση ένιωθαν, μετά από την αποτυχία, μία αμυδρή αύξηση. Στην περίπτωση της μη απειλής, η επένδυση της αξίας στα ακαδημαϊκά προέβλεπε υψηλότερη αυτοεκτίμηση, ως κατάσταση, ανάμεσα στους μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ δεν

σχετιζόταν με την αυτοεκτίμηση για τους μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση. Αυτές οι παρατηρήσεις συμφωνούν με τη θέση ότι τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν σχετική ανθεκτικότητα στις απειλές του εγώ, ενώ αυτά με χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται περισσότερο αρνητικά από μία απειλή σε κάποιο για αυτά κρίσιμο τομέα και έχουν αναπτύξει λιγότερες δεξιότητες διατήρησης της αυτοεκτίμησης, κατόπιν αποτυχίας.

Οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση ένιωθαν σταδιακά λιγότερο θετικά συναισθήματα όσο περισσότερο στήριζαν την αξία τους στο ακαδημαϊκό πεδίο και αποτύγχαναν, αποτέλεσμα που συμφωνεί ότι αυτά τα άτομα επηρεάζονται περισσότερο αρνητικά από την αποτυχία. Όπως έδειξε αυτή η έρευνα, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που βασίζουν την αξία τους στις σπουδές δείχνουν, κατόπιν αποτυχίας, μειωμένα κίνητρα να προβάλλονται ως ικανά, ως τεχνική για να προστατεύουν την αυτοεκτίμησή τους και να αποφεύγουν την αποδοκιμασία των άλλων. Εντούτοις, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, που «επενδύουν» αντίστοιχα, επιθυμούν, αμυδρά περισσότερο, κατόπιν αρνητικής ανατροφοδότησης, να συνεχίσουν να φαίνονται ικανά. Στην περίπτωση αποτυχίας, οι Ασιάτες με χαμηλή αυτοεκτίμηση, όχι όμως οι Ασιάτες με θετική αυτοεκτίμηση, έδειχναν αυξημένα θετικά συναισθήματα όσο περισσότερο στήριζαν την αξία τους στις σπουδές` αυτή η ένδειξη ενδέχεται να σχετίζεται με την επιθυμία των Ασιατών για αυτοκριτική και βελτίωση του εαυτού.

Στη δεύτερη μελέτη των Park et al. αναφέρθηκε ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτά, όμως, μόνο που στηρίζουν την αξία τους στις σπουδές αντιδρούν, έπειτα από μία ανατροφοδότηση αποτυχίας σε μία δοκιμασία μέτρησης των λεκτικών δεξιοτήτων, συνδέοντας γρηγορότερα τον εαυτό τους με την αποτυχία, παρά με την επιτυχία. Μετά από μία ανατροφοδότηση επιτυχίας, συνέδεαν γρηγορότερα τον εαυτό τους με την επιτυχία. Για τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση και με επένδυση της αξίας τους στον τομέα των σπουδών δεν σημειώθηκε διαφοροποίηση σε καμία από τις δύο συνθήκες ανατροφοδότησης. Έπειτα από μία αποτυχία, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση που στηρίζουν την αξία τους στο ακαδημαϊκό πεδίο δεν προσδοκούν ότι θα επιτύχουν και έχουν μία άμεση πρόσβαση στις αδυναμίες τους. Υποβαθμίζουν το σκοπό να παρουσιάζονται ικανοί στους άλλους και σε άλλους τομείς, κατόπιν αποτυχίας. Στην περίπτωση της επιτυχίας, επιθυμούσαν να φαίνονται ικανοί και σε άλλους τομείς. Οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση δείχνουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε μία απειλή σε κρίσιμο τομέα στον οποίο έχουν «επενδύσει» την αξία τους, δεν νιώθουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, ως κατάσταση, αλλά αμυδρά υψηλότερη, και δεν δείχνουν αρνητική διάθεση. Η απειλή τους κινητοποιεί να αρνηθούν την αρνητική ανατροφοδότηση και να επιβεβαιώσουν τις προσωπικές τους δυνατότητες και στον εαυτό τους και στα μάτια των άλλων. Οι Park et al. καταλήγουν ότι για τη σύλληψη του πως οι διαδικασίες εαυτού

επιδρούν στο συναίσθημα και τη στοχοθεσία χρειάζεται να συνεξετάζεται η αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα προσωπικότητας, και τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας».

#### ***1.1.4. Το ελάχιστο της ιδανικής αυτοεκτίμησης σε συμφωνία με την αυθεντικότητα***

Οι Crocker et Nuer (2003) κρίνουν ότι η ιδανική (*optimal*) αυτοεκτίμηση είναι αυτή που δεν τίθεται ως στόχος επιδίωξης, προστασίας ή αύξησης, όταν δηλαδή δεν λειτουργεί ως οδηγός ή τελικός στόχος της συμπεριφοράς. Θεωρούν ότι αρκεί στους ανθρώπους ένα ελάχιστο επίπεδο αυτοεκτίμησης που θα διασφαλίζει στα άτομα την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ότι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους. Άλλωστε, όπως σημειώνουν, η αύξηση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης δεν συνεπάγεται και την αύξηση των δυνατοτήτων επίτευξης των στόχων. Προτείνουν τη στροφή από την επιδίωξη της αυτοεκτίμησης σε διόδους ικανοποίησης των θεμελιωδών αναγκών. Κατ' ουσία, προβάλλουν την ανάγκη τα άτομα να σπάσουν την ιεράρχηση της συμπεριφοράς τους από την αυτο-αξία μέχρι καθοδικά τους εφήμερους στόχους, σημειώνοντας ότι χρειάζεται οι στόχοι να πηγάζουν από εσωτερικές αξίες, ευρύτερες του εαυτού και μη υποταγμένες στον ανώτατο στόχο της αξίας εαυτού. Αναδεικνύουν την «αυθεντικότητα» (*authenticity*), προσδιορίζοντας την ως μία κατάσταση που προκύπτει από την επιδίωξη στόχων που συμφωνούν με τις θεμελιώδεις αξίες και ενέχουν περισσότερα από τον εαυτό <sup>2</sup>. Η επίγνωση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών, η αβίαστη επεξεργασία πληροφοριών σχετικών με τον εαυτό, η σύμφωνη με τον αληθινό εαυτό δράση απορρέουν από την αναδόμηση της ιεραρχίας με κορυφή στόχους συνεπείς με τις θεμελιώδεις αξίες. Η επιδίωξη της αυτοεκτίμησης, και όχι η μορφή αυτοεκτίμησης, εμποδίζει τα άτομα από την πραγμάτωση της αυθεντικότητας. Αναγνωρίζουν ως θεμελιώδη διαφορά, τελικά, τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας», σε ποιες πτυχές της προσωπικότητας τα άτομα θα επενδύσουν την αξία τους. Ακόμη και ως εναλλακτική πρόταση, οι Crocker et Nuer (2003, σ.34) αποθεώνουν ένα γνωστικό μοντέλο, όπως διαφαίνεται από την αισιοδοξία τους ότι «ο καθένας από εμάς μπορεί να επιλέξει αν θα δραστηριοποιηθεί ή όχι στην επιδίωξη της αυτοεκτίμησης. Εμείς μπορούμε να εξετάζουμε τον ανώτερο στόχο μας σε κάθε κατάσταση, κάθε στιγμή, και βήμα, αν επιλέξουμε, από το να θέσουμε ως ανώτερο σκοπό το να είμαστε ένας άνθρωπος με αξία, έναν άλλο ανώτερο στόχο να καθοδηγούμαστε από τις θεμελιώδεις μας

---

<sup>2</sup> “state that results from pursuing goals that are consistent with core values and encompass more than the self” (Crocker et Nuer, 2003 σ. 33).

αξίες` με αποτέλεσμα, παραδόξως, ίσως να έχουμε πιο σταθερή, μη ενδεχόμενη και μη αμυντική αυτοεκτίμηση»<sup>3</sup>.

Ακόμη και αν η αυτοεκτίμηση αναγνωριζόταν ως σημαντικό κίνητρο για δράση, οι Crocker & Park (2004) προτείνουν μία στροφή προς άλλες πηγές κινητοποίησης της συμπεριφοράς. Αναγνωρίζουν ως ανάγκες, ως προϋποθέσεις για τη ψυχική υγεία, τη διαμόρφωση σχέσεων (relatedness), την αίσθηση του ικανού (competence), την αυτονομία (autonomy) -σε συμφωνία με τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory). Κρίνουν ότι η αυτοεκτίμηση δεν είναι ανάγκη, αλλά σκοπός που ρυθμίζει τη συμπεριφορά συνειδητά ή υποσυνείδητα. Όταν τα άτομα επιδιώκουν να προστατεύσουν, να διατηρήσουν, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση, χάνουν τη δυνατότητα να ενεργούν αυτόνομα, επειδή αναγνωρίζουν ως ρυθμιστή της συμπεριφοράς τους έναν εξωγενή στόχο, το πεπεισμένο κυνήγι ικανοποίησης των προσδοκιών των άλλων, της ανταπόκρισης στα προσωπικά τους κριτήρια αξίας, υπόκεινται σε άγχος, πίεση, ανησυχία, λόγω ενδεχόμενης αποτυχίας που θα θέσει σε κίνδυνο την αυτοεκτίμησή τους` εν ολίγοις, δεν είναι τα ίδια η αιτιώδης αφετηρία της συμπεριφοράς τους, έχουν απολέσει τη δυνατότητα του εκούσιου αυτοκαθορισμού, συνοδευόμενου από την αίσθηση της επιλογής. Όταν επιζητούν την επικύρωση της αυτο-αξίας τους, αντιμετωπίζουν την κριτική ως απειλή, παρά ως ευκαιρία προσωπικής ανάπτυξης. Καλλιεργούν αυταπάτες που τα εμποδίζουν να αντικρίσουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους, δεν δέχονται να μάθουν από τα λάθη τους, από την κριτική ή την ανατροφοδότηση. Εστιάζουν στην επιτέλεση μπροστά στα μάτια των άλλων, παρά στη μάθηση. Επιδιώκουν να αποσυνδέσουν τις ικανότητες τους από τυχόν αποτελέσματα αποτυχίας και να αποδώσουν την ευθύνη σε εξωτερικές πηγές, χάνοντας κάθε ευκαιρία βελτίωσης. Για το κυνήγι της αυτοεκτίμησης, η ζωή μετατρέπεται σε ένα παιχνίδι, εντός του οποίου ο ένας αντιμετωπίζει τον άλλο ως ανταγωνιστή και εχθρό` καθένας επιθυμεί να φανεί ανώτερος, εστιάζει μόνο στις δικές του ανάγκες και συναισθήματα, αδυνατώντας να διαμορφώσει ασφαλείς, υποστηρικτικές σχέσεις με τους άλλους. Όταν τα υποκείμενα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους με οδηγό την ικανοποίηση της αυτοεκτίμησης, εξαρτούν τις σκέψεις και τις ενέργειες τους από το άγχος, τον έλεγχο των ερεθισμάτων, την ένταση των συναισθημάτων (Crocker, 2002; Crocker & Park, 2003; Crocker & Park, 2004; Crocker & Nuer, 2003).

---

<sup>3</sup> “We each can choose whether or not we are engaged in the pursuit of self-esteem. We can consider our superordinate goal in any situation, at any moment, and shift, if we choose, from having a superordinate goal of being a person of worth to another superordinate goal that emanates from our core value. The result, paradoxically, might be more stable, noncontingent, and nondefensive self-esteem.” (Crocker et Nuer, 2003 σ. 34).

Ο Crocker (2002) προβάλλει ως μόνη εφικτή εναλλακτική τη στροφή των ανθρώπων από τον εαυτό τους στους άλλους, στην προσφορά και τη δημιουργία για τους άλλους. Επειδή τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» δύσκολα μπορούν να μεταβληθούν, καθώς έχουν θεμελιωθεί μέσα από συναισθηματικές εμπειρίες, κατά τα πρώιμα στάδια της ζωής, και δεν είναι προσβάσιμα στο συνειδητό, το άτομο έχει τη δυνατότητα να μεταβάλλει τις διόδους ικανοποίησης τους, στρέφοντας τις από ατομοκεντρικές σε πιο συλλογικές. Αν, όμως, κάποιος θέσει ως οδηγό των πράξεων του να ενεργεί για το κοινό καλό με τελικό στόχο την αύξηση της αυτοεκτίμησής του, δεν αποδεσμεύει τη συμπεριφορά του από το κυνήγι της απόδειξης της αξίας του. Μόνο αν απελευθερωθεί εντελώς από το φόβο και την αγωνία αυτής της επιδίωξης, θα μπορούσε να ανακτήσει μία ανώτερη, σταθερότερη, λιγότερο αμυντική και λιγότερο εξαρτημένη από εξωγενείς παράγοντες αυτοεκτίμηση (Crocker & Park, 2004; Crocker & Nuer, 2003).

## **1.2. Brown et al.: Η αυτοεκτίμηση υπό το πρίσμα της συναισθηματικής προσέγγισης**

Η προσέγγιση στην αυτοεκτίμηση, υπό το πρίσμα της συναισθηματικής προσέγγισης (*Affective (Top-Down) Model of Self-Esteem*), ως καθολική συναισθηματική προδιάθεση διακρίνει τρεις συνιστώσες ορισμού της έννοιας της αυτοεκτίμησης: ως καθολικής αυτοεκτίμησης (προδιάθεση συμπεριφοράς), ως συναισθημάτων αξίας του εαυτού (συναισθηματική συνιστώσα), ως αξιολογήσεων του εαυτού (γνωστική συνιστώσα) (Brown, 1993b). Σύμφωνα με τους Brown & Marshall (2002, σ. 4), οι διακρίσεις σχετικά με την έννοια της αυτοεκτίμησης είναι αναγκαίες, καθώς «επιτρέπουν στους ερευνητές να καταλάβουν καλύτερα τη συμπεριφορά των ανθρώπων που μελετούν»<sup>4</sup> παρόλο που οι τρεις νοηματοδοτήσεις συμπλέκονται. Οι άνθρωποι, δηλαδή, που χαίρουν υψηλής αυτοεκτίμησης αξιολογούν πιο θετικά τον εαυτό τους και βιώνουν υψηλότερα συναισθήματα αξίας εαυτού συγκριτικά με εκείνους που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Brown, 1993a; Brown & Marshall, 2002; Brown & Marshall, 2006). Ο συσχετισμός, όμως, θα ήταν πλάνη, αν ερμηνευόταν ως αιτιακή σχέση. Δηλαδή, οι επιμέρους αξιολογήσεις σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση, δεν σχηματίζουν όμως μία σχέση αιτίου-αιτιατού (Brown, 1993a).

Ως «καθολική αυτοεκτίμηση» (*Global Self-Esteem/ Trait Self-Esteem*) προσδιορίζεται μία μεταβλητή της προσωπικότητας που συλλαμβάνει το πώς οι άνθρωποι γενικά «νιώθουν» για τον εαυτό τους. Έχει διάρκεια κατά το πέρασμα του χρόνου και την εναλλαγή των καταστάσεων. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι είτε αγαπούν τον εαυτό τους, χωρίς προϋποθέσεις, και χαίρουν

---

<sup>4</sup> “allow researchers to better understand the behavior of the people they study” (Brown & Marshall, 2002 σ. 4)

υψηλής αυτοεκτίμησης είτε υπόκεινται σε μετριασμένα θετικά ή αμφίθυμα συναισθήματα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Brown,1993a; Brown & Dutton, 1995; Brown et al., 2001; Brown & Marshall, 2006). Σύμφωνα με την προσέγγιση του συναισθήματος, η αυτοεκτίμηση είναι καθολική συναισθηματική προδιάθεση που δεν πηγάζει από το πώς κάθε άτομο αξιολογεί τις πιο συγκεκριμένες ιδιότητές του (Brown,1993a; Brown & Marshall, 2002). Δεν πηγάζει από διαδικασίες λόγου και κρίσης (Brown,1993a; Brown & Marshall, 2006).

Με τη δεύτερη σημασία του όρου (*Feelings of Self-Worth/ State Self-Esteem*), κάποιος εμπλέκεται σε μία διαδικασία αυτοεκτίμησης, όταν αντιδρά σε γεγονότα μέσα από το πρίσμα παροδικών αυτοαξιολογήσεων, όταν νιώθει ότι κάποιο συμβάν «απειλεί» ή «προάγει» την αυτοεκτίμησή του, όταν νιώθει ευχαρίστηση και περηφάνια για τον εαυτό του, ή, αντίστροφα, ταπείνωση και ντροπή (Brown & Dutton, 1995; Brown et al., 2001; Brown & Marshall, 2002; Brown & Marshall, 2006). Όπως συνάγεται, η καθολική αυτοεκτίμηση είναι σταθερή και ανεξάρτητη από εξωτερικά συμβάντα, επιτυχίες και κατορθώματα του υποκειμένου, ενώ τα συναισθήματα αυταξίας διακρίνονται από την καθολική αυτοεκτίμηση, καθώς, όπως συμβαίνει με τα συναισθήματα, επηρεάζονται από τις μεταβολές των εξωτερικών συνθηκών (Brown & Dutton, 1995; Brown et al., 2001; Brown & Marshall, 2002). Οι παροδικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε θετικά ή αρνητικά συμβάντα δεν είναι ενδεικτικές του πώς το άτομο νιώθει για τον εαυτό του (Brown & Marshall, 2006). Σύμφωνα με τη συναισθηματική προσέγγιση, αυτοεκτίμηση είναι η ικανότητα αντιμετώπισης των γεγονότων με ταυτόχρονη προστασία και διατήρηση αυτών των συναισθημάτων` συνεπώς αυτά τα συναισθήματα δεν ταυτίζονται με μία μορφή αυτοεκτίμησης. Άρα, εσφαλμένα τους αποδίδεται ο όρος «αυτοεκτίμηση ως ψυχολογική κατάσταση» (*state self-esteem*). Συνήθεις πειραματισμοί, κατά τους οποίους άτομα με υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση εκτίθενται σε εμπειρίες επιτυχίας ή αποτυχίας, δέχονται ψευδή ανατροφοδότηση προσωπικότητας, δίνουν ενδείξεις για τα συναισθήματα αξίας του εαυτού και όχι για την αυτοεκτίμηση. Θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι μόνο χειρισμοί που θα μπορούσαν να μεταβάλλουν τον τρόπο που το υποκείμενο γενικά νιώθει για τον εαυτό του και, επακόλουθα, τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τα γεγονότα, σχετίζονται με την τροποποίηση της αυτοεκτίμησης (Brown,1993a; Brown & Dutton, 1995).

Η τρίτη νοηματοδότηση του όρου «αυτοεκτίμηση» (*Self-Evaluations/Domain- Specific Self-Esteem*) προσεγγίζει τους όρους «αυτοπεποίθηση» (*self-confidence*) και «αίσθηση του ικανού» (*self-efficacy*). Εκφράζεται, όταν το υποκείμενο εκφέρει κρίσεις αξιολόγησης του εαυτού του, σε διάφορους διακριτούς τομείς της ζωής του, σχετικά με τα φυσικά του χαρακτηριστικά, τις ικανότητες και τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς του (Brown,1993a; Brown et al., 2001; Brown & Marshall, 2002; Bernichon, Cook & Brown, 2003; Brown & Marshall, 2006). Αυτές οι αξιολογήσεις έχουν



γνωστική βάση, βασίζονται στις δεξιότητες κρίσης` για αυτό διακρίνονται από τα συναισθήματα, από το πώς νιώθει κάποιος για τον εαυτό του (Brown,1993a). Θα μπορούσαν να προσδιοριστούν και με τον όρο «εκτίμηση του εαυτού σε ορισμένα γνωρίσματα» (*attribute-specific self-esteem*) (Brown,1993a; Dutton et Brown al., 1997). Οι αξιολογήσεις του εαυτού σε κάθε επιμέρους τομέα είναι παροδικές και συσχετίζονται με την ανάδειξη ή την εμφάνιση μία ορισμένης ιδιότητας του υποκειμένου. Το ίδιο άτομο ενδέχεται να έχει διαφορετικά επίπεδα αυτοεκτίμησης, νοσηματοδοτούμενης με την τρίτη σημασία, σε διάφορα πεδία της ζωής του (Brown,1993a; Brown & Marshall, 2002). Αυτές οι κρίσεις αυτοεκτίμησης δεν λειτουργούν, όμως, με τρόπο ανοδικό, δηλαδή δεν επηρεάζουν και δεν προάγουν την καθολική αυτοεκτίμηση` για αυτό δεν θα μπορούσε να ευσταθεί ότι κλίμακες που σχεδιάζονται για να μετρήσουν τις αξιολογήσεις του εαυτού σε επιμέρους τομείς θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως μέτρο της καθολικής αυτοεκτίμησης (Brown,1993a; Brown & Marshall, 2002).

Οι Brown & Marshall (2002) αντιπαραβάλλουν την προσέγγιση τους στο ζήτημα της λειτουργίας της αυτοεκτίμησης, ως συναισθηματικής προδιάθεσης, σε «γνωστικά μοντέλα», σύμφωνα με τα οποία, υπό το δικό τους πρίσμα, η αξιολογική ανατροφοδότηση- επιτυχία ή αποτυχία, διαπροσωπική αποδοχή ή απόρριψη- επηρεάζει τις αξιολογήσεις εαυτού, και, με τη σειρά τους, οι αξιολογήσεις καθορίζουν, αν έχουν διάρκεια, την αυτοεκτίμηση ως διαρκή γνωστική κρίση της αξίας του εαυτού ως προσώπου, αλλιώς, τις προσωρινές γνωστικές κρίσεις της αξίας του εαυτού. Χαρακτηρίζουν αυτή την προσέγγιση ως μοντέλο βάσης- προς τα πάνω (*bottom-up model*), επειδή υποθέτει ότι η καθολική αυτοεκτίμηση βασίζεται σε πιο στοιχειώδεις πεποιθήσεις για ορισμένες ιδιότητες του εαυτού (Brown & Marshall, 2002; Brown & Marshall, 2006).

Η αυτοεκτίμηση δεν επηρεάζεται, όμως, σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο, εξίσου από όλες τις κρίσεις αυτοαξιολόγησης, αλλά δέχεται ισχυρότερη επίδραση από τις κρίσεις σε τομείς που το ίδιο το άτομο διακρίνει ως πιο σημαντικούς. Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοεκτίμηση ταυτίζεται μονοδιάστατα με «καθολικές κρίσεις αξίας του εαυτού», με το τι τα άτομα «σκέφτονται» για τον εαυτό τους, με ποια απόφαση λαμβάνουν σχετικά με την αξία τους ως πρόσωπα` σε αντιδιαστολή με την προσέγγιση του συναισθήματος που αντιλαμβάνεται την αυτοεκτίμηση ως το πώς «νιώθουν» για τον εαυτό τους (Brown,1993a; Brown & Marshall, 2002; Brown & Marshall, 2006). Οι ερευνητές, ακολουθώντας το γνωστικό μοντέλο, δίνουν όλη τη βαρύτητα στις γνωστικές κρίσεις, ορίζουν την αυτοεκτίμηση ως το πηλίκο των αξιολογήσεων του εαυτού σε σημαντικούς τομείς, αφήνοντας την έννοια της αυτοεκτίμησης να αιωρείται ως μία κενή έννοια χωρίς αξία. Το άτομο αποτιμά γνωστικά, σχεδόν «λογιστικά», την αυτοεκτίμησή του, αφού διερευνήσει τις συντεταγμένες που συγκροτούν την ύπαρξή του και συνδυάσει αυτές τις επιμέρους κρίσεις του σε μία γενική εκτίμηση του εαυτού.

Στη διαδικασία διαμόρφωσης των επιμέρους κρίσεων υπερτονίζεται το γνωστικό στοιχείο, ενώ διαγράφεται το συναίσθημα. Το γνωστικό μοντέλο θα μπορούσε να καταλήξει σε μία θέση-καρικατούρα που θα δήλωνε ότι το άτομο που υπολογίζει ότι έχει πολλές θετικές ιδιότητες, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση.

Οι Brown & Marshall (2002) προβάλλουν ως πρώτιστο αντεπιχείρημα πως θα μπορούσε να γίνει δεκτή μία προσέγγιση σχετικά με το πώς αισθάνεται ο άνθρωπος για τον εαυτό του, η οποία απορρίπτεται, όταν διατυπώνεται ως θέση για το πώς ο άνθρωπος αισθάνεται για τους συνανθρώπους του. Συμφωνούν με τη θέση ότι οι άνθρωποι αποδέχονται το συνάνθρωπο τους ως πρόσωπο και, γι' αυτό, βλέπουν θετικά τα επιμέρους γνωρίσματα του και όχι ως σύνολο γνωρισμάτων τα οποία, αφού τα έχουν αξιολογήσει και, αν τα έχουν εκτιμήσει ως θετικά, έχουν αποδεχτεί και το φορέα τους.

Σύμφωνα με το συναισθηματικό μοντέλο, η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται πρώιμα στη ζωή κάθε ανθρώπου, διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση του ταμπεραμέντου με τις διαμορφούμενες σχέσεις, και, αφού διαμορφωθεί, επιδρά στις κρίσεις αυτοαξιολόγησης και τα συναισθήματα αυτο-αξίας (Brown, 1993a; Brown & Dutton, 1995; Brown & Marshall, 2002; Brown & Marshall, 2006). Αφού διαμορφωθεί, προικίζει τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση με την ικανότητα να προωθούν, να προστατεύουν και να αποκαθιστούν τα συναισθήματα σχετικά με την αξία του εαυτού (Brown, 1993a; Brown et al., 2001). Η αυτοεκτίμηση ρυθμίζει τα συναισθήματα της αυταξίας -περηφάνια έναντι ταπείνωσης. Αφού διαμορφωθεί, η αυτοεκτίμηση φωτίζει τις αξιολογήσεις εαυτού σε πολλούς τομείς.

Η αυτοεκτίμηση ασκεί δυναμική επίδραση στη συμπεριφορά σε καταστάσεις αξιολογικής ανατροφοδότησης που εμπλέκεται το ενδεχόμενο της αποτυχίας και της απόρριψης. Η αξιολογική ανατροφοδότηση δεν επηρεάζει την καθολική αυτοεκτίμηση. Αντίστροφα, η καθολική αυτοεκτίμηση και η αξιολογική ανατροφοδότηση συνδυάζονται για να επηρεάσουν τις κρίσεις αξιολόγησης εαυτού και τα συναισθήματα αυταξίας (Brown & Marshall, 2006). Όταν ένα άτομο χαίρει υψηλής αυτοεκτίμησης, έχει τη δυνατότητα να διαχωρίζει τον εαυτό του από τις εκάστοτε εκφράσεις του. Έχει την έξη να αποδέχεται τον εαυτό του, χωρίς προϋποθέσεις, χωρίς να χρειάζεται να αποδεικνύει, μέσα από τα επιτεύγματά του, στον εαυτό του ότι αξίζει να τον αποδεχτεί. Όταν αποτυγχάνει, δεν νιώθει άσχημα για τον εαυτό του. Ακόμη και αν η ήττα, η αρνητική επανατροφοδότηση, επηρεάσει τα συναισθήματα και τις κρίσεις για τον εαυτό του, δεν πτοείται, έχει το δυναμικό να τα αποκαταστήσει.

Οι Brown & Marshall (2002, σ. 6) καταλήγουν στον ορισμό *«η αυτοεκτίμηση είναι μία ικανότητα να συγκροτεί τα γεγονότα με τρόπους που προωθούν, διατηρούν και προστατεύουν τα*

συναισθήματα αυταξίας»<sup>5</sup>. Πιο αναλυτικά, όταν άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δέχονται αρνητική ανατροφοδότηση, όπως αποτυχία ή διαπροσωπική απόρριψη, διαμορφώνουν πιο αρνητικές εκτιμήσεις εαυτού και νιώθουν πιο αρνητικά συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό. Απεναντίας, όταν άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση δέχονται αρνητική ανατροφοδότηση, διατηρούν τις υψηλές εκτιμήσεις εαυτού και προστατεύουν ή αποκαθιστούν αμέσως τα αισθήματα αυταξίας (Brown & Marshall, 2006).

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ευρήματα ερευνών, του Brown και των συνεργατών του, που έχουν αντληθεί από τη μελέτη της επίδρασης της αυτοεκτίμησης στις αξιολογήσεις και τα συναισθήματα σχετικά με τον εαυτό.

### **1.2.1. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις αξιολογήσεις εαυτού**

Η μελέτη των Brown et al. (2001) διερευνούσε αν η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την προθυμία των μετεχόντων να εγκρίνουν ότι ορισμένα χαρακτηριστικά αντιστοιχούν σε αυτούς, θέτοντας ως υπόθεση ότι τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση θα επιδίωκαν να αναγνωρίζουν ως δικά τους γνωρίσματα χαρακτηριστικά που θα περιγράφονταν ως επιθυμητά. Στην πρώτη τους δοκιμασία, έθεταν υπό εξέταση το ζήτημα αν οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση θα έτειναν περισσότερο να αξιολογήσουν τον εαυτό τους ότι έχει σε μεγαλύτερο βαθμό μία εκτιμούμενη, σύμφωνα με τους ίδιους, ως σημαντική δεξιότητα- να ανακαλύπτουν δημιουργικές και ασυνήθιστες λύσεις για προβλήματα (*integrative orientation*). Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι τα άτομα που χαίρουν υψηλής αυτοεκτίμησης τείνουν περισσότερο να ισχυρίζονται ότι έχουν μία ιδιότητα που, σύμφωνα με τους ίδιους, είναι σημαντική.

Σύμφωνα με τη δεύτερη δοκιμασία, οι μετέχοντες έτειναν περισσότερο, ανάλογα με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης τους, να αναγνωρίζουν την ικανότητα της επίλυσης προβλημάτων με ασυνήθιστο και δημιουργικό τρόπο ως πιο σημαντική, όταν νόμιζαν ότι τους χαρακτηρίζει. Δηλαδή τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση υπερτονίζουν τη σημασία των δεξιοτήτων που θεωρούν ότι έχουν.

Σύμφωνα με την τρίτη μελέτη, οι μετέχοντες που είχαν μετρηθεί, σύμφωνα με την Κλίμακα Rosenberg, ως έχοντες υψηλή αυτοεκτίμηση αντιμετώπιζαν την αποτυχία με το να αρνούνται τα ανεπιθύμητα γνωρίσματα που τους αποδίδονταν μέσα από τη δυναμική αναδόμηση των κρίσεων αξιολόγησης για τον εαυτό τους, προστάτευαν και αποκαθιστούσαν τα θετικά αισθήματα που ένιωθαν για τον εαυτό τους. Όπως διαφαίνεται μέσα από την έρευνα των Brown et al. (2001), τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση διατηρούν τα αισθήματα αυταξίας τους και μέσα από ισχυρισμούς

---

<sup>5</sup> “Self-esteem is a capacity to construe events in ways that promote, maintain, and protect feelings of self-worth” (Brown & Marshall, 2002 σ. 6).

ότι έχουν κοινωνικά σεβαστές ιδιότητες, προσαρμόζοντας τις κρίσεις αξιολόγησης για τον εαυτό τους με τέτοιο τρόπο που καταλήγουν να πιστεύουν ότι έχουν κοινωνικά επιθυμητά γνωρίσματα.

Η έρευνα των Brown & Smart (1991) διερευνούσε το ζήτημα αν οι άνθρωποι επιδιώκουν να αποζημιώσουν την κακή επιτέλεση μίας ενέργειας σε μία εργασία επίτευξης, προβάλλοντας με υπερβολή τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες. Αφού ενεργοποιηθούν, οι αναπαραστάσεις του εαυτού ως ευγενικού, στοχαστικού που νοιάζεται για τους άλλους προάγουν και την κοινωνική τους συμπεριφορά. Υποθέτουν ότι αυτή η συμπεριφορά εκφράζεται κυρίως από άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, που έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν ενεργά την αποτυχία. Θέτουν ως ζήτημα προς διερεύνηση αν η επιτυχία ή η αποτυχία σε ένα έργο επίτευξης και η αυτοεκτίμηση αλληλεπιδρούν στη διαμόρφωση των αναπαραστάσεων του εαυτού ως καλού, ευγενικού, δοτικού. Περαιτέρω διερευνούν το ενδεχόμενο αν οι αναπαραστάσεις εαυτού, αφού ενεργοποιηθούν, προωθούν μία συμπεριφορά προσφοράς βοήθειας προς τους άλλους.

Σύμφωνα με την πρώτη τους μελέτη, οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση αποζημιώναν για την αποτυχία σε ένα έργο σκέψης μεγαλοποιώντας τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Οι ίδιοι μάλιστα έκριναν πιο θετικά τις κοινωνικές τους δεξιότητες, έπειτα από μία αποτυχημένη δοκιμασία. Χωρίς να επιδιώξουν να αγνοήσουν, να αλλοιώσουν ή να αμφισβητήσουν το αποτέλεσμα, διατήρησαν την επαφή τους με την πραγματικότητα και διατήρησαν, μέσα από τη στρατηγική της αποζημίωσης-ενίσχυσης του εαυτού (*compensatory self-enhancement*), τα θετικά συναισθήματα που τρέφουν για τον εαυτό τους. Απεναντίας, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν μπορούσαν να ανταπεξέλθουν σε μία αρνητική έκβαση της δοκιμασίας με τον ίδιο τρόπο και μάλιστα μείωναν τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Στη δεύτερη μελέτη τους, οι Brown & Smart ανέδειξαν ότι όχι μόνο η έκβαση της δοκιμασίας και το επίπεδο αυτοεκτίμησης αλληλεπιδρούν στη διαμόρφωση των αναπαραστάσεων του ατόμου για τον εαυτό του, αλλά και, αφού ενεργοποιηθούν, αυτές οι αναπαραστάσεις ωθούν το υποκείμενο να προσφέρει τη βοήθεια του σε κάποιον που τη χρειάζεται. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αναμένεται να είναι περισσότερο δοτικά, έπειτα από μία αρνητική παρά θετική έκβαση. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αναμένεται να είναι περισσότερο δοτικά, έπειτα από μία θετική παρά αρνητική έκβαση. Οι αναπαραστάσεις σχετικά με τον εαυτό έχουν ένα ρόλο μεσολαβητή των επιδράσεων της αλληλεπίδρασης της αυτοεκτίμησης με τα αποτελέσματα των δοκιμασιών στη διαμόρφωση και ρύθμιση της κοινωνικής συμπεριφοράς. Από τη συγκεκριμένη μελέτη, αναδεικνύεται, επιπλέον, ότι κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του δυναμικά με ποικίλους τρόπους, ανάλογα με τη συμπόρευση, τη συνεργασία εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων. Η προσφορά βοήθειας σε κάποιον που βρίσκεται σε κατάσταση ανάγκης συνεπάγεται

κοινωνική επιδοκιμασία, προωθεί μία θετική εικόνα και θετικά συναισθήματα του ατόμου για τον εαυτό του. Με το να προσφέρουν βοήθεια τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, μετά από μία αποτυχία, ενισχύουν και διατηρούν τη θετική αίσθηση εαυτού. Αντίθετα, με το να αρνούνται να βοηθήσουν τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση διατηρούν την αρνητική εικόνα και διάθεση που έχουν για τον εαυτό τους.

Συμπερασματικά, συνάγεται ότι η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις κρίσεις αξιολόγησης εαυτού` δηλαδή, όταν ένα άτομο χαίρει υψηλής αυτοεκτίμησης, νιώθει τον εαυτό του γεμάτο από θετικά αξιολογούμενα γνωρίσματα. Όπως δείχνουν τα δεδομένα των ερευνών, τα άτομα που χαίρουν υψηλής αυτοεκτίμησης, που αγαπούν τον εαυτό τους, αξιολογούν τον εαυτό τους πιο θετικά και λιγότερο αρνητικά, συγκριτικά με τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ως προς ένα πλατύ εύρος δεξιοτήτων. Σύμφωνα με αυτές τις έρευνες, η αυτοεκτίμηση χαράζει τις εκτιμήσεις των ατόμων για τα ιδιαίτερα γνωρίσματα τους, πόρισμα που θέτει σε αμφισβήτηση τον ισχυρισμό του γνωστικού μοντέλου ότι η αυτοεκτίμηση «χτίζεται» σταδιακά από τις επιμέρους αξιολογήσεις του εαυτού. Οι αξιολογήσεις για τον εαυτό, ως αντιδράσεις στην αξιολογική ανατροφοδότηση, υπόκεινται σε εναλλαγές, ανάλογες με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης.

Οι Bernichon et al. (2003) διερευνούν αν τα άτομα που αισθάνονται άσχημα για τον εαυτό τους ενοχλούνται ιδιαίτερα από την αρνητική ανατροφοδότηση και, γι' αυτό, αποφεύγουν, για να προστατευτούν, να επαληθεύουν (*verify*) τις αρνητικές τους σκέψεις. Απεναντίας, τα άτομα που χαίρουν υψηλής αυτοεκτίμησης επιθυμούν να επαληθεύουν τις αρνητικές σκέψεις που έχουν για τον εαυτό τους. Άλλωστε αντέχουν να εκθέσουν τον εαυτό τους στον πόνο της κριτικής και της απόρριψης, επειδή έχουν τη δυνατότητα να επαληθεύουν τις αρνητικές αξιολογήσεις για τον εαυτό τους, χωρίς να χάνουν τα θετικά συναισθήματα που νιώθουν.

Όπως έδειξε η πρώτη τους μελέτη, η ανατροφοδότηση δεν επηρεάζει το πώς αισθάνονται οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση. Απεναντίας, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν χειρότερα για τον εαυτό τους, έπειτα από αρνητική παρά θετική ανατροφοδότηση. Ενώ και οι δύο ομάδες υποκειμένων της έρευνας δεν διαφέρουν ως προς τις συναισθηματικές αντιδράσεις σε θετική ανατροφοδότηση, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν χειρότερα, έπειτα από αρνητική ανατροφοδότηση, συγκριτικά με όσους έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση. Συνεπώς, η αυτοεκτίμηση και όχι οι απόψεις που έχουν για τον εαυτό τους λειτουργεί ως παράγοντας πρόβλεψης των συναισθηματικών αντιδράσεων των ατόμων απέναντι σε αξιολογική ανατροφοδότηση. Ανάμεσα στους μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση, όσοι έχουν θετικές αξιολογήσεις εαυτού προτιμούν το θετικό αξιολογητή, όσοι αρνητικές, τον αρνητικό. Από τους μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση, όσοι έχουν θετικές αξιολογήσεις εαυτού, δεν εκφράζουν καμία προτίμηση, όσοι αρνητικές,

προτιμούν το θετικό αξιολογητή. Αναδεικνύεται ότι η αυτοεκτίμηση και οι κρίσεις αξιολόγησης εαυτού αλληλεπιδρούν για να ρυθμίσουν τις αντιδράσεις τους απέναντι σε ανατροφοδότηση που συνεπάγεται αξιολογήσεις εαυτού και διαχείριση των αρνητικών μηνυμάτων.

Σύμφωνα με τη δεύτερη μελέτη, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση αναζητούν θετική ανατροφοδότηση, ακόμη και αν δεν επαληθεύει (*verify*) τις κρίσεις αξιολόγησης που έχουν για τον εαυτό τους, ενώ οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση αναζητούν την ανατροφοδότηση επαλήθευσης, ακόμη και αν είναι αρνητική. Οι κρίσεις αξιολόγησης, όσον αφορά τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, επηρεάζουν τις πληροφορίες που θα αναζητήσουν. Όσοι έχουν θετικές αυτοαξιολογήσεις, νομίζουν, δηλαδή, ότι έχουν μία ορισμένη δυνατότητα, λ.χ. κοινωνικότητα, αναζητούν θετική, ενώ, όσοι αρνητικές, αρνητική. Εντούτοις, στα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι κρίσεις αξιολόγησης δεν επιδρούν στις πληροφορίες που θα αναζητήσουν. Συγκεκριμένα, αναζητούν πληροφορίες που τους δείχνουν ως κοινωνικούς, ακόμη και αν αυτό στην πραγματικότητα δεν ισχύει.

Στην τρίτη μελέτη, τα υποκείμενα της έρευνας δέχτηκαν θετική ή αρνητική ανατροφοδότηση σχετικά με τη δημιουργικότητα ή την κοινωνικότητα ή τη σωματική τους κατάσταση. Οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητικές αξιολογήσεις εαυτού έδειξαν να προτιμούν κάποιον που τους αξιολογεί θετικά, ακόμη και όταν αυτή η ανατροφοδότηση δεν συμφωνούσε με τις δικές τους εκτιμήσεις. Όσοι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αλλά θετικές ή μέτριες εκτιμήσεις εαυτού, δεν έδειξαν κάποια διαφορά προτίμησης. Οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση που έχουν αρνητικές αξιολογήσεις για τον εαυτό τους προτιμούν να αλληλεπιδρούν με κάποιον που τους αξιολογεί αρνητικά, με τον όρο να προέρχεται από κάποιο άτομο που δεν τους συμπαθεί.

### **1.2.2. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στη ρύθμιση συναισθημάτων**

Οι Brown & Dutton (1995) επιδιώκουν, μέσα από δύο μελέτες τους, να υποστηρίξουν, με συνεπή εμπειρικά ευρήματα, ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση αναπτύσσουν, μετά από μία αποτυχία, έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, ιδίως αρνητικά συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό, ντροπή και ταπείνωση. Σύμφωνα με την προσέγγιση της αυτοεκτίμησης ως συναισθηματικής προδιάθεσης αγάπης προς τον εαυτό, η αυτοεκτίμηση συμβάλλει θετικά στη ρύθμιση των συναισθημάτων που εμπλέκουν τον εαυτό (*feelings of self-worth*), που σχετίζονται με το πώς το άτομο νιώθει για τον εαυτό του. Τα συναισθήματα που εξαρτώνται από το αποτέλεσμα (*outcome-dependent emotions*) δεν εμπλέκουν άμεσα τον εαυτό` συνεπώς, επηρεάζονται ελάχιστα έως καθόλου από το επίπεδο αυτοεκτίμησης του υποκειμένου (Brown & Dutton, 1995).

Με αυτά τα συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό συνδέεται το κίνητρο της ενίσχυσης εαυτού (*self-enhancement motive*), η ανάγκη του υποκειμένου να νιώθει θετικά για τον εαυτό του, να νιώθει περηφάνια παρά ντροπή για τον εαυτό του` συνεπώς επιδιώκει να αυξήσει και να προστατεύσει τα συναισθήματα αυτο-αξίας. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν την αποτυχία ή την απογοήτευση, χωρίς να κινδυνεύουν να νιώσουν άσχημα για τον εαυτό τους` ικανοποιούν, δηλαδή, την ανάγκη της ενίσχυσης. Αντιμετωπίζουν τυχόν αρνητικές εκβάσεις των ενεργειών τους, εξουδετερώνοντας τις μέσα από την αναπροσαρμογή των αξιολογήσεων για τον εαυτό τους (Brown & Dutton, 1995; Brown & Marshall, 2002). Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση στερούνται αυτής της ικανότητας και αγωνίζονται να διατηρήσουν τα θετικά αισθήματα για τον εαυτό τους, όταν αποτυγχάνουν. Σύμφωνα με το συναισθηματικό μοντέλο, προκύπτει το ζήτημα κατά πόσο αυτά τα άτομα, ακόμη και αν πριμοδοτηθούν με θετική ανατροφοδότηση, θα μπορούσαν να διατηρούν τη θετική αίσθηση εαυτού, μετά από μία αρνητική έκβαση (Brown & Marshall, 2002).

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι σε θέση να ανεχτούν την αποτυχία, επειδή η αυτοεκτίμηση τους δεν εξαρτάται από τις αξιολογήσεις για τον εαυτό τους` σύλληψη που συνάδει με το συναισθηματικό μοντέλο ότι η αυτοεκτίμηση δεν βασίζεται στις αξιολογήσεις για τον εαυτό. Έχουν στη διάθεση τους ένα εύρος στρατηγικών για να προωθούν, να προστατεύουν και να διατηρούν τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους εν όψει αποτυχίας. Ενεργά τρέφουν και διατηρούν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, αναδεικνύοντας ότι η αυτοεκτίμηση δεν είναι μία στατική ιδιότητα, αλλά μία ενεργή διαδικασία. Για την προστασία της αγάπης που νιώθουν για τον εαυτό τους, επεξεργάζονται τις κρίσεις αξιολόγησης που σκέφτονται για τον εαυτό τους. Η αποτυχία, η απόρριψη, οι επικρίσεις είναι εξίσου δυσάρεστες για όλους, το κλειδί βρίσκεται, όμως, στο ποιος είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τις αρνητικές επιπλοκές τους αποτελεσματικά, πως θα μπορούσε να τις αντιμετωπίσει χωρίς να νιώσει άσχημα για τον εαυτό του (Brown & Marshall, 2002).

Στην πρώτη τους μελέτη, οι Brown & Dutton (1995) εισήγαγαν την υπόθεση της διαφοροποιητικής ευαισθησίας (*differential sensitivity hypothesis*), σύμφωνα με την οποία η αυτοεκτίμηση διακρίνεται ανάλογα με το πόσο αντιδραστικά ή ευαίσθητα αντιδρούν τα άτομα στις εκτιμήσεις των αποτελεσμάτων που προκύπτουν από τις ενέργειές τους. Όπως αναδείχθηκε σε αυτή τη μελέτη, οι διαφορές αυτοεκτίμησης, ως ανταπόκριση στις εκβάσεις ενεργειών, σχετίζονται περισσότερο με συναισθήματα που εκφράζουν πως το υποκείμενο νιώθει για τον εαυτό του, παρά με συναισθήματα χαράς και λύπης. Η αυτοεκτίμηση δεν επηρεάζει πόση χαρά ή λύπη νιώθει το άτομο, ανάλογα με την επιτυχία ή την αποτυχία αντίστοιχα, αλλά πόση ταπείνωση και ντροπή νιώθει μετά από μία αποτυχία. Ενδιάμεσα, τα συναισθήματα της ενθάρρυνσης ή της αποθάρρυνσης ενδέχεται

να επηρεάζονται σε κάποιο βαθμό από την αυτοεκτίμηση. Αυτές οι διαφορές βιώνονται πιο δυνατά μετά από μία αποτυχία παρά επιτυχία και αντανakλούν περισσότερη ευαισθησία εκ μέρους των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση στις αξιολογούμενες αρνητικά εκτιμήσεις. Η αξιολόγηση ότι δεν έπραξε όπως έπρεπε προκαλεί πιο αρνητικά συναισθήματα αξιολόγησης του εαυτού στα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Προκύπτει και το ζήτημα ότι αυτά τα συναισθήματα ενδέχεται να συνδέονται πιο στενά με τις πρόσφατες ενέργειες τους για τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δηλαδή, ενώ και οι δύο ομάδες νιώθουν χαρά και περηφάνια, έπειτα από μία επιτυχία, οι διαφορές αυτοεκτίμησης σημειώνονται στις διαφορετικές αντιδράσεις, έπειτα από μία αποτυχημένη έκβαση. Η υψηλή αυτοεκτίμηση αναδεικνύεται ως ικανότητα που μπορεί να διατηρεί τη θετική αίσθηση του ατόμου για τον εαυτό του.

Όπως διαφάνηκε από τη δεύτερη μελέτη των Brown & Dutton (1995), η αποτυχημένη απόπειρα επίλυσης ενός προβλήματος που ζητούσε από το μετέχοντα να βρει δημιουργικές και ασυνήθιστες λύσεις (*integrative orientation*) οδήγησε τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση να αντιμετωπίζουν γενικότερα τη νοημοσύνη και τις δεξιότητες τους πιο αρνητικά, ενώ τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση να αντιμετωπίζουν ακόμη πιο θετικά τη νοημοσύνη τους` εύρημα συνεπές με την ερευνητική θέση ότι, μετά από μία αρνητική έκβαση, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση υπεργενικεύουν (*overgeneralize*) τις αρνητικές αξιολογήσεις τους, ενώ τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση καταφεύγουν σε στρατηγικές αποζημίωσης (*compensate for failure*). Ο μόνος τρόπος που συνάγεται για να νιώσουν κάπως καλύτερα τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι να αποπειραθεί η αποσύνδεση της αυτόματης σύνδεσης ανάμεσα στην αποτυχία και τα αισθήματα αναξιοσύνης που έχουν νιώσει από τα πρώτα στάδια της ζωής τους, ότι είναι κακά, ανάξια και ανεπαρκή πλάσματα. Διαφορετικά, θα συνεχίσουν να ρυθμίζουν τις ενέργειες τους με κριτήρια την αποφυγή του πόνου που γεννιέται από την αποτυχία, τη συντηρητική, μετριοπαθή θέση ασφαλών στόχων και τον κοινωνικό συμβιβασμό που αποτρέπει την απόρριψη.

Τα αισθήματα σχετικά με την αξία του εαυτού εμπλέκουν πάντα τον εαυτό ως σημείο αναφοράς, αναφέρονται στο πως νιώθει για τον εαυτό του. Δείγμα τέτοιου συναισθήματος είναι η περηφάνια, αναδύεται, όταν οι άνθρωποι νιώθουν ότι αιτιακά φέρουν ευθύνη για την έκβαση ενός θετικού αποτελέσματος. Σύμφωνα με την έρευνα των Dutton & Brown (1997), οι αντιδράσεις των ανθρώπων στην επιτυχία ή την αποτυχία καθοδηγούνται από το επίπεδο της καθολικής αυτοεκτίμησης και δεν ανάγονται στον τρόπο με τον οποίο συλλογίζονται για τις ιδιότητες που διαθέτουν. Η αυτοεκτίμηση επιδρά στις αντιδράσεις των ανθρώπων απέναντι στα αποτελέσματα των πράξεων τους. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν λιγότερο ντροπή και ταπείνωση για τον εαυτό τους, όταν αποτυγχάνουν, σε σύγκριση με αυτά με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι αξιολογήσεις



εαυτού επηρεάζουν το πώς σκέφτονται απέναντι στην επιτυχία ή την αποτυχία, αλλά η αυτοεκτίμηση το πώς νιώθουν σε αυτές τις περιπτώσεις. Στην πρώτη τους μελέτη, οι Dutton & Brown (1997) διερεύνησαν σε ποιο βαθμό οι μετέχοντες νιώθουν συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό, περηφάνια, ευχαρίστηση, ταπείνωση, ντροπή. Όπως σημειώνουν, επέλεξαν αυτά τα συναισθήματα για τη μελέτη, επειδή εκφράζουν το πώς αισθάνονται για τον εαυτό τους μετά από την έκβαση των ενεργειών τους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, η αυτοεκτίμηση επιδρά στις προσδοκίες των μετεχόντων. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση τρέφουν προσδοκίες για καλύτερη επιτέλεση, χωρίς αυτές οι προσδοκίες τους να μετατρέπονται στην πράξη σε καλύτερη επιτέλεση` δηλαδή η αυτοεκτίμηση δεν μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας πρόβλεψης του αριθμού των προβλημάτων που θα επιλύσουν οι μετέχοντες. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δέχονται την επιτυχία ή την αποτυχία ως εξίσου διαγνωστικές για το επίπεδο της ικανότητάς τους. Απεναντίας, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση θεωρούν ότι η διαδικασία της δοκιμασίας δίνει πιο ακριβείς εκτιμήσεις για την ικανότητα τους, μετά από επιτυχή παρά αποτυχημένη έκβαση, επειδή κάνουν κρίσεις που υπηρετούν τον εαυτό (*self-serving judgements*), πιστεύουν λ.χ. ότι είναι ικανότερα. Επίσης, ανεξάρτητα από τις προσδοκίες τους για την επιτέλεση ενεργειών και τις αποδόσεις ικανοτήτων στον εαυτό τους, βιώνουν λιγότερο συναισθηματικό άγχος μετά από την αποτυχημένη έκβαση, επειδή προβαίνουν περισσότερο σε αποδόσεις που υπηρετούν τον εαυτό (*self-serving attributions*) για την επιτέλεση της δοκιμασίας, έχοντας ως προσδοκία την επιτυχία.

Καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η καθολική αυτοεκτίμηση και οι προσδοκίες επιτέλεσης ως κρίσεις αυτοαξιολόγησης αλληλεπιδρούν με το αποτέλεσμα της δοκιμασίας στη διαμόρφωση των νοητικών αντιδράσεων στην επιτυχία ή την αποτυχία. Από την άλλη, μόνο η καθολική αυτοεκτίμηση αλληλεπιδρά με το αποτέλεσμα της δοκιμασίας στη διαμόρφωση των συναισθημάτων αντίστοιχα. Οι διαφορές στον τρόπο με τον οποίο τα υποκείμενα σκέφτονται σχετικά με τις ικανότητές τους δεν εξηγούν γιατί τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται λιγότερο αρνητικά από την αποτυχία. Από αυτή την πρώτη τους μελέτη μένει αδιευκρίνιστο το ερώτημα αν οι επιδράσεις της καθολικής αυτοεκτίμησης οφείλονται στις εκτιμήσεις των ατόμων σχετικά με τις ικανότητές τους, ζήτημα που θα διερευνήσουν οι Dutton & Brown (1997) με τη δεύτερη μελέτη τους.

Στη δεύτερη μελέτη τους, δόθηκε στους μετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο να δηλώσουν κατά πόσο δέκα χαρακτηριστικά τους αντιπροσωπεύουν. Τα άτομα που χαίρουν υψηλή αυτοεκτίμηση, όπως, διαφάνηκε, εκτιμούν τον εαυτό τους πιο θετικά. Μετά από μία αποτυχία, βιώνουν λιγότερο συναισθηματικό άγχος και αυτό δεν οφείλεται στο ότι νομίζουν ότι έχουν θετικές ιδιότητες. Και αυτή η μελέτη ανέδειξε ότι η καθολική αυτοεκτίμηση επιδρά στα συναισθήματα που βιώνουν τα

υποκείμενα σχετικά με την έκβαση των ενεργειών τους και τα συναισθήματα τους δεν εξαρτώνται από αν οι μετέχοντες θεωρούν ότι φέρουν ορισμένα θετικά ή αρνητικά χαρακτηριστικά. Εντούτοις, άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που νομίζουν ότι έχουν πολλά θετικά γνωρίσματα νιώθουν ταπεινώση και ντροπή για τον εαυτό τους, μετά από μία αποτυχία. Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό δεν αντιστοιχούν στις εκτιμήσεις τους για τις ιδιότητές τους. Αλλά δείχνουν ότι πηγάζουν από ένα ευρύτερο αδιαφοροποίητο συναίσθημα που νιώθουν ότι δεν αξίζουν ως άτομα. Αυτό το ευρύτερο συναίσθημα που εκφράζει ότι δεν νιώθουν καλά με τον εαυτό τους χαράζει και την ουσία της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Οι πεπειθήμενοι τους ότι φέρουν χαρίσματα, δεν τους προστατεύουν από τον πόνο της αποτυχίας` εύρημα που δείχνει ότι κρίσεις αξιολόγησης για τον εαυτό, όσο θετικές και αν είναι, δεν συνεισφέρουν στην ανάκτηση υψηλής καθολικής αυτοεκτίμησης. Συνεπώς, θεραπευτικές παρεμβάσεις που αποπειρώνται να λειτουργήσουν από τη βάση προς τα πάνω, δίνοντας θετική ανατροφοδότηση στη διαμόρφωση των αξιολογήσεων για τον εαυτό, μπορούν να παράγουν μόνο απομιμήσεις της υψηλής καθολικής αυτοεκτίμησης. Αναδεικνύεται ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι μία αίσθηση αγάπης για τον εαυτό που δεν εξαρτάται από την αυτοθεώρηση των θετικών ιδιοτήτων. Όσοι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, προβαίνουν σε επικρίσεις για τον εαυτό τους, ενώ γεύονται βραχύβιες χαρές από τις επιτυχίες τους, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στην αποτυχία ή την απόρριψη, χρειάζονται πολύ χρόνο για ανάρρωση μετά από κάποια απογοήτευση.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νομίζουν ότι έχουν πολλά θετικά γνωρίσματα και δεξιότητες. Όμως αυτές οι εκτιμήσεις τους δεν αρκούν για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αρνητικές επιδράσεις της αποτυχίας. Οι διαφορές αυτοεκτίμησης εξαρτώνται λιγότερο από το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης και περισσότερο από την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει την αρνητική επίδραση της αποτυχίας μέσω των κρίσεων αξιολόγησης του εαυτού. Τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση βλέπουν τον εαυτό τους θετικά, όχι τόσο θετικά όπως εκείνοι με την υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά όχι, όμως, και αρνητικά. Εφόσον, λοιπόν, διαμορφώνουν θετικές κρίσεις αξιολόγησης εαυτού τίθεται το ερώτημα που χρειάζεται να απαντήσουν οι υποστηρικτές του γνωστικού μοντέλου «γιατί αισθάνονται άσχημα για τον εαυτό τους;», εφόσον η υπόθεση ότι νιώθουν άσχημα, επειδή αξιολογούν τον εαυτό τους αρνητικά δεν ευσταθεί.

Περαιτέρω συνάγεται ότι η αυτοεκτίμηση δεν αντιστοιχεί ούτε στο πως είναι το άτομο αντικειμενικά ούτε στο πως το βλέπουν οι άλλοι. Άτομα που αντικειμενικά συγκεντρώνουν πολλά θετικά φορτισμένα προσόντα δεν χαίρουν υψηλότερης αυτοεκτίμησης σε σύγκριση με αυτούς που δεν φέρουν αντίστοιχα προσόντα. Το πώς πραγματικά είναι ένα άτομο ασκεί ελάχιστη έως καθόλου

επίδραση στην αυτοεκτίμησή του, δεν σχετίζεται με το πώς νιώθει για τον εαυτό του. Αντίστροφα, η αυτοεκτίμηση επηρεάζει το πώς το άτομο νιώθει για τον εαυτό του, το ποιος νομίζει ότι είναι.

Όπως ανακάλυψαν οι Brown & Marshall (2001), η αυτοεκτίμηση συνδέεται πιο στενά με συναισθηματικές καταστάσεις που εμπλέκουν τον εαυτό, καθώς αυτά τα συναισθήματα εκφράζουν πως το υποκείμενο νιώθει για τον εαυτό του. Τα συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό-περηφάνια, αλαζονεία, υπεροψία, σεμνότητα, ντροπή, ταπείνωση- περιγράφουν πάντα πως το άτομο νιώθει για τον εαυτό του. Απεναντίας, συναισθήματα, όπως η ευτυχία, δεν εμπλέκουν πάντα τον εαυτό ως σημείο αναφοράς. Η αυτοεκτίμηση μετριάζει τις συναισθηματικές αντιδράσεις που εμπλέκουν τον εαυτό απέναντι στα αποτελέσματα επιτέλεσης, αλλά δεν μετριάζει τις συναισθηματικές αντιδράσεις που δεν εμπλέκουν τον εαυτό. Συνάγεται, λοιπόν, ότι η αυτοεκτίμηση συνδέεται πιο στενά με συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό, όπως τα συναισθήματα της περηφάνιας και της ντροπής, παρά με συναισθήματα που δεν εμπλέκουν τον εαυτό, όπως τα συναισθήματα του ενθουσιασμού και της νευρικότητας. Τα συναισθήματα της περηφάνιας και της ντροπής ή της ταπείνωσης συνδέονται ιδιαίτερα με την αυτοεκτίμηση, επειδή όχι μόνο σχετίζονται με τον εαυτό - οι άνθρωποι νιώθουν περηφάνια ή ντροπή για τον εαυτό τους-, αλλά και εκφράζουν μία εκτίμηση για την αξία τους ως πρόσωπα. Χαρακτηριστικά, η ντροπή πηγάζει από την αντίληψη ότι το ίδιο το υποκείμενο θεωρεί ότι είναι κακός ή εντελώς ανεπαρκής άνθρωπος. Απεναντίας, η ενοχή πηγάζει όχι από την κρίση ότι απορρίπτει τον εαυτό του γενικά, αλλά από την επίκριση ότι επιτέλεσε μία ενέργεια που δεν έπρεπε. Απεναντίας, άλλα συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό, όπως η μοναξιά, η ενοχή, ο θυμός, δεν εκφράζουν πάντα μία εκτίμηση για την αξία του εαυτού.

Η αυτοεκτίμηση είναι ο αποφασιστικός παράγοντας πρόβλεψης πως το άτομο θα νιώθει για τον εαυτό του, στην περίπτωση που αποτυγχάνει. Αν οι ερευνητές επιθυμούν να μελετήσουν πως το υποκείμενο νιώθει, όταν αποτυγχάνει, χρειάζεται να διερευνήσουν το επίπεδο καθολικής αυτοεκτίμησης αυτού του ατόμου. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν πιο θετικά συναισθήματα αυταξίας, μετά από μία αποτυχία, συγκριτικά με τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Όπως αποδεικνύεται, η αυτοεκτίμηση, πρωτίστως, ρυθμίζει τα συναισθήματα αυταξίας, ιδιαίτερα όταν βιώνει αρνητικά ερεθίσματα αποτυχίας, κριτικής, απόρριψης. Είναι σαν η υψηλή αυτοεκτίμηση να έχει αναλάβει τη δέσμευση να μην αφήνει το υποκείμενο να νιώσει άσχημα για τον εαυτό του, ακόμη και μετά από μία αποτυχία. Δευτερευόντως, το υποκείμενο έχει λάβει, ως κληρονομιά από την υψηλή αυτοεκτίμηση, την ικανότητα και το δυναμισμό να αξιοποιήσει όποια στρατηγική κατέχει για να αποκαταστήσει τα συναισθήματα αυταξίας, λ.χ. ως αποζημίωση για μία αποτυχία σε ένα τομέα, μεγαλοποιεί τις αρετές του σε άλλους, διακριτούς τομείς, μηχανεύεται κοινωνικές κατηφορικές συγκρίσεις. Συνεπώς, η θετική ή η αρνητική ανατροφοδότηση επηρεάζει τα

συναισθήματα αυταξίας, αλλά δεν επιδρά στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης. Το άτομο βιώνει εμπειρίες που ενδεχομένως επηρεάζουν τα συναισθήματα αυταξίας` δεν έχει όμως νόημα η θέση ότι το υποκείμενο βιώνει εμπειρίες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση, καθώς η αυτοεκτίμηση προηγείται, δρα ως σταθερή και αμετάβλητη συναισθηματική προδιάθεση (Brown & Marshall, 2001).

Μετά από μία αποτυχία παρά μετά από μία επιτυχία, τα άτομα, ανεξάρτητα από το επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους, νιώθουν περισσότερο λυπημένα ή απογοητευμένα. Από την άλλη, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, μετά από μία επιτυχία, όχι, όμως, μετά από μία αποτυχία, επειδή βιώνουν την αποτυχία πιο προσωπικά, νιώθουν η αποτυχία να τους ταπεινώνει και να τους προκαλεί ντροπή. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, ανεξάρτητα από το αν είχε προηγηθεί μία επιτυχία ή μία αποτυχία. Πίσω από την έκφραση αυτών των συναισθημάτων κρύβεται το ζήτημα της αυτοεκτίμησης. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν καλά για τον εαυτό τους μόνο υπό προϋποθέσεις, μόνο αν η επιτυχία τους δείχνει ότι αξίζουν. Για να αγαπούν τον εαυτό τους, χρειάζεται συνεχώς να επιτυγχάνουν, ώστε να δείχνουν στον εαυτό τους ότι αξίζουν την αγάπη του. Από την άλλη, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση τρέφουν σταθερά συναισθήματα για τον εαυτό τους που δεν μεταβάλλονται ανάλογα με τα επιτεύγματα ή τις αποτυχίες τους. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση «απολαμβάνουν» να κυνηγούν τους στόχους τους, ακόμη και αν αποτύχουν, εφόσον η αποτυχία δεν μπορεί να τους κάνει να νιώσουν άσχημα για τον εαυτό τους. Υπό αυτό το πρίσμα, ερμηνεύονται τα επιφαινόμενα της «ασταθούς αυτοεκτίμησης» (*unstable self-esteem*) και της «αυτοεκτίμησης υπό προϋποθέσεις» (*contingent self-esteem*)` πρόκειται για χαμηλή αυτοεκτίμηση που, όταν συναντηθεί με την επιτυχία, γεννά υψηλά αισθήματα αυταξίας. Η αυτοεκτίμηση παραμένει σταθερή, μεταβάλλονται μόνο τα συναισθήματα αυταξίας που γεννά ανάλογα με την ανάδειξη των δεξιοτήτων ή μη.

### **1.3. Συμπεράσματα-Συζήτηση**

Στο γνωστικό μοντέλο, τα άτομα προβάλλονται ως υποκείμενα που καθοδηγούνται από σχέδια δράσης. «Επενδύουν» την αξία τους σε εξωγενείς ή ενδογενείς πηγές, καταστρώνουν τρόπους ικανοποίησης των κριτηρίων τους και ρυθμίζουν ανάλογα τη συμπεριφορά τους. Υπό το πρίσμα του γνωστικού μοντέλου, δεν χρειάζεται να γίνει διάκριση ανάμεσα στην καθολική αυτοεκτίμηση και τις επιμέρους ανά τομείς αξιολογήσεις εαυτού, ανάλογα με το αν ικανοποιεί τους όρους επιτυχίας. Άλλωστε, το άτομο συγκροτεί από τη βάση, αξιολογήσεις, προς τα πάνω, το πώς αξιολογεί γενικά, αθροιστικά, τον εαυτό του. Προτάσσεται, λοιπόν, ένας ορισμός της αυτοεκτίμησης χωρίς διακρίσεις καθολικότητας ή καταμερισμού ανάλογα με την πτυχή, χαρακτηριστικού προσωπικότητας ή ψυχολογικής κατάστασης.

Οι Crocker et al. εστιάζουν κυρίως στην αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική κατάσταση, υποκείμενη σε διακυμάνσεις ανάλογα με τις εκβάσεις στους κρίσιμους τομείς και την ανταπόκριση σε προσωπικά κριτήρια εκτίμησης της αξίας τους. Υποθέτουν ότι η αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική κατάσταση, φέρει αντίκτυπο, ανοδικά, και στην αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα προσωπικότητας. Αφού συγκροτηθεί η αυτοεκτίμηση του, ως γνώρισμα προσωπικότητας, το υποκείμενο διαμορφώνει, γύρω από αυτό το επίπεδο της αυτοεκτίμησης, τις παροδικές κρίσεις αξιολόγησης του εαυτού, ανάλογα με την επιτυχή ή μη ανταπόκριση του στα εξωτερικά συμβάντα. Η αυτοεκτίμησή του εξαρτάται και ρυθμίζεται ανάλογα με το ποιες πτυχές της προσωπικότητάς του θα επιλέξει να λειτουργούν ως κριτήρια της αξίας του. Η συμπεριφορά του ωθείται από την ανάγκη του να επικυρώνει την αξία του διαρκώς, καθώς δεν τη βιώνει ως ασφαλή και δεδομένη, όχι μόνο στον εαυτό του, αλλά και στους άλλους, αντιμετωπίζοντας τους ως θεατές ή και ως ανταγωνιστές στον αγώνα του για επικύρωση. Οι τομείς στους οποίους το υποκείμενο θα «επενδύσει» την αξία του, εξωγενείς, λ.χ. ανταγωνισμός, επιδοκμασία των άλλων, ή ενδογενείς, λ.χ. θρησκευτική πίστη, καλλιέργεια αρετής, ρυθμίζουν τη σκέψη και το συναίσθημα και, κατ' επέκταση, τη συμπεριφορά του. Γενικά, η αυτοεκτίμηση και ως γνώρισμα και ως κατάσταση εξαρτάται από την αξιολόγηση του ατόμου αν είναι σε θέση να επιτυγχάνει στους κρίσιμους για την αξία του τομείς και από την ικανότητα του να πείσει τον εαυτό του, αλλά και τους άλλους, ότι αξίζει. Όταν το άτομο αξιολογεί ότι απέτυχε σε κρίσιμους τομείς, χωρίς να έχει τη δυνατότητα της επανερμηνείας, τότε βιώνει τη τρωτότητα της αυτοεκτίμησής του.

Οι «επενδύσεις αξίας», από τις οποίες θα εξαρτηθεί η αυτοεκτίμηση, αναπτύσσονται μέσα σε ένα υποσυνείδητο πλαίσιο μίμησης, άγχους, ανασφάλειας και φοβίας. Το υποκείμενο διαμορφώνει ένα ιεραρχημένο καλούπι στόχων με πρώτιστο την αυτοεκτίμηση, παρακλάδια τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας», τα οποία διασπώνται σε παροδικές και εφήμερες επιδιώξεις. Στη συνέχεια, ενεργεί παγιδευμένο σε ένα πλαίσιο προσέγγισης ή αποφυγής, ανάλογα με την ωφέλεια ή την απώλεια της αυτοεκτίμησης και του θετικού συναισθήματος. Τίθεται η υπόθεση ότι από τη νηπιακή ηλικία «ρίζουν» οι επιλογές επένδυσης της αξίας, όμως, αρκετά αργότερα, τουλάχιστον από τα μέσα της παιδικής ηλικίας, διαμορφώνονται οι αναγκαίες για αξιολόγηση γνωστικές δεξιότητες. Τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους και είναι εξοπλισμένα με στρατηγικές προστασίας της, σε αντίθεση με τα αβέβαια, ευάλωτα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι Crocker et al. συσχετίζουν το επίπεδο της αυτοεκτίμησης με τους στόχους προσέγγισης ή αποφυγής.

Σύμφωνα με την προσέγγιση της αυτοεκτίμησης ως συναισθηματικής προδιάθεσης, η αυτοεκτίμηση και οι αξιολογήσεις εαυτού ρυθμίζουν διαφορετικές πλευρές του ψυχισμού, η αυτοεκτίμηση τις συναισθηματικές αντιδράσεις, ενώ οι αξιολογήσεις εαυτού τις γνωστικές. Οι

γνωστικές αντιδράσεις στην αξιολογική ανατροφοδότηση εξαρτώνται από τις αξιολογήσεις εαυτού. Οι αξιολογήσεις εαυτού δεν επηρεάζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων στην επιτυχία ή την αποτυχία. Κλίμακες που μετρούν πως το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του σε διάφορες πτυχές δεν απεικονίζει πως το άτομο νιώθει για τον εαυτό του, ιδιαίτερα μετά από μία αρνητική έκβαση των ενεργειών του. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις στην αξιολογική ανατροφοδότηση εξαρτώνται από το πώς νιώθει για τον εαυτό του όχι από το τι νομίζει για τον εαυτό του. Συνεπώς, οι αντιδράσεις των ατόμων στην αξιολογική ανατροφοδότηση ρυθμίζονται από την καθολική αυτοεκτίμηση και τις επιμέρους αξιολογήσεις εαυτού.

Τα γνωστικά μοντέλα υιοθετούν, όσον αφορά τις απαρχές της αυτοεκτίμησης, μία προσέγγιση ενσωμάτωσης πληροφοριών. Προβάλλουν τη θέση ότι τα άτομα διερευνούν τα διάφορα γνωρίσματα τους και κάπως συνδέουν αυτές τις πληροφορίες σε μία αλγεβρική εκτίμηση, από την οποία αναπτύσσεται η αυτοεκτίμηση. Υπό το πρίσμα του γνωστικού μοντέλου, εκκινώντας από τη θέση ότι οι αξιολογήσεις εαυτού καθορίζουν την αυτοεκτίμηση, αφήνεται περιθώριο και στη θέση, ότι, αφού διαμορφωθεί η αυτοεκτίμηση, επηρεάζει τις αξιολογήσεις εαυτού. Άλλωστε συγχέει την αυτοεκτίμηση με τις αξιολογήσεις εαυτού, καθώς θεωρούν ότι η αυτοεκτίμηση συνίσταται από διάφορες εκτιμήσεις εαυτού, με μόνη διαφοροποίηση ανάμεσα στις διάφορες συνιστώσες της αυτοεκτίμησης τη χρονική διάρκεια. Για αυτό, ένα άτομο ανακτά αυτοεκτίμηση τουλάχιστον μετά τα μέσα της παιδικής ηλικίας, με την προϋπόθεση ότι έχουν αναπτυχθεί οι γνωστικές ικανότητες που χρειάζονται για την εκφορά διαφόρων αξιολογήσεων. Σύμφωνα με την Harter (1993), που ορίζει την αυτοεκτίμηση ως πολύπλοκη, «γνωστική κατασκευή» (*cognitive construction*), για την ανάκτηση της αυτοεκτίμησης προηγείται τουλάχιστον η νοητική ηλικία των οκτώ. Εντούτοις, υπό το πρίσμα της αυτοεκτίμησης, ως συναισθηματικής προδιάθεσης, τα παιδιά, σε πολύ μικρή ηλικία, δείχνουν διαφορές, με βάση τις οποίες θα μπορούσε να προβλεφθεί η κατοπινή εξέλιξη της αυτοεκτίμησής τους.

Θα μπορούσε να υποστηριχθεί και με βάση τη μελέτη των Hirt & McCrea (2001) ότι η καθολική αυτοεκτίμηση διαφοροποιείται από τις αξιολογήσεις που εκφέρει ένα υποκείμενο για τις δυνατότητες του σε κάποιο πεδίο. Ένα υποκείμενο καταφεύγει σε στρατηγικές αυτοπροστασίας μέσα από την παρεμπόδιση του εαυτού (*Self-handicapping*) για να ελέγξει τις αποδόσεις, μετά από την επιτέλεση μίας δοκιμασίας. Χάρη σε αυτή την επιλογή του, προστατεύει την καθολική του αυτοεκτίμηση από την απειλή που θα ακολουθούσε μετά από μία αρνητική έκβαση, αλλά και την ενισχύει στην περίπτωση που κατορθώσει επιτυχές αποτέλεσμα, παρά το εμπόδιο. Τα άτομα που καταφεύγουν στη στρατηγική της παρεμπόδισης εαυτού σημειώνουν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, μετά από μία αποτυχία. Η διατήρηση της θετικής θεώρησης εαυτού (*positive self-regard*)

μεσολαβείται από τις αποδόσεις επιτέλεσης και ικανότητας. Πέρα από τη συμβολή αυτής της στρατηγικής στη διατήρηση της αυτοεκτίμησης, αυξάνει τις πιθανότητες της αποτυχίας και επιφέρει την αντιπάθεια των άλλων στις διαπροσωπικές σχέσεις του υποκειμένου. Συνεπώς, για να καταφεύγουν τα υποκείμενα στη στρατηγική της παρεμπόδισης, παρά τις αρνητικές απόρροies, και ενώ έχουν τη δυνατότητα να καταφύγουν σε άλλες στρατηγικές διατήρησης των καθολικών τους συναισθημάτων για την προσωπική τους αξία, λ.χ. στην επιβεβαίωση του εαυτού, η στρατηγική παρεμπόδισης τους προσφέρει, πέρα από τη διατήρηση της αυτοεκτίμησης, μία μοναδική εναλλακτική. Συγκεκριμένα, κατορθώνουν να διατηρήσουν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με τις ικανότητές τους σε ένα συγκεκριμένο τομέα της ζωής τους σημαντικό για αυτά, παρά την αρνητική έκβαση της δοκιμασίας.

Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται πρώιμα και εκπέμπει την ακτινοβολία της στο πως το άτομο αξιολογεί τα χαρακτηριστικά και τις εμπειρίες του. Αυτή η αυτοθεώρηση-αυτοαξιολόγηση δεν επηρεάζεται καθόλου από το πως στην πραγματικότητα είναι (Brown,1993a). Συνεπώς δεν θα μπορούσε να υποστηριχθεί η διαδικασία αλγεβρικής αξιολόγησης. Ένα άτομο που χαίρει υψηλής αυτοεκτίμησης θεωρεί ότι φέρει και πολλά άλλα θετικά εκτιμώμενα γνωρίσματα' αποκλείεται να συμβαίνει αντίστροφα, δηλαδή ότι επειδή αντιλαμβάνεται ότι φέρει ορισμένα θετικά χαρακτηριστικά, αρχίζει να αποδίδει και στον εαυτό του την παράμετρο της θετικής αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα με τους Brown & Marshall (2002), η αυτοεκτίμηση πηγάζει εν μέρει από βιολογικούς παράγοντες (*temperamental*) και αναπτύσσεται μέσα από τη διαμόρφωση σχέσεων κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Επειδή, λοιπόν, διαμορφώνεται ως συναισθηματική προδιάθεση, αρχικά χωρίς συνείδηση του υποκειμένου, κρούει σε δυσκολίες αντίληψης και ανόρθωσης, χωρίς, όμως, να διαγράφονται τυχόν περιθώρια μετέπειτα εμπειρίες να επιδρούν στην αυτοεκτίμηση. Εντούτοις απόπειρες βελτίωσης της αυτοεκτίμησης, μέσα από δόσεις έξωθεν θετικής ανατροφοδότησης, δεν φέρουν πάντα το επιθυμητό αποτέλεσμα, επειδή γίνονται αντιληπτές και αξιολογούνται από το πρίσμα της αυτοεκτίμησης που έχει διαμορφωθεί πολύ νωρίτερα και προδιαγράφει πως «βλέπει» το υποκείμενο τον εαυτό του, τους άλλους ανθρώπους, τις εμπειρίες και τα γεγονότα που βιώνει. Ο μόνος τρόπος επίδρασης στην αυτοεκτίμηση είναι μέσα από τα συναισθήματα που βιώνει. Δεν θα νιώσει διαφορετικά για τον εαυτό του υπολογίζοντας τις συνιστώσες ιδιότητες του, αλλά μόνο στρεφόμενο από το να νιώθει αμφιθυμία ή περιφρόνηση σε συναισθήματα ικανοποίησης και στοργής (Brown,1993a).

Το άτομο που χαίρει υψηλής αυτοεκτίμησης παραλληλίζεται με το παιδί που έχει αναπτυχθεί μέσα από ασφαλείς σχέσεις. Όπως αυτό το παιδί πρόθυμα ρισκάρει και εξερευνά τον κόσμο, επειδή γνωρίζει ότι πάντα μπορεί να επιστρέφει στην ασφαλή βάση της αγάπης των γονιών, έτσι και το

άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση πρόθυμα ρισκάρει, επειδή αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την αποτυχία. Για αυτό, οι Brown & Marshall (2002), προτείνουν ότι η αυτοεκτίμηση χρειάζεται να ερευνείται και μέσα από το πρίσμα των τρόπων διαμόρφωσης σχέσεων.

### **1.3.1. Η αυτοεκτίμηση εντός ενός ευρύτερου συστήματος προσωπικότητας**

Η αυτοεκτίμηση δεν είναι ένα μεμονωμένο χαρακτηριστικό, αλλά συνδέεται και με άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Το εύπλαστο της χαμηλής αυτοεκτίμησης (*LSE plasticity*) ενδέχεται να μην είναι μόνο αντανάκλαση των αρνητικών εκτιμήσεων για τον εαυτό, αλλά να προκύπτει μέσα από το συσχετισμό και με άλλες διαθέσεις (*dispositions*) (Campbell, 1990). Σε μελέτη των Greenwald, Bellezza & Banaji (1988), οι ατομικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση εκφράζονται ως διαφορές στη γνωστική πρόσβαση στη συναισθηματικά θετική έναντι συναισθηματικά αρνητική γνώση για τον εαυτό. Τα υποκείμενα που βιώνουν σε υψηλό βαθμό κοινωνική νευρικότητα αποκάλυπταν λιγότερες πληροφορίες σχετικά με την αυτογνωσία τους` αναδεικνύονται, λοιπόν, ως θεμελιώδεις πτυχές της προσωπικότητας και η αξιολόγηση εαυτού και οι αξιολογήσεις προερχόμενες από τους άλλους. Η θετική αξιολόγηση εαυτού, δηλαδή η αυτοεκτίμηση, σχετίζεται με τις ποικίλες αγαπημένες δραστηριότητες, τις θετικές ποιότητες και τα προσφιλή τους πρόσωπα τα οποία ανέφεραν. Η ανησυχία για την αξιολόγηση του εαυτού από τους άλλους, η κοινωνική νευρικότητα δηλαδή, σχετίζεται, σε σημαντικό βαθμό, με τα ελλιπή δεδομένα αυτογνωσίας που αποκάλυψαν. Συνεπώς, η αυτοεκτίμηση είναι μία αποφασιστική παράμετρος της αυτοαντίληψης.

Η αυτοεκτίμηση δεν αναπτύσσεται και δεν διατηρείται στο κενό. Αλλά συνυπάρχει εντός ενός ευρύτερου ψυχολογικού συστήματος με χαρακτηριστικά προσωπικότητας, συναισθηματικές προδιαθέσεις, κίνητρα, λειτουργίες γνωστικής επεξεργασίας, που πληροφορούν, εμπλουτίζουν ή αντιφάσκουν στην επίδραση της αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση έχει έρεισμα σε συναισθηματικές διαδικασίες, συνδέεται με το πώς το υποκείμενο αισθάνεται για την αξία και την αποδοχή του. Δεν περιορίζεται στις γνωστικές αξιολογήσεις σχετικά με ορισμένες πλευρές της προσωπικότητάς του, αλλά σχετίζεται όταν το υποκείμενο κρίνει ότι αφορούν καθοριστικές πτυχές της αυτοεκτίμησής του. Καθώς ορισμένα άτομα ενδέχεται να δηλώνουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, ενώ αγνοούν την ύπαρξη αρνητικών συναισθημάτων, χρειάζεται να συνεξετάζεται και η λειτουργία της υποσυνείδητης αυτοεκτίμησης. Εμφανής γίνεται ο ρόλος της υποσυνείδητης αυτοεκτίμησης, όταν άτομα που δηλώνουν συνειδητά υψηλή αυτοεκτίμηση, αντιδρούν πολύ αμυντικά σε αρνητικά αξιολογικά δεδομένα που κρίνουν ότι τα αφορούν, στην προσπάθεια τους να προστατεύσουν την αυτοεικόνα τους (Kernis, 2003; Lakey, 2005; Linnan, 2011).



### 1.3.2. Προσδιορισμός του «επίπεδου» και της «σταθερότητας» της αυτοεκτίμησης

Η αυτοεκτίμηση αναδεικνύεται να είναι μία πολύπλευρη κατασκευή, καθώς αν κάποιος δεν διερευνήσει, πέρα από το επίπεδο, τη σταθερότητα, αλλά και τη διάκριση ανάμεσα σε τρωτή (*fragile*) και ασφαλή (*secure*), δεν θα κατανοήσει πλήρως τη σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την αμυντική στάση (Lakey, 2005). Η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης (*stability*) αναφέρεται στις βραχυπρόθεσμες, εντός χρονικής στιγμής και πλαισίου, διακυμάνσεις που νιώθουν οι άνθρωποι ως προς τα τρέχοντα συναισθήματα της προσωπικής τους αξίας, ενώ το επίπεδο (*level*) στις αναπαραστάσεις των καθολικών συναισθημάτων προσωπικής αξίας, ανεξάρτητα από τη χρονική στιγμή και το πλαίσιο. Αυτές οι αναπαραστάσεις ενδέχεται να μεταβάλλονται, αλλά με αργούς και εκτενείς χρονικά ρυθμούς. Σύμφωνα με τις δύο μελέτες των Trzesniewski, Donnellan, & Robins (2003), οι μετρήσεις αυτοεκτίμησης δείχνουν να έχει ουσιαστική συνέχεια στο χρόνο συγκρίσιμη με τη σταθερότητα των γνωρισμάτων προσωπικότητας. Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης είναι χαμηλό κατά την παιδική ηλικία, αυξάνεται κατά την εφηβεία, τη νεαρή ηλικία και μειώνεται κατά τη μέση, μετέπειτα ηλικία.

Σύμφωνα, όμως, με τη «γνωστική» προσέγγιση της Harter (1993), κατά την εφηβεία ένα άτομο νιώθει το επίπεδο της αυτοεκτίμησης του να είναι πιο τρωτό, καθώς ανακτά σε υψηλότερο βαθμό τη συνείδηση του εαυτού, γίνεται πιο εσωστρεφές και εστιάζει περισσότερο στην εικόνα του (*self-image*). Παράλληλα εμβαθύνει περαιτέρω στο συσχετισμό της αυτοεκτίμησης με την κοινωνική στήριξη, την αποδοχή από τους συνομήλικους και των γονέων. Συνάμα, οι εκπαιδευτικές μεταβάσεις διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο, καθώς επιφέρουν αλλαγές στην αντίληψη των ικανοτήτων του, μέσα από τη δοκιμασία σε πιο απαιτητικά έργα αντίστοιχα της ανάπτυξης του και τη συνεργασία με νέες ομάδες, το ωθούν σε επανεξέταση των προτεραιοτήτων του και στη διαμόρφωση διαφορετικών κοινωνικών δικτύων- πηγών επιδοκιμασίας ή αποδοκιμασίας. Αργότερα, κατά τη μετάβαση από τη δεύτερη στην τρίτη δεκαετία, συνειδητοποιεί ότι ορισμένες πηγές αυτοεκτίμησης δεν είναι πια διαθέσιμες, όπως η εξωτερική ομορφιά και χρειάζεται να ορίσει άλλες παραμέτρους διατήρησης της αίσθησης της αξίας του εαυτού του (Tennen & Affleck, 1993).

Η ασταθής αυτοεκτίμηση εκφράζεται είτε με δραματικές διαδοχικές μεταβάσεις από τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό στα αρνητικά και αντίστροφα είτε με διακυμάνσεις ως προς το πόσο θετικά ή αρνητικά νιώθει κάθε υποκείμενο για τον εαυτό του. Κάθε έκφραση της ασταθούς αυτοεκτίμησης δηλώνει το εύθραυστο και το τρωτό που ενυπάρχουν στα συναισθήματα της προσωπικής αξίας, ενόψει αρνητικών ή θετικών αξιολογικών δεδομένων που πηγάζουν είτε από εσωτερική, εκούσια ή ασυνείδητη, επεξεργασία είτε από εξωτερικά ερεθίσματα (Kernis, 2005; Kernis et al., 2008). Η εξαρτώμενη από την ικανοποίηση κριτηρίων αυτοεκτίμηση (*contingent*) διαφοροποιείται

από την ασταθή (*unstable*) ως προς την επίγνωση (*conscious awareness*). Ένα υποκείμενο με εξαρτώμενη από την ικανοποίηση κριτηρίων αυτοεκτίμηση γνωρίζει συνήθως σε ποιους τομείς δίνει προτεραιότητα στη ζωή του και εξαρτά την αυτοεκτίμηση του από τα αποτελέσματα των ενεργειών του. Στην περίπτωση, όμως, της ασταθούς αυτοεκτίμησης, το υποκείμενο δεν έχει επίγνωση των διακυμάνσεων της αυτοεκτίμησης του μέσα από την εναλλαγή των καθημερινών συνθηκών (Kernis et al, 2008).

Η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης, η αυτορρύθμιση και η διαύγεια της αυτοαντίληψης (*clarity of self-concept*) είναι παράμετροι ενός συμπλέγματος με αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις. Με άλλα λόγια, σύμφωνα με τους Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman & Goldman (2000), για να διερευνηθεί η ισχυρή αίσθηση εαυτού χρειάζεται να συνεκτιμηθούν το επίπεδο και η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης. Τα άτομα με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση καθορίζουν τα ίδια τις εκφράσεις της αυτορρύθμισης, διαθέτουν υψηλότερη διαύγεια αυτοαντίληψης, περιγράφουν με λιγότερη ασυνέπεια τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους, ωθούνται από αισθήματα ενδιαφέροντος και πιέζονται λιγότερο από την ένταση.

### **1.3.3. Σύνδεση αυτοεκτίμησης με αυτοαντίληψη**

Η αυτοαντίληψη είναι μία διαδικασία` δεν είναι ένα σύνολο αντιλήψεων ή πεποιθήσεων για τον εαυτό, αλλά μία δυναμική διαδικασία πως το υποκείμενο ερμηνεύει αυτές τις αντιλήψεις, αξιολογεί, αλληλοσυσχετίζει, επιλέγει, προκαταλαμβάνει, ερμηνεύει. Οι συλλήψεις εαυτού είναι γνωστικές αξιολογήσεις, που εκφράζονται μέσα από περιγραφές, προσδοκίες, προδιαγραφές, ενοποιημένες στις διάφορες διαστάσεις που αποδίδει στον εαυτό του. Τα γνωρίσματα που αποδίδει στον εαυτό του μπορεί να διέπονται από συνέπεια ή ασυνέπεια ανάλογα με το πώς ή κατά πόσο επιβεβαιώνουν ή διαψεύδουν τις αξιολογήσεις που δέχεται από τον εαυτό του ή τους άλλους. Οι αξιολογήσεις δεν περιορίζονται μόνο σε γνωστική επεξεργασία, αλλά εμπλέκουν κρίσεις αξιών, κατασκευές του πως αξιολογεί το υποκείμενο τα ερεθίσματα που συναντά ως προς την ευημερία του. Το υποκείμενο αξιολογεί, λαμβάνει αποφάσεις, επιλέγει με βάση τις πεποιθήσεις του για τον εαυτό του και την επιθυμία του να διατηρήσει ή να ενισχύσει την αυτοεικόνα του. Σύμφωνα με τον James (1890), «ο εαυτός είναι η αξιολόγηση όλων αυτών που επιλέγουμε να ερμηνεύσουμε ως εγώ» (*“Self is the appraisal of all that which we choose to interpret as I”*). Συνεχώς προσπαθεί να ρυθμίσει με τάξη και συνοχή τα γεγονότα στα οποία αναμειγνύεται. Για να επιβιώσει, χρειάζεται να αντλεί νόημα από τις εμπειρίες του και να ασκεί έλεγχο στα βιώματά του. Εμπλέκεται σε μία συνεχή διαδικασία επιλογών ανάμεσα σε ενέργειες και αξιολογήσεις των πράξεων του. Ο πυρήνας του εαυτού (*core of the self*) αναπτύσσεται, μεταβάλλεται, προσαρμόζεται και αντιδρά ανάλογα με το

χρονικό διάστημα, την κατάσταση, τη διάθεση και τη θέση στόχων. Δεν είναι ούτε γενετικός ούτε περιβαλλοντικός, αλλά όπως τον αντιλαμβάνεται το υποκείμενο εντός χρόνου και πλαισίου. Μέσα από στρατηγικές εφησυχασμού (*self-complacency*), δυσαρέσκειας (*self-dissatisfaction*), αναζήτησης (*self-seeking*) και διατήρησης (*self-preservation*) επεξεργάζεται τις πληροφορίες σχετικά με τον εαυτό. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο εαυτός είναι σε σημαντικό βαθμό κοινωνικός, αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον πως προκαταλαμβάνει, επιλέγει, ανακτά πληροφορίες από τους άλλους και πως επιδιώκει να επηρεάσει το πώς θα διαμορφώσουν οι άλλοι τις αντιλήψεις του για αυτό (Hattie, 2003).

Το υποκείμενο επιδιώκει να προστατεύει, να προβάλλει, να διατηρεί και να προωθεί την αίσθηση του εαυτού, διατηρώντας την αίσθηση της αυτοεκτίμησης, αλλά παράλληλα να διαθέτει και σταθερές θεωρήσεις εαυτού. Αυτή η ανάγκη του και επιθυμία να επαληθεύει τις σκέψεις του για τον εαυτό του επηρεάζει τη συμπεριφορά του. Συνάμα, κινητοποιείται για να αυξάνει τα αισθήματα της προσωπικής του αξίας και, για αυτό, διερευνά, μέσα από φίλτρα αυτοπροστασίας, τις πληροφορίες που δέχεται να ισχύουν για τον εαυτό του. Επιδιώκει να αποφεύγει την αποτυχία ή να μεταλλάσσει το νόημα της. Δημιουργεί θετική εικόνα για τον εαυτό του, αναζητά στηρίγματα για αυτό στα ερεθίσματά του, ερμηνεύοντας θετικά κάποια και αγνοώντας άλλα. Η ανάπτυξη του υποκειμένου εντός ενός πλαισίου που εστιάζει περισσότερο στις αξίες της προσωπικής διάκρισης, της μοναδικότητας, της ανταγωνιστικότητας, της ανάληψης προσωπικής ευθύνης, ή, αντίθετα, της αναζήτησης παραινέσεων, της αρμονίας και των στενών σχέσεων, της αλληλεξάρτησης επιδρά στην επιλογή των στρατηγικών που θα επιλέγουν για να επαληθεύσουν ή να τονώσουν τον εαυτό (Hattie, 2004).

Ένα υποκείμενο που νιώθει αβεβαιότητα (*uncertain*) για τις ικανότητες του, αλλά επιδιώκει όχι μόνο για τον εαυτό του, αλλά και στους άλλους να διαμορφώσει θετικές εκτιμήσεις, είναι πολύ πιθανό να καταφύγει σε τεχνικές παρεμπόδισης του εαυτού, κατασκευάζοντας εμπόδια (*self-handicapping*). Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι πιθανότερο να βασίζονται σε περισσότερες στρατηγικές που αποσκοπούν στην επαλήθευση των θεωρήσεών τους για τον εαυτό τους, να έχουν υψηλή ρύθμιση των επιλεγόμενων στρατηγικών, να τρέφουν υψηλότερες προσδοκίες, να θέτουν δυσκολότερους στόχους, να έχουν υψηλότερα επίπεδα προσωπικού ελέγχου, να στοχεύουν στη βελτίωσή τους. Όταν ένα υποκείμενο έχει επαρκείς στρατηγικές που υποστηρίζουν τη θετική εικόνα εαυτού, καταπραΰνει την ανησυχία του, ρυθμίζει τις καθημερινές του υποθέσεις και ενεργεί αποτελεσματικά` προσαρμόζει περισσότερο το περιβάλλον στις ερμηνείες του.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιθανότερο να επικαλούνται στρατηγικές άμυνας (*defending*) ή επανόρθωσης (*repairing*) ενάντια σε μία συνεχιζόμενη χαμηλή αυτοεικόνα (*self-image*), να μειώνουν τη σημασία ενός γνωρίσματος που τα ίδια στερούνται, να υπερτονίζουν την

ανωτερότητα τους έναντι των άλλων, να προβάλλουν τις δυνατότητες τους σε εναλλακτικούς τομείς, να αποφεύγουν να ρισκάρουν, να καταφεύγουν υπέρ του δέοντος σε στρατηγικές παρεμπόδισης εαυτού, να θέτουν χαμηλούς στόχους, να μην νιώθουν τη βεβαιότητα ότι μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους, να έχουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής σύγκρισης και ελέγχου (*social comparison and monitoring*)` προσαρμόζονται τα ίδια περισσότερο στην κατάσταση και το εξωτερικό πλαίσιο. Επιζητούν την επιδοκμασία, τη στήριξη μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις` για αυτό ο κίνδυνος της διαπροσωπικής απόρριψης και της αρνητικής ανατροφοδότησης έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα για αυτά. Ενδέχεται να αναζητούν αρνητική ανατροφοδότηση για να επαληθεύσουν την αρνητική αυτοεικόνα τους` όμως, σε αντίθεση με τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, στερούνται των στρατηγικών που θα τα βοηθούσαν να αφομοιώνουν και να εγκλείουν αυτές τις αρνητικές σκέψεις ως κομμάτι της ευρύτερης σύλληψης του εαυτού τους (Hattie, 2004).

Σημασία έχει ποιες στρατηγικές και πότε το υποκείμενο επιστρατεύει, για να ερμηνεύσει τον κόσμο διατηρώντας, παράλληλα, την αίσθηση του εαυτού του, και όχι σε ποιους τομείς στη ζωή του δίνει προτεραιότητα. Αν το υποκείμενο επιλέγει να αναπτυχθεί γνωστικά, παρά να επιδείξει τις γνώσεις του, να επαληθεύσει, παρά να ενισχύσει, τον εαυτό του, να αποδεχτεί, παρά να παραβλέψει, την ανατροφοδότηση, να στοχεύσει σε δύσκολους, παρά εύκολους, στόχους, να συγκριθεί βάσει των προσωπικών του κριτηρίων, παρά με άλλα άτομα, να ανακτήσει τον έλεγχο του εαυτού και να γίνει ο ρυθμιστής του, παρά να υπομείνει μία κατάσταση αβοήθητης απελπισίας, θα αναδειχθεί και νικητής (Hattie, 2004).

Η αυτοαντίληψη συγκροτείται από εσωτερικά συνεπείς, ιεραρχικά οργανωμένες έννοιες, συγκλείει διαφορετικούς εμπειρικούς εαυτούς, όπως τον υλικό, τον κοινωνικό, τον πνευματώδη. Πρόκειται για δυναμική λειτουργία που οργανώνει τα δεδομένα της εμπειρίας και μεταβάλλεται μέσα από την εμπειρία. Συγκροτεί όλες τις αντιλήψεις σε ένα ενοποιημένο σύστημα, του οποίου η διατήρηση στο χρόνο κρίνεται σημαντική, ώστε να διασφαλίζει στο άτομο ότι παραμένει το ίδιο. Αποτιμά ποιες αντιλήψεις είναι αποδεκτές να αφομοιωθούν στον πυρήνα της προσωπικότητας. Αναπτύσσεται μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους. Επιδιώκει να ικανοποιεί την πρώτη ανάγκη για αυτοεκτίμηση αποφεύγοντας την αποδοκμασία και τα επακόλουθα αρνητικά συναισθήματα. Όταν απειλείται η αυτοαντίληψη, το άτομο νιώθει νευρικότητα και πασχίζει να υποστηρίξει τον εαυτό του ενάντια σε κάθε απειλή. Αν δεν καταφέρει να αμυνθεί, υπάρχει ο κίνδυνος ο εαυτός να αποδιοργανωθεί. Συνεπώς, η αυτοαντίληψη θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι είναι μία θεωρία που έχει συγκροτήσει το άτομο για τον εαυτό του, καθώς βιώνει διάφορες εμπειρίες. Χάρη στη θεωρία εαυτού, οργανώνει τα δεδομένα της εμπειρίας αντιμετωπίζοντας τα αποτελεσματικά και διατηρεί την αυτοεκτίμησή του. Οργανώνει τις

παρατηρήσεις του σε σχήματα που συνθέτουν δίκτυα ευρύτερων σχημάτων, τις θεωρίες. Διατυπώνει και ελέγχει υποθέσεις, καθώς επιθεωρεί τις αντιλήψεις του. Χωρίς αυτό το σύστημα, θα χανόταν σε ένα κόσμο αναρίθμητων ασύνδετων λεπτομερειών (Epstein, 1973).

Κάθε άτομο διαμορφώνει τα δικά του «σχήματα εαυτού» (*Self-Schemata*) με βάση τα δεδομένα που έχει συλλέξει στο παρελθόν. Τα σχήματα εαυτού είναι γνωστικές γενικεύσεις για τον εαυτό, πηγάζουν από προηγούμενες εμπειρίες, οργανώνουν και καθοδηγούν τις πληροφορίες σχετικά με τον εαυτό που συλλέγονται μέσα από τις κοινωνικές εμπειρίες του ατόμου. Αναπαριστούν τον τρόπο με τον οποίο ο εαυτός διαφοροποιείται και αρθρώνεται στη μνήμη. Αντανακλούν τις σταθερές που το υποκείμενο ανακαλύπτει στη συμπεριφορά του, μοτίβα συμπεριφοράς που παρατηρεί ότι επαναλαμβάνονται. Αυτά τα σχήματα επηρεάζουν την εισαγωγή και την επεξεργασία των νεοεισερχόμενων δεδομένων σχετικά με τον εαυτό. Αφού εγκαθιδρυθούν, λειτουργούν ως επιλεκτικοί μηχανισμοί που ορίζουν ποιες πληροφορίες θα προσέξει, πως θα τις δομήσει, πως θα τις αξιολογήσει, πόση σημασία θα τους δώσει. Καθώς συσσωρεύει επαναλαμβανόμενες παρόμοιες εμπειρίες, τα σχήματα εαυτού γίνονται όλο και πιο ανθεκτικά σε μη συνεπή ή αντίθετα δεδομένα, αν αφήνουν κάποιο άνοιγμα τρωτότητας. Η αποδοχή ενός επιθέτου που αναφέρεται σε ένα γνώρισμα προσωπικότητας ως περιγραφικού του εαυτού ενδέχεται να αντανακλά ένα υποβόσκον, καλά αρθρωμένο σχήμα εαυτού. Μόνο όταν μία περιγραφή εαυτού πηγάζει από μία καλά αρθρωμένη γενίκευση για τον εαυτό μπορεί να αναμένεται ότι θα συγκλίνει και θα διαμορφώνει ένα μοτίβο συνεπές με τις άλλες κρίσεις, αποφάσεις και ενέργειες του ατόμου. Όταν ένα υποκείμενο έχει αναπτύξει ένα σχήμα εαυτού, τότε είναι σε θέση να επεξεργάζεται δεδομένα για τον εαυτό, να διατυπώνει κρίσεις και να λαμβάνει αποφάσεις με σχετική άνεση, να ανακτά ενδείξεις συμπεριφοράς, να προβλέπει τη μέλλουσα συμπεριφορά του, να ανθίσταται σε δεδομένα αντίθετα στο σχήμα εαυτού (Markus, 1977).

Η συνέπεια που παρατηρείται στις ανταποκρίσεις σε εργασίες περιγραφής του εαυτού και στις κρίσεις που εκφέρονται για τον εαυτό αναδεικνύουν την ύπαρξη οργανωμένης γνώσης για τον εαυτό. Όταν ένα υποκείμενο έχει συγκροτήσει σχήματα εαυτού, περιγράφει με μεγαλύτερη ευκολία τις εκφράσεις συμπεριφοράς του που συνδέονται με αυτό το σχήμα και προβλέπει με μεγαλύτερη βεβαιότητα τη μέλλουσα συμπεριφορά του. Κάθε άτομο αναπτύσσει σχήματα στις διαστάσεις που επιλέγει, ενώ δεν αναπτύσσει σχήματα σε άλλες παραμέτρους. Τα υποκείμενα που δεν έχουν αναπτύξει σχήματα εαυτού, σαφείς και ακριβείς γνωστικές δομές, σε ορισμένες παραμέτρους, αδυνατούν να προβλέψουν με βεβαιότητα και συνέπεια τις μέλλουσες εκφράσεις της συμπεριφοράς τους σε σχετικά πεδία (Markus, 1977).

Τα άτομα συγκροτούν ιδέες για το τι ενδέχεται να γίνουν, τι θα ήθελαν να γίνουν, τι φοβούνται ότι θα γίνουν, «τους πιθανούς εαυτούς» (*possible selves*). Κάθε άτομο δεν συλλαμβάνει μόνο το πώς είναι εκείνη τη στιγμή, αλλά τι επιθυμεί να γίνει, τι σχεδιάζει να κάνει, τι ανησυχεί μήπως συμβεί, ως ενδογενείς παραμέτρους της αυτοαντίληψης του. Οι πιθανοί εαυτοί είναι γνωστικές συνθέσεις των ελπίδων, των φόβων, των σκοπών, των απειλών, των κινήτρων. Οι αντιλήψεις εαυτού και οι εικόνες εαυτού περιλαμβάνουν ένα εύρος από καλούς εαυτούς που το υποκείμενο αναθυμάται χαρούμενο, κακούς εαυτούς που θα επιθυμούσε να ξεχάσει, εαυτούς που επιθυμεί να γίνει, εαυτούς που φοβάται μη τυχόν καταλήξει να γίνει, ιδεώδεις εαυτούς και καθώς πρέπει εαυτούς. Το υποκείμενο άλλους από αυτούς τους εαυτούς αποτιμά θετικά και άλλους αρνητικά. Διαφέρουν ως προς το βαθμό συναισθηματικής, γνωστικής ενάργειας και επίδρασης στη συμπεριφορά. Το υποκείμενο εκδηλώνει στο παρόν του κάποιες εκφράσεις εαυτών, ενώ άλλοι παραμένουν ως παρελθοντικοί εαυτοί με ενδεχόμενο επαναφοράς, ενώ άλλοι τίθενται ως στόχοι πραγμάτωσης ή αποφυγής. Συγκροτούνται δημιουργικά και επιλεκτικά από αναπαραστάσεις του εαυτού κατά το παρελθόν του και καθοδηγούν τη μέλλουσα συμπεριφορά μέσω της προσέγγισης ή της αποφυγής της πραγμάτωσης των επιλεγόμενων εαυτών (Markus & Nurius, 1986).

Ορισμένα σχήματα εαυτού, λόγω της ιδιαίτερης σημασίας τους στην αυτογνωσία και τον προσδιορισμό του εαυτού ορίζουν τον πυρήνα του εαυτού και παραμένουν εναργείς στη σκέψη και τη μνήμη. Άλλα σχήματα εαυτού ενεργοποιούνται ως ανταποκρίσεις σε συναισθήματα, κίνητρα του ατόμου ή ερεθίσματα του κοινωνικού πλαισίου. Τα ενεργή σχήματα, τα δυνάμει και τα επαναφερόμενα αναδεικνύουν έναν εαυτό που δεν είναι ποτέ σταθερός και παγιωμένος, αλλά που συνεχώς επεξεργάζεται τις εικόνες και τις αντιλήψεις για τον εαυτό του. Η αυτοαντίληψη συγκροτεί και συνθέτει τους διάφορους πιθανούς εαυτούς, διατηρώντας την αυθεντικότητά τους, καθώς εκφράζουν τις διαρκείς ελπίδες και φόβους, τους στόχους και τις απειλές κάθε ατόμου. Αυτές οι γνωστικές δομές ως καθοριστικά σημεία της αυτοαντίληψης διατηρούν τη συνέχεια της ταυτότητας στο χρόνο. Στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν τη σταθερότητα της αυτοαντίληψης (*stability of the self-concept*), αντιστέκονται σε ανατροφοδότηση που θα απειλούσε τα σχήματα εαυτού (Markus & Nurius, 1986).

Υπό αυτή την οπτική, ο εαυτός αναδεικνύεται ως σταθερή και διαρκής δομή που προστατεύεται έναντι της αλλαγής. Όταν αντιλαμβάνεται την απειλή ορισμένων δεδομένων εναντίον του πυρήνα της αυτοαντίληψης του, καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να επιβεβαιώσει αυτά τα ουσιαστικά σχήματα του. Όμως, όταν η αυτοαντίληψη προκαλείται να επεξεργαστεί σημαντικά δεδομένα σχετικά με τον εαυτό, αναδεικνύεται ως εύπλαστη και ρέουσα, ιδιαίτερα όταν δεν έχει συγκροτήσει σχετικά σχήματα εαυτού, με ενδεχόμενες επιδράσεις στην προσωρινή αυτοεκτίμηση,

τη διάθεση, τις επακόλουθες σκέψεις και ενέργειες. Μέσα από την αυξημένη συχνότητα ορισμένων ερεθισμάτων, το υποκείμενο ενδέχεται να διαμορφώσει νέα σχήματα εαυτού και να ανασυνθέσει την αυτοαντίληψη του (Markus & Kunda, 1986).

Τα σχήματα εαυτού λειτουργούν ως αξιολογικό και ερμηνευτικό πλαίσιο για την παρούσα εικόνα του εαυτού. Γνωρίσματα, δεξιότητες, ενέργειες ερμηνεύονται υπό το πρίσμα των σχημάτων για τον εαυτό. Αυτές οι θεωρήσεις εαυτού λειτουργούν ως κριτήρια αποτίμησης των αποτελεσμάτων δράσης. Συγκροτούν τις γνώσεις του ατόμου για τον εαυτό του και πώς αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και το μέλλον του. Οι πιθανοί εαυτοί συγκλίνουν προσωπικές οπτικές με κοινωνικές ανασυγκροτήσεις μέσα από συγκρίσεις συναισθημάτων, σκέψεων, συμπεριφορών, γνωρισμάτων έναντι των σημαντικών άλλων, μέσα από τα κοινωνικά τους βιώματα. Προηγούμενοι εαυτοί, υπό ορισμένα ξυπνήματα των αισθήσεων και της μνήμης, ενδέχεται να επανέρχονται στο προσκήνιο. Τα υποκείμενα αναδεικνύονται σε ενεργούς δημιουργούς της ανάπτυξης τους μέσα από τη διαμόρφωση, την επιλογή και τη διατήρηση ορισμένων πιθανών εαυτών. Ασκούν συστηματική και διαπεραστική επίδραση στο πώς θα επεξεργαστούν οι πληροφορίες για τον εαυτό. Καθορίζουν ποια ερεθίσματα θα επιλεγθούν για να στραφεί σε αυτά η προσοχή, να τα κωδικοποιήσει η μνήμη και να ερμηνεύσει η κρίση. Λειτουργούν ως κίνητρα δίνοντας ορισμένη γνωστική μορφή σε στόχους και απειλές, ως προς το σχεδιασμό και τις τακτικές υλοποίησης, καθώς στις αξίες και το συναίσθημα που συνδέονται με αυτές τις προσπάθειες (Markus & Nurius, 1986).

Ως αναπαραστάσεις του εαυτού στο μέλλον, οι πιθανοί εαυτοί δεν εξαρτώνται από την επαλήθευση της κοινωνικής εμπειρίας. Επειδή, όμως, δεν έχουν γερές βάσεις στην κοινωνική εμπειρία, αφήνουν τη γνώση του ατόμου για τον εαυτό του να επηρεάζεται από τις αλλαγές. Μετά από μία απώλεια, μια αποτυχία, μία ήττα, ο εαυτός επηρεάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε αρχίζει να επεξεργάζεται αντιλήψεις αρνητικών δυνατοτήτων. Κάθε αντίληψη εαυτού φέρνει ένα ορισμένο συναίσθημα προσκολλημένο σε αυτή. Όταν ενεργοποιείται ένας αρνητικός πιθανός εαυτός, το υποκείμενο αισθάνεται το συνδεδεμένο αρνητικό συναίσθημα, το οποίο με τη σειρά του επιδρά στη μορφή και το περιεχόμενο της μετέπειτα συμπεριφοράς` επανέρχονται στο προσκήνιο διάφοροι αρνητικοί πιθανοί εαυτοί με τις ανησυχίες και τους φόβους που τους ακολουθούν. Άλλοτε τα συναισθήματα γεννιούνται μέσα από τις συγκρούσεις και ασυμφωνίες της επικρατούσας αυτοαντίληψης με επιθυμητούς εαυτούς. Όταν προσεγγίζει την πραγμάτωση ενός επιθυμητού εαυτού, νιώθει ευχάριστα, ενώ λυπάται, όταν απομακρύνεται από αυτό τον εαυτό-στόχο. Στη συνέχεια, το υποκείμενο καθοδηγεί τη συμπεριφορά του με τέτοιο τρόπο ώστε να επιβεβαιώνει τα ουσιαστικά συναισθήματα που τρέφει για τον εαυτό του. Στην επιδίωξη κάθε στόχου εμπλέκεται ένα κομμάτι εαυτού που αγωνίζεται για το πέρασμα από το πώς είναι εκείνη τη στιγμή στο πώς θα

επιθυμούσε να γίνει. Πλάθει προσδοκίες επίτευξης ανάλογες με το κατά πόσο νιώθει ικανός να επιτελέσει την απαιτούμενη συμπεριφορά. Η αυτοαντίληψη προσεγγίζεται, υπό αυτό το πρίσμα, ως ένα σύστημα συναισθηματικών και γνωστικών δομών, θεωριών ή σχημάτων για τον εαυτό που δίνουν δομή και συνέπεια στις εμπειρίες τις σχετικές με τον εαυτό. Η αυτοεκτίμηση δεν θα μπορούσε να είναι μία παγιωμένη καθολική εκτίμηση της αξίας του εαυτού, αλλά μία απόρροια των αξιολογικών αντιλήψεων εαυτού που επεξεργάζεται ο εαυτός μία δεδομένη στιγμή (Markus & Nurius, 1986).

#### **1.3.4. Οι στρατηγικές της προσέγγισης και της αποφυγής**

Ως προς το άγχος και τη δυσφορία τα «εξωτερικά κριτήρια προσωπικής αξίας» διαφαίνεται ότι συμπράττουν, διαφοροποιούνται, όμως, βάσει των διαφορετικής φύσης προβλημάτων που επιφέρουν. Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης διαφαίνεται ότι έχει ιδιαίτερη επίδραση στο πως αντιδρά το άτομο, κατόπιν αποτυχίας, και αν καταφεύγει σε τεχνικές προσέγγισης ή αποφυγής. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση διαμορφώνουν αρνητική αυτοεικόνα, βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό άγχος και δυσφορία, ιδιαίτερα στους πιο σημαντικούς για αυτά τομείς.

Σε μελέτη των Förster, Higgins & Idson (1998) αναφέρθηκε ότι οι μετέχοντες με εστίαση προσέγγισης (*promotion focus*) είναι ιδιαίτερα πρόθυμοι, όταν φαντάζονται ένα ευχάριστο αποτέλεσμα εντός του πλαισίου της προσέγγισης, ενώ οι μετέχοντες με εστίαση αποφυγής (*avoidance focus*) ιδιαίτερα προσεκτικοί, όταν φαντάζονται ένα επώδυνο αποτέλεσμα εντός του πλαισίου της αποφυγής. Στην προσέγγιση ενός σκοπού, για να διασφαλίσουν την επιτυχία, τα άτομα που τείνουν προς την εστίαση προσέγγισης επιλέγουν μία στρατηγική προσέγγισης (*strategic promotion motivation*), ενώ τα άτομα που τείνουν προς την εστίαση αποφυγής μία στρατηγική αποφυγής (*strategic avoidance motivation*). Οι μετέχοντες με εστίαση προσέγγισης αυξάνουν την προθυμία και ενδυναμώνουν τη στρατηγική τους προσέγγιση για την επίτευξη ενός στόχου. Απεναντίας, οι μετέχοντες με εστίαση αποφυγής αυξάνουν την προσοχή τους και τη στρατηγική τους αποφυγή.

Τα κίνητρα προσέγγισης, ανάπτυξης και αποφυγής, ασφάλειας, προστασίας ωθούν σε διαφορετικούς στόχους επιδίωξης. Τα άτομα με εστίαση προσέγγισης εστιάζουν στα οφέλη, επιδιώκουν την παρουσία θετικών αποτελεσμάτων και την αποφυγή της απουσίας αντίστοιχων αποτελεσμάτων, πασχίζουν να βελτιώσουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς και να αποφύγουν την απώλεια ευκαιριών κοινωνικής σύνδεσης. Αντίστροφα, τα άτομα με προσέγγιση αποφυγής εστιάζουν στις απώλειες, επιδιώκουν να προστατευτούν από απειλές και να αποφύγουν αρνητικά αποτελέσματα, επιθυμούν να αποτρέψουν οτιδήποτε θα απειλούσε τις κοινωνικές τους σχέσεις και



θα τους παγίδευε σε κοινωνικό αποκλεισμό. Οι στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής επιδρούν και στο πως θα νιώθει το υποκείμενο κατά τη διαδικασία της επιδίωξης. Όταν ενεργοποιείται στο κινήγι της προσέγγισης, αντιλαμβάνεται ως όφελος την παρουσία θετικών αποτελεσμάτων, και, στην περίπτωση επιτυχίας, νιώθει συναισθήματα έξαρσης και χαράς. Καθώς κρίνει ως μη όφελος την απουσία ή τη μη πραγμάτωση θετικών αποτελεσμάτων, σε αυτή την ατυχή περίπτωση νιώθει λύπη και απόρριψη. Από την άλλη, όταν ενεργοποιείται στην αποφυγή απωλειών, αντιλαμβάνεται ως όφελος την αποφυγή αρνητικών αποτελεσμάτων, στην περίπτωση επίτευξης αυτού του στόχου, νιώθει ηρεμία και χαλάρωση. Σε αυτή τη στρατηγική, θεωρεί ως απώλεια την παρουσία αρνητικών αποτελεσμάτων, σε αυτή τη δυσμενή κατάσταση, νιώθει νευρικότητα και ταραχή. Όταν κινητοποιείται για την παρουσία θετικών αποτελεσμάτων, διαφοροποιούνται τα κίνητρα από τα οποία εκκινεί η επιδίωξή του και τα συναισθήματα που θα προκύψουν. Όταν εστιάζει στην προσέγγιση, εκκινεί από την επιθυμία για όφελος και, αν επιτύχει, νιώθει ευτυχισμένο. Αντίθετα, όταν εστιάζει στην αποφυγή, εκκινεί από την επιθυμία αποφυγής της απώλειας και, αν επιτύχει, αισθάνεται ήρεμο. Στην περίπτωση αποτυχίας, ακολουθώντας τη στρατηγική προσέγγισης, νιώθει λύπη, ενώ ακολουθώντας την στρατηγική αποφυγής, νευρικότητα (Molden, Lee & Higgins, 2008; Higgins, Shah & Friedman, 1997).

Καθώς η στρατηγική προσέγγισης σχετίζεται με τις φιλοδοξίες και την παρουσία ή απουσία θετικών αποτελεσμάτων, τα σχήματα ιδεώδους εαυτού (*ideal-self-guides*) εμπλέκουν τη συγκεκριμένη εστίαση. Καθώς αυξάνεται η προσβασιμότητα (*accessibility*) στη μνήμη των παραμέτρων ιδεώδους εαυτού, αναδεικνύεται η συσχέτιση ανάμεσα στην ασυμφωνία ή συμφωνία πραγματικού-ιδανικού εαυτού (*actual-ideal discrepancy or congruency*) και των σχετικών συναισθημάτων αποθάρρυνσης ή χαράς (*dejection- or cheerfulness-related emotions*). Απεναντίας, καθώς η στρατηγική αποφυγής σχετίζεται με τις ευθύνες και την παρουσία ή απουσία αρνητικών αποτελεσμάτων, τα σχήματα πρέποντα εαυτού (*ought-self guides*) εμπλέκουν αυτή την εστίαση. Καθώς αυξάνεται η προσβασιμότητα στη μνήμη των παραμέτρων πρέποντα εαυτού, αναδεικνύεται η συσχέτιση ανάμεσα στην ασυμφωνία ή συμφωνία πραγματικού-πρέποντα εαυτού (*actual-ought discrepancy or congruency*) και των σχετικών συναισθημάτων αναταραχής ή ηρεμίας (*agitation- or quiescence-related emotions*) (Higgins, Shah & Friedman, 1997; Higgins, 1997).

Παράλληλα, πέρα από τη διαφορετική μορφή συναισθημάτων που βιώνει ένα άτομο, ακολουθώντας κάθε στρατηγική, αισθάνεται με διαφορετική μορφή έντασης ηδονή ή πόνο. Επειδή η έξαρση συνεπάγεται προθυμία σε μεγάλη ένταση, η επιτυχής προσέγγιση προσφέρει έντονα θετικά συναισθήματα. Από την άλλη, η χαλάρωση συνεπάγεται επαγρύπνηση με χαμηλή ένταση, η επιτυχής αποφυγή προσφέρει θετικά συναισθήματα ηπιότερης έντασης. Συγκεκριμένα, υπό αυτό το

πρίσμα, τα υποκείμενα που βελτιώνουν τις κοινωνικές τους σχέσεις βιώνουν πιο έντονα θετικά συναισθήματα, συγκριτικά με τα άτομα που κατορθώνουν να τις προστατεύουν. Η αποτυχημένη προσέγγιση εγείρει σχετικά ηπιότερης έντασης αρνητικά συναισθήματα, επειδή η απόρριψη συνεπάγεται προθυμία σε χαμηλότερη ένταση. Ενώ η αποτυχημένη αποφυγή εγείρει εντονότερα αρνητικά συναισθήματα, γιατί η ταραχή συνεπάγεται επαγρύπνηση με μεγαλύτερη ένταση. Αντίστοιχα, τα υποκείμενα που αποτυγχάνουν να βελτιώσουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς νιώθουν λιγότερο έντονη λύπη σε σύγκριση με την ένταση της νευρικότητας που βιώνουν αυτά που αποτυγχάνουν να προστατεύσουν τις σχέσεις τους. Όταν ένα υποκείμενο βιώνει την απόρριψη από τους άλλους ενδέχεται να οδηγηθεί σε μία στρατηγική αποφυγής, για να προστατευτεί από περαιτέρω απώλειες, ενώ, όταν νιώθει ότι οι άλλοι το αγνοούν, μπορεί να καταφύγει σε στρατηγική προσέγγισης για να κυνηγήσει τα οφέλη που νιώθει ότι στερείται (Molden, Lee & Higgins, 2008).

Όταν ένα υποκείμενο συλλογίζεται τα ιδεώδη σχήματα του εαυτού του, τις επιθυμίες και τις φιλοδοξίες του, προσεγγίζει την επίτευξη αυτών των κριτηρίων με όρους επίτευξης ή μη θετικών αποτελεσμάτων, μέσω της στρατηγικής της προσέγγισης, και ανάλογα με τα συναισθήματα της έξαρσης ή της απόρριψης. Όταν συλλογίζεται τα πρέποντα σχήματα του εαυτού του, τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις, εστιάζει στην επίτευξη αυτών κριτηρίων σε όρους αποφυγής αρνητικών αποτελεσμάτων, μέσω της στρατηγικής της αποφυγής, και ανάλογα στα συναισθήματα της χαλάρωσης ή της ταραχής (Molden, Lee & Higgins, 2008). Ανάλογα με την προσβασιμότητα στη μνήμη και τη διαθεσιμότητα στην επεξεργασία πληροφοριών κάθε γνωστικής διάστασης ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδεώδη ή πρέποντα εαυτό, νιώθει διαφορετικά συναισθήματα δυσφορίας και με διαφορετική ένταση. Ένα άτομο ενδέχεται να κινητοποιείται να μεταβεί από τον πραγματικό του εαυτό στον ιδεώδη ή πρέποντα εαυτό, όπως τον θεωρεί το ίδιο ή οι σημαντικοί άλλοι. Όσο νιώθει ότι ο πραγματικός του εαυτός δεν ανταποκρίνεται στα προσωπικά του κριτήρια για τον ιδεώδη εαυτό, τόσο εντονότερα αισθάνεται τρωτό απέναντι στην απογοήτευση, το ανικανοποίητο και τη ματαίωση ανεκπλήρωτων επιθυμιών. Ενώ όσο νιώθει ότι ο πραγματικός του εαυτός δεν ανταποκρίνεται στα κριτήρια των σημαντικών άλλων για το πώς θα ήθελαν να είναι το ίδιο, τόσο εντονότερα βιώνει ενοχή και ταπείνωση, αισθάνεται ότι στερείται την αυτοεκτίμηση του στα μάτια των σημαντικών άλλων. Όσο νιώθει ότι ο πραγματικός του εαυτός δεν ανταποκρίνεται στα προσωπικά του κριτήρια για τον πρέποντα εαυτό, τόσο εντονότερα αισθάνεται τρωτό απέναντι στην ενοχή, την αυτοκαταδίκη και την ανησυχία. Ενώ όσο νιώθει ότι ο πραγματικός του εαυτός δεν ανταποκρίνεται στα κριτήρια των σημαντικών άλλων για το πώς θα έπρεπε να είναι το ίδιο, τόσο εντονότερα φοβάται και αισθάνεται ότι απειλείται. Οι γνωστικές ασυμφωνίες και τα συναισθήματα που βιώνουν επηρεάζουν το πώς το υποκείμενο θα ερμηνεύσει, συνειδητά ή υποσυνείδητα, κάθε νέο του βίωμα

(Higgins, 1987; Higgins, 1997). Όταν ένα άτομο προσανατολίζεται από τη στρατηγική της προσέγγισης, εστιάζει σε κάθε ερέθισμα του υπό το πρίσμα της παρουσίας ή της απουσίας θετικών αποτελεσμάτων. Από την άλλη, όταν προσανατολίζεται από τη στρατηγική της αποφυγής, εστιάζει σε κάθε ερέθισμα του υπό το πρίσμα της απουσίας ή της παρουσίας αρνητικών αποτελεσμάτων (Higgins, 1997).

Η βαθύτερη αιτία των γνωστικών ασυμφωνιών θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι συνδέεται περισσότερο με τα πρώτα βιώματα κάθε παιδιού και τα συναισθήματά του. Όταν οι σημαντικοί άλλοι που ανατρέφουν το παιδί, κατά τα πρώτα του χρόνια, του ασκούν κριτική, το τιμωρούν και το απορρίπτουν, του μεταδίδουν το φόβο και την ανησυχία τους, επειδή δεν ανταποκρίνεται στο πρότυπο παιδιού που θεωρούν ότι θα έπρεπε να είναι, τότε το παιδί στρέφεται περισσότερο, ως οδηγό της ζωής του, στα κριτήρια του πρέποντα εαυτού και επιζητά την αποφυγή των αρνητικών αποτελεσμάτων. Ενώ όταν οι σημαντικοί άλλοι του προσφέρουν ελάχιστη προσοχή, το εγκαταλείπουν, του μεταδίδουν την απογοήτευση και τη λύπη τους, όταν κρίνουν ότι δεν ανταποκρίνεται στο πρότυπο παιδιού που θα ήθελαν να είναι, τότε το παιδί στρέφεται στα κριτήρια του ιδεώδη εαυτού και επιζητά την παρουσία θετικών αποτελεσμάτων. Απεναντίας, όταν ένα άτομο δεν βιώνει ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και τον πρέποντα εαυτό, νιώθει ασφαλές και ήρεμο, ενώ όταν δεν βιώνει ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδεώδη εαυτό, νιώθει ευτυχισμένο και ικανοποιημένο (Higgins, 1987; Higgins, 1997).

Καταστάσεις που τονίζουν τη μοναδικότητα και τη θετική διάκριση του ατόμου από τους άλλους - κατασκευές εαυτού ως ανεξάρτητου- αυξάνουν την προσοχή του στα ιδεώδη κριτήρια εαυτού, ενώ καταστάσεις που τονίζουν την κοινωνική αρμονία και τα καθήκοντα απέναντι στους άλλους - κατασκευές εαυτού ως εξαρτημένου- αυξάνουν την προσοχή του στα πρέποντα κριτήρια εαυτού. Το μέγιστο ενός ατόμου σε ένα κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο που θα το μπει σε κατασκευές του εαυτού ως εξαρτημένου ή ανεξάρτητου, στην επιτέλεση των υποχρεώσεων του απέναντι στους άλλους ή στο κίνηγι των φιλοδοξιών του διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στο ποια στρατηγική θα επιλέξει το άτομο ως αποφασιστικό οδηγό της ζωής του. Αν στραφεί σε μία στρατηγική επιδίωξης, θα επιζητά να καλύψει τις ανάγκες της προσωπικής του ανάπτυξης, θα στρέφεται, συνειδητά ή υποσυνείδητα, σε σχετικές διόδους. Θα εστιάζει σε δεδομένα σχετικά με οφέλη, θα ανακαλεί στη μνήμη του βιώματα σχετικά με την παρουσία ή απουσία θετικών αποτελεσμάτων, θα ευαισθητοποιείται σε συναισθηματικές εμπειρίες έξαρσης ή απόρριψης και θα αξιολογεί τις εμπειρίες του με κριτήριο αυτά τα συναισθήματα. Θα εξετάζει εναλλακτικές υποθέσεις με γρήγορους ρυθμούς και θα αναδεικνύει τη δημιουργικότητα του. Αν στραφεί σε μία στρατηγική αποφυγής, θα θέτει ως πρώτιστο στόχο την περιφρούρηση της ασφάλειας του, θα καταφεύγει,

συνειδητά ή υποσυνείδητα, σε ανάλογες διόδους. Θα εστιάζει σε πληροφορίες σχετικά με απώλειες, θα ανακαλεί βιώματα σχετικά με την παρουσία ή απουσία αρνητικών αποτελεσμάτων, θα ευαισθητοποιείται σε συναισθηματικές εμπειρίες ηρεμίας ή επαγρύπνησης και θα αξιολογεί τις εμπειρίες του με κριτήριο αυτά τα συναισθήματα. Θα είναι προσεκτικό σε κάθε του βήμα, θα προσεγγίζει τα πάντα με ακρίβεια, για να διατηρήσει την υπάρχουσα κατάσταση του αποφεύγοντας κάθε ενδεχόμενη απώλεια, και θα παρεμποδίζει τη δημιουργικότητά του (Molden, Lee & Higgins, 2008; Higgins, 1997). Όταν έχουν να αντιμετωπίσουν ένα δύσκολο έργο, τα άτομα με στρατηγική προσέγγισης θα επιμείνουν και θα σημειώσουν καλύτερη απόδοση, ενώ τα άτομα με στρατηγική αποφυγής, θα εγκαταλείψουν την προσπάθεια νωρίτερα.

Οι Chun et al. (2006) εξετάζουν πως ο πολιτισμός επιδρά στο άγχος και στη διαδικασία αντιμετώπισης. Στις ατομικιστικές κοινωνίες, οι στρεσογόνοι παράγοντες πηγάζουν από την πίεση στο άτομο να είναι αυτόνομο και ανεξάρτητο, ενώ στις συλλογικές ασκείται μεγαλύτερη πίεση να παραμείνει αλληλοεξαρτώμενο εντός των ομάδων και να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις τους, ενίοτε θυσιάζοντας την ατομική του ευημερία. Ο πολιτισμός επιδρά στον τρόπο που τα άτομα ορίζουν τον εαυτό τους σε σχέση με το κοινωνικό τους πλαίσιο. Οι διαφορές στις κατασκευές του εαυτού επηρεάζουν το πως τα άτομα ανταποκρίνονται και αντιστέκονται στις επιδράσεις του πλαισίου. Τα άτομα από ατομικιστικούς πολιτισμούς έχουν μεγαλύτερη αίσθηση της εσωτερικής έδρας ελέγχου και, για αυτό, προσπαθούν να ασκούν πρωταρχικό έλεγχο προσπαθώντας να ελέγξουν ή να αλλάξουν το εξωτερικό τους περιβάλλον. Τα συλλογικά άτομα με αλληλοεξαρτώμενο εαυτό προσπαθούν να ελέγξουν τον εαυτό τους, για να προσαρμοστούν στην ομάδα και να προστατευτούν. Τα άτομα με ατομικιστικό πνεύμα αποδίδουν περισσότερο τις αιτίες των γεγονότων στον εαυτό τους ή σε άλλα άτομα, ενώ άτομα με συλλογικό πνεύμα στο πλαίσιο και τις συνθήκες. Παρατηρούν ότι άτομα με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού έχουν περισσότερο εστίαση προσέγγισης, ενώ τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή περισσότερο εστίαση αποφυγής. Τα άτομα με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού δίνουν περισσότερο χρόνο αφοσίωσης, όταν έχουν τα ίδια επιλέξει την εργασία, ενώ τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού, όταν κάποιο έμπιστό τους πρόσωπο έχει επιλέξει για αυτούς. Τα άτομα είναι πιο τρωτά στα γεγονότα που απειλούν τις πολιτισμικά έκδηλες πλευρές του εαυτού τους.

## **2. Στρατηγικές συνδεδεμένες με την αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση δεν αναπτύσσεται και δεν διατηρείται στο κενό, αλλά συνδέεται με άλλες παραμέτρους της προσωπικότητας, εντός ενός ευρύτερου ψυχολογικού συστήματος. Δεν περιορίζεται στις γνωστικές αξιολογήσεις σχετικά με ορισμένες πλευρές της προσωπικότητάς του υποκειμένου. Έχει έρεισμα σε συναισθηματικές διαδικασίες, συνδέεται με το πώς το υποκείμενο αισθάνεται για την αξία και την αποδοχή του. Η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης, η αυτορρύθμιση και η διαύγεια της αυτοαντίληψης είναι συνιστώσες ενός συμπλέγματος με αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις. Η αυτοαντίληψη είναι μία δυναμική διαδικασία πως το υποκείμενο ερμηνεύει τις αντιλήψεις, αξιολογεί, αλληλοσυσχετίζει, επιλέγει, προκαταλαμβάνει, ερμηνεύει. Οι αξιολογήσεις δεν περιορίζονται μόνο σε γνωστική επεξεργασία, αλλά εμπλέκουν κρίσεις αξιών, κατασκευές του πως αξιολογεί το υποκείμενο τα ερεθίσματα που συναντά ως προς την ευημερία του. Το υποκείμενο αξιολογεί, λαμβάνει αποφάσεις, επιλέγει με βάση τις πεποιθήσεις του για τον εαυτό του και την επιθυμία του να διατηρήσει ή να ενισχύσει την αυτοεικόνα του. Καθώς ο εαυτός είναι σε σημαντικό βαθμό κοινωνικός, προκαταλαμβάνει, επιλέγει, ανακτά πληροφορίες από τους άλλους και επιδιώκει να επηρεάσει το πώς θα διαμορφώσουν οι άλλοι τις αντιλήψεις του για αυτό. Κινητοποιείται για να αυξάνει τα αισθήματα της προσωπικής του αξίας και, για αυτό, διερευνά, μέσα από φίλτρα αυτοπροστασίας, τις πληροφορίες που δέχεται να ισχύουν για τον εαυτό του.

Σε αυτό το κεφάλαιο, προσεγγίζονται στρατηγικές που τα υποκείμενα επιλέγουν για να επιβεβαιώσουν, να επαληθεύσουν ή να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Στο πρώτο τμήμα του κεφαλαίου, διερευνάται ο συσχετισμός της αυτοεκτίμησης με τη στρατηγική της επιβεβαίωσης του εαυτού, συγκεκριμένα με τις τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης. Αποπειράται να συνδεθεί το επίπεδο της αυτοεκτίμησης με τη διαύγεια της αυτοαντίληψης, να προσεγγιστούν οι μορφές της εύθραυστης και αμυντικής υψηλής αυτοεκτίμησης και να τεθεί το ζήτημα διατήρησης της ακεραιότητας του εαυτού. Στο δεύτερο τμήμα, η αίσθηση της αυτοεκτίμησης συσχετίζεται με την ανάγκη για συνεκτική εικόνα εαυτού. Μελετάται πως αντιδρά το υποκείμενο με χαμηλή αυτοεκτίμηση απέναντι σε θετικά ερεθίσματα. Επισημαίνεται η ανάγκη του υποκειμένου να επαληθεύει, μέσα από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τις γνωστικές του αντιλήψεις, συνταιριάζοντας τα ερεθίσματα με τις γνωστικές του αναπαραστάσεις για τον εαυτό του. Στο τρίτο τμήμα, προβάλλεται η προσπάθεια που καταβάλλει το υποκείμενο να διατηρήσει και να προστατεύσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής του. Αυτή η προσπάθεια παγιδεύει το ανασφαλές άτομο σε ένα φαύλο κύκλο συνέχισης της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Τα υποκείμενα, ανάλογα με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησής τους, αντιδρούν διαφορετικά απέναντι στην επιτυχία και την αποτυχία. Φωτίζεται η απόπειρα τους να στήσουν εμπόδια σε κάθε τους προσπάθεια

αβέβαιου αποτελέσματος για να ξεγελάσουν τους άλλους και να προστατεύσουν την προσωπική τους αξία, καταφεύγοντας σε τακτικές χρόνιας αποφυγής. Στο τέταρτο τμήμα, η αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με την αυτονομία και προτείνεται η ευεργετική συμβολή της συμπόνιας προς τον εαυτό.

## **2.1. Η επιβεβαίωση του εαυτού (*self-affirmation*)**

### **2.1.1. Τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης (*Self-Serving Bias*)**

Τα άτομα τείνουν να προστατεύουν τον εαυτό τους μπροστά στην πικρή πληροφόρηση που τους αφορά, να αρνούνται το μερίδιο της ευθύνης για αρνητικές εκβάσεις των ενεργειών τους, να αποδίδουν την ευθύνη στις περιστάσεις ή σε άλλους ανθρώπους παρά σε εσωτερικά αίτια για γεγονότα που δεν τα ευνοούν. Από την άλλη, προστατεύοντας ή ενισχύοντας την αυτοαντίληψη τους, αποδίδουν τις επιτυχίες τους σε εσωτερικά τους γνωρίσματα, στην ικανότητα, την προσπάθεια, την αποφασιστικότητα. Αρνούνται την ευθύνη τους για τις αποτυχίες και προβάλλουν τη συμβολή τους στην επιτυχία μέχρι ενός εύλογου σημείου (Campbell & Sedikides, 1999). Ερμηνεύουν τη συμπεριφορά τη δική τους και των άλλων, από ορισμένο υποκειμενικό πρίσμα, ευνοϊκό για τα ίδια, χωρίς να απαιτείται ότι αυτές οι ερμηνείες τους είναι ακριβείς σύμφωνα με κάποιο αντικειμενικό κριτήριο (Blaine & Crocker, 1993). Αυτή η ροπή τους προς την ιδιοτελή προκατάληψη (*self-serving bias*) προσδιορίζεται από το κατά πόσο κρίνουν ότι αυτή η δοκιμασία ήταν σημαντική για αυτά, από τις προσδοκίες που έτρεφαν για το αποτέλεσμα, από το αν προσανατολιζόνταν να ανταγωνιστούν άλλα υποκείμενα. Στο υπόβαθρο αυτών των παραμέτρων που ρυθμίζουν την ιδιοτελή προκατάληψη έγκειται η απειλή προς τον εαυτό. Τα υποκείμενα συλλαμβάνουν ως απειλή προς την αυτοαντίληψη τους κάθε στοιχείο που θέτει σε αμφιβολία, αντίφαση, διακωμώδηση, πρόκληση, και, γενικά, σε κίνδυνο τις ευνοϊκές σκέψεις για τον εαυτό. Όταν τα άτομα έρθουν αντιμέτωπα με ανατροφοδότηση που απειλεί την αυτοαντίληψη τους, νιώθουν μία στιγμιαία πτώση στην αυτοεκτίμηση τους, ως ψυχολογική κατάσταση, και στα επακόλουθα συναισθήματα. Σε κάθε ανάλογη απειλή κινητοποιούνται για να προστατεύσουν, να διατηρήσουν ή να ενισχύσουν ακέραιη τη θετική τους αντίληψη για τον εαυτό. Παράλληλα, χρειάζεται να μειώσουν ή να αντιμετωπίσουν την απειλή (Campbell & Sedikides, 1999).

Όσο πιο μεγάλο αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση και τα συναισθήματα έχει η απειλή, τόσο περισσότερο καταφεύγουν σε τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης. Όταν εμπλέκονται σε ρόλους δρώντος, παρά θεατή, σε σημαντικά για αυτά έργα ή σε μέτριας δυσκολίας προκλήσεις αποκαλυπτικές των ικανοτήτων τους, εστιάζουν περισσότερο στον εαυτό τους ή πλαισιώνονται από

συνθήκες ανταγωνισμού, δείχνουν μεγαλύτερη ροπή προς την ιδιοτελή προκατάληψη, επειδή οι αντιλήψεις για τον εαυτό τους τίθενται σε μεγαλύτερη πρόκληση. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογικό γνώρισμα, και θετική διάθεση, αντιδρούν αμυντικά απέναντι σε τέτοιες απειλές και παρουσιάζουν ιδιοτελή προκατάληψη. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν προβάλλουν ιδιοτελή προκατάληψη. Όταν τα υποκείμενα ανατροφοδοτούνται από προηγούμενα επιτυχή αποτελέσματα, βιώνουν σε υψηλότερο βαθμό, την απειλή προς την αυτοαντίληψη και καταφεύγουν αμυντικά ή επανορθωτικά στην ιδιοτελή προκατάληψη (Campbell & Sedikides, 1999).

Όσοι αποδίδουν τη θέση του ελέγχου σε εξωτερικά αίτια επιλεκτικά, όταν συναντούν αρνητική, απειλητική για τον εαυτό, ανατροφοδότηση, ιδίως ως στρατηγική αμυντικής διατήρησης της αυτοεκτίμησης, βιώνουν υψηλότερα επίπεδα απειλής προς την αυτοαντίληψη. Περισσότερο οι άνδρες, παρά οι γυναίκες, μετέχοντας στις έρευνες, καταφεύγουν σε τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης, επειδή ενδεχομένως νιώθουν ότι οι δοκιμασίες είναι πιο σημαντικές για αυτούς, τρέφουν μεγαλύτερες προσδοκίες επιτυχίας ή νιώθουν υψηλότερη καθολική αυτοεκτίμηση. Όταν πειραματίζονται με δοκιμασίες διερεύνησης δεξιοτήτων, υφίστανται μεγαλύτερο κίνδυνο απειλής προς τη θετική αυτοαντίληψη. Όταν, όμως, επιλέγουν τη δοκιμασία, νιώθουν σε μεγαλύτερο βαθμό αυτόνομοι` η αυτονομία συνδέεται με μειωμένη καταφυγή στην ιδιοτελή προκατάληψη. Παράλληλα, η επιλογή δοκιμασίας περιορίζει το περιθώριο του ατόμου να αρνηθεί την ευθύνη για την αποτυχία. Όταν τρέφουν προσδοκίες επιτυχίας κινητοποιούνται και επενδύουν στο αποτέλεσμα` για αυτό, βιώνουν σε υψηλότερο επίπεδο την απειλή προς την αυτοαντίληψη, συγκριτικά με αυτούς που περιμένουν ότι θα αποτύχουν (Campbell & Sedikides, 1999).

Προκύπτει ο προβληματισμός αν η υψηλή αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να πηγάζει από τη συχνή χρήση τεχνικών ιδιοτελούς προκατάληψης, ενώ η χαμηλή αυτοεκτίμηση από την καθ' έξω απόδοση ευθύνης στον εαυτό για ανεπιτυχή αποτελέσματα. Το άτομο, μέσω της καταφυγής σε τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης, επιδιώκει να ενισχύσει ή να προστατεύσει την ακεραιότητα της αυτοαντίληψης του. Τα απειλητικά γεγονότα, ακόμη και όταν το άτομο αποδίδει την αιτία σε εξωτερικούς παράγοντες, πέρα από τον έλεγχο του, οδηγούν σε σημαντική μείωση στην αυτοεκτίμηση. Ύστερα από το βίωμα της μειωμένης αυτοεκτίμησης, πολλοί επιδιώκουν να αρχίσουν γνωστικές προσπάθειες που θα τους βοηθήσουν στην ανάκτηση της αυτοεκτίμησης. Συγκρίνουν τον εαυτό τους, στις διαστάσεις που επιθυμούν και θα τους αποφέρουν πιο θετικό αποτέλεσμα ως προς την ενίσχυση του εαυτού, με άλλα άτομα που αντιμετώπισαν τα ίδια απειλητικά γεγονότα και κρίνουν ότι οι ίδιοι τα κατάφεραν εξίσου ή και καλύτερα από αυτά` με αυτό τον έμμεσο τρόπο ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους και προστατεύονται απέναντι στην απειλή (Taylor & Lobel, 1989;

Taylor, 1983). Τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης έχουν την αντοχή να επεξεργαστούν προς τα άνω συγκρίσεις, ακόμη και όταν επιφέρουν εστίαση και ενδεχόμενη απειλή στην εικόνα του εαυτού. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, επιλέγουν να εστιάζουν μόνο σε προς τα κάτω συγκρίσεις, αποτρέποντας κάθε απειλή προς την εικόνα του εαυτού τους (Steele, Spencer & Lynch, 1993).

Συχνά τα άτομα για να μπορούν να δίνουν νόημα σε ό,τι τους συμβαίνει ή να νιώθουν ότι ελέγχουν την κατάσταση ή ότι την αντιμετωπίζουν με επιτυχία στηρίζονται σε ιδιοτελείς αυταπάτες. Χάρη στη δυνατότητα τους να σχηματίζουν και να διατηρούν ψευδαισθήσεις, να βλέπουν τα γεγονότα μέσα από πιο θετική, υποστηρικτική ματιά, διατηρούν την ψυχική τους υγεία και αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες (Taylor, 1983). Εξαπατούν τον εαυτό τους προσπαθώντας να φέρουν, με τρόπο ιδιοτελή, διαπεραστικό, διαρκή και συστηματικό, τις νέες τους πληροφορίες στα μέτρα των ήδη κατασταλαγμένων θεωριών τους. Έχουν πλήρη συνείδηση των δυνατοτήτων τους, βλέπουν τον εαυτό τους ως καλύτερο από το μέσο άνθρωπο και κρίνουν τον εαυτό τους καλύτερο από ότι τους κρίνουν οι άλλοι. Λόγω της θετικής εικόνας που διαμορφώνουν και διατηρούν για τον εαυτό τους, περιγράφουν τον εαυτό τους περισσότερο με θετικά επίθετα περιγραφικά προσωπικότητας, επεξεργάζονται και ανακαλούν με μεγαλύτερη ευκολία πληροφορίες που προβάλλουν θετικά γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους, αναθυμούνται τις επιδόσεις τους πιο θετικές παρά στην πραγματική τους διάσταση. Από την άλλη, δείχνουν ότι αγνοούν αδυναμίες τους, δυσκολεύονται να ανακαλέσουν πληροφορίες σχετικές με αποτυχίες τους. Ακόμη και όταν αναγνωρίζουν αρνητικές όψεις της προσωπικότητάς τους, τείνουν να τις παραβλέπουν ως ασήμαντες. Ακόμη και αν σε κάποιους τομείς δεν σημειώνουν ιδιαίτερες επιτυχίες, αξιολογούν αυτούς τους τομείς ως μικρότερης σημασίας, συγκριτικά με τους τομείς που επιτυγχάνουν. Διαμορφώνουν το σκεπτικό ότι βελτιώνονται διαρκώς ως προς τις ικανότητες που θεωρούν σημαντικές, ακόμη και όταν οι επιδόσεις τους δείχνουν στασιμότητα. Αυτή την τάση να βλέπουν τον εαυτό τους καλύτερο από το μέσο όρο την επεκτείνουν και στους ανθρώπους με τους οποίους έχουν στενές σχέσεις, κρίνοντας τους και αυτούς καλύτερους από τους άλλους ανθρώπους (Taylor & Brown, 1988; Taylor & Brown, 1994).

### ***2.1.2. Η δυναμική σχέση του αυτοέλεγχου με τη θετική αίσθηση εαυτού***

Οι άνθρωποι συχνά νιώθουν ότι έχουν υπό έλεγχο καταστάσεις που στην πραγματικότητα καθορίζονται κυρίως από την τύχη. Αυτή η αίσθηση ελέγχου είναι αναπόσπαστη παράμετρος της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης (Taylor & Brown, 1988; Taylor & Brown, 1994). Ακόμη περισσότερο τα άτομα που θεωρούν ότι έχουν αυτοέλεγχο, ότι μπορούν να ρυθμίζουν τη σκέψη, τη διάθεση, τα συναισθήματά τους στρατηγικά ανταποκρινόμενα σε στόχους, προτεραιότητες,



απαιτήσεις του περιβάλλοντος, ότι έχουν επιμονή και αυτοπειθαρχία, εκτιμούν και αποδέχονται τον εαυτό τους και διατηρούν μία ευνοϊκή σταθερή εικόνα εαυτού μέσα στο πέρασμα του χρόνου και στην εναλλαγή των συνθηκών. Η συνοχή της οικογένειας, οι ασφαλείς, σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις συμβάλλουν θετικά και αλληλεπιδρούν με την ικανότητα για αυτορρύθμιση. Τα άτομα με υψηλό αυτοέλεγχο είναι σε θέση να εστιάσουν στη συμπεριφορά τους, ακόμη και όταν αποτυγχάνουν ή σφάλουν. Δεν χρειάζεται να εξωτερικεύουν τις κατηγορίες ή να μειώνουν τη σημασία της αποτυχίας ή του σφάλματος. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλό αυτοέλεγχο βιώνουν περισσότερο επώδυνα συναισθήματα ντροπής, που τους παρεκτρέπουν σε μία στάση άμυνας και άρνησης, παρά βελτίωσης. Συχνά, παρεμποδίζουν τα ίδια τον εαυτό τους με αποτέλεσμα να μην είναι τόσο αποδοτικά στις ενέργειές τους, στην κοινωνική τους ζωή, στην προσωπική τους προσαρμογή και στην εκδήλωση των συναισθημάτων τους (Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

Ο εαυτός οργανώνει τη γνώση με πλάνες ανάλογες με τις στρατηγικές που επιστρατεύει ένα απολυταρχικό σύστημα για να ελέγχει τις πληροφορίες (*totalitarian information-control strategies*), για να μπορεί να διατηρεί οργανωμένες τις γνωστικές δομές (*cognitive structures*). Θέτει ως κέντρο όλων των συμβάντων τον εαυτό (*egocentricity*), δέχεται, επιλεκτικά, την ευθύνη κυρίως για τα επιθυμητά αποτελέσματα (*“benefectance”*) και ανθίσταται στην αλλαγή των γνώσεων (*cognitive conservatism*). Ο εαυτός επιδιώκει να διατηρεί τις δομές της υπάρχουσας γνώσης, τα σχήματα, τις αντιλήψεις και τις μνήμες. Αφομοιώνει τα νέα συμβάντα στις υπάρχουσες γνωστικές ταξινομήσεις. Μεταχειρίζεται τις νέες πληροφορίες με διάφορους τρόπους, ώστε να προωθεί και να επιβεβαιώνει τις ήδη καθεστηκυίες κρίσεις. Απορρίπτει μηνύματα που δεν συμφωνούν με τις προηγούμενες θέσεις του, ενώ δέχεται όσα τις ενισχύουν. Η μνήμη οργανώνεται εγωκεντρικά, τείνει να ανακαλεί πληροφορίες σχετικές με τον εαυτό και να ενισχύει τη σύνδεση του εαυτού με την επιτυχία παρά την αποτυχία (Greenwald, 1980).

Αυτές οι πλάνες επιδρούν θετικά στις αξιολογήσεις εαυτού, στην αυτοεκτίμηση. Ενισχύονται, όταν τα υποκείμενα υπόκεινται σε δοκιμασίες που εμπλέκουν τον εαυτό (*ego involvement*). Όταν το υποκείμενο εμπλέκεται σε δοκιμασίες που σχετίζονται με κάποια σημαντική πλευρά της προσωπικότητάς του, εντείνει περισσότερο τη μνήμη του, τη σύνδεση του έργου με τον εαυτό του και την πεποίθηση ότι έχει τον έλεγχο. Όσο το αποτέλεσμα μίας δοκιμασίας έχει ιδιαίτερη σημασία για το υποκείμενο, τόσο πιστώνεται τη συμβολή του για τα επιθυμητά αποτελέσματα και αρνείται την ευθύνη για τα ανεπιθύμητα. Όσο το υποκείμενο εμπλέκεται γνωστικά, συλλαμβάνει την ανάγκη να μειώσει την παραφωνία ανάμεσα σε προηγούμενες θέσεις του και νεοεισερχόμενα δεδομένα. Πέρα από την αδυναμία του, δηλαδή το σύστημα γνώσης να λειτουργεί με ξεπερασμένες, ανακριβείς πληροφορίες, οι πλάνες διατηρούν τη γνώση οργανωμένη και τη συνδέουν

αποτελεσματικά με τη συμπεριφορά. Ο πολύπλοκος εαυτός, μέσα από τις πλάνες, οργανώνεται ως σύστημα και είναι σε θέση να ανακαλεί πληροφορίες και να διαμορφώνει εκτεταμένες συνδέσεις ανάμεσα σε διάφορες γνωστικές παραμέτρους. Η διατήρηση της αυτοαντίληψης εξαρτάται από την επιθεώρηση της προσωπικής ιστορίας. Μέσα από τη σύνθεση των γνωστικών παραμέτρων και την αναδημιουργία μίας επιτυχούς, αλάνθαστης, αισιόδοξης, ελπιδοφόρας εικόνας εαυτού, χάρη στις πλάνες, ο εαυτός διατηρεί την ύπαρξη του ως συστήματος επεξεργασίας οργανωμένων πληροφοριών. Μέσα από τις πλάνες της εγωκεντρικότητας (*egocentricity*) και του συντηρητισμού (*cognitive conservatism*), διατηρεί την πεποίθηση του ότι όλες οι μνήμες του συνδέονται με μία μοναδική οντότητα με συνέχεια και συνέπεια στο χρόνο. Χάρη στις εγωκεντρικές και πεπλανημένες πεποιθήσεις ως προς τις ικανότητες του, αποβαίνει να είναι πιο αποτελεσματικός ως προς τη δράση του (Greenwald, 1980).

Η πλειονότητα των ανθρώπων προσδοκά ότι θα της συμβούν περισσότερο θετικές εμπειρίες παρά αρνητικές, νομίζοντας ότι θα έχει ένα τόσο αισιόδοξο μέλλον με τις επιθυμίες της να πραγματοποιούνται, ιδιαίτερα σε τομείς που η ίδια αξιολογεί ως ιδιαίτερα σημαντικούς. Όσοι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, κρίνουν ότι έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, θεωρούν ότι το μέλλον θα τους φέρει ευτυχία, έχουν περισσότερες πιθανότητες, συγκριτικά με όσους στερούνται αυτών των ιδιοτελών πλάνων, να είναι πιο ευτυχισμένοι. Αμφίδρομα, οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν πιο θετική εικόνα για τον εαυτό τους, εμπίπτουν σε ιδιοτελείς αποδόσεις αιτιών, υπερβαίνουν στις πεποιθήσεις σχετικά με τις δυνάμεις τους να ελέγχουν τις καταστάσεις γύρω τους και διατηρούν μία θεώρηση μη ρεαλιστικά αισιόδοξη. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αποτιμούν την επίδοσή τους πιο θετικά, ακόμη και όταν είναι ισότιμη με αυτή των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση, εκτιμούν θετικότερα τις δυνατότητες τους ενόψει μελλοντικών δοκιμασιών και τρέφουν θετικότερες προσδοκίες για τις μελλοντικές τους ενέργειες` κατά συνέπεια κινητοποιούνται περισσότερο και καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να επιτύχουν. Εφόσον επιθυμούν να έχουν τον έλεγχο, ανταποκρίνονται πιο σθεναρά απέναντι σε προκλήσεις και επιμένουν περισσότερο. Χάρη σε αυτές τις ιδιοτελείς πλάνες, διαμορφώνουν αυτοεκπληρώμενες προφητείες που τους πεισμώνουν ωθώντας τους προς την υπέρβαση δυσκολιών και την επιτυχία (Taylor & Brown, 1988; Taylor & Brown, 1994).

Τα άτομα διαμορφώνουν ιδιοτελείς θετικές πλάνες, όσο αυξάνονται οι απειλές εναντίον της αυτοαντίληψής τους, ιδιαίτερα σε τομείς σημαντικούς για αυτά. Χρειάζονται σε σημαντικό βαθμό αυτές τις πλάνες, όταν νιώθουν ότι παλεύουν με ενδεχόμενα πλήγματα στην αυτοεκτίμησή τους, την κατάθλιψη ή την έλλειψη κινήτρων (Taylor & Brown, 1988). Όταν τα άτομα έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση και θετική εικόνα για τον εαυτό τους, δέχονται και επεξεργάζονται κυρίως θετικές πληροφορίες, διατηρώντας τις ιδιοτελείς αυταπάτες τους. Απέναντι σε αρνητική ανατροφοδότηση που θα τους

έθετε σε αμφιβολία διατηρούν στάση άγνοιας ή δυσπιστίας. Ακόμη και αν δεχτούν αρνητικές πληροφορίες, τις αντιμετωπίζουν ως μεμονωμένες που συνδέονται με συγκεκριμένες καταστάσεις, αποφεύγοντας τη γενίκευσή τους. Τα άτομα, όμως, που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ή μέτρια κατάθλιψη ανακαλούν με την ίδια συχνότητα θετικές και αρνητικές πληροφορίες που τους αφορούν άμεσα, ανταποκρίνονται δικαιότερα σε αποδόσεις ευθύνης, δείχνουν συμφωνία ανάμεσα στις αξιολογήσεις εαυτού και στις εκτιμήσεις των άλλων για αυτούς, αλλά και τις αξιολογήσεις ενός αντικειμενικού παρατηρητή. Προβάλλουν πιο ισορροπημένες εκτιμήσεις σχετικά με το μέλλον τους (Taylor & Brown, 1988).

Τα άτομα δείχνουν ουσιαστικές διαφορές ως προς την αυτοεκτίμηση, κυρίως όταν συναντούνται με αρνητικές καταστάσεις, παρά θετικές. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση δέχονται μόνο τις θετικές, συνεπείς πληροφορίες, ενώ αυτά με χαμηλή αυτοεκτίμηση δέχονται και επηρεάζονται εξίσου και από θετικές, αλλά και από αρνητικές πληροφορίες. Σε συνθήκες επιτυχίας, αντιδρούν με παρόμοιο τρόπο όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους, προβάλλουν αυξημένες προσδοκίες και υψηλότερες επιδόσεις. Σε συνθήκες, όμως, αποτυχίας μόνο τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση προβάλλουν λιγότερες προσδοκίες και χαμηλότερες επιδόσεις, καθώς είναι πιο ευαίσθητα στις επιδράσεις των ερεθισμάτων που τους αφορούν άμεσα. Απεναντίας τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση δέχονται και επηρεάζονται μόνο από εξωτερικά ερεθίσματα που είναι συνεπή με την αυτοαντίληψη τους, δηλαδή μόνο θετικά (Campbell, 1990).

### **2.1.3. Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης συνδεδεμένο με τη διαύγεια της αυτοαντίληψης**

Η εύπλαστη φύση (*plasticity*) της αυτοεκτίμησής των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση ενδέχεται να οφείλεται στο ότι δεν έχουν διαμορφώσει βέβαιες (*certainty*) και διαυγείς (*clarity*) θέσεις για τον εαυτό τους και τις πράξεις τους. Η Campbell (1990) προσεγγίζει την έννοια της διαύγειας της έννοιας του εαυτού (*clarity in the self-concept*) υπό ένα πρίσμα σύνδεσης των γνωστικών (*knowledge component*) και αξιολογικών παραμέτρων (*evaluative component*) του εαυτού, υπό το πρίσμα της σύνδεσης της αυτοαντίληψης, ως ενός γνωστικού σχήματος που οργανώνει αφηρημένες και συγκεκριμένες αναμνήσεις για τον εαυτό και ελέγχει τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών που τον ενδιαφέρουν άμεσα <sup>6</sup>, και της αυτοεκτίμησης, ως αξιολόγησης που συλλογίζεται πως νιώθει για τον εαυτό, όταν τον αντιμετωπίζει ως αντικείμενο εκτίμησης <sup>7</sup>. Το

---

<sup>6</sup> “as a cognitive schema that organizes abstract and concrete memories about the self and controls the processing of self-relevant information” (Campbell, 1990 σ. 539).

<sup>7</sup> “as trait self-esteem, a global self-reflexive attitude addressing how one feels about the self when it is viewed as an object of evaluation” (Campbell, 1990 σ. 539).

υποκείμενο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του μέσα από την αλληλεπίδραση των αξιολογήσεων και των περιεχομένων της σκέψης του (Campbell & Lavalley, 1993). Η Campbell (1990) διακρίνει ανάμεσα σε μία πιο εξωτερική μορφή αυτοεκτίμησης που σχετίζεται με τα προσωρινά συναισθήματα αυτοθεώρησης, όπως μεταβάλλονται μέσα από τις καταστάσεις, τους ρόλους, την ανατροφοδότηση, τα γεγονότα και τις αξιολογήσεις των άλλων <sup>8</sup> και μία πιο εσωτερική μορφή αυτοεκτίμησης, ως ψυχικό γνώρισμα, καθολική αξιολόγηση του ατόμου για τον εαυτό του, όπως αναπτύσσεται στα πρώιμα στάδια της ανάπτυξής του, παραμένει αρκετά σταθερή στο χρόνο και ανθίσταται στην αλλαγή <sup>9</sup>.

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν θετικές (*positive*), καλά αρθρωμένες (*highly articulated*), αντιλήψεις για τον εαυτό τους (*self-beliefs, self-concept*). Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν έχουν αρνητικές, αλλά ουδέτερες (*evaluatively neutral*) αντιλήψεις που χαρακτηρίζονται από αβεβαιότητα (*uncertainty*), αστάθεια (*instability*), ασυνέπεια (*inconsistency*). Η διαύγεια (*clarity*) της γνωστικής δομής (*knowledge structure*) προσδιορίζεται από το κατά πόσο το υποκείμενο διαθέτει πεποιθήσεις για τον εαυτό του που είναι με σιγουριά προσδιορισμένες (*clearly and confidently defined*), χρονικά σταθερές (*temporally stable*) και εσωτερικά συνεπείς (*internally consistent*) (Campbell & Lavalley, 1993; Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley & Lehman, 1996). Η Campbell (1990) υποθέτει, στην πρώτη μελέτη, ότι η αυτοεκτίμηση συνδέεται θετικά με την ακρότητα (*extremity*) και τη σιγουριά (*certainty*) στον προσδιορισμό των διπολικών επιθέτων (*bipolar adjectives*) που αντιστοιχούν σε γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους. Όταν ζητείται από τα υποκείμενα της έρευνας με χαμηλή αυτοεκτίμηση να περιγράψουν τον εαυτό τους σχετικά με τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους, τείνουν να δίνουν απαντήσεις κοντά στη μέση της κλίμακας (*nearer the midpoint of the scale*) και χωρίς ιδιαίτερη σιγουριά (*lower subjective confidence in their ratings*).

Στη δεύτερη μελέτη της Campbell (1990), προβάλλεται η υπόθεση ότι η αυτοεκτίμηση σχετίζεται θετικά με τη σταθερότητα των περιγραφών του εαυτού (*temporal stability in their self-descriptions*) σε ένα διάστημα δύο μηνών. Όταν μεσολαβεί κάποιο χρονικό διάστημα ανάμεσα στις αποτιμήσεις τους, τα υποκείμενα της έρευνας με χαμηλή αυτοεκτίμηση δείχνουν σε μικρότερο βαθμό σταθερότητα, συγκριτικά με αυτά με υψηλότερη αυτοεκτίμηση, αναμενόμενο από άτομα που δεν έχουν σταθερά σημεία ορισμού των γνωρισμάτων τους. Τα υποκείμενα της έρευνας με υψηλή

---

<sup>8</sup> “*outer self-esteem or self-evaluation-temporary feelings of self-regard that vary over situations, roles, feedback, events, and the reflected appraisals of others*” (Campbell, 1990 σ. 539).

<sup>9</sup> “*inner or trait self-esteem- a global personal judgment of worthiness that appears to form relatively early in the course of development, remains fairly constant over time, and is resistant to change*” (Campbell, 1990 σ. 539).

αυτοεκτίμηση, λόγω της προκατάληψης τους να βλέπουν τον εαυτό τους μόνο από θετική οπτική, με σταθερότητα στο χρόνο, δέχτηκαν ότι τους εκπροσωπούν τα δέκα θετικά επίθετα, ενώ απέρριψαν τα δέκα αρνητικά επίθετα. Όπως ανέδειξε η τρίτη μελέτη, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, σταθερά στη θετική τους εικόνα, προβάλλουν περισσότερα σφάλματα ανάκλησης της μνήμης, καθώς έχουν και καλύτερα αρθρωμένες σκέψεις για τον εαυτό τους. Διατηρώντας καλά αρθρωμένες πεποιθήσεις (*articulated self-concepts*) για το πώς γενικά συμπεριφέρονται είναι αναμενόμενο να αγνοήσουν ή να μην συλλάβουν την πραγματική τους συμπεριφορά σε μία συγκεκριμένη κατάσταση (*exhibit recall errors that are more biased in the direction of the self-concept*). Στην τέταρτη μελέτη, όταν τους ζητείται να επιλέξουν ανάμεσα σε ζεύγη αντίθετων γνωρισμάτων, προβάλλουν λιγότερη εσωτερική συνέπεια (*less internal consistency*), χαμηλότερη σιγουριά (*lower confidence*) σχετικά με τον εαυτό τους.

Η αστάθεια και η ασυνέπεια με την οποία τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση περιγράφουν τον εαυτό τους αναδεικνύει τη σύγχυση και την αβεβαιότητα με την οποία προσδιορίζουν τον εαυτό τους και ενδεχομένως τους οδηγεί στο να υιοθετούν μία πιο προσεκτική προσέγγιση προβολής τους. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δηλώνουν ότι η συμπεριφορά τους εξαρτάται περισσότερο από τις συνθήκες, ότι μεταβάλλεται περισσότερο, χωρίς να είναι σε θέση να ελέγχουν την αλλαγή. Απεναντίας, όσοι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση ισχυρίζονται ότι είναι σε θέση να επιτελούν ένα πλατύ εύρος συμπεριφορών, όταν απαιτείται από τις συνθήκες. Τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση βιώνουν τη σύγκρουση (*cognitive-affective crossfire*) ανάμεσα στη συναισθηματική τους επιθυμία να είναι δέκτες θετικών πληροφοριών που τους αφορούν άμεσα και τη γνωστική τους ανάγκη να δέχονται πληροφορίες που είναι συνεπείς με τις απόψεις τους για τον εαυτό τους ` με αποτέλεσμα να αιωρούνται στην αβεβαιότητα της αυτοαντίληψης τους. Αμφίδρομα, η αβεβαιότητα αυτοαντίληψης οδηγεί το άτομο να είναι πιο δεκτικό σε αρνητικές ή απειλητικές πληροφορίες και να ρέπει προς τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Campbell, 1990).

Εφόσον τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συλλαμβάνουν τα καθημερινά γεγονότα υπό το πρίσμα κατά πόσο θίγουν πλευρές της προσωπικότητάς τους, αναμένεται να δείχνουν περισσότερες μεταβολές ως προς την καθημερινή τους διάθεση (*fluctuations in their daily moods*), ανάλογα με τις εναλλαγές των συνθηκών. Ενώ τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση γνωστικά δέχονται μόνο τα γεγονότα που αποκαλύπτουν θετικές πληροφορίες για αυτά, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται εξίσου και από θετικές και αρνητικές πληροφορίες ` για αυτό, και βιώνουν συγκριτικά περισσότερα αρνητικά και μεταβλητά συναισθήματα (Campbell & Lavalley, 1993). Η διαύγεια της αυτοαντίληψης συνδέεται σε σημαντικά αρνητικό βαθμό με το νευρωτισμό (*Neuroticism*), σε μέτρια θετικό βαθμό με την εξωστρέφεια (*Extraversion*), την τερπνότητα (*Agreeableness*), την

ευσυνειδησία (*Conscientiousness*) και δεν σχετίζεται με την ανοικτή διάθεση στην εμπειρία (*Openness to Experience*). Τα άτομα με υψηλή διαύγεια αυτοαντίληψης είναι λιγότερο ευαίσθητα στα ερεθίσματα του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Η ευσυνειδησία συμβάλλει θετικά στη διαμόρφωση και διατήρηση μία συνεπούς, σταθερής και διαυγούς αυτοεικόνας, αλλά και αμφίδρομα η διαύγεια συντείνει στη διαμόρφωση της ευσυνειδησίας (Campbell et al., 1996). Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση προβάλλουν στρατηγικές αυτοπροστασίας, οι οποίες ενδεχομένως πηγάζουν από την αβεβαιότητα και τη σύγχυση της αυτοαντίληψης τους. Ενδέχεται όσοι υποπτεύονται ότι έχουν κυρίως αρνητικά γνωρίσματα να επιδιώκουν να εμμείνουν σε μία διαρκή αβεβαιότητα σχετικά με την αντίληψη της προσωπικότητάς τους (Campbell & Lavalley, 1993; Kernis, 1993). Η αβεβαιότητα και η σύγχυση σχετικά με την εικόνα εαυτού μάλλον χαρακτηρίζει άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οποία στις έρευνες σκοράρουν μέτριο αποτέλεσμα. Τα άτομα με ιδιαίτερα χαμηλή αυτοεκτίμηση και ιδιαίτερα αρνητικά αποτελέσματα στις έρευνες μάλλον θα νιώθουν σιγουριά για την αρνητική τους εικόνα (Kernis, 2003). Αισθάνονται ότι η στραμμένη στον εαυτό τους εστίαση είναι μία δυσάρεστη εμπειρία που χρήζει αποφυγής, επειδή μέσα από την ενδοσκόπηση καταφαίνεται η επώδυνη ασυμφωνία ανάμεσα στις προσδοκίες και τις επιθυμίες τους, ανάμεσα στο τι προσδοκούν για τον εαυτό τους, τη σταθερή αυτοεικόνα τους, και τι θα επιθυμούσαν, τη λήψη ανατροφοδότησης ενισχυτικής της αυτοεκτίμησής τους (Brockner, Wiesenfeld & Raskas, 1993).

#### **2.1.4. Η εύθραυστη και αμυντική υψηλή αυτοεκτίμηση**

Η ευαισθησία ορισμένων υποκειμένων στα εκάστοτε γεγονότα από τα οποία απορρέουν αξιολογικές κρίσεις που τα αφορούν ενδέχεται να οδηγήσει σε αστάθεια την αυτοεκτίμησή τους, διαμορφώνοντας ένα φαύλο κύκλο ευαισθησίας και αστάθειας. Η αστάθεια μπορεί να χαρακτηρίζει εξίσου άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης και άτομα με χαμηλό, αλλά να τα ωθεί σε διαφορετικές εκδηλώσεις. Τα άτομα με ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση, σε αντίθεση με τα άτομα με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση που αισθάνονται σιγουριά για τη θετική τους θεώρηση εαυτού (*self-view*), νιώθουν η θετική τους θεώρηση εαυτού διαρκώς να απειλείται, αντιτίθενται, για να προστατευτούν, με θυμό και έχθρα σε κάθε αρνητικά αξιολογικό ερέθισμα (Kernis, 1993). Σύμφωνα με τον Kernis (2003), η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο πως αισθάνονται τα υποκείμενα για τον εαυτό τους (*to the way that people feel about themselves*), αντανακλά και επηρεάζει τις συνεχείς συναλλαγές τους με το περιβάλλον τους, καθώς και με τα άτομα με τα οποία συναναστρέφονται.

Τα άτομα με ασφαλή υψηλή αυτοεκτίμηση δεν νιώθουν εύκολα ότι απειλούνται από την αποτυχία, δεν βασίζονται στην επιδοκιμασία των άλλων για να διατηρήσουν την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας, αποδέχονται και τις θετικές, αλλά τις αρνητικές όψεις της προσωπικότητάς

τους. Προβάλλουν τον εαυτό τους με μετριοπαθή τρόπο και δεν αναζητούν ευκαιρίες για να εξάρουν την ανωτερότητά τους. Από την άλλη, τα άτομα με εύθραυστη (*fragile*) υψηλή αυτοεκτίμηση δεν είναι πεπεισμένα για την αξία τους, τείνουν να αντισταθμίζουν τις αμφιβολίες για τον εαυτό τους μέσα από την αναζήτηση ευκαιριών που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να προβάλλουν με υπερβολή τις δυνατότητές τους (Bosson, Brown, Zeigler-Hill, & Swann, 2003).

Τα υποκείμενα με σταθερή (*stable*) υψηλή αυτοεκτίμηση διατηρούν θετική θεώρηση (*self-view*), γνωρίζουν τι τους αρέσει και τι όχι, καθώς και γιατί πράττουν ό,τι και όπως πράττουν. Απεναντίας, τα άτομα με ασταθή (*unstable*) υψηλή αυτοεκτίμηση πλήττονται από αμφιβολίες και σύγχυση για τον εαυτό τους, ωθούνται από εξωτερικές πιέσεις και εκτιμήσεις. Τα άτομα που χαίρονται τη σταθερή υψηλή αυτοεκτίμησή τους βιώνουν σταθερά και ασφαλή θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, δεν επιζητούν συνεχή έξωθεν θετική ανατροφοδότηση. Δεν επηρεάζονται από τα εκάστοτε αξιολογικά συμβάντα, ούτε από τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες τους` για αυτό, η αυτοεκτίμηση τους δεν μεταβάλλεται δραστικά μέσα από την εναλλαγή των καταστάσεων. Ακόμη και αν νιώθουν ματαιώση, απογοήτευση, λύπη, δεν αναθεωρούν, ενόψει αντιξοοτήτων, τα συναισθήματα που νιώθουν για την προσωπική τους αξία. Θεωρούν ότι είναι τα ίδια η καθοριστική αφετηρία (*self-determined*) και όχι τα πόνια των ενεργειών τους. Έχοντας σαφή και βέβαιη εικόνα για τον εαυτό τους, νιώθουν ότι έχουν μία συνεπή αίσθηση της κατεύθυνσης τους μέσα στην καθημερινότητά τους. Από την άλλη, τα άτομα με ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται από τα συμβάντα που ερμηνεύουν ότι δηλώνουν αξιολογήσεις για αυτά, ακόμη και όταν δεν είναι έτσι. Σχετίζουν την προσωπική τους αξία με τα καθημερινά αποτελέσματα των ενεργειών τους, με την ικανοποίηση των κριτηρίων στους τομείς που έχουν θέσει ως προτεραιότητα στη ζωή τους` τα συναισθήματα που νιώθουν για τον εαυτό τους επιδέχονται αυξομειώσεις ανάλογα με τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες τους. Γενικεύουν τις αρνητικές συνέπειες της αποτυχίας και τείνουν να εξηγούν τα αρνητικά αποτελέσματα περισσότερο ως απόρροιας εσωτερικών, σταθερών, καθολικών παραμέτρων (Kernis, 2003; Kernis, 2005; Kernis et al, 2008).

#### **2.1.5. Ο αυτοκαθορισμός σε αλληλεξάρτηση με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης**

Η αστάθεια και το χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης σχετίζεται με την αδυναμία αυτοκαθοριζόμενης ρύθμισης εαυτού. Τα άτομα με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση κατευθύνουν τη συμπεριφορά τους προς στόχους που κρίνουν σημαντικούς, σύμφωνα με τη δική τους κρίση, ή ευχάριστους να επιδιώξουν, χωρίς να πιέζονται από εξωτερικές δεσμεύσεις ή εσωτερικούς καταναγκασμούς. Καθώς επιδιώκουν να πραγματώσουν τους στόχους τους, νιώθουν σχετική ηρεμία

και όχι ένταση. Απεναντίας, τα άτομα με ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση, πιέζονται στο κυνήγι των στόχων τους να αποφεύγουν αισθήματα ενοχής και νευρικότητας ή να ικανοποιούν άλλους, έτσι ώστε να κερδίζουν την επιδοκιμασία τους. Για αυτό, συνάμα με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης χρειάζεται να συνεκτιμάται η σταθερότητα. Οι απαντήσεις στη Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Rosenberg αποτυπώνουν μόνο το επίπεδο, αλλά αυτό που δείχνουν ως υψηλή αυτοεκτίμηση ενδέχεται να είναι ασφαλής (*secure*) ή εύθραυστη (*fragile*) (Kernis, 2003; Kernis, 2005; Kernis et al, 2008).

Τα υποκείμενα με ασταθή (*unstable*) υψηλή αυτοεκτίμηση εστιάζουν περισσότερο στις πλευρές των διαπροσωπικών επαφών που θα μπορούσαν να απειλήσουν την αυτοεκτίμησή τους. Βιώνουν, σε μεγαλύτερο βαθμό, συμπτώματα κατάθλιψης, όταν έρχονται αντιμέτωπα με καθημερινές ενοχλήσεις. Τα συναισθήματα που νιώθουν για τον εαυτό τους επηρεάζονται από τα καθημερινά θετικά και αρνητικά γεγονότα. Διατηρούν μία προστατευτική στάση απέναντι στη μάθηση, χωρίς ιδιαίτερη περιέργεια και αναζήτηση της πρόκλησης-προϋποθέσεις ενίσχυσης της μάθησης και της ανάπτυξης. Περηφανεύονται περισσότερο για τις επιτυχίες τους και βιώνουν αμφιβολία για τον εαυτό τους, έπειτα από μία αποτυχία. Νιώθουν ανώτερα απέναντι στους περισσότερους ανθρώπους, πρόθυμα και ικανά να αντιμετωπίσουν τυχόν απειλές εναντίον των θετικών συναισθημάτων που νιώθουν για τον εαυτό τους. Αποφεύγουν να δουν τις αδυναμίες τους` για αυτό βάζουν τα δυνατά τους να υποσκάψουν τη νομιμότητα τυχόν απειλητικών αξιολογικών δεδομένων. Συνεπώς, τα άτομα με ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση, σε αντίθεση με αυτά με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση, δεν αντανακλούν μία ισχυρή αίσθηση εαυτού (Kernis, 2003; Kernis, 2005).

Καθώς τα άτομα με εύθραυστη (*fragile*) υψηλή αυτοεκτίμηση εστιάζουν στην άμυνα (*defense*), στην ενίσχυση και τη διατήρηση των θετικών, όμως αδύναμων, συναισθημάτων που νιώθουν για την προσωπική τους αξία, όπως αναδείχτηκε σε έρευνα (Lakey, 2005), προβάλλουν, σε μεγαλύτερο βαθμό, αμυντική στάση. Τα υποκείμενα με ασταθή (*unstable*) και εξαρτώμενη από τα αξιολογικά δεδομένα (*contingent*) αυτοεκτίμηση νιώθουν πιο τρωτά και επηρεασμένα από τα εκάστοτε αξιολογικά ερεθίσματα. Για αυτό, επιδιώκουν να διαστρεβλώνουν τις αρνητικές πληροφορίες που κρίνουν ότι τα αφορούν` μέσα από αυτή τη στρατηγική, διατηρούν τα θετικά συναισθήματα που έχουν για τον εαυτό τους. Μέγιστος σκοπός για τα άτομα που έχουν εύθραυστη υψηλή αυτοεκτίμηση αναδεικνύεται να είναι η διατήρηση της αυτοεκτίμησης. Απεναντίας, τα άτομα που νιώθουν ασφαλή και θετικά συναισθήματα για την προσωπική τους αξία (*feelings of self-worth*), δεν αμύνονται, δέχονται τις ευθύνες για τη συμπεριφορά τους και δεν επεξεργάζονται, μέσα από φίλτρα αυτο-εξαπάτησης (*subjective filtering self-deceptive*), τις προσωπικές αρνητικές εμπειρίες. Έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν πληροφορίες και καταστάσεις που τα απειλούν, χωρίς να



γενικεύουν τα συγκεκριμένα δείγματα απειλών εναντίον των καθολικών συναισθημάτων που νιώθουν για την προσωπική τους αξία.

#### **2.1.6. Η διάσταση ανάμεσα στη συνειδητή και τη μη συνειδητή πλευρά της αυτοεκτίμησης**

Τα άτομα με σταθερή, όχι εξαρτώμενη (*not contingent*), υψηλή αυτοεκτίμηση συνοδεύονται από υψηλή υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση προβάλλουν, σε μικρότερο βαθμό, λεκτική άμυνα (*verbal defensiveness*). Αυτή η στρατηγική χαρακτηρίζει κυρίως άτομα με ασταθή, εξαρτώμενη (*contingent*) υψηλή αυτοεκτίμηση σε διάσταση με την υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση (*paired with discrepant low implicit self-esteem*). Η αρνητική υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με αστάθεια της αυτοεκτίμησης. Τα υποκείμενα που υπόκεινται σε διάσταση ανάμεσα στη συνειδητή και την υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση νιώθουν, σε μεγαλύτερο βαθμό, να απειλούνται από αρνητικά αξιολογικά δεδομένα. Όταν τυχόν συναισθήματα, σκέψεις, εκφράσεις συμπεριφοράς, δεδομένα αναδεικνύουν τη διάσταση από την επιθυμητή θεώρηση εαυτού, με κίνδυνο τη μείωση της αυτοεκτίμησης και την αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων, καταφεύγουν σε μηχανισμούς άμυνας (*defense mechanisms*), για να μειώσουν αυτές τις απειλές και να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους (Kernis et al, 2008).

Επιδιώκουν να ενισχύουν τον εαυτό τους περισσότερο έπειτα από μη κολακευτική ανατροφοδότηση, εκφράζουν, σε μεγαλύτερο βαθμό, μη ρεαλιστική αισιοδοξία και επιδιώκουν να δείχνουν ότι ο πραγματικός τους εαυτός συμφωνεί με τον ιδεώδη. Αν και, σε ορισμένα άτομα, η ασταθής και εξαρτώμενη αυτοεκτίμηση συνδιακυμαίνεται με χαμηλή υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση, δεν αντανακλούν αρνητική αυτοεκτίμηση, αλλά υψηλή ανταπόκριση και εξάρτηση από τα εκάστοτε δεδομένα που συνεπάγονται αξιολογική ανατροφοδότηση, ικανοποίηση κριτηρίων. Ακόμη, όμως, και όταν κατορθώνουν να νιώθουν θετικά συναισθήματα, αυτά τα συναισθήματα τους είναι αδύναμα, καθώς βασίζονται σε συνεχή αναζήτηση θετικής αξιολόγησης ή ικανοποίησης κριτηρίων. Όσο τα άτομα εξαρτούν τα συναισθήματα για την προσωπική τους αξία από τα επιτεύγματα τους, τόσο περισσότερο επιστρατεύουν στρατηγικές άμυνας. Όσοι υπόκεινται σε εύθραυστη υψηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται να μην έχουν πειστεί για την αξία τους και επιδιώκουν να καλύπτουν τις αμφιβολίες τους μέσα από τεχνάσματα υποστήριξης, προστασίας και ενίσχυσης των συναισθημάτων τους για την αξία τους (Kernis et al, 2008).

Σε άλλη έρευνα (Linnan, 2011), τα άτομα με αμυντική (*defensive*) και εξαρτώμενη από έξωθεν αξιολογικά δεδομένα (*contingent*) αυτοεκτίμηση αποφεύγουν την επίγνωση του εαυτού (*self-awareness*), έπειτα από αρνητική ανατροφοδότηση. Άτομα με αμυντική αυτοεκτίμηση, δηλαδή υψηλή συνειδητή, χαμηλή υποσυνείδητη, επιδιώκουν να προβάλλονται με κολακευτικό τρόπο σαν

να πλησιάζουν τον ιδεώδη εαυτό τους. Ο,τιδήποτε θα έθιγε τη διάσταση (*self-discrepancy*) ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδεώδη εαυτό το αντιμετωπίζουν ως απειλή και καταφεύγουν σε αμυντικούς μηχανισμούς για να προστατευτούν και να επιβεβαιώσουν την επισφαλή εικόνα εαυτού τους (*self-image*). Υπόκεινται σε μία συνεχή ανασφάλεια εξαιτίας της χαμηλής υποσυνείδητης αυτοεκτίμησης τους (*low implicit self-esteem*)` προσπαθούν να αποφύγουν καταστάσεις που τους γεννούν περαιτέρω αβεβαιότητα και να διατηρούν, αμυντικά, ισχυρές πεποιθήσεις για την εικόνα του εαυτού τους, αλλά και τις πεποιθήσεις τους για ποικίλα κοινωνικά ζητήματα. Έχουν ανάγκη από βεβαιότητα (*certainty*), καθώς στερούνται του φυσικού ρυθμιστή που διαθέτουν τα άτομα με σταθερή αυτοεκτίμηση εναντίον των απειλών προς το εγώ τους <sup>10</sup>. Νιώθουν την ανάγκη να ενισχύουν την αυτοεικόνα τους για να φαίνονται πιο κοινωνικά επιθυμητά στους άλλους. Ιδιαίτερα τα άτομα που δηλώνουν συνειδητά υψηλή αυτοεκτίμηση επιδιώκουν να αποφύγουν την αυτογνωσία στην περίπτωση της αρνητικής ανατροφοδότησης. Άλλωστε πρόκειται για άτομα που τρέφουν υψηλές προσδοκίες για τα αποτελέσματα των ενεργειών τους και αναστατώνονται περισσότερο από την αποτυχία, συγκριτικά με τα άτομα που δηλώνουν συνειδητά χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα άτομα με υψηλή συνειδητή, χαμηλή υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση βιώνουν αστάθεια (*instability*) στη θεώρηση του εαυτού (*self-view*) και εξαρτούν την αυτοεκτίμησή τους από την εναλλαγή των καθημερινών καταστάσεων. Αντιδρούν πιο αμυντικά, συγκεκριμένα, δείχνουν, σε υψηλό επίπεδο, ναρκισσισμό, ενισχύουν τον εαυτό τους μέσα από την προτίμηση της ενδοομάδας (*in-group bias*) και εκλογικεύουν περισσότερο τις αποφάσεις τους, στην περίπτωση γνωστικής ασυμφωνίας (*cognitive dissonance*). Απεναντίας, τα άτομα με συνειδητά χαμηλή, υποσυνείδητα υψηλή αυτοεκτίμηση είχαν υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, αλλά λόγω πρόσφατων περιστάσεων της ζωής τους βιώνουν συνειδητά σχετικά χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, δεν νιώθουν τόσο καλά για τον εαυτό τους. Αυτή η δυσάρεστη αίσθηση έχει τη δύναμη να ωθήσει το άτομο να παλέψει να ανακτήσει την προηγούμενη θετική θεώρηση του εαυτού (Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino-Browne & Correll, 2003).

### **2.1.7. Η διατήρηση της ακεραιότητας του εαυτού**

Σύμφωνα με τη θεωρία της αυτο-επιβεβαίωσης (*self-affirmation theory*), τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση (*high self-esteem, more positive one's general self-concept*) εκλογικεύουν (*rationalize*) σε μικρότερο βαθμό, συγκριτικά με αυτά με χαμηλή αυτοεκτίμηση (*low self-esteem*), μία απόφαση που απειλεί την αυτοεκτίμησή τους (*esteem-threatening decision*). Αυτό ενδεχομένως συμβαίνει, επειδή έχουν πιο ευνοϊκές έννοιες εαυτού (*favorable self-concepts*) που επιβεβαιώνουν

---

<sup>10</sup> “the natural buffer against ego threats that secure self-esteem provides” (Linnan, 2011, σ.12).

και αποκαθιστούν τη γενική αίσθηση ακεραιότητάς εαυτού (*overall sense/ perception of self-integrity, perception of global integrity*) (Spencer, Josephs & Steele, 1993). Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν περισσότερες θετικές πτυχές της αυτοαντίληψης (*positive aspects of their self-concepts, positive aspects of their of their self-image*), χάρη στις οποίες μπορούν να επιβεβαιώνουν τη γενική αίσθηση ακεραιότητας εαυτού, δηλαδή τη γενική ηθική και προσαρμοστική επάρκεια (*overall moral and adaptive adequacy*). Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν λιγότερες και όχι τόσο διακριτές οπτικές της αυτοεικόνας τους (*fewer and less distinct positive aspects of self-image, fewer self-evaluative resources*), με αποτέλεσμα να καταβάλλονται από την απειλή και να αδυνατούν να διατηρήσουν την αίσθηση της ακεραιότητας του εαυτού (*maintain a sense of self-integrity*). Όταν, λοιπόν, νιώθουν ότι απειλούνται, δεν τους μένει άλλη δυνατότητα πέρα από το να εκλογικεύσουν το απειλητικό γεγονός ή να αποδιώξουν τις επιπτώσεις στην αυτοεικόνα τους. Η στρατηγική επιβεβαίωσης εαυτού που θα ακολουθήσουν τα υποκείμενα εξαρτάται από τις στρατηγικές που τους είναι διαθέσιμες και από το ποια στρατηγική θα αποφέρει το καλύτερο ισοζύγιο ανάμεσα στο κόστος και το όφελος. Καθώς τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμηση διαθέτουν περισσότερες διόδους θετικής αξιολόγησης εαυτού, επιβεβαιώνουν με λιγότερο κόστος την εικόνα του εαυτού τους (*recruit standing self-images capable of affirming overall self-adequacy*) (Steele et al., 1993), σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλό επίπεδο επιβεβαίωσης, που στερούνται τις ανάλογες διόδους της θετικής αξιολόγησης του εαυτού (Spencer, Josephs & Steele, 1993).

Ως ευνοϊκή σύλληψη εαυτού (*favorability of self-concept*) ορίζουν οι Steele, Spencer & Lynch το επίπεδο της αυτοεκτίμησης, της καθολικής αξιολόγησης εαυτού όπως προσδιορίζεται από την εξισορρόπηση της θετικής έναντι της αρνητικής αυτογνωσίας- σε σημαντικούς τομείς της ζωής (*in important domains of life*)-, τη φύση των προσηλώσεων του (*attachments*), τις πεποιθήσεις που διατηρεί και επηρεάζουν την αξιολόγηση εαυτού. Όσο πιο γενική θετική εικόνα έχει κάποιος για τον εαυτό του, τόσο πιο εύκολα μπορεί να επικαλεστεί θετική πληροφόρηση για τον εαυτό του, για να διατηρήσει μία καθολική αίσθηση επάρκειας (*perception of overall self-adequacy*). Για αυτό τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα απέναντι σε εκάστοτε απειλές εναντίον της εικόνας του εαυτού του (*resilience to self-image threat, threat to self-regard*), καθώς έχουν καλύτερη πρόσβαση σε πηγές επιβεβαίωσης εαυτού και δεν χρειάζεται να εκλογικεύουν τις τυχόν απειλητικές πληροφορίες (Steele, Spencer & Lynch, 1993). Αξιοπρόσεκτο είναι ότι, όπως σημειώνουν οι Spencer, Josephs & Steele (1993), εστιάζουν στο πως το επίπεδο της αυτοεκτίμησης μεσολαβεί στη δύναμη της ανθεκτικότητας απέναντι στις απειλές προς την εικόνα του εαυτού.

Η θεωρία της αυτο-επιβεβαίωσης προϋποθέτει την ύπαρξη ενός συστήματος εαυτού που διατηρεί τη γενική εικόνα της ακεραιότητας του μέσα από συχνές εξηγήσεις και εκλογικεύσεις (*rationalization*) προς τον εαυτό (Steele, 1988). Το κίνητρο της ακεραιότητας του εαυτού (*motive for perceived self-integrity, motive to perceive the self as morally and adaptively adequate*), της διατήρησης της εικόνας (*maintenance of an overall image/ a sense of self-integrity*) (Spencer, Josephs & Steele, 1993) ενεργοποιείται, όταν ένα άτομο έρχεται αντιμέτωπο με μία πληροφορία ή αρνητική κριτική των άλλων που απειλεί τη θετική εικόνα (*image*) για τον εαυτό του ή με αντίφαση της συμπεριφοράς του με τις προσωπικές του αξίες ή την αποτυχημένη έκβαση μίας ενέργειάς τους και συνεχίζεται μέχρι οι απειλές να ερμηνευθούν και να επανερμηνευθούν, ώστε η αίσθηση του ατόμου για ακεραιότητα του εαυτού, γενική προσαρμοστική και ηθική επάρκεια, να αποκατασταθεί. Απειλητικές σκέψεις εναντίον της ακεραιότητας του εαυτού προκύπτουν από εξωτερικές πληροφορίες, από τις αξιολογήσεις των άλλων, από την ίδια του τη συμπεριφορά και τις δικές του σκέψεις απέναντι σε ορισμένες καταστάσεις και το ωθούν να επιβεβαιώσει την ακεραιότητα του. Αλλά τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν τη δυνατότητα να ανταποκριθούν ευέλικτα (*substantial flexibility*) στις εκάστοτε απειλές εναντίον της εικόνας του εαυτού τους (*specific self-image threats*) (Steele et al., 1993; Steele, 1988; Spencer, Josephs & Steele, 1993).

Τα υποκείμενα θέτουν ως σκοπό του συστήματος του εαυτού να διατηρήσουν την αντίληψη της γενικής ακεραιότητας εαυτού, ενός εαυτού προσαρμοστικά και ηθικά επαρκούς, δηλαδή ικανού, ενάρετου, συνεπούς, ενιαίου, σταθερού, σε θέση να επιλέγει ελεύθερα και να ελέγχει τις σημαντικές του υποθέσεις<sup>11</sup>. Δεν πιέζονται να σβήνουν κάθε απειλή προς την εικόνα εαυτού, καθώς, χάρη στην ευελιξία του συστήματος εαυτού (*image-maintaining flexibility*), μπορούν να αποκαταστήσουν τη γενική αίσθηση επάρκειας, επιβεβαιώνοντας μη σχετικές με την απειλή όψεις του εαυτού, σκεπτόμενα θετικά για τον εαυτό τους. Μπορούν να προχωρήσουν σε γνωστικές ή συμπεριφορικές αλλαγές που θα αποκαταστήσουν την ακεραιότητα του ευρύτερου εαυτού τους ή θα επιβεβαιώσουν μία εξίσου σημαντική, κεντρική, αλλά διαφορετική, πλευρά της αυτοαντίληψης τους, αφήνοντας ατόφια την απειλή (Steele, 1988).

Για να προστατεύσουν την αξία και την ακεραιότητα του εαυτού, μηχανεύονται αμυντικές πλάνες (*defensive biases*) και ανθίστανται σε πληροφορίες που ενδεχομένως θα βελτίωναν τις αποφάσεις τους και τη γενικότερη προσαρμογή τους. Θεωρούνται αμυντικές, επειδή τροποποιούν το νόημα ενός γεγονότος με τέτοιο τρόπο που απομακρύνει το ενδεχόμενο να αντιληφθούν τα

---

<sup>11</sup> “maintain a phenomenal experience of the self- conceptions and images-as adaptively and morally adequate, that is, as competent, good, coherent, unitary, stable, capable of free choice, capable of controlling important outcomes” (Steele, 1988 σ. 262).

υποκείμενα ότι έχουν πλανηθεί ως προς τις πεποιθήσεις ή τις ενέργειές τους. Παραλείπουν, αρνούνται, διαστρεβλώνουν πληροφορίες που απειλούν την αξία του εαυτού ή προβάλλονται με απειλητικό τρόπο, για να συνεχίσουν να διατηρούν την αίσθηση προσαρμογής και ακεραιότητας. Αυτές οι αμυντικές πλάνες που κινητοποιούνται για τη διατήρηση της ακεραιότητας του εαυτού μειώνονται, όταν το υποκείμενο μπορεί να επιβεβαιωθεί μέσω άλλων πηγών αξίας εαυτού, στοχαζόμενο μία σημαντική αξία του ανεξάρτητη από την απειλή ή επιτυγχάνοντας σε ένα άλλο εξίσου σημαντικό τομέα. Όταν μπορούν να επιβεβαιώνονται με εναλλακτικό τρόπο, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, να συλλαμβάνουν την ουσία και τις θεμελιώδεις τους αξίες, στέκονται λιγότερο αμυντικά απέναντι σε δυνάμει ευεργετικές, σημαντικές, αλλά κάπως απειλητικές πληροφορίες. Νιώθοντας ασφαλείς για την ακεραιότητα του εαυτού τους, δεν χρειάζεται να ερμηνεύουν τα ερεθίσματά τους με τεχνικές ιδιοτελούς προκατάληψης, αλλά να κρίνουν ως προς την αξία των πληροφοριών τους. Είναι πιο δεκτικοί στην αλλαγή των πεποιθήσεων τους και της συμπεριφοράς ακόμη (Sherman & Cohen, 2002; Sherman & Cohen, 2006).

Όταν, όμως, απειλούνται οι πιο σημαντικές πλευρές του εαυτού, δεν υπάρχει η εναλλακτική να επιστρατευτούν άλλες σημαντικές εικόνες εαυτού. Αυτή η ζημία συμβαίνει στα άτομα που εστιάζουν μονοδιάστατα και συνδέουν την αίσθηση της επάρκειας τους μόνο με ένα πεδίο της ζωής τους (Steele, 1988). Τα άτομα μπορούν να επιβεβαιώσουν τον εαυτό τους, για να μειώσουν την απειλή από σκέψεις ματαιώσης, πιο αποτελεσματικά όταν έχουν πολλές διακριτές γνωστικές διαστάσεις παρά όταν περιορίζονται μονοδιάστατα (Koole, Smeets, van Knippenberg, & Dijksterhuis, 1999). Σε ορισμένες περιπτώσεις, ενδέχεται να επιδιώξουν την επιβεβαίωση ορισμένων αρνητικών γνωρισμάτων της προσωπικότητας, απαραίτητη προϋπόθεση για να διατηρήσουν την ακεραιότητα της αυτοεικόνας του (Steele, 1988). Άτομα με αμυντική υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν λιγότερες δυνάμεις εαυτού για να αντιμετωπίσουν την απειλή που βιώνουν. Απεναντίας, άτομα με ασφαλή υψηλή αυτοεκτίμηση εκλογικεύουν λιγότερο τις αποφάσεις τους για να μειώσουν την παραφωνία (Sherman & Cohen, 2006).

Χάρη στη δυνατότητα επιβεβαίωσης μίας σημαντικής πλευράς της προσωπικότητας τους, τα άτομα μπορούν να σταματήσουν να στοχάζονται κάποιο στόχο τους που ματαιώθηκε. Όταν ανατροφοδοτούνται με το αποτέλεσμα της αποτυχίας σε κάποια δοκιμασία τους, ιδιαίτερα σε δοκιμασία που αποκαλύπτει πληροφορίες σχετικές με την προσωπικότητά τους, επαναφέρουν στη σκέψη τους περισσότερο τη ματαιώση, ακόμη και όταν δεν επιθυμούν αυτή την επαναφορά, δεν μπορούν τόσο εύκολα να ελέγξουν αυτές τις αρνητικές σκέψεις ματαιώσης. Μπορούν, όμως, να επιβεβαιώσουν την ακεραιότητα του εαυτού τους, την καθολική τους αξία, μετά ή πριν από την αποτυχία, και να μειώσουν αυτές τις σκέψεις. Μέσω της επιβεβαίωσης του εαυτού, τα υποκείμενα

αναθυμούνται τις προσωπικές τους αξίες και τις συγκρίνουν με το ματαιωμένο στόχο` με αποτέλεσμα, να αναγνωρίζουν ότι αυτός ο στόχος ήταν ήσσονος σημασίας και να μειώνουν την αρνητική του επίδραση. Η επιβεβαίωση των σημαντικών πλευρών της αυτοαντίληψης τους τους οδηγεί στο βίωμα πιο θετικών συναισθημάτων και υψηλότερης υποσυνείδητης αυτοεκτίμησης. Το βίωμα θετικών συναισθημάτων συμβάλλει στην ευημερία και μειώνει τις πιθανότητες το άτομο να επαναφέρει τις σκέψεις ματαιώσης. Τα άτομα, όμως, που κυριαρχούνται από χρόνιες αρνητικές αυτοεικόνες, στερούνται διόδων αυτοεπιβεβαίωσης. Απόπειρες που θα βελτίωναν την αυτοεκτίμηση τους θα τους πρόσφεραν διεξόδους αυτοεπιβεβαίωσης` κατά συνέπεια θα μπορούσαν να αντισταθούν στις σκέψεις ματαιώσης (Koole et al., 1999).

#### ***2.1.5. Η επιβεβαίωση του εαυτού υπό το διαπολιτισμικό πρίσμα***

Τίθεται το ζήτημα κατά πόσο αυτές οι σκέψεις σχετικά με την αυτοεκτίμηση και τις στρατηγικές επιβεβαίωσης θα μπορούσαν να έχουν νόημα σε ένα διαφορετικό πολιτισμικό πλαίσιο. Σε έρευνα των Campbell et al. (1996), οι Γιαπωνέζοι μετέχοντες πρόβαλλαν χαμηλότερη διαύγεια αυτοεκτίμησης, συγκριτικά με τους Καναδούς μετέχοντες. Αυτό το πόρισμα θα μπορούσε να θεωρηθεί ως αναμενόμενο, καθώς οι Γιαπωνέζοι αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους σε ένα πλαίσιο διαφορετικό από των Καναδών εντός του οποίου προβάλλεται ως ιδεώδες το άτομο να διαμορφώνει ένα μοναδικό με σαφήνεια αρθρωμένο σύνολο αμετάβλητων γνωρισμάτων. Ενώ, λοιπόν, υπό το πρίσμα του ανεξάρτητου εαυτού, ως αυτόνομης, απαραβίαστης οντότητας που περικλείει ένα μοναδικό, με σαφήνεια αρθρωμένο σύνολο εσωτερικών γνωρισμάτων, σταθερών στην αλλαγή των συνθηκών, η διαύγεια και η αυτοεκτίμηση συνδέονται στενά. Υπό το πρίσμα του αλληλοεξαρτώμενου εαυτού, απεναντίας, πρόκειται για δύο διακριτές κατασκευές με μετριάσμενες συνδέσεις, καθώς πρόκειται για έναν εαυτό που διαμορφώνεται από το κοινωνικό του πλαίσιο και υπόκειται στις εναλλαγές που επιβάλλουν οι μεταβολές των συνθηκών. Εντός ενός πλαισίου αλληλοεξαρτώμενου εαυτού, τα άτομα, για να προσδιορίσουν τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους, στρέφονται στο κοινωνικό τους πλαίσιο και στις συνθήκες που αλληλεπιδρούν με τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους.

Οι Heine & Lehman (1997) θέτοντας το ερώτημα αν τα άτομα από έναν πολιτισμό που χαρακτηρίζεται από το πνεύμα του αλληλοεξαρτώμενου εαυτού, όπως της Ιαπωνίας, θα παρουσιάσουν σε σημαντικά μικρότερο βαθμό μείωση της παραφωνίας, σε σύγκριση με τα άτομα που προέρχονται από έναν πολιτισμό που διαπνέεται από την ιδέα του ανεξάρτητου εαυτού, όπως του Καναδά, υπέθεσαν ότι οι Γιαπωνέζοι μετέχοντες στην έρευνα δεν θα εκλογίκευαν τις αποφάσεις τους, ακόμη και όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με απειλητικές πληροφορίες για τον εαυτό τους. Οι

εκπρόσωποι από τη Βόρεια Αμερική υποτίθεται ότι εμπνέονται από το ιδεώδες του ανεξάρτητου, αυτόνομου, σταθερού εαυτού που διατηρεί τη διάκριση του από τους άλλους και το περιβάλλον, στηρίζεται αποκλειστικά στα εσωτερικά του γνωρίσματα, ελέγχει τη συμπεριφορά του και τη ρυθμίζει σύμφωνα με τις προσωπικές του πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τις κρίσεις του. Αντίθετα στους Ασιατικούς πολιτισμούς, οι άνθρωποι εστιάζουν στη θεμελιώδη αλληλεξάρτησή τους, ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους ανάλογα με τις συνθήκες και τις υποχρεώσεις τους απέναντι στους άλλους.

Όπως αναδείχθηκε μέσα από αυτή την έρευνα, οι Γιαπωνέζοι μετέχοντες δεν εκλογικεύουν τις αποφάσεις τους, ακόμη και όταν έρχονται αντιμέτωποι με ανατροφοδότηση που απειλεί την ακεραιότητα του εαυτού. Δεν καταφεύγουν στη μείωση της παραφωνίας, για να αντιμετωπίσουν τις απειλές προς τον εαυτό τους, παρόλο που δηλώνουν ότι νιώθουν εξίσου άσχημα, όπως οι Καναδοί, μετά τη θεώρηση της αρνητικής ανατροφοδότησης. Σε αντίθεση με την προσέγγιση του ανεξάρτητου εαυτού, το ενδεχόμενο ότι κάποιος δεν έχει κάνει την καλύτερη επιλογή δεν εμπλέκει τις κεντρικές όψεις της ταυτότητας για τον αλληλοεξαρτώμενο εαυτό. Αυτό στηρίζεται στην παρατήρηση ότι τα εσωτερικά γνωρίσματα προσδιορίζουν λιγότερο τον εαυτό στην περίπτωση του αλληλοεξαρτώμενου. Η πιθανότητα να έχει προβεί σε μία κακή απόφαση δεν απειλεί ιδιαίτερα τα πολιτισμικά κριτήρια της έννοιας του εαυτού, δηλαδή τη διατήρηση της αίσθησης του ανήκειν και τη διαπροσωπική αρμονία με τους άλλους και, για αυτό, δεν τους δυσαρεστεί. Εντός του πλαισίου της αλληλεξάρτησης, δεν έχει τόση μεγάλη σημασία η έκφραση της προσωπικής επιλογής, όσο η προσφορά βοήθειας και η έκφραση ενδιαφέροντος προς τους άλλους. Καταλήγουν στην υπόθεση ότι οι Γιαπωνέζοι μετέχοντες πιθανόν θα αντιδρούσαν διαφορετικά, θα ήθελαν να μειώσουν την παραφωνία, σε περιπτώσεις που ενέπλεκαν σχέσεις αλληλεπίδρασης με τους άλλους και δεσμούς του ανήκειν, λ.χ. αν επέλεγαν να μη βοηθήσουν τους γονείς τους, καθήκον που αντιτίθεται στα ιδεώδη αλληλεξάρτησης. Ενδεχομένως οι Γιαπωνέζοι να μην διέπονται από διαφορετικά κίνητρα επιβεβαίωσης του εαυτού και διατήρησης της αίσθησης της ακεραιότητας του εαυτού, αλλά να επιλέγουν διαφορετικούς τρόπους αυτοεπιβεβαίωσης. Πιθανόν να επιδιώξουν να επιβεβαιώσουν τις αλληλοεξαρτώμενες πλευρές του εαυτού τους για να αντιμετωπίσουν τυχόν απειλές προς τον εαυτό ότι, λ.χ., δεν μπορούν να ακολουθήσουν τις πολιτισμικές τους υποχρεώσεις.

## **2.2. Η συσχέτιση της αίσθησης της αυτοεκτίμησης με την ανάγκη συνοχής των γνωστικών αντιλήψεων εαυτού (*self-verification*)**

### **2.2.1. Η ανάγκη για συνεκτική εικόνα εαυτού**

Σύμφωνα με τους Pelham & Swann (1989), η αυτοεκτίμηση δεν προκύπτει από συνάθροιση των απλών γνωστικών υπολογισμών που αξιολογούν τις δεξιότητες και τα προσόντα των ατόμων. Όχι μόνο γνωστικές, αλλά και συναισθηματικές παράμετροι συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης. Οι συναισθηματικές παράμετροι ασκούν μεγαλύτερη επίδραση κατά τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξης, κατά τα οποία ο ρόλος του ατόμου που προσφέρει φροντίδα είναι καθοριστικός για τη συναισθηματική ευημερία και την αίσθηση της προσωπικής του αξίας. Για τη διαμόρφωση γνωστικών αξιολογήσεων προαπαιτείται η ανάπτυξη ενός πολύπλοκου γνωστικού συστήματος. Τα νεογνά, από τις πρώτες εμπειρίες τους, μπορούν να διακρίνουν ένα φιλικό από ένα εχθρικό περιβάλλον, πρόσωπα που τα αποδέχονται από πρόσωπα που τα απορρίπτουν (Pelham & Swann, 1989; De La Ronde & Swann, 1993; Swann, Hixon, Stein-Seroussi & Gilbert, 1990; Swann, Chang-Schneider & Angulo, 2007a). Διαμορφώνουν τη θεώρηση του εαυτού τους (*self-view*) παρατηρώντας πως τους φέρονται οι άλλοι (Kwang & Swann, 2010; Swann, Rentfrow & Guinn, 2003; Swann, 2012; Cast, 2002).

Οι ιδιαίτερα στενά δεμένες σχέσεις διαμορφώνουν, σε σημαντικό βαθμό, μία συνεκτική αίσθηση του εαυτού (*coherent sense of self*). Τα άτομα διατηρούν σταθερές θεωρήσεις εαυτού (*stable self-views*) όσο λαμβάνουν ή θεωρούν ότι λαμβάνουν από τους άλλους σταθερή ανατροφοδότηση επιβεβαίωσης (Swann et al., 2003). Η επιθυμία τους για θετικά ερεθίσματα αποδοχής και ζέσης, καθώς και η αποφυγή των απειλητικών αντιδράσεων συνεχίζει να διαμορφώνει τη συμπεριφορά τους σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους, ακόμη και όταν έχουν αναπτύξει, σε επαρκές σημείο, τις γνωστικές τους ικανότητες (Swann & Schroeder, 1995). Καθώς συλλαμβάνουν όλο και περισσότερες ενδείξεις για να υποστηρίξουν τη θεώρηση του εαυτού τους, αυξάνουν και τη βεβαιότητα που νιώθουν για αυτές τις θέσεις τους. Αφού σταθεροποιήσουν αυτές τις οπτικές, μπορούν να προβλέπουν τις εξελίξεις στον κόσμο τους, να καθοδηγούν τη συμπεριφορά τους, να διατηρούν συνέχεια (*continuity*) και συνοχή (*coherence*). Από τη μέση παιδική ηλικία, αρχίζουν να δείχνουν, συνειδητά ή μη, μία προτίμηση για αξιολογήσεις που επιβεβαιώνουν και σταθεροποιούν τη θεώρηση του εαυτού τους, αφού προηγουμένως έχουν κατακτήσει τις ικανότητες να έχουν πρόσβαση στις αντιλήψεις για τον εαυτό τους και να τις συγκρίνουν με τα μηνύματα που δέχονται (Swann, 1984; Swann, 1990; Swann et al., 1990; De La Ronde & Swann, 1993; Swann, 1997; Swann, Polzer, Seyle, & Ko, 2004; Swann, 2005; Kwang & Swann, 2010; Swann, 2012; Swann et al., 2007b; English, Chen & Swann, 2008).

Η επιθυμία για επιβεβαίωση των γνωστικών του αντιλήψεων διαμορφώνει τη ζωή κάθε ατόμου, είτε φέρει υψηλή είτε χαμηλή αυτοεκτίμηση, είτε έχει διαμορφώσει θετικές ή αρνητικές



αντιλήψεις για τον εαυτό του, τεκμηριωμένες ή πεπλανημένες, βασισμένες σε κάτι που συνέβη πρόσφατα ή στο μακρινό παρελθόν (Swann, 1997). Η αίσθηση συνοχής (*sense of coherence*) που διαμορφώνει, μέσα από την αναζήτηση επιβεβαίωσης, αφορά την κεντρική αίσθηση του ποιος είναι σε όλη του την ύπαρξη. Δεν πρόκειται για μία μεμονωμένη αξιολόγηση σχετικά με μία ορισμένη δεξιότητα σε ένα συγκεκριμένο πεδίο της ζωής του. Για αυτό, αν στερηθεί αυτή την αίσθηση συνοχής, δεν νιώθει ότι στερείται ορισμένων προσόντων, αλλά ότι απειλείται όλη του ή ύπαρξη, ότι χάνει τον προσανατολισμό του και καταβάλλεται από ψυχολογική αναρχία. Αν τα βιώματα του οδηγήσουν ένα παιδί να αναπτύξει αρνητικές αντιλήψεις εαυτού, αυτές οι αρνητικές οπτικές θα του προσφέρουν μία αίσθηση συνοχής που θα επιδιώξει να διατηρήσει αναζητώντας και αναπλάθοντας ανατροφοδότηση επιβεβαίωσης. Αφού τα βιώματα σταθεροποιηθούν και διατηρηθούν, προσφέρουν μία δυναμική αίσθηση συνοχής και εκφράζονται μέσα από τις αντιλήψεις για τον εαυτό (Swann et al., 2003).

Αν στα πρώτα βήματα της ζωής του, ένα παιδί έχει δεχτεί επανειλημμένα ερεθίσματα βίαιης συμπεριφοράς, ενδέχεται να εσωτερικεύσει (*internalize*) αυτή τη συμπεριφορά και να διαμορφώσει ιδιαίτερα αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό του. Στη συνέχεια, θα επιδιώξει να αναπλάσει αυτές τις δυσάρεστες συνθήκες που του έπλασαν την αρνητική ταυτότητα κατά την αφετηρία της ζωής του και να συνεχίσει να δέχεται από τους άλλους εξίσου ερεθίσματα βίας. Ενδέχεται μάλιστα η προσπάθεια του να παράγει ερεθίσματα, μέσα από την αλληλεπίδραση του με τους άλλους, επιβεβαίωσης των αρνητικών του συναισθημάτων για τον εαυτό του να αυξάνεται, όσο υποπτεύεται ότι οι άλλοι θα τον αντιμετωπίσουν θετικά (Swann, 2012). Ένα άτομο που θα έχει σχηματίσει αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό του, θα προτιμήσει να παραμείνει σε ένα περιβάλλον που το υποτιμά, αλλά του προσφέρει ασφάλη, προβλέψιμη και σύμφωνη με τις προηγούμενες εμπειρίες του ανατροφοδότηση. Δεν θα επιδιώξει να ανέλθει σε ένα περιβάλλον που θα του προσφέρει θετικά ερεθίσματα αναγνώρισης της αξίας του, αντιφατικά, όμως, με τη μέχρι τότε οπτική του (Swann, 1990; Swann, 2005). Θα αναστείλει τις προσπάθειες του, αν καταλάβει ότι η απόπειρα του θα φέρει θετικό αποτέλεσμα, επειδή θα θεωρήσει ότι δεν αξίζει για αυτό (Swann et al., 2004). Οι αρνητικές αξιολογήσεις που θα δέχεται από τους γύρω του θα επιτείνουν την αυστηρότητα της αρνητικής του εικόνας με απόρροια να μειώσουν ακόμη περισσότερο την αυτοεκτίμησή του (North & Swann, 2009).

Τα υποκείμενα έχουν τόσο μεγάλη έλξη για την αίσθηση συνοχής, ώστε θα επιδιώξουν να τη διατηρήσουν, ακόμη και αν αυτή η αναζήτηση τα εμπλέκει σε διαρκή πόνο. Άλλωστε τα άτομα που απολαμβάνουν την αίσθηση της συνοχής τείνουν να διατηρούν υψηλότερα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας. Η σταθερή αίσθηση εαυτού είναι ουσιώδης για την αίσθηση της συνοχής, καθώς καθοδηγεί τα υποκείμενα πώς να κινηθούν μέσα από την εναλλαγή των καταστάσεων διατηρώντας

τη συνέχεια του εαυτού (*self-continuity*). Η αίσθηση συνοχής γεννιέται μέσα από την ικανότητα των υποκειμένων να εντάσσουν τα βιώματα τους στη θεώρηση που έχουν πλάσει για τον εαυτό τους. Έχοντας διαμορφώσει ορισμένες υποθέσεις σχετικά με το ποια είναι, στη συνέχεια επιδιώκουν να τις διερευνήσουν αναζητώντας υποστηρικτικά στοιχεία. Όταν ανακαλύπτουν ορισμένα δεδομένα επιβεβαίωσης τα ερμηνεύουν ως έγκυρα και αξιόπιστα. Μέσα από τις αντιλήψεις για τον εαυτό τους, γνωρίζουν τον κόσμο, αντιλαμβάνονται την «πραγματικότητα» και ανταποκρίνονται, αποδίδοντας νόημα σε κάθε βίωμα τους (Swann et al., 2003; North & Swann, 2009).

Η αίσθηση αξίας που διαμορφώνουν, μέσα από τις συναισθηματικές τους εμπειρίες κατά τα πρώτα τους βήματα, ενδέχεται να επηρεάζει το πώς αργότερα ως ενήλικες θα βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους. Διαμορφώνουν μία σχετικά αδιαφοροποίητη αίσθηση προσωπικής αξίας (*undifferentiated sense of self-worth*). Αργότερα, μέσα από την κατάκτηση του λόγου, διαμορφώνουν ένα σύστημα πεποιθήσεων, διαφοροποιημένες αξιολογήσεις για ορισμένες ικανότητές τους. Ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνουν τις διαφοροποιημένες αξιολογήσεις εαυτού διαπλάθει την αυτοεκτίμηση. Το νόημα που αποδίδουν σε ορισμένες αξιολογήσεις εαυτού, κατά πόσο κρίνουν μία ικανότητα τους ως σημαντική συγκριτικά με άλλα γνωρίσματά τους, πόσο βέβαια είναι ότι πραγματικά είναι προικισμένα με τη συγκεκριμένη ικανότητα, ποιο πόρισμα προκύπτει από τη σύγκριση που επιτελούν τα ίδια της πραγματικής εικόνας εαυτού με την ιδεατή επηρεάζουν τον τελικό αντίκτυπο των διαφοροποιημένων αξιολογήσεων στην αυτοεκτίμηση. Τα άτομα υπολογίζουν τις αντιλήψεις τις οποίες διατηρούν με βεβαιότητα για τον εαυτό τους περισσότερο στην αξιολόγηση εαυτού συγκριτικά με τις αντιλήψεις για τις οποίες δεν είναι βέβαια. Αν τα υποκείμενα κρίνουν ότι ένα προσόν τους είναι ιδιαίτερα σημαντικό για αυτά και νιώθουν σε σημαντικό βαθμό βέβαια ότι είναι εφοδιασμένα με αυτό, τότε μόνο η συγκεκριμένη αξιολόγηση εαυτού ασκεί σημαντική επίδραση στην αυτοεκτίμηση (Pelham & Swann, 1989).

### **2.2.2. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση έναντι θετικών ερεθισμάτων**

Προτού να έχουν το περιθώριο να καταφύγουν στις γνωστικές τους διόδους, ακόμη και τα άτομα με αρνητική αυτοεκτίμηση που δέχονται αρνητική αξιολόγηση νιώθουν νευρική και θα προτιμούσαν να δεχτούν θετικές αξιολογήσεις. Η ανατροφοδότηση με συνεπή ερεθίσματα μειώνει τη νευρική, όταν το υποκείμενο έχει τη δυνατότητα να σκεφτεί και να συγκρίνει την πληροφορία με τις αντιλήψεις που έχει για τον εαυτό του. Απεναντίας, όταν ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, με αρνητική οπτική εαυτού, δέχεται θετικά ερεθίσματα βιώνει συμπτώματα νευρικής και κατάθλιψης, νιώθει ότι απειλείται, επιδιώκει να απομακρυνθεί από την έκθεση σε συγκρουσιακά μηνύματα. Η έκθεση ατόμων με αρνητικές θεωρήσεις εαυτού (*self-views*) σε θετικά

γεγονότα ενδέχεται να επιφέρει δυσάρεστες συνέπειες στην ψυχική τους υγεία (North & Swann, 2009; Swann et al., 2007a). Τα θετικά γεγονότα δεν συνάδουν με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν για τον εαυτό τους` με αποτέλεσμα να τα οδηγούν σε αβεβαιότητα (*uncertainty*) σχετικά με τον εαυτό τους και σύγχυση ταυτότητας (*identity confusion*). Νιώθουν ότι αρχίζουν να χάνουν τις σταθερές βάσεις της αυτοαντίληψης τους (*self-concept*), ουσιαστική προϋπόθεση για να είναι σε θέση να επεξεργάζονται τα ερεθίσματα που δέχονται, να ελέγχουν το σκεπτικό των ενεργειών και να χαράσσουν τους στόχους τους. Απεναντίας, η αποδοχή θετικών γεγονότων για τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση συμφωνεί με τον τρόπο που νιώθουν για τον εαυτό τους. Συνάγεται, λοιπόν, ότι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στο πως θα νιώσουν τα υποκείμενα εν όψει θετικών γεγονότων. Τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης μπορούν να εμπλέκονται σε στρατηγικές άμεσης ενίσχυσης εαυτού, που εκθειάζουν τη συμβολή τους σε κάθε επιτυχή έκβαση. Τα υποκείμενα, όμως, με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, ενισχύουν τον εαυτό τους έμμεσα, μέσα από τη σύνδεση τους με τους άλλους, ώστε να μην εμπλέκουν άμεσα τον εαυτό τους. Για να ικανοποιούν την επιθυμία τους για ενίσχυση εαυτού, χωρίς να θυσιάζουν την ανάγκη τους για συνέπεια εαυτού, απολαμβάνουν τις επιτυχίες των ατόμων, με τα οποία νιώθουν ότι συνδέονται, με αυτό τον έμμεσο τρόπο αισθάνονται ότι αξίζουν, χωρίς να έρχονται σε αντίφαση με τις αντιλήψεις (*self-views*) που έχουν για τον εαυτό τους (Brown, 1993b).

Η ενεργοποίηση ενός κινήτρου εξαρτάται και από τα διακυβευμένα εντός ορισμένου πλαισίου. Όταν ο κίνδυνος της απόρριψης είναι υψηλός, τα άτομα φαίνεται να εγκαταλείπουν τις επιδιώξεις επαλήθευσης (*self-verification strivings*). Άλλωστε για να διατηρήσουν μία πηγή επαλήθευσης, χρειάζεται να προστατεύσουν τη συνέχιση μίας αλληλεπίδρασης. Τα υποκείμενα αλληλεπίδρασης προσέχουν να μην πλάσουν πιο θετικές αξιολογήσεις στους άλλους, για να μη τους δημιουργήσουν αβάσιμες προσδοκίες και τους απογοητεύσουν, αλλά ούτε και πιο αρνητικές, που θα απειλούσαν τη συνέχιση. Απεναντίας, εντός σταθερών σχέσεων με χαμηλό ρίσκο απόρριψης, τα άτομα νιώθουν ασφαλή για να αναζητήσουν την επιβεβαίωση των αξιολογήσεων που έχουν για τον εαυτό τους, ιδιαίτερα σε γνωρίσματα που δεν κρίνονται κρίσιμα για την επιβίωση της σχέσης. Τα άτομα με αρνητικές οπτικές εαυτού αναζητούν επιβεβαίωση, κυρίως όταν το ρίσκο απόρριψης είναι χαμηλό (Kwang & Swann, 2010; Swann et al., 2007). Όταν προβάλλουν τον εαυτό τους έναντι ενός ξένου υπερβάλλουν στην παρουσίαση των προσόντων τους, ενδεχομένως για να κερδίσουν τη συμπάθεια του. Απέναντι, όμως, σε κάποιο φιλικό πρόσωπο, προβάλλονται προσεγγίζοντας την πραγματική τους ύπαρξη, καθώς εντός μίας στενά δεμένης σχέσης προέχει τα πρόσωπα να γνωρίζονται και να καταλαβαίνονται (Swann et al., 2003; Swann & Schroeder, 1995; Swann et al., 2007a).

Τα άτομα αναζητούν γνωστική συμμετρία (*cognitive symmetry*) στα ερεθίσματα που προσελκύουν την προσοχή τους (Swann, 1990). Έχουν την ανάγκη να νιώθουν ότι ο κόσμος τους μπορεί να προβλεφθεί και να ελεγχθεί. Από επιστημονική οπτική, τα γεγονότα που επικυρώνουν τις σταθερές αντιλήψεις που διατηρούν για τον εαυτό τους ενισχύουν την αίσθηση της ασφάλειας και την εμπιστοσύνη τους στην ικανότητα τους ότι μπορούν να ανταπεξέρχονται στις αντιξοότητες της καθημερινότητας. Οι άνθρωποι επιθυμούν να αισθάνονται ότι το κοινωνικό τους πλαίσιο είναι γνώριμο και ελέγξιμο και οι υποθέσεις τους σχετικά με τη φύση του κόσμου ακριβείς και αξιόπιστες. Επιζητούν φαινόμενα προβλέψιμα και συνεπή με τις προσδοκίες τους. Δένονται συναισθηματικά με ό,τι τους είναι οικείο. Η επιθυμία τους για τη διατήρηση σταθερών θεωρήσεων εαυτού (*stable self-conceptions*) θα μπορούσε να πηγάζει από την εγγενή ανάγκη για προβλεψιμότητα, οικειότητα, μείωση της αβεβαιότητας. Απεναντίας, συμβάντα που διαψεύδουν τις αντιλήψεις για τον εαυτό τους αυξάνουν το φόβο που νιώθουν ότι μάλλον δεν γνωρίζουν τον εαυτό τους` για αυτό, επιδιώκουν να διατηρήσουν σταθερές τις πεποιθήσεις που έχουν για τον εαυτό τους (Swann, Pelham & Krull, 1989; Swann, 1983; Swann, 1990; English et al., 2008). Τα οικεία και προβλέψιμα ερεθίσματα επιβεβαίωσης είναι πιο προσβάσιμα στη γνωστική επεξεργασία και συμβάλλουν στη γέννηση πιο θετικών συναισθημάτων (Swann, 2012; Swann, 1990; Swann et al., 2007a). Ένα άτομο με αρνητικές αντιλήψεις εαυτού θα επέλεγε τη μη ευνοϊκή αξιολόγηση, επειδή θα ερμήνευε ότι προέρχεται από κάποιον που καταλαβαίνει πως νιώθει το ίδιο. Απεναντίας, για τον ίδιο ακριβώς λόγο, ένα υποκείμενο με θετική εικόνα εαυτού θα επέλεγε τη θετική αξιολόγηση (Swann et al., 2003; Swann, 2005; Swann et al., 2007a).

Ένα άτομο με αρνητικές οπτικές εαυτού θα δείξει την προτίμηση του για έναν αρνητικό αξιολογητή, μόνο όταν έχει τις γνωστικές διόδους και αποθέματα (*cognitive resources*) να συγκρίνει τη συμφωνία των δικών του αντιλήψεων με την αρνητική αξιολόγηση που δέχεται (Swann, 2005). Κάθε άτομο, ανεξάρτητα από την οπτική εαυτού του, μόνο όταν έχει επαρκή κίνητρα και πρόσβαση σε γνωστικές διόδους, τείνει προς την επαλήθευση του εαυτού. Σε αρχική αντίδραση απέναντι σε κάποιο ερέθισμα, διακρίνει αν είναι ευνοϊκό ή δυσμενές. Δέχεται τις θετικές εκφράσεις της συμπεριφοράς των άλλων, καθώς εκδηλώνουν αποδοχή και ζέση. Αποφεύγει τις απειλητικές στην προσωπική του ασφάλεια εκφράσεις. Όταν, όμως, έχει το χρονικό περιθώριο και ανεμπόδιστη την ενέργεια να συγκρίνει τις αξιολογήσεις που δέχεται από τους άλλους με την εικόνα που διατηρεί για τον εαυτό του, τότε τείνει να εξετάζει αν τα ερεθίσματα συμφωνούν με τη σταθερή οπτική απέναντι στον εαυτό του` με την προϋπόθεση ότι έχει διαμορφώσει και διατηρεί με βεβαιότητα ορισμένες αντιλήψεις. Όταν δεν έχει πρόσβαση στις γνωστικές διόδους, τείνει να επιλέγει θετική ανατροφοδότηση και ευνοϊκούς αξιολογητές. Στην αλληλεπίδραση του με άλλα πρόσωπα, λόγω της δυνατότητας του να έχει πρόσβαση σε γνωστικές διόδους και αρκετό χρόνο να σκεφτεί, ενδέχεται να

εμπλέκεται σε μία, αυτόματη και μη συνειδητή συνήθως, διαδικασία αποτίμησης κόστους-οφέλους. Αν θεωρήσει ότι μπορεί να διατηρήσει μη ρεαλιστικά ερεθίσματα θετικής ανατροφοδότησης, χωρίς δυσάρεστες γνωστικές ή διαπροσωπικές απόρροιες, θα προτιμήσει να ενισχύσει τον εαυτό του (Swann et al., 1990; Swann & Schroeder, 1995; Swann et al., 2007a).

Όταν τα υποκείμενα έχουν λιγότερες δυνατότητες αναστοχασμού αξιολογούν τον εαυτό τους πιο θετικά, σε σύγκριση με όσους έχουν διόδους ενδοσκόπησης (*introspection*). Όταν έχουν τη δυνατότητα της ενδοσκόπησης, ενδεχομένως εμβαθύνουν περισσότερο ως προς την ενόραση εαυτού (*self-insight*). Δεν συμβάλλει, όμως, κάθε ερέθισμα για ενδοσκόπηση στην ενόραση εαυτού. Ερωτήματα σχετικά με το αν φέρει το υποκείμενο ενδοσκόπησης ορισμένα γνωρίσματα συμβάλλουν στην ενόραση εαυτού. Απεναντίας, ερωτήματα που διερευνούν το γιατί φέρει αυτά τα γνωρίσματα εμποδίζουν το πέρασμα προς την ενόραση εαυτού. Σε αυτήν την περίπτωση, ενώ το υποκείμενο έχει το χρόνο να εκλογικεύσει, να δικαιολογήσει και να εξηγήσει τις αρνητικές πληροφορίες σχετικά με γνωρίσματα της προσωπικότητάς του, αποφεύγει να προχωρήσει στην ενόραση εαυτού. Αυτή η τάση αποφυγής οφείλεται στη δυνατότητα το υποκείμενο να έχει αρκετά μεγάλο χρονικό περιθώριο, ώστε να προχωρά στην αποτίμηση κόστους-οφέλους. Όταν οι επιστημονικές και οι πραγματιστικές απόρροιες της επιλογής της γνωστικής διόδου δεν ωφελούν, τότε τα υποκείμενα τείνουν να επιζητούν την απόλαυση θετικών ερεθισμάτων (Hixon & Swann, 1993).

### **2.2.3. Η κοινωνική ανάγκη για επαλήθευση των γνωστικών αντιλήψεων**

Η κοινωνική αλληλεπίδραση, από πραγματιστική οπτική, στηρίζεται στο ότι τα άτομα που αλληλεπιδρούν γνωρίζουν ο ένας το χαρακτήρα του άλλου` για αυτό, παρακινούνται να διασφαλίσουν ότι οι άλλοι τα βλέπουν όπως βλέπουν αυτά τον εαυτό τους, ακόμη και αν χρειάζεται να αποκαλύπτουν τα όρια και τις αδυναμίες τους. Πασχίζουν να διαμορφώσουν μία κοινωνική πραγματικότητα που θα επαληθεύσει και θα επιβεβαιώνει τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα που τρέφουν για τον εαυτό τους (Swann et al., 1989; Swann, 1983; Swann, 1990). Καθώς κάθε άτομο επιδιώκει να προβάλλει προβλέψιμες εκφράσεις της συμπεριφοράς του, τα άλλα άτομα εντός του συγκεκριμένου πλαισίου περιμένουν ότι η συμπεριφορά κάθε ατόμου θα είναι προβλέψιμη, προϋπόθεση αναγκαία για να ρέει ομαλά μία σχέση (Swann, & Ely, 1984; De La Ronde & Swann, 1993; North & Swann, 2009; Swann, 2012; Swann et al., 2004; Swann et al., 2007a; English et al., 2008). Κάποιο άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, με αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό του θα του άρεσε να ακούσει τη θετική αξιολόγηση, αλλά θα θεωρούσε ότι προέρχεται από ένα άτομο που δεν τον γνωρίζει και που στη συνέχεια μάλλον θα απογοητευόταν` για αυτό, θα επέλεγε να δεχτεί την αρνητική αξιολόγηση, ερμηνεύοντας ότι προέρχεται από κάποιον που φαίνεται να τον γνωρίζει περισσότερο. Η αίσθηση

ότι τον γνωρίζει, ακόμη και όταν η αξιολόγηση είναι αρνητική, συμβάλλει θετικά στην αίσθηση της συνοχής (De La Ronde & Swann, 1993; Swann et al., 2003). Η αίσθηση που νιώθει ένα άτομο ότι το καταλαβαίνουν δημιουργεί κλίμα οικειότητας και ενισχύει την εμπιστοσύνη του απέναντι στους άλλους. Η αίσθηση της συνοχής (*sense of coherence*) μεσολαβεί ανάμεσα στην επιβεβαίωση και το μοίρασμα δημιουργικών ιδεών. Όταν κάθε μέλος μίας ομάδας νιώθει ότι το καταλαβαίνουν και το αναγνωρίζουν τα άλλα, είναι διαθέσιμο να συνεργαστεί και να ταυτιστεί με την ομάδα (Swann et al., 2004; Swann, 2005; English, et al., 2008).

Η επιθυμία τους να επαληθεύουν τον εαυτό τους διαπλάθει κάθε στάδιο της αλληλεπίδρασης. Τείνουν να εμπλέκονται σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (*social interactions*) που τους δίνουν τη δυνατότητα να υποστηρίζουν τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα που τρέφουν για τον εαυτό τους. Μέσα από την επιλογή ορισμένων στρατηγικών συγκροτούν αυτές τις δομές επιβεβαίωσης, προβάλλοντας σημεία και σύμβολα σχετικά με την προσωπικότητά τους, επιλέγοντας τους συμβατούς συνομιλητές, υιοθετώντας σχετικές τακτικές επικοινωνίας. Επιλέγουν πρόσωπα τα οποία τους επιβεβαιώνουν τις αντιλήψεις που έχουν για τον εαυτό τους. Το πλαίσιο επιβεβαίωσης φαίνεται σαν να είναι προγραμματισμένο, καθώς κάθε άτομο εμπλέκεται σε στενό εύρος καθημερινών συναναστροφών, με άτομα πρόθυμα να αναγνωρίσουν και να νομιμοποιήσουν τις αντιλήψεις του ατόμου για τον εαυτό του. Η διαδικασία της επιβεβαίωσης συμβαίνει ως μία κανονική ροή στη ζωή κάθε ατόμου, χωρίς να επείγει όποια επέμβαση του. Μόνο όταν απειλείται αυτή η κανονικότητα, κινητοποιούνται και καταβάλλουν προσπάθεια για να επιτύχουν επιβεβαίωση της θεώρησής τους (*self-conceptions*). Επιζητούν ανατροφοδότηση που θα επαληθεύει την εικόνα τους και μετατρέπουν αυτή την προτίμηση σε ενεργείς προσπάθειες αναζήτησης αυτής της ανατροφοδότησης, με εστιασμένη την προσοχή. Όσο επιλεκτικά αποθηκεύουν στη μνήμη τους τα δεδομένα που έχουν δεχτεί ως επιβεβαιωτικά, τόσο επιλεκτικά και τα ανακαλούν. Διαμορφώνουν το πλαίσιο εντός του οποίου ενεργούν με τρόπο συμβατό με την εικόνα που διατηρούν για τον εαυτό τους. Στην περίπτωση διαφορετικής ανατροφοδότησης, βρίσκουν διόδους να παραβλέψουν ή να διαστρεβλώσουν τα μηνύματα και προστρέχουν να διασφαλίσουν ότι δεν θα ξανασυναντήσουν ανάλογες αξιολογήσεις. Εγκύπτει ο κίνδυνος ο εαυτός να ενεργήσει, ως ένα απολυταρχικό καθεστώς, προτιμώντας την επαλήθευση των υποθέσεων του παρά μία αλήθεια πιο κοντά στη λογική, και να παγιδευτεί σε εσφαλμένα δεδομένα (Swann, 1983; Swann, 1984; Swann et al., 1989; Swann, 1990; Swann, 1997; Swann et al., 2004; Swann, 2005; Swann et al., 2003; Swann, 2012; Swann et al., 2007a; English et al., 2008).

Όταν αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι δεν θα λάβουν ανατροφοδότηση επιβεβαίωσης, καταβάλλουν ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια (Swann, 1990; Swann et al., 2004; Swann, 2005; Swann et al.,

2007a). Όταν δεν κατορθώνουν να επιβεβαιώσουν μία πλευρά της προσωπικότητας τους μέσα από τη δίοδο της συναναστροφής, στρέφονται στην επιβεβαίωση άλλων γνωρισμάτων τους. Στην περίπτωση, όμως, που εξ αρχής η αντίληψη που επιδιώκουν να επαληθεύσουν είναι ιδιαίτερης σημασίας για την εικόνα τους, ενδέχεται να αγνοήσουν την αξιολόγηση του συνομιλητή τους ή να την εξουδετερώσουν μέσω της συστηματικής διαστρέβλωσης ή να αποτύχουν να την κωδικοποιήσουν και να την αποθηκεύσουν στη μνήμη (Swann et al., 1989; Swann, 1983; Swann et al., 2003; Swann et al., 2004; Cast, 2002). Τα υποκείμενα τείνουν να εκτιμούν περισσότερο μία αξιόπιστη αξιολόγηση και ανησυχούν, όταν δέχονται ερεθίσματα διάψευσης που προέρχονται από κάποιο αξιόπιστο πρόσωπο που κρίνουν ότι τα γνωρίζει αρκετά. Σε μία σχέση που επανειλημμένα, παρά τις προσπάθειες τους, δεν θα τους προσφέρει ανατροφοδότηση επιβεβαίωσης, θα επιλέξουν, για να διατηρήσουν σταθερή την οπτική του εαυτού τους, να αποσυρθούν από τη συγκεκριμένη σχέση (Swann, 2005; Cast, 2002).

Αφού τα άτομα διαμορφώσουν την οπτική του εαυτού τους, επιδιώκουν να τη διατηρήσουν. Ελέγχουν προσεκτικά την ανατροφοδότηση που δέχονται. Όταν έχουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν με την πηγή της ανατροφοδότησης, συμπεριφέρονται ενεργά για να υπονομεύσουν και να διαψεύσουν τυχόν ερεθίσματα που αντιλαμβάνονται ότι απειλούν τις αντιλήψεις που διατηρούν για τον εαυτό τους. Μόνο όταν δέχονται ανατροφοδότηση διάψευσης που δεν μπορούν να την αρνηθούν ή να την απορρίψουν, όταν στερούνται τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης με την πηγή της ανατροφοδότησης, μόνο τότε θα μεταβάλλουν τις αξιολογήσεις για τον εαυτό τους. Για να αλλάξει ουσιαστικά ένα άτομο αντιλήψεις για τον εαυτό του, χρειάζεται να αναδιοργανώσει την οπτική εαυτού του, να συλλάβει ότι δεν είναι αυτό που νόμιζε ότι ήταν. Συχνά, όμως, όταν τα υποκείμενα αρχίζουν να αμφιβάλουν για τον «πραγματικό τους εαυτό», επιστρατεύουν όλες τους τις δυνάμεις για να επιβεβαιώσουν τις μέχρι τότε αντιλήψεις τους, εμποδίζοντας με αυτό τον τρόπο τη διαδικασία της αλλαγής. Αλλά ακόμη και αν έχουν εμπλακεί σε μία διαδικασία αλλαγής, χρειάζεται να συνδράμουν και τα πρόσωπα του περίγυρου τους, να επικυρώνουν και να στηρίζουν την διαμορφούμενη οπτική εαυτού (Swann & Hill, 1982).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, αναζητούν ερεθίσματα σύμφωνα με την αρνητική οπτική απέναντι στον εαυτό τους, κατά συνέπεια δυσάρεστα. Παρόλο που μέσα από αυτά τα ερεθίσματα, επιβεβαιώνουν τις θέσεις που έχουν για τον εαυτό τους, θεωρούν αυτή την ανατροφοδότηση ακριβή και διαγνωστική του εαυτού, νιώθουν συναισθήματα νευρικότητας, έχθρας και κατάθλιψης. Η συναισθηματική τους μάλιστα αντίδραση εκδηλώνεται σχεδόν αυτόματα με τη σύλληψη του ερεθίσματος και την ταξινόμηση του ως απειλητικού στην προσωπική τους ασφάλεια. Ενώ για να συγκρίνουν το ερέθισμα με τις παγιωμένες στη μνήμη τους θέσεις σχετικά με τον εαυτό

τους, χρειάζεται το χρονικό περιθώριο να ανατρέξουν μέσα από γνωστικές διόδους και εστιασμένη αποκλειστικά την προσοχή. Αν, όμως, πειραματικά, αφαιρεθεί η αντίληψη του εαυτού με τις αρνητικές θέσεις της, τότε το υποκείμενο θα τείνει να θεωρήσει τη θετική ανατροφοδότηση ως πιο ακριβή, διαγνωστική, συγκριτικά με την αρνητική (Swann, Griffin, Predmore & Gaines, 1987; Swann, 1990; De La Ronde & Swann, 1993).

#### **2.2.4. Η γνωστική επεξεργασία των ερεθισμάτων επαλήθευσης**

Τα άτομα τείνουν να επιβεβαιώνουν αντιλήψεις που διατηρούν για τον εαυτό τους με βεβαιότητα. Για αυτό, τα άτομα που διατηρούν με σταθερότητα αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους επιδιώκουν να επαληθεύουν περισσότερο αυτές τις αρνητικές τους οπτικές εαυτού. Τα υποκείμενα με υψηλή καθολική αυτοεκτίμηση καθώς και αυτά με χαμηλή αυτοεκτίμηση διατηρούν θετικές και αρνητικές αντιλήψεις εαυτού, αλλά σε διαφορετική αναλογία. Σύμφωνα με τις μελέτες των Swann et al. (1989), άτομα και με υψηλή και με χαμηλή αυτοεκτίμηση προτιμούσαν ανατροφοδότηση ενίσχυσης για τα θετικά τους γνωρίσματα, αλλά και ανατροφοδότηση επαλήθευσης για τα αρνητικά τους γνωρίσματα. Επέλεξαν πρόσωπα που θα τους πρόσφεραν ανατροφοδότηση για τις θετικές τους οπτικές, αλλά και πρόσωπα που θα επαλήθευαν τις αρνητικές τους. Σε αυτές τις μελέτες αναδεικνύεται ότι το επίπεδο αυτοεκτίμησης δεν ασκούσε καμία επίδραση στην αναζήτηση ανατροφοδότησης. Διαφάνηκαν, όμως, κάποιες ενδείξεις ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, με ιδιαίτερα αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους, τείνουν να επιλέγουν περισσότερο ένα πρόσωπο που θα τους πρόσφερε ανατροφοδότηση επιβεβαίωσης και όχι ενίσχυσης. Ενδέχεται να σχετίζεται με το ότι τα άτομα που διατηρούν ιδιαίτερα αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους, τις διατηρούν με βεβαιότητα και ότι τείνουν να επαληθεύουν τις αντιλήψεις για τις οποίες νιώθουν βέβαια (Swann et al., 1989).

Οι αντιλήψεις που διατηρούν τα υποκείμενα με βεβαιότητα επανέρχονται με ταχύτερους ρυθμούς στη γνωστική επεξεργασία τους και καθοδηγούν τη συμπεριφορά τους. Άλλωστε με βάση αυτές τις αντιλήψεις τα άτομα οργανώνουν τη σύλληψη του κόσμου γύρω τους και ρυθμίζουν τις κοινωνικές τους σχέσεις (Swann, & Ely, 1984; De La Ronde & Swann, 1993; Swann & Schroeder, 1995). Όσα υποκείμενα έχουν ακραίες θέσεις σχετικά με τον εαυτό τους τείνουν να τις επιβεβαιώνουν, αποδεικνύοντας ότι η υποστήριξη ακραίων αντιλήψεων εαυτού σχετίζεται με τη βεβαιότητα (Swann et al., 1989). Όταν διατηρούν ορισμένες αντιλήψεις για τον εαυτό τους με ισχυρή βεβαιότητα, ωθούν τα άτομα γύρω τους να τις επιβεβαιώνουν, να τα βλέπουν όπως τα ίδια βλέπουν τον εαυτό τους. Για όσες, όμως, αξιολογήσεις εαυτού τα υποκείμενα δεν νιώθουν βέβαια, ακόμη και οι πιο κοντινοί τους άνθρωποι δεν θα τα βλέπουν όπως τα ίδια βλέπουν τον εαυτό τους (Pelham & Swann, 1994).



Όπως ανέδειξε η μελέτη των Pelham & Swann (1989), το κατά πόσο κρίνει ένα υποκείμενο σημαντικό ένα προσόν του σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση κυρίως των ατόμων με σχετικά αρνητικές αξιολογήσεις εαυτού. Η απόδοση σημασίας σε μία δεξιότητα, επίσης, είναι ισχυρή παράμετρος πρόβλεψης της αυτοεκτίμησης μόνο για τα άτομα που είναι σχετικά βέβαια για τις πιο θετικές αξιολογήσεις εαυτού. Συνεπάγεται ότι η απόδοση σημασίας συνδέεται στενά με την αυτοεκτίμηση, μόνο για τα άτομα που τείνουν περισσότερο προς αρνητικές αξιολογήσεις εαυτού και διατηρούν υψηλή βεβαιότητα για τις πιο ευνοϊκές αξιολογήσεις τους (Pelham & Swann, 1989).

### **2.2.5. Η ανάγκη για επαλήθευση της αυτοεικόνας υπό διαπολιτισμικό πρίσμα**

Οι άνθρωποι, σε κάθε πολιτισμικό πλαίσιο, νιώθουν την ανάγκη να επιβεβαιώνουν τις αντιλήψεις που έχουν για τον εαυτό τους, είτε για γνωστικούς είτε για διαπροσωπικούς λόγους. Επιθυμούν να οργανώνουν γνωστικά τη δομή του κόσμου με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνουν την πολυπλοκότητα. Έχουν τη θεμελιώδη ανάγκη για ψυχολογική συνοχή που θα τους προσφέρει την αίσθηση ενότητας και συνέχειας εαυτού, καθώς και της πρόβλεψης, της τάξης και της κατανόησης των τεκταινόμενων. Τα άτομα συμπεριφέρονται με τρόπο συνεπή και προβλέψιμο έχοντας ως στόχο να διατηρήσουν την αρμονία των διαπροσωπικών τους σχέσεων, από τις οποίες εξαρτάται η ευημερία και η ψυχολογική τους υγεία. Ενδέχεται, όμως, οι στρατηγικές αναζήτησης ανατροφοδότησης επιβεβαίωσης να διαφοροποιούνται ανάλογα με τη σταθερή οπτική εαυτού που επικρατεί σε κάθε πολιτισμό. Ενδέχεται τα άτομα που πλαισιώνονται από το σκεπτικό ότι η συμπεριφορά τους μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με τις συνθήκες, τα γνωρίσματα της προσωπικότητας τους να επιδέχονται αλλαγών, τα συναισθήματα τους να μεταβάλλονται ανάλογα με τους δεσμούς κάθε σχέσης, να προβάλλουν διαφορετικές μεθοδεύσεις αναζήτησης, υποστηρικτικές όχι της συνέπειας και της σταθερότητας, αλλά της συνοχής του εαυτού (English et al., 2008; Swann et al., 2007a).

Τα άτομα που αναπτύσσονται σε πολιτισμικά πλαίσια χαραγμένα από τη νοοτροπία σχετικά με την αλλαγή, τη σύγκρουση, τον ολισμό ότι δηλαδή συνυπάρχουν αντίθετες καταστάσεις, πεποιθήσεις και φαινόμενα που συγκροτούν αέναα μία πραγματικότητα που υποβάλλεται σε δυναμικούς, ρέοντες και μεταβλητούς ρυθμούς και ότι τα πάντα συνδέονται μεταξύ τους, μισούνται στο σκεπτικό ότι κάθε πρόσωπο, αντικείμενο, γεγονός δεν μπορεί να κατανοηθεί μεμονωμένα, αλλά μόνο εντός του πλαισίου (*context*) στο οποίο ενυπάρχει. Για αυτό, είναι πιο ανεκτικά στη σύλληψη των αντιφατικών εκφράσεων του εαυτού και εστιάζουν, κατά την ερμηνεία της συμπεριφοράς τους, περισσότερο μέσα από το πρίσμα της εναλλαγής, της εκάστοτε χρονικής στιγμής και της αλληλεπίδρασης. Τα άτομα που ορίζουν τον εαυτό τους με όρους αλληλεπίδρασης και αξιολογούν

τα σχετικά γνωρίσματα ως κεντρικά της προσωπικότητάς τους, τείνουν να αναζητούν επιβεβαίωση σε αυτές τις οπτικές ενός εαυτού πλαισιωμένου από σχέσεις, ακόμη και όταν πρόκειται για αρνητικές αξιολογήσεις. Τα άτομα, λοιπόν, διαφέρουν ως προς τη φύση των αντιλήψεων εαυτού που αναζητούν να επιβεβαιώσουν. Ενώ κάποια άτομα διαποτισμένα από το πνεύμα της ατομικότητας και της ανεξαρτησίας επιδιώκουν να επιβεβαιώσουν τις καθολικές συλλήψεις εαυτού, αυτά που συλλαμβάνουν τον εαυτό τους εντός σχέσεων, εστιάζουν στις πλευρές της προσωπικότητάς τους που αναδύονται εντός της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και αναζητούν σχετική επιβεβαίωση. Αναζητούν επιβεβαίωση για γνωρίσματα τους, τα οποία, παρόλο που ενδέχεται να μεταβάλλονται ανάλογα με το πλαίσιο και την αλληλεπίδραση, τα ίδια τα άτομα τα αξιολογούν ως σταθερές παραμέτρους της προσωπικότητάς τους, ως βάσεις που, μέσα από την επιβεβαίωση, εγγυώνται τη συνέχεια και τη συνοχή του εαυτού (Chen, English, & Peng, 2006).

Τα άτομα που ορίζουν τον εαυτό τους με όρους εστιασμένους στο πλαίσιο (*context-specific self-views*) ή τη μορφή της σχέσης (*relationship-specific self-views*), θα αναζητήσουν ανατροφοδότηση επιβεβαίωσης σχετικά με τα σημαντικά εντός πλαισίου ή σχέσης γνωρίσματα τους, λ.χ. όψεις του κοινωνικού, συλλογικού τους εαυτού. Προσεγγίζουν τον εαυτό τους ως ρέοντα με περιθώρια αλλαγής και συνδεδεμένο με το κοινωνικό πλαίσιο, για αυτό, αποδέχονται τη μεταβλητότητα (*acceptance of fluctuations*) και την ασυνέπεια στις εκφράσεις της συμπεριφοράς (*inconsistency in the self*) και τα συναισθήματα ως φυσική απόρροια της ζωής. Τα άτομα, όμως, που διαπαιδαγωγούνται σε μορφές δυτικών πολιτισμών ενοχλούνται από τις αντιφάσεις και τις ασάφειες, ερμηνεύοντας τες ως προδρόμους ψυχικής έντασης, και πασχίζουν να διατηρήσουν εσωτερικά συνεπή τη σύλληψη του εαυτού τους. Παρά αυτή τη διαφορά ως προς τη νοοτροπία, εξίσου και τα άτομα που αναλογίζονται με πιο σχεσιακούς όρους αντιλαμβάνονται ορισμένα γνωρίσματα τους ως κεντρικά σημεία του εαυτού τους, για τα οποία αναζητούν επιβεβαίωση. Μέσα από την επιβεβαίωση που τους προσφέρει η κοινωνική τους αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, διατηρούν την αίσθηση ενός συνεκτικού, σταθερού στο χρόνο εαυτού (*coherent and stable self-views*) (English et al., 2008).

Το κίνητρο για επιβεβαίωση συνδέεται με την αίσθηση της αυθεντικότητας. Καθώς ένα πρόσωπο επιβεβαιώνει, μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την οπτική που διατηρεί για τον εαυτό του, νιώθει ότι ενεργεί σύμφωνα με τον «αληθινό» του εαυτό και η συμπεριφορά του συμφωνεί με τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις του. Τα άτομα που ορίζουν τον εαυτό τους με καθολικούς όρους, προσδοκούν ότι ο αληθινός τους εαυτός εκφράζεται με συνέπεια ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Απεναντίας, όσοι προσδιορίζουν τον εαυτό τους με όρους πλαισίου και αλληλεπίδρασης, κρίνουν ότι η αυθεντικότητά τους εξαρτάται από το κατά πόσο είναι αληθινόι εντός των συγκεκριμένων συνθηκών και σχέσεων και λιγότερο από το αν η συμπεριφορά τους

διέπεται από καθολική συνέπεια. Συνεπώς, η αυθεντικότητα συνδέεται με την αίσθηση ότι οι άλλοι τον βλέπουν όπως ο ίδιος βλέπει τον εαυτό του (Chen, English, & Peng, 2006; English, Chen & Swann, 2008). Τίθεται ο προβληματισμός ότι η αυθεντικότητα μπορεί να μην προσδιορίζεται μόνο «από την ικανότητα να είναι κάποιος ο εαυτός του»<sup>12</sup> (Katz, 2000), αλλά εξαρτάται και από την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Σύμφωνα με τους Cross et al. (2003), οι υποθέσεις σχετικά με τη θετικά φορτισμένη συνέπεια (*consistency*) βασίζονται στην οπτική ενός ανεξάρτητου, ατομικιστικού εαυτού (*independent, individualistic view of the self*), διακριτού από ρόλους, σχέσεις, οριζόμενου από αφηρημένες έννοιες -διαθέσεις, χαρακτηριστικά, προσωπικές πεποιθήσεις, στόχους, ικανότητες, επιθυμίες-, καθώς, υπό τη σκοπιά ενός εαυτού σχεσιακού και αλληλοεξαρτώμενου (*Relational- Interdependent Self- Construal*), οριζόμενου από τους κοινωνικούς ρόλους, την κοινωνική θέση εντός των προσωπικών του σχέσεων, η συνέπεια είναι λιγότερο σημαντική ως προς την κοινωνική συμπεριφορά, την ψυχική υγεία και την ευημερία. Ενώ ένα αυτόνομο, ανεξάρτητο, ώριμο υποκείμενο αποδεικνύει τον αυθεντικό εαυτό του μέσα από τη συνέπεια, καθώς αντιστέκεται στην επίδραση των άλλων, εντός των σημαντικών σχέσεων και των κοινωνικών ρόλων, ένα ώριμο πρόσωπο έχει την ικανότητα να ελίσσεται ομαλά μέσα από διάφορες καταστάσεις, διατηρώντας την ακεραιότητα του εαυτού του όχι μέσω της συνέπειας, αλλά μέσω της προσαρμογής σε νόρμες και προσδοκίες των διαφόρων λόγων και συνθηκών<sup>13</sup>.

Οι Cross et al. (2003) προτείνουν έναν τρίτο τύπο κατασκευής εαυτού του «σχεσιακού-αλληλοεξαρτώμενου» (*Relational- Interdependent Self-Construal*), στον οποίο οι στενές σχέσεις περικλείονται στο χώρο του εαυτού. Υποθέτουν ότι για ανθρώπους με υψηλή σχεσιακή κατασκευή εαυτού, οι στενές σχέσεις είναι ουσιαστικές για την έκφραση, την ενθάρρυνση και την επικύρωση του εαυτού. Αυτά τα άτομα παρακινούνται να αναπτύξουν, να διατηρήσουν, να ενισχύσουν στενές και αρμονικές σχέσεις. Η υπόθεση του σχεσιακού εαυτού θέτει υπό νέο φως τις έννοιες και τις προοπτικές του εαυτού. Ο συσχετισμός ανάμεσα στη συνέπεια εαυτού και την ευημερία εξαρτάται από το κατά πόσο τα άτομα έχουν συγκροτήσει μία κατασκευή σχεσιακού εαυτού. Προσεγγίζοντας την έννοια της αυθεντικότητας, υποστηρίζουν ότι η αυθεντικότητα, ως το να είναι κάποιος ο αληθινός εαυτός του ή να νιώθει ότι ενεργεί με πλήρη αίσθηση της επιλογής και της αυτοέκφρασης, δεν ταυτίζεται με τη συνέπεια εαυτού. Ο ανεξάρτητος εαυτός νιώθει ότι συμπεριφέρεται αυθεντικά όταν εκφράζει με συνέπεια τα σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, ενώ, όταν οι

---

<sup>12</sup> “by the ability to be true to oneself” (Katz, 2000 σ. 303).

<sup>13</sup> “maintaining self-integrity is not a matter of being consistent across situations, but rather a matter of fitting into the norms, rules, and expectations of particular roles and situations” (Cross et al., 2003 σ.934).

σχέσεις απαιτούν απόκλιση από τα κεντρικά χαρακτηριστικά του, ότι του περιορίζουν την αυθεντικότητα. Ένας υψηλά σχεσιακός εαυτός δεν νιώθει αυθεντικός, ότι συμπεριφέρεται ελεύθερα, όταν εκφράζει την προσωπικότητα του με συνέπεια, αλλά ανάλογα με το εκάστοτε πλαίσιο σχέσης.

Σύμφωνα με τους Neff & Suizzo (2006), η δυνατότητα του να είναι κάποιος αυθεντικός δεν προσδιορίζεται στο κενό, αλλά εξαρτάται κατά πολύ από το αν είναι ασφαλές ή πρακτικό να αποκαλύψει κάποιος τις εσωτερικές του σκέψεις και συναισθήματα εντός συγκεκριμένων κοινωνικών πλαισίων, από το κατά πόσο του αρέσει ο εαυτός του και τη γενικότερη διάθεση που έχει στην παρουσία άλλων. Η έρευνα τους εξετάζει την επίδραση του φύλου και της δύναμης στην αυθεντικότητα εντός ρομαντικών σχέσεων σε δύο μεγάλες εθνικές ομάδες των Η.Π.Α.. Επισημαίνουν ότι ένα άτομο μπορεί να συμπεριφέρεται διαφορετικά σε διαφορετικά πλαίσια σχέσεων, χωρίς να στερείται, για αυτό, αυθεντικότητας. Ένα άτομο βιώνει αισθήματα ψευδούς εαυτού (*feelings of falsehood*), όταν συγκρούεται με εσωτερικές επιθυμίες, περιορίζεται να πει τι νιώθει, συμπεριφέρεται πιεσμένο από το φόβο της αποδοκιμασίας ή εξωτερικά επιβαλλόμενων ποινών, παρά εσωτερικές αξίες και επιλογές. Υποθέτουν ότι η ανισότητα δυνάμεων ασκεί ισχυρή επίδραση στην έκφραση του αυθεντικού εαυτού, εμποδίζει την ελεύθερη επικοινωνία και συμπεριφορά που θα αντανάκλούσε αυθεντικά τις βαθύτερες σκέψεις του. Όταν στερείται αυθεντικότητας, απαξιώνει το εαυτό του και καταβάλλεται από την κατάθλιψη. Προτείνουν ότι το φύλο και ο πολιτισμός επιδρούν στο συσχετισμό ανάμεσα στη δύναμη, την αυθεντικότητα και την ευημερία. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, όσο πιο υποταγμένη η θέση, εντός της σχέσης, τόσο λιγότερη αυθεντική έκφραση εαυτού. Τα άτομα που στερούνται την αίσθηση της αυθεντικότητας νιώθουν σε χαμηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης, και, σε μεγαλύτερο βαθμό, κατάθλιψη.

## **2.3. Το κίνητρο διατήρησης και προστασίας της αυτοεκτίμησης**

### **2.3.1. Ο φαύλος κύκλος της συνέχισης της χαμηλής αυτοεκτίμησης**

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν τη δυνατότητα να υποτιμούν τη σημασία (*importance*) των πεδίων στα οποία δεν διακρίνονται για τις ικανότητές τους. Η Harter προσεγγίζει την αυτοεκτίμηση ως καθολική θεώρηση που ένα άτομο διατηρεί για τον εαυτό του πέρα και πάνω από τις εκάστοτε αξιολογήσεις εαυτού (“*level of global self-regard that one has for the self as a person*”). Για αυτό, θα μπορούσε να θεωρηθεί περιέργως αντιφατικό ότι στη συνέχεια εστιάζει στην ικανότητα του ατόμου σε συγκεκριμένο πεδίο και στη σημασία που το ίδιο το άτομο αποδίδει σε αυτό το πεδίο, ενίοτε μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους και στην επίδραση των επιμέρους αξιολογήσεων εαυτού στην καθολική αυτοεκτίμηση. Το υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης ενός ατόμου, δηλαδή, δεν μεταβάλλεται, όταν διαθέτει επαρκείς δεξιότητες για να επιφέρει θετικά αποτελέσματα ή όταν, αν και δεν είναι αρκετά ικανό, υποτιμά ένα ορισμένο τομέα. Όταν το άτομο δεν είναι αρκετά ικανό για να φέρει επιτυχείς εκβάσεις των ενεργειών του σε ένα τομέα που κρίνει ως σημαντικό, επηρεάζεται το επίπεδο της αυτοεκτίμησης του, μόνο στην περίπτωση που πρόκειται για άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση και για αυτό δεν έχει τη δυνατότητα να υποτιμήσει τη σημασία αυτού του πεδίου. Ένα άτομο με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης που δεν κατορθώνει να φανεί ικανό σε ένα τομέα που το ίδιο, σύμφωνα με τη δική του κρίση, αλλά και μέσα από τα μάτια των άλλων, αναγνωρίζει ως σημαντικό, βιώνει τη διάσταση (*discrepancy*) ανάμεσα στην έλλειψη των ικανοτήτων και τη σημασία του πεδίου. Σύμφωνα με τη Harter, όπως έχουν δείξει μελέτες, το άτομο νιώθει ότι αξίζει όλο και λιγότερο, όσο βιώνει σε μεγαλύτερο βαθμό τη διάσταση ανάμεσα στην αξιολόγηση του και τη σημασία του πεδίου. Μάλιστα, αν η αυτοεκτίμηση προσεγγιστεί μέσα από την οπτική της αποτίμησης ικανοτήτων, για να διαθέτει ένα παιδί αυτή την ικανότητα αξιολόγησης και να συνδέει την αποτίμηση ικανοτήτων με τη σημασία πεδίου, χρειάζεται να είναι τουλάχιστον οκτώ ετών σε νοητικό επίπεδο (Harter, 1993).

Καθώς κάθε άτομο διαμορφώνει την αυτοεκτίμηση του μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους, είναι σχεδόν αδύνατο να υποτιμήσει πεδία που θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικά εντός ενός ορισμένου κοινωνικού πλαισίου, όπως τη σχολική απόδοση (*scholastic competence*), την αθλητική ικανότητα (*athletic competence*), την ελκυστικότητα (*physical attractiveness*), την κοινωνική αποδοχή (*social acceptance*) και την κατάλληλη συμπεριφορά (*behavioral conduct*). Παράλληλα, κάθε άτομο περιορίζεται στην επίτευξη των στόχων του από εγγενή σωματικά ή πνευματικά όρια. Ενίοτε, σύμφωνα με τη Harter, ένα άτομο αξιολογεί τις ικανότητές του με κριτήριο όχι την προσωπική του βελτίωση, αλλά τη σύγκριση του με τους άλλους, από τη μέση παιδική ηλικία και ολοένα περισσότερο, όσο ωριμάζει. Καθώς η

αυτοεκτίμηση κάθε ατόμου επηρεάζεται ιδιαίτερα από το κατά πόσο νιώθει ότι οι άλλοι το στηρίζουν και το αποδέχονται, όσο περισσότερο αποδεκτό από τους άλλους νιώθει, τόσο σε υψηλότερο επίπεδο διατηρεί την αυτοεκτίμησή του (Harter, 1993).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν στερούνται την επιθυμία να νιώθουν ότι αξίζουν. Ενδέχεται, όμως, αυτή η επιθυμία τους να μένει ανεκπλήρωτη ή να συγκρούεται με άλλες ανάγκες τους. Ίσως έχουν λιγότερους λόγους να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους ως ανώτερο ον και αξιολογούν τον εαυτό τους με πιο ουδέτερους, λιγότερο θετικούς όρους. Ίσως δεν διαθέτουν τους ανάλογους μηχανισμούς θετικής πλάνης (*positive illusions*) που βοηθούν τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση να αγαπούν τον εαυτό τους και να τον βλέπουν υπό ένα πρίσμα απόλυτα θετικό. Για αυτό, αισθάνονται πιο ευάλωτα σε απειλές και επιδιώκουν να προστατεύσουν την αξία του εαυτού τους. Σύμφωνα με τον Baumeister (1993), η ουσία της αυτοεκτίμησης έγκειται στο πως το υποκείμενο θεωρεί τον εαυτό του <sup>14</sup>. Επειδή τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν αντέχουν να μεταβληθούν οι αντιλήψεις για τον εαυτό τους ούτε προς θετική ούτε προς αρνητική κατεύθυνση, δεν επιθυμούν ούτε ιδιαίτερα θετική ούτε ιδιαίτερα αρνητική ανατροφοδότηση. Πασχίζουν να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, παρόλο που η προσπάθεια τους στηρίζεται σε εύθραυστη βάση. Όταν αντιμετωπίζουν συμβάντα που απειλούν να υπονομεύσουν την αξία του εαυτού τους, αντιδρούν αμυντικά και προστατευτικά, για να μην αισθανθούν ότι απειλούνται από περαιτέρω μείωση της αυτοεκτίμησής τους. Άλλωστε οι αντιλήψεις που διατηρούν για τον εαυτό τους δεν διακρίνονται για τη σταθερότητά τους. Καθώς δεν έχουν κατορθώσει να γνωρίζουν τον εαυτό τους με σαφήνεια και σταθερότητα, δυσκολεύονται να θέσουν τους κατάλληλους για αυτά στόχους και να ακολουθήσουν την αναγκαία διαδρομή για την επίτευξή τους. Παραδίδονται στο έλεος των καταστάσεων αναζωπυρώνοντας το φαύλο κύκλο της συνέχισης της χαμηλής αυτοεκτίμησης (Baumeister, 1993).

Ένα άτομο επιτυγχάνει ως προς την αυτορρύθμιση, καθοδηγείται δηλαδή περισσότερο από εσωτερικά κριτήρια και προσδοκίες, παρά εξωτερικά συμβάντα, μόνο όταν γνωρίζει τον εαυτό του, τις προσωπικές του δυνατότητες, και θέτει ρεαλιστικούς στόχους. Τα άτομα με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης δεν έχουν διαυγή εικόνα για τον εαυτό τους, δεν γνωρίζουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους` με αποτέλεσμα να νιώθουν λιγότερο εμπιστοσύνη ότι οι προσπάθειες τους θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε επιτυχία. Αναμένοντας ότι δεν θα τα καταφέρουν, θέτουν χαμηλότερους, λιγότερο προκλητικούς, στόχους. Παράλληλα, επιδιώκουν να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τις επιπτώσεις που επιφέρει η αποτυχία στην αντίληψη για τον εαυτό τους (*image-damaging consequences of failure*)` για αυτό, καταφεύγουν σε δικαιολογίες ή υποσκάπτουν τα ίδια

---

<sup>14</sup> “*how a person regards himself or herself*” (Baumeister, 1993 σ. 203).

τις προσπάθειές τους, προσπαθώντας να αποφύγουν τον έλεγχο των άλλων σχετικά με την ανεπαρκή τους απόδοση. Δεν επιμένουν σε έργα που αντιμετωπίζουν ως δύσκολα ή σε δοκιμασίες στις οποίες έχουν βιώσει προηγουμένως αποτυχία. Η αποτυχία επιφέρει ακόμη και πιο σκληρές επιπτώσεις για τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, επειδή προβαίνουν σε εσωτερικές αποδόσεις (*internal attributions*) της αιτίας και δεν έχουν στρατηγικές να αντιμετωπίσουν τις απειλές εναντίον της εικόνας τους (Heatherton & Ambady, 1993).

Καθώς τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση προσδοκούν ότι οι ενέργειες τους θα έχουν επιτυχή έκβαση και αποδίδουν το προσδοκώμενο σε εσωτερικά αίτια, κρίνουν ότι η αφετηρία κάθε επιτυχίας είναι τα ίδια, ενώ κάθε αποτυχία οφείλεται σε εξωτερικά αίτια. Άλλωστε, όταν τα αποτελέσματα των ενεργειών τους συμφωνούν με τις αρχικές προσδοκίες των υποκειμένων, υπόκεινται πιο εύκολα σε επεξεργασία και γίνονται αποδεκτά. Τα υποκείμενα κρίνουν ότι οφείλονται στις προσωπικές τους προσπάθειες, τα θυμούνται καλύτερα και τα αντιμετωπίζουν ως πιο αξιόπιστα. Επειδή τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τρέφουν αρνητικές προσδοκίες, από αυστηρά γνωστική οπτική, ανταποκρίνονται περισσότερο στην αρνητική ανατροφοδότηση που συμφωνεί με την αυτοεικόνα τους, προβαίνοντας σε εσωτερικές αποδόσεις, επαναφέροντας την ευκολότερα στη μνήμη, αντιμετωπίζοντας την με μεγαλύτερη αξιοπιστία. Για αυτό, ενώ και οι δύο ομάδες υποκειμένων επιθυμούν να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, ακολουθούν διαφορετική στρατηγική. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, δηλαδή, ενεργούν και ερμηνεύουν τα ερεθίσματα τους με τρόπο που ενισχύει την αυτοεκτίμηση τους, που αυξάνει τη δυνατότητα να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ενεργούν και ερμηνεύουν τα ερεθίσματα τους με τρόπο που προστατεύει την αυτοεκτίμησή τους από απειλές, που ελαχιστοποιεί το ενδεχόμενο να νιώθουν άσχημα για τον εαυτό τους (Brockner, Wiesenfeld & Raskas, 1993). Τα άτομα, εσωτερικεύοντας την ευθύνη για θετικές εκβάσεις, καταφεύγουν μεροληπτικά σε ενίσχυση του εαυτού (*self-enhancing bias*). Απεναντίας, εσωτερικεύοντας ή αρνούμενα την ευθύνη για αρνητικές εκβάσεις, πασχίζουν μεροληπτικά να προστατεύσουν τον εαυτό τους (*self-protecting bias*) (Blaine & Crocker, 1993).

### **2.3.2. Διαφορετικές αντιδράσεις απέναντι στην επιτυχία και την αποτυχία**

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, παρόλο που επιθυμούν την επιτυχία και την αποδοχή, θέτουν ως πρώτιστο στόχο να αποφύγουν την αποτυχία, την ταπείνωση, την απόρριψη και, γενικά, τα αρνητικά συναισθήματα που ακολουθούν. Νιώθοντας ότι διαθέτουν μέτριες δυνάμεις και περιορισμένους πόρους, δεν έχουν το περιθώριο να πράξουν διαφορετικά παρά μόνο με ιδιαίτερα συγκρατημένη προσοχή, στην προσπάθειά τους να διασώσουν την αυτοεκτίμησή τους. Για αυτό, ενδέχεται να καταφύγουν σε στρατηγικές παρεμπόδισης του εαυτού, για να αποφύγουν τις συνέπειες

της αποτυχίας. Συναισθηματικά επιδιώκουν την επιτυχία, αλλά επαναφέροντας γνωστικά την εικόνα του εαυτού τους δεν αφήνουν περιθώριο σε θετικές εκβάσεις, κρίνοντας ότι το μόνο που μπορούν να περιμένουν είναι η αποτυχία (Tice, 1993). Αυτή η μορφή συμπεριφοράς που περιορίζει και οδηγεί σε ήττα τον εαυτό (*self-defeating behavior*) τον εμπλέκει σε ένα φαύλο κύκλο της χρόνιας αποτυχίας (*vicious cycle of chronic underachievement*) (Kinon & Murray, 2007).

Μέσα από τη στρατηγική της παρεμπόδισης των προσπαθειών τους (*self-handicapping*), προστατεύουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης τους, μέσα από την αποφυγή της αποτυχίας, σε αντίθεση με τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση που, μέσα από την ίδια στρατηγική, ενισχύουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης τους, μέσα από την ξεχωριστή τους συμβολή στην επιτυχία και την υπέρβαση των εμποδίων. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση θεωρούν ότι υπερέχουν σε πολλά πεδία, επιθυμούν οι άλλοι να αναγνωρίζουν τα προτερήματά που προβάλλουν, θέτουν ως πρώτο στόχο να ξεχωρίζουν στα μάτια τα δικά τους και των άλλων. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν αβέβια για τον εαυτό τους, επιθυμούν την επιτυχία, αλλά φοβούνται την αποτυχία` αυτός ο φόβος τους συχνά υπερνικά την επιθυμία τους, ωθώντας τους σε μία στάση συγκρατημένης προσοχής. Εστιάζουν στις αδυναμίες τους και αναζητούν δίοδο υπέρβασής τους, για να προστατευτούν από την αποτυχία και την ταπείνωση (Tice, 1993).

Οι αντιδράσεις των ατόμων, απέναντι στην επιτυχία και την αποτυχία, διαφέρουν ανάλογα με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση συνεχίζουν να ασχολούνται με μία εργασία, έπειτα από μία επιτυχία τους, παρά μία αποτυχία τους, ειδικά αν πρόκειται για μία αποτυχία που τα ταπεινώνει και δεν αφήνει περιθώρια να σώσουν το πρόσωπό τους. Αντίστροφα, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αποφεύγουν να επεξεργαστούν μία εργασία, έπειτα από μία επιτυχία, ενώ επιμένουν, μετά από μία ταπεινωτική αποτυχία, μέχρι να νιώσουν ότι έχουν βελτιωθεί και έχουν κατορθώσει να φτάσουν σε ένα επαρκές επίπεδο επιτέλεσης (Tice, 1993).

Όταν ένα άτομο έχει καταβάλλει ελάχιστη, μειωμένη ή ανεπαρκή προσπάθεια για την επιτέλεση μίας ενέργειας, όχι μόνο προστατεύεται από τις συνέπειες της αποτυχίας, αλλά και ενισχύει τη συμβολή του στην επιτυχία. Μέσα από την επιλογή αυτής της στρατηγικής, εστιάζει το υποκείμενο κυρίως στις εκφράσεις του εαυτού που προβάλλονται στα μάτια των άλλων. Επιδιώκει να προστατεύσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης του περισσότερο σε συνθήκες αβέβαιου αποτελέσματος ή απουσία αρχικής ανατροφοδότησης επιτυχίας. Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση, όταν γνωρίζει ότι οι άλλοι το παρατηρούν, θα προτιμήσει να μειώσει την προσπάθειά του, ώστε, αν πετύχει κατά την επιτέλεση του έργου, θα διακριθεί ακόμη περισσότερο και θα τονώσει την εικόνα του εαυτού του. Μετά από μία ανατροφοδότηση επιτυχίας, θα αυξήσει τη διάρκεια της προσπάθειάς του, αλλά, όταν νιώσει ότι παρακολουθείται από άλλα άτομα, θα μειώσει



τη διάρκεια προσπάθειας, για να έχει τη δυνατότητα να αποδώσει την επιτυχία στις προσωπικές του δυνατότητες. Στην περίπτωση, όμως, που η επιτέλεση του διατηρηθεί μακριά από τα βλέμματα των άλλων, τότε θα μειωθεί και το κίνητρο του να εμποδίσει τον εαυτό του. Ενδέχεται αυτή η στρατηγική του να το ωθήσει στη μείωση της προσπάθειας του και στην παρεμπόδιση του να φανεί αντάξιο των δυνατοτήτων του τελικά. Απεναντίας, ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα μειώσει σημαντικά την προσπάθεια, μετά που θα δεχτεί ανατροφοδότηση επιτυχίας. Θα μπορούσε να τεθεί η υπόθεση ότι ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν επιθυμεί να ρισκάρει, αλλά να διατηρήσει προστατευτική στάση προς την αρχική του επιτυχία, κρίνοντας την ως αναπάντεχο ασύνηθες συμβάν (Tice, 1990). Προκύπτει το ζήτημα αν τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης που καταφεύγουν σε στρατηγικές παρεμπόδισης εαυτού θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι δεν νιώθουν σιγουριά και ασφάλεια για τον εαυτό τους, ότι καταβάλλονται από μία αντίφαση ανάμεσα στο υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης και την αστάθεια της.

Σύμφωνα με μεταγενέστερες έρευνες της Tice (1991), οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση καταφεύγουν στη στρατηγική παρεμπόδισης εαυτού, όταν τους προσφέρεται η δυνατότητα να διακριθούν, ενώ οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση για να προστατεύσουν τον εαυτό από ενδεχόμενη αποτυχία. Και οι δύο ομάδες μετεχόντων παρεμποδίζουν τον εαυτό τους απομακρύνοντας τον από την επιτυχή επιτέλεση, όταν το έργο περιγράφεται ως σημαντικό και κρίνουν ότι θέτει σε δοκιμασία πλευρές της προσωπικότητάς τους, όμως η κάθε ομάδα εκκινεί από διαφορετικά κίνητρα. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα προσωπικότητας, μειώνουν την προσπάθεια τους, στην περίπτωση ενίσχυσης του εαυτού, όταν θεωρούν ότι η επιτυχία έχει νόημα και επιδιώκουν να αναδείξουν τη συμβολή τους στην επιτυχία. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ως γνώρισμα προσωπικότητας, μειώνουν την προσπάθεια τους, όταν κρίνουν ότι η αποτυχία θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στην εικόνα του εαυτού τους (*self-image*) και επιθυμούν να προστατεύσουν την αυτοεκτίμησή τους από τις συνέπειες της αποτυχίας. Στην περίπτωση που ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει προσπαθήσει αρκετά, θα νιώσει ότι η αποτυχία αποδίδεται στις εγγενείς ικανότητες τους, παρά σε εξωτερικά αίτια. Ενώ αν έχει προσπαθήσει στο ελάχιστο, κατορθώνει να δημιουργήσει σύγχυση ως προς τα αίτια της αποτυχίας.

Όταν εμπλέκονται με ένα έργο που τους προβάλλεται ως μη σημαντικό, οι μετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση επιλέγουν να ασκηθούν περισσότερο χρόνο, στην περίπτωση που μπορούν να διακριθούν. Απεναντίας, οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση ασκούνται περισσότερο, στην περίπτωση που υπάρχει η εκδοχή της αποτυχίας. Η διαφοροποιημένη στάση τους, η επιλογή ή μη της στρατηγικής παρεμπόδισης του εαυτού, ανάλογα με το κατά πόσο ένα έργο επηρεάζει την αυτοεκτίμησή τους συνδέεται με το αν το άτομο εστιάζει περισσότερο σε ποια αιτία θα αποδώσει το

λόγο της επιτυχίας ή της αποτυχίας, παρά στην επιτέλεση καθαυτή. Οι μετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση αποδίδουν την αποτυχία σε έλλειψη ικανοτήτων, στην απουσία προσπάθειας, στη δυσκολία του έργου, ενώ την επιτυχία στην προσπάθεια, στην καλή τύχη και στην ευκολία του έργου` συνεπώς, συνδέουν την έκβαση της απόπειρά τους με τις εγγενείς ικανότητές τους, μόνο στην περίπτωση της αποτυχίας (Tice, 1991). Συνάγεται η υπόθεση ότι το πώς θα νιώσει ένα άτομο, έπειτα από αποτυχία, εξαρτάται από το κατά πόσο ασφαλές και βέβαιο νιώθει το άτομο για τον εαυτό του και σε ποιους παράγοντες θα αποδώσει τη συγκεκριμένη ατυχή έκβαση. Ενδέχεται η προσέγγιση της Tice να χρειάζεται να λάβει υπόψη τη σταθερότητα ή την αστάθεια της αυτοεκτίμησης.

### **2.3.3. Παρεμπόδιση του εαυτού για ξεγέλασμα των άλλων**

Ένα άτομο ενδέχεται σκόπιμα να δημιουργεί εμπόδια παρεκτροπής μίας επιτυχούς επιτέλεσης (*self-handicapping*) σε έργα που το ίδιο κρίνει ως σημαντικά, πριν ή κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας του, για να τα επικαλεστεί ως προφάσεις ενδεχόμενης αποτυχημένης απόπειρας στην προσπάθεια του να αποφύγει να φανεί ότι στερείται των σχετικών ικανοτήτων. Εμπλέκεται σε αυτή τη στρατηγική απόπειρα συγκρότησης εύλογων εξηγήσεων για διάφορους λόγους, ανάμεσα σε αυτούς για να προστατεύσει την αυτοεκτίμησή του, ως ύστατη απόπειρα να «σώσει το πρόσωπο» του (“*save face*”), αλλά και για να χειριστεί τις εντυπώσεις που θα σχηματίσουν οι άλλοι σχετικά με τις ικανότητές του. Χρειάζεται να γνωρίζει ότι οι ενέργειες του σε αυτή την κατάσταση επίτευξης ενδέχεται να αποκαλύψουν τις διαστάσεις των ικανοτήτων του, ότι η μεγαλύτερη προσπάθεια δείχνει λιγότερη ικανότητα και ότι μπορεί να χειριστεί τις εντυπώσεις των άλλων για τις ικανότητες του μειώνοντας την προσπάθεια. Μπορεί να ξεγελάσει τους άλλους, αλλά όχι τον εαυτό του` για αυτό, ακόμη και όταν πείθει τους άλλους ότι η αποτυχημένη απόπειρα του δεν πηγάζει από έλλειψη ικανοτήτων, συνεχίζει να περιγράφει τον εαυτό του με μειωτικούς όρους, αποδίδοντάς του γνωρίσματα οκνηρίας- ένδειξη ότι η απόπειρα παρεμπόδισης του εαυτού του, ακόμη και αν ξεγελά τους άλλους, δεν ενισχύει την αυτοεκτίμησή του-. Το βαθύτερο κίνητρο εμπλοκής σε αυτή τη στρατηγική ενδέχεται να είναι ο φόβος του ατόμου ότι δεν θα κατορθώσει να δώσει στους άλλους αυτές τις εντυπώσεις που θα επιθυμούσε (Midgley & Urdan, 1995; Urdan&Midgley, 2001).

Μέσα από τις αρχές και τις διαδικασίες απόδοσης γνωρισμάτων στον εαυτό (*self-attribitional principles and processes*), το υποκείμενο συγκροτεί και διατηρεί την αντίληψη του εαυτού του (*self-concept*). Πρόθυμα μπορεί να του αποδώσει χαρακτηρισμούς ατόμου που καθυστερεί και αναβάλλει για να διατηρήσει μία πιο ζωτική αίσθηση αξίας και ικανότητας. Μέσα από την τακτική της παρεμπόδισης του εαυτού, του αποδίδει ποιότητες εξωτερικές ή τροποποιήσιμες, ενώ προστατεύει γνωρίσματα που ενδεχομένως θεωρεί παγιωμένα και αμετάβλητα.

Ακόμη και αν γίνει δεκτό ότι αυξάνει την προσπάθεια του να παρεμποδίσει τον εαυτό του, όταν βρίσκεται ενώπιον άλλων που τον παρατηρούν, στην κοινωνική αρένα, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι προστατεύοντας τον εαυτό του στα μάτια των άλλων κατορθώνει να τον προστατεύσει και στη δική του σκέψη. Ενεργά διαχειρίζεται τις κοινωνικές αντιδράσεις και τις ερμηνείες της συμπεριφοράς του για να κατασκευάζει μία συγκεκριμένη εικόνα εαυτού (*specific image of the self*) και να προστατεύει τις επιθυμητές αντιλήψεις εαυτού. Μέσα από το πέπλο της ασάφειας των γνωρισμάτων που αποδίδει στον εαυτό (*attribute ambiguity*) διατηρεί την αβεβαιότητα για το υπό αμφιβολία χαρακτηριστικό του, επιτυγχάνοντας την προστασία μίας θετικής, αλλά ανασφαλούς αντίληψης εαυτού (Rhodewalt & Tragakis, 2001).

Στην προσπάθεια τους τα υποκείμενα να διατηρήσουν και να προστατεύσουν τις επιθυμητές αντιλήψεις εαυτού καταφεύγουν σε τακτικές που τα εγκλωβίζουν σε αβεβαιότητα, σε έναν αέναο κύκλο διαπροσωπικής αυτογνωσίας (*interpersonal self-knowledge*) και ρύθμισης της αυτοεκτίμησης. Όντας ανασφαλή για τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά τους επιζητούν κοινωνική ανατροφοδότηση που θα στηρίζει τις επιθυμητές τους αντιλήψεις εαυτού. Αντλούν επιβεβαίωση μέσα από την ενεργή διαχείριση των γνωρισμάτων στις στρατηγικές παρουσίας του εαυτού, κατά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Rhodewalt & Tragakis, 2001).

Μέσω αυτής της στρατηγικής, το άτομο επιδιώκει να μειώσει την απειλή προς την αυτοεκτίμησή του, ενεργά αναζητώντας ή δημιουργώντας εμπόδια που παρεμβαίνουν στην επιτέλεση ή τονίζοντας την επίδρασή τους και του προσφέρουν μία πειστική εξήγηση των αιτιών στην περίπτωση αποτυχίας. Χάρη σε αυτή την εξήγηση, το υποκείμενο ερμηνεύει την αποτυχία με τέτοιο τρόπο απομακρύνοντας την απειλή να φανεί ως ένδειξη της προσωπικής του ανεπάρκειας (Shepperd & Arkin, March 1989; McCrea & Hirt, 2001; Rhodewalt & Tragakis, 2001; Zuckerman, Kieffer & Knee, 1998). Η παρεμπόδιση του εαυτού αναδεικνύεται να είναι μία στρατηγική προστασίας του εαυτού (*self-protective strategy*), μέσα από την οποία το υποκείμενο ελέγχει τις αποδόσεις αιτίας (*manipulating in a self-serving way the attributions*), έπειτα από την επιτέλεση. Συγκεκριμένα, όταν νιώθει αβεβαιότητα για τις ικανότητες του, επιστρατεύει κάποιο επιπλέον εμπόδιο για να προστατεύσει την επιθυμητή του εικόνα (*desired self-image*) (Rhodewalt & Tragakis, 2001) και την καθολική του αυτοεκτίμηση (*global self-esteem*). Συνάμα, στην άλλη της όψη, η ίδια τακτική λειτουργεί ενισχυτικά για την καθολική αυτοεκτίμηση (*self-enhancement*), στην περίπτωση της υπέρβασης των εμποδίων και της επιτυχούς έκβασης. Έπειτα από την επιστράτευση αυτής της τακτικής και την ανεπιτυχή έκβαση της ενέργειας, τα υποκείμενα διατηρούν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, σε αντιπαραβολή με τα άτομα που δεν επιστράτευσαν ανάλογη στρατηγική ή δεν τους δόθηκε ανάλογη ευκαιρία και δείχνουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, μετά την αποτυχία. Τίθεται

το ζήτημα αν, στην περίπτωση της στρατηγικής περιορισμού του εαυτού, οι αντιλήψεις και αξιολογήσεις του υποκειμένου για τις ικανότητες του λειτουργούν ανοδικά επηρεάζοντας την καθολική αυτοεκτίμηση και αν οι αλλαγές σε αυτές τις αξιολογήσεις επιφέρουν μεταβολές στην αίσθηση της καθολικής αυτοεκτίμησης (McCrea & Hirt, 2001).

Συνεπώς οι αποδόσεις αιτίων αποτυχίας επιδρούν άμεσα στις αξιολογήσεις περί ικανοτήτων και, στη συνέχεια, στην καθολική αυτοεκτίμηση. Όταν το υποκείμενο κατορθώνει να αποδώσει την αποτυχία του σε εξωτερικά αίτια, τότε προστατεύει τις πεποιθήσεις του σχετικά με τις ικανότητές του και ενισχύει την αυτοεκτίμησή του. Πέρα από την προστασία της αυτοεκτίμησής του, κατορθώνει, παράλληλα, να διατηρεί τις πεποιθήσεις του για την ικανότητα του σε ένα συγκεκριμένο πεδίο και όχι γενικά. Διατηρεί τη θετική θεώρηση εαυτού, παρά την αποτυχία, και την πεποίθηση ότι διαθέτει υψηλά επίπεδα ικανότητας στο συγκεκριμένο τομέα. Όταν επικαλείται ελλιπή προετοιμασία, κατορθώνει να προστατεύσει και να διατηρήσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής του και να διατηρήσει τις επιθυμητές αντιλήψεις σχετικά με αυτή την ικανότητά του. Τα εμπόδια που προέρχονται από τη συμπεριφορά (*behavioral handicaps*), όπως η ελλιπής προσπάθεια, λειτουργούν πιο αποτελεσματικά στην προστασία της αυτοεκτίμησης, επειδή συνδέονται πιο στενά με την επιτέλεση, παρά τα εμπόδια που ισχυρίζεται ως υπαρκτά το υποκείμενο (*self-reported handicaps*), όπως το άγχος, τα οποία είναι λιγότερα παρατηρήσιμα και έμμεσα συνδέονται με την επιτέλεση. Ανοδικά, η διαφύλαξη των πεποιθήσεων περί των ικανοτήτων στο συγκεκριμένο τομέα ενισχύει την αυτοεκτίμηση (McCrea & Hirt, 2001). Παραμένει ανοικτό το ερώτημα αν και κατά πόσο οι διαφοροποιήσεις ως προς τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης μεταβάλλουν την ακολουθία από τις αποδόσεις αιτίων αποτυχίας, στις αξιολογήσεις περί ικανότητας σε συγκεκριμένο πεδίο και, τελικά στην αυτοεκτίμηση.

Πιο πιθανό τα άτομα που έχουν υψηλή, αλλά ασταθή αυτοεκτίμηση να καταφεύγουν περισσότερο σε τακτικές παρεμπόδισης του εαυτού. Τα υποκείμενα, όταν διατηρούν ορισμένες αντιλήψεις για τον εαυτό τους με λιγότερη βεβαιότητα, τότε επιζητούν όχι επιβεβαίωση, αλλά ενίσχυση του εαυτού (*self-enhancement*). Η συμπεριφορά παρουσίασης του εαυτού τους εμπλέκει την “επιθυμητή σκέψη” (“*wishful thinking*”). Ελπίζουν να δεχτούν ενδείξεις ότι είναι αυτά που θα ήθελαν να είναι. Τα ανασφαλή άτομα εισέρχονται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με ένα στόχο παράκλησης εαυτού (*self-solicitation*), αναζήτησης κοινωνικής ανατροφοδότησης που θα τους δίνει τη δυνατότητα να διατηρήσουν ή να προστατεύσουν τις επιθυμητές εικόνες εαυτού (*desired or “hoped for” self-images*). Χάρη στο χειρισμό των αποδόσεων μπορούν να διατηρήσουν τις ποθητές ερμηνευτικές ασάφειες (Rhodewalt & Tragakis, 2001).

Όπως έδειξε η έρευνα των Shepperd & Arkin (March 1989), όταν στο περιβάλλον του υπάρχει ήδη κάποιο εμπόδιο, όπως ενοχλητική μουσική, τα υποκείμενα επικαλούνται αυτό και δεν καταφεύγουν σε κάποια προσωπική παράμετρο, όπως σωματικά συμπτώματα, μελαγχολική διάθεση, κοινωνική νευρικότητα, τραυματικά γεγονότα παιδικής ηλικίας. Τα υποκείμενα αυτής της έρευνας έδειχναν μεγαλύτερη προσπάθεια, όταν υπήρχε ήδη το εμπόδιο, παρά όταν δεν υπήρχε. Όταν η παρεμπόδιση εαυτού είναι μία συναινετικά συμφωνημένη πειστική αιτία αποτυχίας και η παρεμπόδιση φαίνεται μη σκόπιμη, ως αναπόφευκτο και αναγκαίο κακό, τότε τα άτομα παρεμποδίζουν τον εαυτό τους για να διαμορφώσουν ένα ασφαλές περιβάλλον εντός του οποίου επεκτείνουν τις ηρωικές τους προσπάθειες. Η επιλογή ή η δημιουργία ενός εμποδίου είναι παρακινδυνευμένη, καθώς οι άλλοι ενδέχεται να μη τη δεχτούν, να την απορρίψουν ως εξαπάτηση. Τα εμπόδια που προβάλλουν τα άτομα ως προσωπικά δεν διασφαλίζουν ότι θα είναι πειστικά απέναντι στους άλλους. Για αυτό, η παρουσία ενός προϋπάρχοντος, συναινετικά οριζόμενου ως αποδεκτού εμποδίου αναδεικνύεται ως ευπρόσδεκτο από τα άτομα που έχουν την προδιάθεση να εμπλακούν σε στρατηγικές παρεμπόδισης εαυτού, καθώς απαλλάσσει το άτομο από την ανάγκη να υπερασπιστεί ή να εξηγήσει τη συμπεριφορά του.

Η διαθεσιμότητα ενός προϋπάρχοντος εμποδίου απελευθερώνει την ενέργεια του ατόμου, δίνοντας του ένα πειστικό λόγο για τυχόν αποτυχία. Με αυτό τον τρόπο, το υποκείμενο αφιερώνεται με όλη του την προσοχή και την προσπάθεια στην επιτέλεση του συγκεκριμένου έργου. Απαλλάσσεται από την ανάγκη να αποσύρει την προσπάθειά του, για να προβάλλει αυτή την απόσυρση ως παρεμπόδιση. Όπως διαφάνηκε, όμως, και από αυτή την έρευνα, το άτομο θα επικαλεστεί προϋπάρχοντα εμπόδια, μόνο όταν εμπλέκεται σε ένα έργο που κρίνει ότι είναι σημαντικό για αυτό ή ότι προβάλλει ένα γνώρισμα του ιδιαίτερης σημασίας για αυτό, όπως την ευφυΐα. Αν κάποιος είθισται να επικαλείται εξωτερικά εμπόδια, αυξάνει τον κίνδυνο κάθε του επιτυχία να μην αναγνωρίζεται ως προσωπικό του επίτευγμα και να παγιδευτεί σε μία χρόνια κατάσταση αβεβαιότητας σχετικά με τις ικανότητές του (Shepperd & Arkin, March 1989).

Σε παράλληλη έρευνα των Shepperd & Arkin (June 1989) διαφάνηκε ότι τα υποκείμενα εμπλέκονται σε στρατηγικές περιορισμού του εαυτού μόνο σε έργα που αποκαλύπτουν παραμέτρους της προσωπικότητάς τους σε σημαντικούς για αυτά τομείς. Σε αυτή την έρευνα τους, επίσης, αναδείχθηκε ότι ο τρόπος που προσδιορίζεται ένα έργο μπορεί να επηρεάσει κατά πόσο τα άτομα θα μηχανευτούν με τη συμπεριφορά τους εμπόδια προς την επιτέλεση. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που ανησυχούν ιδιαίτερα για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι, καταφεύγουν περισσότερο σε στρατηγικές περιορισμού εαυτού, συγκριτικά με τα άτομα που ενδιαφέρονται λιγότερο. Καταστρώνουν εμπόδια προς την επιτέλεση, περισσότερο όταν εστιάζουν στην αποτυχία,

κατάσταση κατά την οποία το ενδιαφέρον να προστατευτούν κυριαρχεί, παρά όταν εστιάζουν στην επιτυχία. Τα άτομα που ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι ανησυχούν μήπως τους κρίνουν αρνητικά και για αυτό εστιάζουν στην αποφυγή της αποδοκιμασίας. Προβάλλοντας εμπόδια επιδιώκουν να προβάλλουν τον εαυτό τους προστατευμένα.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επιδιώκουν να αποφύγουν εντυπώσεις έλλειψης ικανοτήτων, ενώ αυτά με υψηλή αυτοεκτίμηση εντυπώσεις αδυναμίας υπεροχής. Δεν εφευρίσκουν διαφορετικές στρατηγικές λόγω του φόβου της αποτυχίας, άλλωστε αυτή η παρεμπόδιση συνήθως αυξάνει την πιθανότητα αποτυχίας. Τα ενδιαφέρει κυρίως πως θα φανούν στα μάτια των άλλων, αν έχουν χαμηλή απόδοση, όπως ορίζουν αυτά τη χαμηλή απόδοση. Νιώθουν ντροπή όχι λόγω της αποτυχίας, αλλά λόγω της στάσης των άλλων απέναντι σε αυτή την αποτυχία. Φοβούνται ότι οι άλλοι θα συμπεράνουν ότι η αποτυχία τους πηγάζει από έλλειψη ικανοτήτων, λόγω αυτής της υπόθεσης νιώθουν ντροπή και καταβάλλουν οποιαδήποτε προσπάθεια αποφυγής μίας τέτοιας ενδεχόμενης εντύπωσης. Τα άτομα που ανησυχούν για το πώς φαίνονται στους άλλους, νομίζουν ότι οι ικανότητες είναι εγγενή χαρακτηριστικά και κρίνουν ότι η όσο μεγαλύτερη προσπάθεια συνεπάγεται λιγότερες ικανότητες (Urduan & Midgley, 2001).

Όπως αναδείχθηκε μέσα από τις μελέτες των Urduan & Midgley (2001), στόχοι προσωπικής επιτέλεσης (*personal performance goals*), κυρίως ως προς την αποφυγή (*avoidance dimension of performance goals*) και αντίστοιχες δομές (*performance goal structures*) σχετίζονται θετικά με την απόπειρα παρεμπόδισης. Με άλλα λόγια, η επιθυμία τους να μη δείχνουν έλλειψη ικανοτήτων στα μάτια των άλλων συνδέεται με την απόπειρα να δημιουργούν εμπόδια στον εαυτό τους και να προβάλλουν προφάσεις, στην προσπάθεια τους να αποτρέψουν τους άλλους από το να σχηματίσουν εντυπώσεις σχετικές με την αδυναμία τους. Η απόπειρα παρεμπόδισης, λοιπόν, είναι κατ' ουσία μία στρατηγική αποφυγής. Οι έρευνες τους έδειξαν επίσης ότι η θετική αυτοεκτίμηση και η απόπειρα παρεμπόδισης δεν σχετίζονται. Όσοι επιτυγχάνουν λιγότερο και όσοι κρίνουν ότι οι ακαδημαϊκές τους ικανότητες είναι πιο χαμηλές, τείνουν περισσότερο προς την παρεμπόδιση από αυτούς που έχουν περισσότερες επιτυχίες και καλύτερες εντυπώσεις για τις ικανότητες τους (Midgley & Urduan, 1995; Urduan&Midgley, 2001).

Επειδή πρόκειται για μία πολύπλοκη γνωστική διαδικασία, οι ερευνητές υποθέτουν ότι το άτομο μπορεί να εμπλακεί σε αυτή τη στρατηγική από τα πρώτα βήματα στο στάδιο της εφηβείας και κατόπιν. Μάλιστα, καθώς οι έφηβοι ενδιαφέρονται, σε πολύ μεγάλο βαθμό, για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι και επιθυμούν, μέσα από τις ενέργειες τους, να δείχνουν τις ικανότητές τους, οι πρώιμοι έφηβοι ενδέχεται να εμπλέκονται, σε σημαντικό βαθμό, σε στρατηγικές περιορισμού. Σε αυτό το στάδιο, αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι η επίτευξη χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια

ερμηνεύεται από τους ίδιους, αλλά και από τους άλλους ως ένδειξη υψηλών ικανοτήτων, ενώ η αποτυχία, έπειτα από μεγάλη προσπάθεια, ως ένδειξη έλλειψης ικανοτήτων (Midgley & Urdan, 1995; Urdan&Midgley, 2001).

Εντός του πλαισίου της σχολικής απόδοσης, οι δομές (*performance focused*) που εστιάζουν στη σύγκριση των αποτελεσμάτων, στον ανταγωνισμό και στην επίδειξη υψηλού επιπέδου ικανοτήτων ωθούν τα άτομα να εφευρίσκουν προφάσεις και να στήνουν εμπόδια στην απόπειρα τους προς κάποιο στόχο. Τα αγόρια, κατά την εφηβεία, καταφεύγουν περισσότερο σε περιοριστικές εαυτού στρατηγικές, συγκριτικά με τα κορίτσια, ιδιαίτερα στην περίπτωση που εξίσου οι εκπρόσωποι και των δύο φύλων έχουν περισσότερες επιτυχίες και καλύτερες εντυπώσεις για τις ικανότητές τους. Οι συγκεκριμένοι ερευνητές υποθέτουν ότι αυτό το εύρημα συνδέεται με τη μεγαλύτερη ανησυχία των αγοριών για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι και ότι ακόμη και η επιτυχία δεν μειώνει αυτή την ανησυχία των αγοριών (Midgley & Urdan, 1995). Σε γενικές γραμμές, όπως ανέδειξε η έρευνα των Midgley & Urdan (1995), τα άτομα που είναι περισσότερο στραμμένα προς εξωτερικά κριτήρια επίτευξης ή την επιδοκιμασία των σημαντικών άλλων και λιγότερο σε εσωτερικές, σταθερές παραμέτρους, εκκινώντας από εξωτερικά κίνητρα στρέφονται σε περιοριστικές εαυτού στρατηγικές. Καθώς οι έφηβοι επιθυμούν την επιδοκιμασία των συνομήλικών τους, τα αρνητικά συναισθήματα των φίλων τους για το σχολείο και την εκπαίδευση λειτουργούν ως παράγοντας πρόβλεψης του κατά πόσο θα καταφύγουν σε στρατηγικές παρεμπόδισης.

Απεναντίας, άτομα προσανατολισμένα σε σκοπούς έργου (*task goals*) νιώθουν μειωμένη ανάγκη να περιορίσουν τον εαυτό τους, επειδή τέτοιες στρατηγικές υπονομεύουν τη μάθηση και την ανάπτυξη, προς τις οποίες στοχεύουν αυτά τα άτομα. Επιπλέον, στραμμένα προς την ανάπτυξη τους, ενδιαφέρονται λιγότερο για ποιες εντυπώσεις θα διαμορφώσουν οι άλλοι για αυτά` συνεπώς επιδιώκουν σε μικρότερο βαθμό να προστατεύσουν την εικόνα του εαυτού τους, μέσα από περιοριστικές εαυτού στρατηγικές (Urdan&Midgley, 2001). Παράλληλα, δομές (*task focused*) που στηρίζονται στην προσπάθεια, τη βελτίωση και την πρόοδο του ατόμου απωθούν τα άτομα από περιοριστικές εαυτού τακτικές (Midgley & Urdan, 1995).

#### **2.3.4. Το κίνητρο της προστασίας της προσωπικής αξίας**

Υπό το πρίσμα της Θεωρίας για την Αξία του Εαυτού (*Self-worth Theory*), οι περιοριστικές εαυτού στρατηγικές θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως μία απόπειρα του ατόμου να δείξει στους άλλους ότι αξίζει παρουσιάζοντας τον εαυτό του ως ικανό, αποδεχόμενο ως αυτονόητο ότι οι επιτυχίες του αποκαλύπτουν την ικανότητα του, κατά συνέπεια την αξία του. Αυτή η απόπειρα πηγάζει από τον αγώνα του ανθρώπου να δώσει νόημα στη ζωή του επιδιώκοντας την επιδοκιμασία

των άλλων (“*self-worth motive*”) (Covington, 1999). Αυτή η ανάγκη ανάδειξης επιδρά ιδιαίτερα σε άτομα που επιδιώκουν να αποφεύγουν την αποτυχία και σε άτομα ιδιαίτερα ανασφαλή που πασχίζουν για την επιβεβαίωση των σημαντικών άλλων. Η ελπίδα για επιτυχία (*hope for success*) και υπεροχή ωθεί τα στραμμένα προς την επιτυχία άτομα να αγωνίζονται για την προσωπική τους ανάδειξη, ενώ η ιδιότητα της ντροπής (*capacity for shame*) εμποδίζει τα άτομα που επιθυμούν να αποφεύγουν την αποτυχία από το να δοκιμάζονται σε καταστάσεις που ενδέχεται να αποτύχουν. Αυτές οι συναισθηματικές διαφορές (περηφάνια έναντι ντροπής) (*pride vs. shame*) εξηγούν γιατί κάποια άτομα επιλέγουν εύκολα έργα με σίγουρη επιτυχία, ενώ άλλα προκλήσεις με αβέβαιη επιτυχία. Στα πλαίσια αυτής της θεωρίας, ιδιαίτερη σημασία αναγνωρίζεται στο πως το ίδιο το υποκείμενο ερμηνεύει τις ενέργειες και τα αποτελέσματα τους, καθώς και τα αίτια των επιτυχιών και των αποτυχιών τους (Covington, 2009).

Χαρακτηριστικά, αν ένα άτομο αποδίδει ως αίτιο της αποτυχίας του την ελλιπή του προσπάθεια, πολύ πιθανό θα προσπαθήσει πιο δυναμικά στην επόμενη περίπτωση. Στην περίπτωση, όμως, που έχει προσπαθήσει σε σημαντικό βαθμό και αποτύχει, τότε δεν θα έχει τη δυνατότητα να αποδώσει την αποτυχία στην προσπάθεια. Η προσπάθεια του θα λειτουργήσει ως απειλή, αν αφεθεί να οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι αιτία για την αποτυχία του είναι οι ελλειψείς ικανότητές του. Αν το άτομο φτάσει στο σημείο να αποδώσει την αποτυχία στην έλλειψη ικανοτήτων, τότε νιώθει το αίσθημα της ντροπής, συναίσθημα που συνδέεται με το δυναμικό των ικανοτήτων του και την αίσθηση της αναξιότητας. Απεναντίας, αν μειώσει σκόπιμα την προσπάθειά του, τότε θα εκθέσει λιγότερο τις ικανότητές του και στα μάτια τα δικά του και των άλλων και θα προστατευθεί από τα αρνητικά συναισθήματα της αποτυχίας. Ειδάλλως, θα μπορούσε να συγκροτήσει επαρκή εμπόδια και να προσχεδιάσει πριν από τη δοκιμασία εύλογες προφάσεις που θα μπορούσαν να δικαιολογήσουν την αποτυχία του. Σε αυτό το πολύπλοκο δράμα προστασίας του εαυτού, η στιγμή, η συχνότητα και η αίσθηση αναλογίας στην εφεύρεση σχετικών προσκομμάτων διαφοροποιεί την επιτυχία από τη ανεπιτυχή αυτορρύθμιση. Η χρόνια αναβολή υπονομεύει τη συναισθηματική και τη γνωστική λειτουργία του ατόμου και υποδαυλίζει τις σχέσεις του με τους άλλους. Ενώ, μία στιγμιαία υπεκφυγή ενδέχεται να τον προστατεύει από το να φανεί αδύναμος (Covington, 2009).

Το άτομο που αισθάνεται την ανάγκη να πείσει τους άλλους για την αξία του, χρειάζεται προηγουμένως το ίδιο να έχει πείσει για αυτό τον εαυτό του, να τον έχει αποδεχτεί. Το κατά πόσο θα μπορούσε να πιστέψει τις προφάσεις που προβάλλει εξαρτάται από το κατά πόσο το επιτρέπει η ανάγκη του να σχηματίσει και να διατηρήσει μία αξιόπιστη και όσο το δυνατό ακριβή εικόνα εαυτού στα μάτια τα δικά του, αλλά και των άλλων. Οι προφάσεις χρειάζεται να υπηρετούν τον εαυτό, να περιορίζονται στα όρια του λογικού και του πιστευτού (Covington, 2009).



Η δυναμική στρατηγική προστασίας της αίσθησης της προσωπικής αξίας δεν έχει την ίδια μορφή σε όλους, διαφοροποιείται ανάλογα με τους συγκεκριμένους μηχανισμούς και τα αποτελέσματά τους. Σε γενικές γραμμές, τα άτομα θα μπορούσαν να χωριστούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες, σε αυτά που κινούνται από την κυρίαρχη τάση να προσεγγίζουν την επιτυχία (*high approach/low avoidance*) και σε αυτά που κινητοποιούνται για να αποφύγουν την αποτυχία (*low approach/ high avoidance*). Σε ενδιάμεση κατηγορία όσοι κινητοποιούνται κνηγώντας την επιτυχία έχοντας ως κίνητρο την αποφυγή της αποτυχίας (“*overstrivers*” *high approach/ high avoidance*). Νιώθοντας ότι απειλούνται από την αποτυχία, υιοθετούν μία αμυντική στάση να αποφεύγουν την αποτυχία μέσα από την επιτυχία. Όμως και η παραμικρή αποτυχία τους υπενθυμίζει το μεγαλύτερο τους φόβο, ότι δεν είναι τέλειοι, και τους κάνει να αμφιβάλουν για τον εαυτό τους. Άλλοτε καταφεύγουν στο να προσπαθούν κρυφά, ώστε να μην εκτίθενται σε τυχόν αποτυχία και να θριαμβεύουν μέσα από τις επιτυχίες τους. Άλλοτε προβάλλουν μία στάση αμυντικού πεσιμισμού (*defensive pessimism*), δηλαδή, μη ρεαλιστικά χαμηλές προσδοκίες σχετικά με την επιτυχία’ ώστε, όταν επιτυγχάνουν, να νιώθουν ανακούφιση, ενώ, όταν αποτυγχάνουν, να προβάλλονται ως προφήτες. Απεναντίας, όσοι επιδιώκουν να αποφεύγουν την αποτυχία, αν και φαίνονται αδρανείς και απαθείς, επιδιώκουν να μη ρισκάρουν τίποτε, ώστε να μη χάνουν τίποτε. Λόγω της ελλιπούς προετοιμασίας τους, νιώθουν ιδιαίτερη νευρικότητα, που πηγάζει από τη σκέψη τους ότι είναι προορισμένοι να αποτύχουν. Η νευρικότητα εκφράζει την αποτυχία του εαυτού, συνδέεται με μία αντίδραση συνδεδεμένη με την ικανότητα, όχι την προσπάθεια, απέναντι στην αποτυχία. Το υποκείμενο νιώθει ότι υστερεί ως προς την ικανότητα και νιώθει, κατά συνέπεια, ντροπή για τον εαυτό του, που αυξάνεται ιδιαίτερα μπροστά στην έκθεση του μπροστά σε άλλους (Covington, 2009).

#### **2.3.4. Συσχέτιση με τακτικές χρόνιας αποφυγής**

Η περιοριστική εαυτού στρατηγική, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, συνδέεται κυρίως με τακτικές χρόνιας αποφυγής. Πηγάζει από την ανάγκη του ατόμου να προστατεύσει το υποφαινόμενο δυναμικό των ικανοτήτων του εν όψει ενδεχόμενης αποτυχίας. Η ροπή του ατόμου να αποτιμά την εικόνα που προβάλλει και η έκθεση στα μάτια των άλλων αυξάνει αυτή την ανάγκη του. Εντάσσεται στην κατηγορία των στρατηγικών που επιδιώκουν να αποφύγουν τα αρνητικά συναισθήματα και τις γνωστικές αποδόσεις που συνοδεύουν την αποτυχία. Άτομα που σχεδιάζουν προσκόμματα ως προφάσεις δείχνουν μία χρόνια εστίαση αποφυγής, και, σε καμία περίπτωση, προσέγγισης.

Όπως προβάλλουν ως υπόθεση οι Hendrix & Hirt (2009), αυτά τα άτομα είναι ακόμη πιο πιθανό να καταφεύγουν σε περιοριστικές εαυτού στρατηγικές, όταν το πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται

τονίζει την αποφυγή της αποτυχίας (*avoidance-oriented goals*). Η έρευνα τους ανέδειξε ότι το πλαίσιο της επιτέλεσης επιδρά στην τάση προς περιοριστικές εαυτού στρατηγικές, αλλά μόνο σε αυτούς που κυρίως καταφεύγουν σε αυτές τις τεχνικές. Ένα πλαίσιο αποφυγής αυξάνει την αίσθηση πρόσθετης πίεσης που νιώθουν τα άτομα ότι πρέπει να επιτύχουν και το φόβο ότι πρέπει να αποφύγουν την αποτυχία, ιδιαίτερα όταν νιώθουν ότι οι άλλοι τους παρακολουθούν και τους κρίνουν. Όσοι δεν τείνουν να μηχανεύονται προσκόμματα ως προφάσεις δεν περιορίζουν τον εαυτό τους, είτε βρίσκονται σε πλαίσιο που τονίζει την επιδίωξη επιτυχίας είτε την αποφυγή αποτυχίας. Είτε αυτά τα άτομα βρίσκονται σε ένα πλαίσιο που τους προσφέρεται μία έτοιμη πρόφαση, όπως ότι το άγχος εμποδίζει την απόδοση, είτε όχι, εξίσου καταφεύγουν σε περιοριστικές εαυτού στρατηγικές. Χαρακτηριστικά, ανέφεραν υψηλά επίπεδα άγχους στο πλαίσιο που δεν τους δινόταν η προαναφερόμενη πρόφαση. Εντός ενός πλαισίου αποφυγής πιστεύουν ότι το άγχος επιδρά στο βαθμό επιτυχίας τους είτε τους δίνεται η πρόφαση του άγχους είτε, τους ανακοινώνεται, πριν από την έρευνα, ότι το άγχος δεν επιδρά στην επιτέλεση της εξέτασης. Επειδή πασχίζουν να αποφύγουν κάθε ενδεχόμενη αποτυχία, ειδικά όταν το πλαίσιο αποφυγής αυξάνει την εχθρική στην αυτοεκτίμηση απειλή και την ανησυχία αποτίμησης, εφευρίσκουν κάθε πιθανή πρόφαση, για να προστατεύσουν την εικόνα τους.

Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με τα δεδομένα των ερευνών των Idson, Liberman & Higgins (2000), σύμφωνα με τα οποία είτε σε φανταστικό είτε σε βιώσιμο επίπεδο το πλαίσιο αποφυγής της αποτυχίας (*prevention success*) οδηγεί τα άτομα με χρόνια εστίαση αποφυγής (*prevention focus*) να νιώσουν πιο έντονα αρνητικά συναισθήματα. Μία συντριπτική πλειοψηφία των υποκειμένων της έρευνας περιγράφουν ως πιο θετική εμπειρία τη σχεδιαζόμενη ως κέρδος κατάσταση παρά τη σχεδιαζόμενη ως απώλεια. Νιώθουν καλύτερα για μία επιτυχία που προβάλλεται ως κέρδος παρά μη απώλεια. Αντίστοιχα, περιγράφουν ως πιο αρνητική, λιγότερο θετική, τη σχεδιαζόμενη ως απώλεια παρά τη σχεδιαζόμενη ως μη κέρδος. Νιώθουν χειρότερα για μία αποτυχία που προβάλλεται ως απώλεια παρά μη όφελος. Δηλώνουν ότι νιώθουν καλύτερα για τα αποτελέσματα που προβάλλονται ως οφέλη παρά μη απώλειες και χειρότερα για αυτά που προβάλλονται ως απώλειες παρά μη κέρδος. Επιλέγουν να βιώσουν το όφελος παρά μία αντικειμενικά εξίσου όμοια μη απώλεια και τη μη απώλεια παρά μία αντικειμενικά εξίσου όμοια απώλεια.

Οι περιγραφές τους συμφωνούν με τη βασική θέση της θεωρίας της ρυθμιστικής εστίασης (*regulatory focus theory*) ότι η ηδονή του κέρδους είναι ισχυρότερη από την αντίστοιχη της μη απώλειας και ο πόνος της απώλειας ισχυρότερος από τον πόνο του μη κέρδους. Η θεωρία της ρυθμιστικής εστίασης προβλέπει ότι, επειδή η επιτυχία προσέγγισης (*promotion success*), το

κέρδος, επιτυγχάνει ένα μεγάλο σκοπό, που το υποκείμενο επιθυμεί να κατορθώσει, βιώνεται εντονότερα συγκριτικά με την επιτυχία αποφυγής, τη μη απώλεια. Στη μη απώλεια, το υποκείμενο επιτυγχάνει ένα μικρής σημασίας στόχο, που πρέπει να φέρει σε πέρας. Αντίστοιχα, επειδή η αποτυχία αποφυγής, η απώλεια, έχει ως συνέπεια τη μη επίτευξη ενός μικρής σημασίας σκοπού, το υποκείμενο το βιώνει πιο έντονα, συγκριτικά με την αποτυχία προσέγγισης, το μη κέρδος. Όπως έδειξε επόμενη μελέτη των Idson, Liberman & Higgins (2000), τα άτομα με χρόνια εστίαση προσέγγισης νιώθουν εντονότερα την ευχαρίστηση και τη χαρά της επιτυχίας, ενώ τα άτομα με χρόνια εστίαση αποφυγής εντονότερα την αίσθηση του πόνου και της ταραχής που πηγάζει από τυχόν αποτυχημένα τους δοκιμασία. Ένα αποτέλεσμα που προβάλλεται ως κέρδος βιώνεται ως θετικότερη εμπειρία παρά ένα αποτέλεσμα που προβάλλεται ως μη απώλεια, επειδή το κέρδος, η επιτυχία προσέγγισης, συνεπάγεται την επίτευξη ενός μεγάλου σκοπού, ενώ η μη απώλεια ενός μικρής σημασίας στόχου. Για αυτό, τα άτομα με ισχυρή ροπή προς την εστίαση προσέγγισης, όταν βρεθούν σε ένα πλαίσιο θετικού αποτελέσματος ανατροφοδότησης επιτυχίας, νιώθουν καλύτερα. Ανταποκρινόμενα στην επιτυχία, τα άτομα με ισχυρή εστίαση πρόωθησης νιώθουν ευχαρίστηση συνοδευόμενη από χαρά (*cheerful-related emotions*), ενώ τα άτομα με ισχυρή εστίαση αποφυγής ευχαρίστηση συνοδευόμενη από ηρεμία (*quiescence-related emotions*). Ένα αποτέλεσμα που προβάλλεται ως απώλεια βιώνεται πιο αρνητικά παρά ένα αποτέλεσμα που προβάλλεται ως μη κέρδος, επειδή η απώλεια, η αποτυχία αποφυγής, συνεπάγεται την αποτυχία επίτευξης ενός μικρής σημασίας σκοπού, ενώ η μη απώλεια, αποτυχία προσέγγισης, ενός μεγάλου σκοπού. Τα άτομα με ισχυρή ροπή προς την αποφυγή αποτυχίας νιώθουν χειρότερα, όταν βρεθούν σε ένα πλαίσιο αρνητικού αποτελέσματος ανατροφοδότησης αποτυχίας. Ανταποκρινόμενα στην αποτυχία, τα άτομα με ισχυρή εστίαση αποφυγής νιώθουν πόνο συνοδευόμενο από ταραχή και ένταση (*dejection-related emotions*), ενώ τα άτομα με ισχυρή εστίαση προσέγγισης πόνο συνοδευόμενο από κατήφεια (*agitation-related emotions*).

Σε μελέτη των Förster, Higgins & Idson (1998) αναφάνηκε ότι οι μετέχοντες με εστίαση προσέγγισης (*focus promotion*) είναι ιδιαίτερα πρόθυμοι, όταν φαντάζονται ένα ευχάριστο αποτέλεσμα εντός του πλαισίου της προσέγγισης (*promotion framed condition*), ενώ οι μετέχοντες με εστίαση αποφυγής (*prevention focus*) ιδιαίτερα προσεκτικοί, όταν φαντάζονται ένα επώδυνο αποτέλεσμα εντός του πλαισίου της αποφυγής (*prevention framed condition*). Στην προσέγγιση ενός σκοπού, για να διασφαλίσουν την επιτυχία, τα άτομα που τείνουν προς την εστίαση προσέγγισης επιλέγουν μία στρατηγική προσέγγισης, ενώ τα άτομα που τείνουν προς την εστίαση αποφυγής μία στρατηγική αποφυγής. Οι μετέχοντες με εστίαση προσέγγισης αυξάνουν την προθυμία και

ενδυναμώνουν τη στρατηγική τους προσέγγιση για την επίτευξη ενός στόχου. Απεναντίας, οι μετέχοντες με εστίαση αποφυγής αυξάνουν την προσοχή τους και τη στρατηγική τους αποφυγή.

Τα άτομα με εστίαση προσέγγισης κινητοποιούνται και αποδίδουν περισσότερο σε ένα έργο, όταν αυτό προβάλλεται με όρους προσέγγισης, οφέλους και στέρησης οφέλους. Αντίστοιχα, τα άτομα με εστίαση αποφυγής κινητοποιούνται και αποδίδουν περισσότερο σε ένα έργο, όταν αυτό προβάλλεται με όρους αποφυγής, απώλειας και αποφυγής απώλειας. Το ίδιο ερέθισμα μπορεί να κινητοποιήσει κάθε άτομο διαφορετικά ανάλογα με τους προσωπικούς στόχους και τις ανάγκες του, καθώς και κατά πόσο υποστηρίζει τους σκοπούς του. Όσο πιο γρήγορα το ερέθισμα ενεργοποιήσει έναν έτοιμο σύνδεσμο στη μνήμη ανάμεσα στο ερέθισμα και την αξιολόγησή του, τόσο πιο γρήγορα το υποκείμενο θα ανταποκριθεί. Όσο περισσότερο η εστίαση ρύθμισης του ερεθίσματος συμφωνεί με τη χρόνια εστίαση ρύθμισης του ατόμου, τόσο περισσότερο το υποκείμενο θα ανταποκριθεί και θα αποδώσει στην επιτέλεση του έργου. Ένα άτομο με εστίαση προσέγγισης κινητοποιείται συλλογισμένο κατά πόσο το κίνητρό αξίζει υπό την οπτική της πραγματοποίησης. Ενώ ένα άλλο άτομο με εστίαση αποφυγής κινητοποιείται συλλογισμένο κατά πόσο το κίνητρό αξίζει υπό την οπτική της προστασίας ή του καθήκοντος. Συγκεκριμένα επηρεάζει τα υποκείμενα στο αν θα αποδεχτούν ένα ερέθισμα και θα το θέσουν ως στόχο τους το πώς προβάλλεται, ως εκπλήρωση και φιλοδοξία ή ως καθήκον και ευθύνη (Shah, 1997; Shah, 1998).

Σύμφωνα με τη θεωρία της ασυμφωνίας εαυτού (*self-discrepancy theory*), τα δύο θεμελιώδη ενδιαφέροντα αυτορρύθμισης που υπόκεινται της ρύθμισης της ηδονής και του πόνου, η ασφάλεια (*security*) και η ανάπτυξη (*nurturance*) διαμορφώνουν διακριτά συστήματα ρύθμισης. Η ανάγκη ασφάλειας διαμορφώνει κατευθυντήριες του πρέποντα εαυτού, καθήκοντα, υποχρεώσεις, ευθύνες και εστίαση αποφυγής. Ωθεί το υποκείμενο να διαμορφώνει μία στάση σύνεσης, επαγρύπνησης και προφύλαξης, για να αποφεύγει ασυμφωνίες σε σχέση με την επιθυμητή κατάσταση, να διασφαλίζει την ασφάλειά του και να αποτρέπει απώλειες. Η ανάγκη ανάπτυξης διαμορφώνει κατευθυντήριες του ιδεώδους εαυτού, ελπίδες, επιθυμίες, φιλοδοξίες και εστίαση προσέγγισης. Το υποκείμενο ωθείται να επιδιώκει να επιτυγχάνει στόχους που θα συμφωνούν με την επιθυμητή του κατάσταση (Shah 1997; Shah 1998). Ένα υποκείμενο με εστίαση προσέγγισης τείνει για αυτορρύθμιση προς στρατηγικές προσέγγισης και στόχους ανάπτυξης, ενώ ένα άλλο υποκείμενο με εστίαση πρόληψης προς στρατηγικές αποφυγής και στόχους διατήρησης της ασφάλειας (Shah, 1997).

Όταν, λοιπόν, υπάρχει συμφωνία (*regulatory fit*) ανάμεσα στον τρόπο που πράττουν μία ορισμένη στιγμή σε μία ορισμένη δραστηριότητα και το συνήθη προσανατολισμό στόχων, κινήτρων, ενδιαφερόντων που διατηρούν, τότε τα υποκείμενα ενεργοποιούνται περισσότερο και αισθάνονται ότι πράττουν και το σωστό. Το να συλλογίζονται ότι προβαίνουν σε μία επιθυμητή επιλογή επιφέρει

υψηλότερη συμφωνία για τα άτομα που έχουν εστίαση προσέγγισης (*promotion focus*), επειδή η επιτυχία συντηρεί την προθυμία, αλλά μειώνει την εγρήγορση. Το να στοχάζονται ότι επιπίπτουν σε μία ανεπιθύμητη επιλογή επιφέρει υψηλότερη συμφωνία για τα άτομα με εστίαση αποφυγής (*avoidance focus*), επειδή η αποτυχία συντηρεί την εγρήγορση, αλλά μειώνει την προθυμία. Τα άτομα με εστίαση προσέγγισης επιδιώκουν ένα στόχο με τρόπο που συμφωνεί με τον προσανατολισμό τους, όταν συλλαμβάνουν το στόχο ως ιδεώδες, τρέφουν την ελπίδα ότι θα ικανοποιήσει την ανάγκη τους για ανάπτυξη και νιώθουν, κατά την επίτευξή του, προθυμία. Από την άλλη, τα άτομα με εστίαση αποφυγής επιδιώκουν ένα στόχο με τρόπο που συμφωνεί με τον προσανατολισμό τους, όταν αντιμετωπίζουν το στόχο ως ευθύνη, κρίνουν ότι ικανοποιεί την ανάγκη τους για ασφάλεια και νιώθουν, κατά την επίτευξή του, εγρήγορση. Καθώς η ρυθμιστική συμφωνία δυναμώνει την ενεργοποίηση, ενδέχεται να βελτιώνει και την απόδοση. Αξίζει να επισημανθεί, επίσης, ότι η συμφωνία επιδρά στο κατά πόσο τα υποκείμενα νιώθουν ότι πράττουν το ορθό ή το λαθεμένο, ανεξάρτητα από την ηδονή ή τον πόνο που επιφέρουν τα αποτελέσματα των ενεργειών τους. Άλλωστε οι άνθρωποι για να νιώθουν ότι η ζωή τους έχει νόημα χρειάζεται να αισθάνονται ότι πράττουν ορθά, ανεξάρτητα από το αν απολαμβάνουν ευχάριστες εκβάσεις (Higgins, 2005).

Σύμφωνα με τους O'Keefe, Ben-Eliyahu & Linnenbrink-Garcia (2012), όταν τα υποκείμενα κρίνουν την προσωπική τους αξία με εξωτερικά κριτήρια αξίας εαυτού (*contingencies of self-worth*), ανάλογα με το συγκεκριμένο πεδίο της ζωής τους, και εξαρτούν την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους από εξωτερικές εναλλαγές, προσανατολίζονται προς στόχους επιτέλεσης (*performance goal orientation*). Όταν, συγκεκριμένα, θέτουν ως ρυθμιστές της συμπεριφοράς τους την επιθυμία τους για την επιδοκιμασία των άλλων και την υπεροχή έναντι των άλλων, επιδιώκουν να εμπλέκονται σε πλαίσια που προωθούν τον ανταγωνισμό και την προβολή των δεξιοτήτων. Αμφίδρομα αυτά τα πλαίσια τα προσανατολισμένα προς την επιτέλεση ωθούν και τα υποκείμενα στους ανάλογους στόχους. Αντίθετα τα άτομα που δεν εξαρτούν την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας από τις επιτυχίες τους σε διάφορους τομείς, δεν νιώθουν την αυτοεκτίμηση τους να μεταβάλλεται διαρκώς ανάλογα με τα αποτελέσματα των ενεργειών του. Αμφίδρομα και τα πλαίσια που θα μείωναν τον ανταγωνισμό και την αξιολόγηση θα απέστρεφαν και την προσοχή των ατόμων προς στόχους προσανατολισμένους στην επιτέλεση, είτε προσέγγισης (*performance-approach*) είτε αποφυγής (*performance-avoidance goal orientations*). Προσανατολισμένα τα υποκείμενα προς ένα στόχο μαεστρίας (*mastery goal orientation*) επιδιώκουν να αναπτύξουν τις ικανότητες τους εστιάζοντας στην ανάπτυξη, τη μάθηση και τη βαθύτερη κατανόηση, ενώ σε ένα πλαίσιο στόχου επιτέλεσης (*performance goal orientation*) αποσκοπούν να προβάλλουν τις δεξιότητες τους και να υπερέχουν έναντι άλλων.

## **2.4. Συμπεράσματα-Συζήτηση**

Τα υποκείμενα, λοιπόν, επιδιώκουν να διατηρήσουν, να προστατεύσουν ή να ενισχύσουν την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους` για αυτό, όταν νιώθουν ότι απειλείται αυτή η επιθυμία τους, καταφεύγουν σε στρατηγικές επιβεβαίωσης. Η αυτοεκτίμηση και οι στρατηγικές επιβεβαίωσης του εαυτού λειτουργούν αμφίδρομα. Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση, όταν νιώθει ότι απειλείται η θετική εικόνα που έχει για τον εαυτό του, ενδέχεται να νιώθει λύπη ή ματαιώση, χωρίς, όμως, να μεταβάλλει τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του. Η υψηλή αυτοεκτίμηση έχει το έρεισμα της στη σταθερότητα που νιώθει το υποκείμενο για τον εαυτό του. Αυτά τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν τυχόν δυσκολίες διατηρώντας θετική εικόνα για τον εαυτό τους και αισιόδοξη ματιά για το μέλλον τους. Η αίσθηση ότι μπορούν να ρυθμίζουν τον εαυτό τους συσχετίζεται και λειτουργεί θετικά με την αυτοεκτίμησή τους. Έχουν ως κέντρο τον εαυτό τους ακλόνητο και επιδιώκουν να φέρουν τα αξιολογικά δεδομένα της συνείδησής τους και τα εξωτερικά συμβάντα στα μέτρα της δικής τους ερμηνείας. Έχοντας διαμορφώσει βέβαιες και διαυγείς θέσεις για τον εαυτό τους και τις πράξεις τους, δεν επηρεάζονται από τυχόν δυσάρεστες εναλλαγές.

Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν ουδέτερα συναισθήματα για τον εαυτό τους, βυθισμένα στην αστάθεια, την ασυνέπεια και τη σύγχυση. Δεν έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν αντιστάσεις που θα διατηρούσαν τον εαυτό τους στο κέντρο` για, αυτό, αδυνατούν να ελέγξουν τον εαυτό τους και καταλήγουν έρμαιο των αλλαγών. Μία ιδιαίτερα σημαντική διάκριση εστιάζει στο κατά πόσο το υποκείμενο νιώθει σταθερά θετικά ή αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό του. Είναι διαφορετικό ένα υποκείμενο με σταθερή αυτοεκτίμηση να διατηρεί σταθερά θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του, ακόμη και όταν η αισιοδοξία και η θετικότητα τους υπερβαίνουν τα οριζόμενα ως αντικειμενικά όρια, και άλλο είναι ένα άτομο που υποφέρει από ασταθή αυτοεκτίμηση να αμύνεται και να καταφεύγει σε στρατηγικές διαστρέβλωσης, για να μη πληγωθεί περισσότερο από τα αβέβαια συναισθήματα που νιώθει για τον εαυτό του. Σύμφωνα με τον Baumeister (1989), τα άτομα που έχουν μία αρμονική σχέση με τον εαυτό τους και το περιβάλλον γύρω τους διαστρεβλώνουν, ασυνείδητα και συστηματικά, αμυδρά (*optimal margin of illusion*) τις αντιλήψεις που έχουν και για τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους. Εκτιμούν θετικά, αλλά εντός ορίων, τις ικανότητες και αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις κάπως θετικότερες.

### **2.4.1. Συσχετισμός της αυτοεκτίμησης με την αυτονομία**

Ο εαυτός κατευθύνει την αντίληψη, τη μνήμη και τη συναγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τον ίδιο και τους άλλους. Όταν το υποκείμενο θεωρεί ότι μία ικανότητα ή ένα χαρακτηριστικό είναι ιδιαίτερα σημαντικό ή κεντρικό στον ορισμό του εαυτού του, επικεντρώνει την προσοχή του σε

σχετικές πληροφορίες και τις θυμάται καλύτερα. Αντιλαμβάνεται τους άλλους μέσα από το πρίσμα των προσωπικών του θεωρήσεων εαυτού (*self-views*). Η διαύγεια, η πολυπλοκότητα, η οργάνωση του συστήματος του εαυτού επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συναισθηματικές αντιδράσεις σε καταστάσεις. Ενισχύει την αυτοεκτίμησή του αντιμετωπίζοντας τις ικανότητες και τα δυνατά του σημεία ως σπάνια και μοναδικά, ενώ τα αδύναμα σημεία του ως συνηθισμένα και στους άλλους. Ο έλεγχος του εαυτού, η ευθύνη, η πρόθεση προϋποθέτουν και πηγάζουν από τον εαυτό. Συχνά σκέφτεται και ενεργεί για να ενισχύσει τις αξιολογήσεις εαυτού. Η επιβεβαίωση ή επικύρωση των σημαντικών θεωρήσεων εαυτού χαράσσεται στην ερμηνεία των γεγονότων και στην επιλογή των στρατηγικών συμπεριφοράς του. Επιθυμεί να έχει την αίσθηση του ελέγχου και να εκπληρώνει έναν επιθυμητό εαυτό. Η ενεργή ρύθμιση εαυτού είναι αναγκαία για την πραγμάτωση των σχεδίων και των στόχων του (Cross & Madson, 1997).

Ο εαυτός ρυθμίζει τη σκόπιμη συμπεριφορά και επιτρέπει στο άτομο να λειτουργεί αποτελεσματικά στον κοινωνικό του κόσμο. Ο εαυτός δεν ασκεί μόνο σημαντική επίδραση στην κοινωνική συμπεριφορά, αλλά, επί το πλείστον, είναι μία κοινωνική κατασκευή (*social product*), συνεχώς και δυναμικά διαμορφώνεται μέσα από τις αλληλεπιδράσεις με τους κοντινούς άλλους και τον κοινωνικό κόσμο<sup>15</sup>. Το άτομο ενεργά πλάθει έναν εαυτό, καθώς μετέχει και προσαρμόζεται στο κοινωνικό του περιβάλλον. Ο εαυτός είναι μία δυναμική πολιτισμική δημιουργία (*dynamic cultural creation*)` οι θεωρήσεις εαυτού, τα συναισθήματα, τα κίνητρα διαμορφώνονται μέσα από ένα πλαίσιο πολιτισμικών αξιών, ιδεών, δομών και πρακτικών. Οι σκοποί, οι ενέργειες, τα σχέδια, οι αλληλεπιδράσεις, οι αξίες, τα συστήματα εαυτού διαμορφώνονται συνεχώς μέσα από τα κοινωνικά και πολιτισμικά πλαίσια. Οι Cross & Madson (1997) εξετάζουν τις ατομικές διαφορές στη δομή του εαυτού. Στην κατασκευή του ανεξάρτητου εαυτού (*independent self-construal*) οι αναπαραστάσεις των άλλων διακρίνονται από τον εαυτό. Στην κατασκευή του αλληλοεξαρτώμενου εαυτού (*interdependent self-construal*), οι άλλοι θεωρούνται τμήμα του εαυτού. Εστιάζοντας σε έμφυλες διαφορές, προβάλλουν τη θέση ότι οι διαφορετικές κατασκευές εαυτού επιδρούν στη γνώση, τη συμπεριφορά, τα κίνητρα και το συναίσθημα.

Η ζωτική ανάγκη για το υποκείμενο να νιώθει ότι το ίδιο εγκρίνει τις αποφάσεις και τις ενέργειές του συνάδει και με μία πιο σύγχρονη θεώρηση του υποκειμένου ως κοινωνικά κατασκευασμένου (*social construction*) και μεταβλητού ανάλογα με τις εποχές, τις κοινωνίες και τις ομάδες ένταξής του. Ακόμη και αν η ιδέα ενός υποκειμένου απόλυτα ελεύθερου από τους άλλους αντικατασταθεί από τη σύγχρονη εικόνα ενός υποκειμένου- δημιουργήματος της συλλογικής μνήμης

---

<sup>15</sup> “*the self continually and dynamically takes form through one’s interactions with close others and the social world*” (Cross & Madson, 1997, σ. 6).

και των προσωπικών φαντασιών περί θρησκείας και πολιτικής, η σημασία της αυτονομίας δεν θα θυσιαστεί. Σύμφωνα με τον Hernandez (2004 σ. 92), το υποκείμενο προσλαμβάνει διαφορετικές ταυτότητες (*identities*) σε διαφορετικές στιγμές της ζωής του, επειδή οι ταυτότητες δεν ενοποιούνται γύρω από έναν συνεπή, οργανωμένο, έλλογο εαυτό (*are not unified around a coherent, ordered, and rational self*), υποσκάπτοντας την έννοια της ταυτότητας ως ενοποιημένου (*unified*) ασφαλούς (*secure*) και συνεπούς (*coherent*). Το υποκείμενο δεν είναι μία στατική οντότητα (*fixed, static entity*), δεν έχει χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να προσδιοριστούν αντικειμενικά (*objectively*), αλλά σταδιακά κατασκευάζει και προσλαμβάνει διαφορετικές ταυτότητες, ως αποτέλεσμα των σχέσεων που διαμορφώνει με τον κόσμο γύρω του <sup>16</sup>, διυποκειμενικά (*intersubjectively*). Η ταυτότητα του υποκειμένου είναι μία δυναμική και πολύμορφη διαδικασία ανάλογα με τους λόγους του πολιτισμικού της πλαισίου <sup>17</sup>. Υπό αυτή τη θεώρηση, οι έφηβοι διαπλάθουν ταυτότητες καθορισμένες από τον οπτικό τους πολιτισμό (*artefacts of visual culture*).

Η διάπλαση μίας πλήρως αναπτυγμένης και ολοκληρωμένης ταυτότητας προσφέρει στο υποκείμενο την αίσθηση της εσωτερικής ενότητας (*inner unity*) και συνέχειας στο χρόνο (*continuity over time*). Η δυναμική διαδικασία δέσμευσης με ορισμένη ταυτότητα επιδρά στην προσαρμογή και την ευημερία. Η διαμόρφωση και δέσμευση με μία σταθερή ταυτότητα τρέφει την αίσθηση ενός ολοκληρωμένου εαυτού. Όταν κάποιος έχει επιλέξει ανάμεσα στις εναλλακτικές ταυτότητας, έχει δεσμευτεί και νιώθει βέβαιος για τις δεσμεύσεις που έχει κάνει, μία αίσθηση ολοκλήρωσης ταυτότητας παρουσιάζεται που συνδέεται θετικά με την προσαρμογή. Τα υποκείμενα που δεσμεύονται σε σημαντικό βαθμό με μία ολοκληρωμένη ταυτότητα γνωρίζουν τι επιθυμούν στη ζωή τους, έχουν επαρκώς προσδιορισμένους, μακροπρόθεσμους στόχους, νιώθουν εσωτερική συνοχή (*inner coherence*) ανάμεσα στις διαφορετικές όψεις της αντίληψης του εαυτού τους (*self-concept*). Απεναντίας τα υποκείμενα που δεν δεσμεύονται με ολοκληρωμένη ταυτότητα νιώθουν περισσότερο μία εσωτερική σύγκρουση ανάμεσα στις διαφορετικές όψεις της αντίληψης του εαυτού τους. Ο προσανατολισμός αιτιότητας (*causality orientation*), ένδειξη του κατά πόσο τα άτομα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά και τις πράξεις τους, συνεισφέρει στη δέσμευση-προσαρμογή ταυτότητας (*identity commitment-adjustment pathway*). Σε συμφωνία με τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού (*self-determination theory*), τα άτομα που ρυθμίζουν τα ίδια τη συμπεριφορά τους σύμφωνα με τις προσωπικές τους αξίες, ενδιαφέροντα και νιώθουν ότι οι ενέργειες τους πηγάζουν από τη βούλησή

---

<sup>16</sup> “*progressively constructs and assumes different identities throughout his/her life, result of the relations he/she maintains with the world surrounding him/her*” (Hernandez, 2004 σ. 92).

<sup>17</sup> “*formed and transformed continuously in relation to the forms by which we are represented and summoned in the cultural systems that surround us*” (Hernandez, 2004 σ. 92-93).



τους (*volition*) -(*autonomy causality orientation*)- νιώθουν σε υψηλότερο βαθμό αυτοεκτίμηση. Απεναντίας, τα υποκείμενα με ελεγχόμενο προσανατολισμό (*controlled orientation*) που κρίνουν ότι η συμπεριφορά τους εκκινεί από εξωτερικές και εν μέρει εσωτερικευμένες (*internalized*) δυνάμεις, διαταγές, απειλές και προσδοκίες πως πρέπει να συμπεριφέρονται δεν σχετίζονται σημαντικά με την αίσθηση της αυτοεκτίμησης. Ακόμη χειρότερα, τα άτομα που νιώθουν ότι οι ενέργειες τους ωθούνται από παράγοντες πέρα από τον έλεγχο τους -(*impersonal orientation*)- διαμορφώνουν μία αίσθηση του μη ικανού, δεν δεσμεύονται με μία ολοκληρωμένη ταυτότητα, νιώθουν μειωμένη αυτοεκτίμηση και συμπτώματα κατάθλιψης. Συνεπώς η διάπλαση μίας θετικής και συνεπούς αίσθησης ταυτότητας με δυνατές και σταθερές δεσμεύσεις ενδυναμώνει την αυτοεκτίμηση και μειώνει το άγχος (Cross & Madson, 1997).

Όταν τα άτομα αρχίζουν να αναρωτιούνται αν αξίζουν, τότε εμπλέκονται σε μία διαδικασία αυτοεκτίμησης υπό προϋποθέσεις (*contingent*) και βιώνουν ένα μειωμένο επίπεδο αυτοεκτίμησης. Συνεχώς προσέχουν να διατηρήσουν την αίσθηση της αξίας του εαυτού τους (*sense of self-worth*). Η παγίδευσή τους σε μία διαδικασία ανασφαλούς (*insecure*) αυτοεκτίμησης ωθεί τα άτομα συνεχώς να αμύνονται απέναντι στα γεγονότα που δεν στηρίζουν την αυτοεκτίμησή τους, στην προσπάθεια τους να διασφαλίσουν την αξία του εαυτού τους (Hodgins, Brown & Carver, 2007).

Για τη θεωρία του αυτοκαθορισμού (*self-determination theory*), η «αυτονομία» είναι κεντρική έννοια (*fundamental human need*). Χρήσιμο είναι να σημειωθεί εξ αρχής ότι η έννοια «αυτονομία» στερείται θεωρητικής ομοιογένειας, συνεπούς, κοινού λειτουργικού ορισμού. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, η αυτονομία, ως αυτοδιακυβέρνηση (*self governance*, “*free to self-govern*”) προσδιορίζεται ως ψυχολογική ανάγκη που συμβάλλει στην ανάπτυξη και την προσαρμοστική λειτουργία. Το υποκείμενο επιλέγει συμπεριφορές σύμφωνα με την επίγνωση του εαυτού του (*self-awareness*), παρά εξωτερικούς ή εσωτερικούς ελέγχους. Καθώς βασίζει τις ενέργειες του σε προσωπικούς σκοπούς και ενδιαφέροντα, νιώθει μεγαλύτερη συνοχή εαυτού (*self-cohesion*). Καθώς βασίζει τις επιλογές του σε αναστοχασμό εαυτού, ενισχύει τη δομή του εαυτού του (*self-structure*). Τα άτομα που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους κατευθυνόμενα από την αυτονομία αυξάνουν την επίγνωση του εαυτού, έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και ανάπτυξη εαυτού. Παράλληλα, μειώνουν λιγότερο τον εαυτό τους, νιώθουν λιγότερο αρνητικά συναισθήματα, όπως έχθρα, ντροπή, ενοχή, σπάνια βαραίνονται. Εστιάζουν περισσότερο και επιμένουν σε συμπεριφορές κατευθυνόμενες από τους στόχους τους (Hmel & Pincus, 2002).

Για τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού, η αυτονομία θεωρείται βασική ψυχολογική ανάγκη-παράλληλα με τη δημιουργία σχέσεων (*relatedness*) και την αίσθηση του ικανού (*competence*)-, για αυτό οι επιδράσεις στην ευημερία είναι διάχυτες-απόδειξη ότι δεν πρόκειται για μυθόπλασμα-. Οι

Ryan & Deci (2006) προτείνουν ότι η αυτονομία, «όταν ορίζεται με ακρίβεια» (*accurately defined*), είναι ουσιαστική για την πλήρη λειτουργία (*full functioning*), την ψυχική υγεία (*mental health*) των ατόμων, καθώς και την καλή λειτουργία (*optimal functioning*) οργανισμών και πολιτισμών. Μέσα από τις φαινομενολογικές προσεγγίσεις των Pfander και Ricoeur καταλήγουν ότι οι «αυτοκαθοριζόμενες πράξεις» (*self-determined acts*) αντανακλούν τη βούληση (*will*) του υποκειμένου, εγκρίνονται πλήρως από τον εαυτό (*initial act of the ego-center itself*) σε συμφωνία με σταθερές αξίες και συμφέροντα (*in accord with abiding values and interests*). Η αυτονομία δεν συνεπάγεται την απουσία εξωτερικών επιρροών, πιέσεων ή διαταγών για πράξη, απαιτήσεων ή περιορισμών, την ανεξαρτησία, αλλά τη συναίνεση (*wholehearted consent*) του υποκειμένου σε εξωτερικά ερεθίσματα και κίνητρα.

Στη συνέχεια, οι συγγραφείς συνδέουν την αυτονομία με την αυθεντικότητα (*authenticity*) με την έννοια ότι μία συμπεριφορά που περιγράφεται ως αυθεντική «πραγματικά προέρχεται από το θεωρούμενο πρωτουργό της» (“*really proceeding from its reputed author*”). Εξισώνοντας την αυτονομία με την αυθεντικότητα, προβάλλουν τη θέση ότι οι αυθεντικές ή αυτόνομες πράξεις πηγάζουν από τον πυρηνικό εαυτό κάποιου (*core self*), που προβάλλει αυτές τις προτιμήσεις και αξίες που εγκάρδια εγκρίνει πλήρως. Κρίνουν ότι το ζήτημα της αυτονομίας είναι ουσιώδες για την κατανόηση της ρύθμισης της συμπεριφοράς. Παρουσιάζουν ένα συνεχές διαβαθμίσεων κινήτρων ή ρύθμισης που εκτείνεται από την ετερονομία -εξωτερικά ελεγχόμενη ρύθμιση- έως την αυτονομία/ αληθινή αυτορρύθμιση -εσωτερική ώθηση-. Όπως προσδιορίζεται, όσοι κατευθύνονται από την αυτονομία (*autonomy oriented*) ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους με εσωτερικά κίνητρα (*intrinsic motivation*), στοχεύοντας τις δυνατότητες και τις επιλογές, με την προϋπόθεση ότι έχουν τη δυνατότητα για αναστοχαστική συναίνεση (*capacity for reflective endorsement, endorsement of one's actions at the highest order of reflection*). Ενώ όσοι κατευθύνονται από τον έλεγχο (*control oriented*) ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους εστιάζοντας στα αντιληπτά ή περιβάλλοντα κοινωνικά ενδεχόμενα (*externally regulated*) - λ.χ. βραβεία, ποινές (*external contingencies of reward and punishment*). Στον απρόσωπο προσανατολισμό αιτιότητας (*impersonal causality orientation*), το υποκείμενο στερείται την αίσθηση της προσωπικής αιτιότητας, η ρύθμιση της συμπεριφοράς του έχει καταστραφεί ή είναι εκτός ελέγχου (Ryan & Deci, 2006).

Η ρύθμιση της συμπεριφοράς από την αυτονομία ενισχύει τη γνήσια αυτοεκτίμηση (*genuine or noncontingent self-esteem*), ενώ ο έλεγχος τη μειώνει. Η γνήσια αυτοεκτίμηση είναι σχετικά σταθερή, διασφαλίζει το υποκείμενο της ώστε να μην καταλήγει να υπολογίζει και να προστατεύει την προσωπική του αξία. Όταν ένα υποκείμενο εμφορείται από γνήσια αυτοεκτίμηση, δεν καταφεύγει σε στρατηγικές διαστρέβλωσης των σχετικών με τον εαυτό πληροφοριών που δέχεται,

δεν προβάλλει άμυνες απέναντι στα συναισθήματά του και τα γεγονότα. Αφοσιώνεται με όλη του την προσοχή στραμμένη στα ενδιαφέροντα και τις δραστηριότητες. Όταν, όμως, η συμπεριφορά ενός ατόμου ελέγχεται από εξωτερικά αίτια, τότε η αυτοεκτίμηση του χαρακτηρίζεται από αστάθεια, ευαισθησία σε εξωτερικές εναλλαγές ή εσωτερικευμένες διαταγές. Το άτομο προσεγγίζει και ερμηνεύει τον κοινωνικό του κόσμο με όρους ελέγχου, ρυθμίζει τη συμπεριφορά του σύμφωνα με τα κοινωνικά πρέπει παρά από γνήσιο ενδιαφέρον. Ακόμη και όταν επιτυγχάνει, οι αμφιβολίες του σχετικά με την προσωπική του αξία δεν σταματούν, γιατί η βάση της προσωπικής του θεώρησης συνεχώς χρειάζεται ανατροφοδότηση (Hodgins, Brown & Carver, 2007).

Η αυτονομία ενός ατόμου στα πλαίσια μίας σχέσης συνδέεται με την ικανοποίηση, τη σταθερότητα της σχέσης και την ευημερία και για τους δύο συντρόφους. Η στήριξη της αυτονομίας συμβάλλει στη δημιουργία στενών δεσμών εμπιστοσύνης (*attachment, intimacy... emotional reliance on others*). Απεναντίας, η αποδοχή υπό όρους (*conditional regard*) ελέγχει διαβρωτικά και δυναμικά τη συμπεριφορά του άλλου. Συγκεκριμένα, όταν οι γονείς εκφράζουν συναισθήματα στα παιδιά τους, επιλεκτικά υπό μορφή ελέγχου, ανάλογα με το αν συμφωνούν με την καθοδήγησή τους και ικανοποιούν τις προσδοκίες τους, τότε τα παιδιά οικειοποιούνται (*introject*) τη ρύθμιση των προσδοκώμενων συμπεριφορών, θυσιάζοντας την αυτονομία τους. Τα παιδιά που ελέγχονται με αυτόν τον τρόπο δείχνουν πιο εύθραυστη αυτοεκτίμηση (*fragile self-esteem*), πιο φευγαλέα ικανοποίηση κατόπιν επιτυχίας, εντονότερη ντροπή κατόπιν αποτυχίας, αισθήματα απόρριψης από τους γονείς και μνησικακίας προς αυτούς (Ryan & Deci, 2006). Όταν οι κηδεμόνες εξαρτούν την αυτοεκτίμησή τους από τις επιδόσεις των παιδιών, ελέγχουν περισσότερο τη συμπεριφορά των παιδιών τους, υπονομεύοντας τα εσωτερικά κίνητρα και τη δημιουργικότητά τους (Ryan & Brown, 2003). Για την ικανοποίηση των υπό όρους αισθημάτων αξίας, το υποκείμενο νιώθει ότι εμπλέκεται (*ego involvement*). Αυτή η εμπλοκή υπονομεύει τα εσωτερικά κίνητρα και καταργεί την αυτόνομη ρύθμιση της συμπεριφοράς (Deci, Ryan & Williams, 1996). Παρόλο που φαινομενικά το υποκείμενο ρυθμίζει και ελέγχει εσωτερικά τη συμπεριφορά του, δεν είναι η βούληση του που καθορίζει, αλλά οι εσωτερικευμένες πεποιθήσεις και οι έλεγχοι, το αίσθημα της ντροπής (Vallerand & Bissonnette, 1992; Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006).

Η θεώρηση του εαυτού υπό όρους (*contingent regard*) αυξάνει την ορμή του ατόμου να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του παρακινούμενο από την επιθυμία να κερδίζει ή να μη χάνει την επιδοκμασία των άλλων (*prone to introjection*). Αυτή η προβολή ενός συμβατού με τις επιθυμίες των άλλων εαυτού (*contingent self-regard*) τον εκθέτει σε τρωτότητα έναντι των εξωγενών κοινωνικών πιέσεων, σε επιδίωξη ανεκπλήρωτων στόχων και μη αυθεντική επιβίωση. Αυτή η υποδούλωση του εαυτού σε εξωτερικές νόρμες σχετίζεται με την υπό όρους αυτοεκτίμηση και την

επιδίωξη της, που θυσιάζει τα εσωτερικά κίνητρα, παραβλέπει τις προσωπικές αξίες, επιδιώκει την αίσθηση της περηφάνιας, για να πνίξει το φόβο της ντροπής ή της ενοχής, προερχόμενο από την αυτοκριτική. Σε αυτό το κομβικό σημείο που τα παιδιά που έχουν βιώσει την αποδοχή υπό όρους από τους σημαντικούς άλλους και ανάλογα, υπό προϋποθέσεις, εκτιμούν, μετέπειτα, τον εαυτό τους σε σημείο που ποτέ δεν νιώθουν την ασφάλεια της αυτοεκτίμησης, αλλά την ανάγκη για διαρκή ανεφοδιασμό και συνεχή επιβεβαίωση, συναντούνται τα άτομα με ασταθή αυτοεκτίμηση με τα ναρκισσιστικά (Ryan & Brown, 2003).

Ως αντίδοτο που θα ενίσχυε την αυτόνομη ρύθμιση της συμπεριφοράς προτείνεται η αναστοχαστική επίγνωση (*mindfulness, reflective awareness*) των σκέψεων και των ενεργειών ανά πάσα στιγμή (Ryan & Deci, 2006). Μία προσέγγιση στον εαυτό μέσα από την αναστοχαστική, μη αυτοκριτική, επίγνωση θα του πρόσφερε τη βάση για πιο αυθεντικές ενέργειες. Σύμφωνα με τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού, ένα υποκείμενο ενεργεί πλήρως, όταν ενεργεί αυθεντικά, δηλαδή σε συμφωνία με τα προσωπικά του ενδιαφέροντα ή τις δικές του αξίες. Όταν ρυθμίζει τη συμπεριφορά του με κριτήριο τις σχετικές με την αυτοεκτίμηση προϋποθέσεις, τότε στερείται αυθεντικότητας, ανεξάρτητα από το αν ενισχύει ή μειώνει την εικόνα του εαυτού του (*self-image*). Όταν ένα υποκείμενο συγκροτεί και επιδοκιμάζει μία εικόνα του εαυτού του ως αντικειμένου (“*Me*”), επιτρέπει σε αυτή την εικόνα του να κυριαρχήσει της εμπειρίας του και δεν αντιλαμβάνεται πια ότι πρόκειται για ένα πλάσμα της σκέψης του (Ryan & Brown, 2003).

Ακόμη και σε χώρες που παρατηρούνται διαφορές ως προς την ανεξαρτησία τυπικές του πολιτισμού τους, η αυτόνομη συμπεριφορά συνδέεται με την ευημερία και την ψυχική υγεία (Ryan & Deci, 2006). Έχει σημειωθεί θετική σύνδεση της αυτονομίας, στην Κίνα, με την προσαρμοστική στάση προς τη μάθηση, καθώς και την προσωπική ευημερία, στη νότια Κορέα, με τις ικανοποιητικές μαθησιακές εμπειρίες. Γενικότερα, οι μαθητές, ανεξάρτητα από τη χώρα προέλευσης, προτιμούν να ακολουθούν τους στόχους που θέτουν ή εγκρίνουν οι ίδιοι.

Όταν ενεργούν με εσωτερική θέση της αιτιότητας (*locus of causality*), όταν νιώθουν ότι οι ενέργειες τους πηγάζουν από τις επιλογές τους (*as «origins»*) και δεν νιώθουν «πιόνια» (*as «pawns»*) των κοινωνικών πιέσεων, τότε τα κίνητρά τους ενισχύονται από αισθήματα προσωπικής αιτιότητας (*feelings of personal causality*) και δεν πιέζονται από την αίσθηση του εξωτερικού καταναγκασμού. Νιώθουν ότι η συμπεριφορά τους δεν καθορίζεται έξωθεν, αλλά ότι τα ίδια επιλέγουν τις ενέργειές τους, ότι κάθε τους ενέργεια πηγάζει από τα ίδια. Αισθάνονται ασφάλεια, δεσμεύονται και αναλαμβάνουν την ευθύνη για τα αποτελέσματά των πράξεών τους (deCharms, 1977).

Σύμφωνα με τους Koestner & Losier (1996), οι Deci & Ryan ορίζουν την αυτονομία με όρους ενδοατομικών διαδικασιών, ως μία αναστοχαστική εξισορρόπηση των εξωτερικών ερεθισμάτων με

την παράλληλη θεώρηση των συμφερόντων και των συναισθημάτων του ατόμου, ως την ικανότητα να επιλέγει ενημερωμένο και βασισμένο στην επίγνωση των προσωπικών του αναγκών, συμφερόντων, αξιών (“*reflective autonomy*”). Σύμφωνα με τις μελέτες τους, αυτή η νοηματοδότηση της αυτονομίας συνδέεται σημαντικά με το βίωμα θετικών καθημερινών εμπειριών και συναισθημάτων, τις αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της διάθεσης, την προσαρμοστική λειτουργία. Συμβάλλει στη διαμόρφωση ευχάριστων και στενών αλληλεπιδράσεων με συνομήλικους. Όταν η αυτονομία ορίζεται, με θετικούς όρους, ως η ελευθερία να ενεργεί ένα άτομο αυτοκαθοριζόμενο, συνάδει με τη διατήρηση στενών, θερμών διαπροσωπικών σχέσεων.

Η ενίσχυση της αυτονομίας, προσδιορισμένης ως ελευθερίας το υποκείμενο να καθορίζει τη συμπεριφορά του (*freedom to act in a self-determining way*), ενισχύει τη διαμόρφωση ανοιχτών και ειλικρινών διαπροσωπικών σχέσεων. Όταν ένα υποκείμενο διατηρεί την αίσθηση της επιλογής σχετικά με τη συμπεριφορά του, δεν νιώθει την ανάγκη να αποφεύγει την ενδεχόμενη επίδραση των στενών σχέσεων. Η αίσθηση της επιλογής δεν υπονομεύεται από την αναγνώριση ή την αποδοχή της επίδρασης των άλλων. Το άτομο που έχει την ικανότητα να ρυθμίζει αυτόνομα τη συμπεριφορά του νιώθει ελεύθερο και, όταν συνδέεται με τους άλλους, δεν νιώθει ότι απειλείται από αυτούς. Με υψηλή επίγνωση του εαυτού (*self-awareness*) και έλλειψη αμυνών, αφήνεται να δημιουργήσει στενές σχέσεις και να συναισθανθεί τους άλλους. Αντίστροφα και οι ειλικρινείς σχέσεις ενισχύουν την ικανότητα του ατόμου να ενεργεί αυτόνομα. Απεναντίας, ο έλεγχος χαράσσει περισσότερες άμυνες στις διαπροσωπικές σχέσεις. Το υποκείμενο που νιώθει ευαίσθητο απέναντι στα εξωτερικά κριτήρια (*external contingencies*), νιώθει την ανάγκη να προστατευτεί από το ενδεχόμενο περαιτέρω πίεσης αποφεύγοντας τις στενές σχέσεις με τους άλλους (Koestner & Losier, 1996).

Σύμφωνα με τις μελέτες των Knee & Zuckerman (1998), ο συνδυασμός υψηλής αυτονομίας και χαμηλού ελέγχου σχετίζεται με λιγότερες αποδόσεις αυτοενίσχυσης (*self-enhancing attributions*), έπειτα από μία επιτυχία, και λιγότερες αποδόσεις αυτοπροστασίας (*self-protective attributions*), έπειτα από μία αποτυχία (*less serving bias*). Τα υποκείμενα με αυτό το συνδυασμό εμπλέκονται λιγότερο με αμυντικές στρατηγικές αντιμετώπισης, ιδιαίτερα την άρνηση, και δείχνουν λιγότερες προσπάθειες παρεμπόδισης του εαυτού. Τα άτομα που καθορίζουν τα ίδια τη συμπεριφορά τους προβάλλουν λιγότερες άμυνες και πλάνες. Δεν χρειάζονται, άλλωστε, αυτές τις διαστρεβλώσεις, για να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους. Όταν εκκινούν από κίνητρα ελάχιστου ελέγχου, δεν βιώνουν την εμπλοκή του εγώ (*ego-involvement*), και, με αφετηρία κυρίως την αυτονομία τους, προσανατολίζονται προς το ενδιαφέρον, τη μάθηση και την ανάπτυξη. Δέχονται, λοιπόν, λιγότερες απειλές προς την αυτοεκτίμησή τους και αδράχνουν περισσότερες ευκαιρίες για την ανάπτυξή τους.

Απεναντίας, οι στρατηγικές αποφυγής -άρνηση, συμπεριφορική ή ψυχική απεμπλοκή- χρησιμοποιούν σε έναν κατακερματισμένο εαυτό για να τον προστατεύσουν από την επίγνωση, όταν έρχεται αντιμέτωπος με αρνητικά γεγονότα. Καθώς δεν χρειάζεται να είναι επιφυλακτικό αναμένοντας όποια απειλή προς την αυτοεκτίμηση του, διαμορφώνει πιο αυθεντικές κοινωνικές σχέσεις. Ένα υποκείμενο όταν αρνείται ότι ένα γεγονός συμβαίνει ή αποφεύγει να το αντιμετωπίσει ή επιδιώκει να μη σκέφτεται για αυτό το γεγονός, δείχνει ότι ωθείται από εξωτερικές πιέσεις και παλεύει να προστατεύσει το εγώ του που νιώθει ότι εμπλέκεται με τις αντίστοιχες εξωτερικές εκβάσεις. Σύμφωνα με αυτή την ανάλυση, η στήριξη της αυτονομίας, από μόνη της, αρκεί για τη μείωση των στρατηγικών παρεμπόδισης εαυτού σε μάκρος χρόνου. Καταστάσεις που ενισχύουν περισσότερο την επιλογή, το ενδιαφέρον και την αυτονομία διαπλάθουν λιγότερο αμυντικές συμπεριφορές (Knee & Zuckerman, 1998).

Όπως διαφάνηκε στη μελέτη των Vallerand & Bissonnette (1992), οι μαθητές κολλεγίου, ηλικίας κατά μέσο όρο περίπου δεκαοκτώ, που επιμένουν και αποπερατώνουν έναν κύκλο μαθημάτων- στη συγκεκριμένη περίπτωση την υποχρεωτική εκμάθηση Γαλλικών- είχαν, από την αρχή του εξαμήνου, υψηλότερα επίπεδα εσωτερικών κινήτρων προς τις ακαδημαϊκές δραστηριότητες, καθόριζαν οι ίδιοι τη συμπεριφορά τους, ορμώμενοι από την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αντλούσαν από την επιτέλεση των δραστηριοτήτων. Η απουσία κινήτρων (*amotivation*), λόγω αίσθησης μη ελέγχου ή μη ικανού, αβοήθητου, συνδέεται με μειωμένη γνωστική επιτέλεση, αρνητικό συναίσθημα και, ενίοτε, χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η συμπεριφορά εκκινούμενη από εσωτερικά κίνητρα, η αίσθηση της προθυμίας χωρίς πίεση ένα υποκείμενο να εμπλακεί με μία δραστηριότητα, σχετίζεται με υψηλού επιπέδου μάθηση και κοινωνική προσαρμογή. Όσο τα υποκείμενα εκκινούν από ενδιαφέρον και απόλαυση, τόσο καλύτερα ανακαλούν το υλικό της μάθησής τους, ενδιαφέρονται περισσότερο για το διδασκόμενο αντικείμενο, επεξεργάζονται σε βάθος ένα κείμενο, προχωρούν σε εννοιολογική κατανόηση και εσωτερικεύουν τις αξίες που εμφυσούνται στο συγκεκριμένο πλαίσιο μάθησης. Μαθησιακά πλαίσια που ικανοποιούν τις ανάγκες της αυτονομίας, της αίσθησης του ικανού και της διαμόρφωσης σχέσεων προωθούν την εμπλοκή στη μάθηση, την αυτορρύθμιση και την αποτελεσματική προσαρμογή στον πολύπλοκο κοινωνικό κόσμο. Κατά τα πρώτα τους βήματα, είναι ουσιώδες τα παιδιά να νιώθουν την αίσθηση της διαπροσωπικής ασφάλειας και της ψυχολογικής εγγύτητας με τα πρόσωπα που τα φροντίζουν για να αναπτύξουν το ενδιαφέρον τους για εξερεύνηση και τα εσωτερικά τους κίνητρα. Τα παιδιά που νιώθουν ασφάλεια με τους γονείς και τους δασκάλους τους και αισθάνονται ότι μπορούν να στραφούν προς αυτούς, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα, αντιμετωπίζουν θετικότερα τη σχολική αποτυχία, ρυθμίζουν πιο αυτόνομα τη συμπεριφορά τους,

εμπλέκονται περισσότερο με τη διαδικασία της μάθησης και αισθάνονται καλύτερα για τον εαυτό τους (Deci, Ryan & Williams, 1996).

Όταν τα υποκείμενα ορίζουν ως οδηγούς τους εξωτερικούς στόχους (*extrinsic goals*), λ.χ. τον πλούτο, τη φήμη, την εικόνα τους, τότε τείνουν προς διαπροσωπικές συγκρίσεις, υπό όρους αποδοχή, κυνηγούν εξωτερικές αποδείξεις της προσωπικής τους αξίας. Αυτά τα υποκείμενα ικανοποιούνται λιγότερο από τη ζωή τους, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, δεν πραγματώνουν επαρκώς τις δυνατότητές τους, έχουν υψηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης και νευρικότητας, φτωχότερες σχέσεις, δεν διαθέτουν πνεύμα συνεργασίας, κλίνουν προς την κοινωνική προκατάληψη (Vansteenkiste et al. 2006). Η επιδίωξη της διατήρησης της προσωπικής αξίας και της αίσθησης του εαυτού, μέσα από τη στρατηγική της παρεμπόδισης του εαυτού, θα μπορούσε να θεωρηθεί ως εξωτερικά παρακινούμενη συμπεριφορά, εφόσον επιδιώκει ένα σκοπό πέρα από την ίδια τη διαδικασία και θυσιάζει τον ίδιο τον εαυτό ως μέσο για το σκοπό της διατήρησης της εικόνας του ικανού.

Σύμφωνα με τη θεώρηση των Elliot & Harackiewicz (1996), μόνο οι στόχοι επιτέλεσης (*performance goals*) που θεμελιώνονται στην αποφυγή της αποτυχίας υπονομεύουν το εσωτερικό κίνητρο (*intrinsic motivation*). Ο στόχος επιτέλεσης ή εμπλοκής του εγώ (*ego involvement*) που αποσκοπεί στην αποφυγή δυσμενών αξιολογήσεων σχετικά με τις ικανότητες του υποκειμένου (*performance-avoidance*) ωθεί το υποκείμενο να αντιμετωπίζει το πλαίσιο της δοκιμασίας ως απειλή και να επιδιώκει να αποφύγει την κατάσταση με όποιο δυνατό τρόπο. Ανεξάρτητα από τις αντιλήψεις που διατηρεί το υποκείμενο σχετικά με τις ικανότητές του, σημειώνει μειωμένη εμπλοκή με το έργο (*task involvement*), ρυθμίζει τις ενέργειες του λιγότερο από εσωτερική επιλογή και απολαμβάνει λιγότερο τη δραστηριότητα. Δεν αφοσιώνεται στη δραστηριότητα, ενώ εμμένει στις ανησυχίες σχετικά με τον εαυτό του. Απεναντίας, όταν το υποκείμενο εκκινεί από το ενδιαφέρον ή την απόλαυση για τη δραστηριότητα καθαυτή (*mastery*), ακόμη και όταν θέτει ως κύριο στόχο του τη διαμόρφωση θετικών αξιολογήσεων σχετικά με τις ικανότητές του (*performance-approach*), ενδυναμώνει το εσωτερικό του κίνητρο, αντιμετωπίζει το πλαίσιο της δοκιμασίας ως πρόκληση, αντλεί απόλαυση, ενισχύει τις γνωστικές και συναισθηματικές τους δυνατότητες. «Ξεχνά τον εαυτό του» (*“forget about themselves”*) και «βυθίζεται μέσα στη δραστηριότητα» (*“dive into the activity”*). Όσο περισσότερο απορροφάται μέσα στη δραστηριότητα, τόσο περισσότερη απόλαυση αντλεί.

Η στρατηγική της παρεμπόδισης του εαυτού συνάδει με την προσέγγιση αποφυγής (*avoidance motivation*) και υπονομεύει την αποτελεσματική επιτέλεση. Το υποκείμενο παρεμποδίζοντας τον εαυτό του και ωθώντας το προς μία αποτυχία σε μία συγκεκριμένη δοκιμασία αποφεύγει την καθολική αίσθηση της αποτυχίας ως πρόσωπο και το αίσθημα της ντροπής που πηγάζει από την αποτυχία. Στην αντιμετώπιση του συγκεκριμένου έργου στερείται κάθε

ενδιαφέροντος επίτευξης, στερείται την ικανότητα να νιώθει περηφάνια για την επιτυχία` για αυτό, θυσιάζει την επιτυχία στις συγκεκριμένες συνθήκες δοκιμασίας, για να αποφύγει τις γενικότερες απόρροιες της αποτυχίας. Ο στόχος επιτέλεσης μονοπωλείται σε ανησυχίες παρουσίασης του εαυτού, στο να φανεί ικανό στους άλλους (Elliot & Church, 2003).

Στους παράγοντες που σχετίζονται με την προσέγγιση αποφυγής και την παρεμπόδιση του εαυτού συγκαταλέγονται και οι πεποιθήσεις του υποκειμένου σχετικά με την παγιωμένη φύση των ικανοτήτων του (Elliot & Church, 2003). Το αν και κατά πόσο τα υποκείμενα θα αποφύγουν την πρόκληση και θα επιστρατεύσουν μία τεχνική παρεμπόδισης εαυτού, εν όψει της δυσκολίας, ή θα αναζητήσουν προκλήσεις και θα διατηρήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές, ακόμη και μετά από αποτυχία, εξαρτάται από τις θεωρήσεις του εαυτού και των δυνατοτήτων του και όχι από το πραγματικό επίπεδο των ικανοτήτων του. Όταν ένα υποκείμενο αντιμετωπίζει τις δυνατότητες του μέσα από το πρίσμα μίας γενικευμένης θεωρίας οντότητας (*generalized entity theory*), θεωρεί ότι αποτελείται από ένα σύνολο παγιωμένων χαρακτηριστικών που μπορούν να τεθούν υπό υπολογισμό και αξιολόγηση. Επιδιώκει να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του επιδιώκοντας στόχους επιτέλεσης (*performance goals*). Τα αποτελέσματα που δείχνουν την επάρκεια των δυνατοτήτων του ενισχύουν και διατηρούν την αυτοεκτίμησή του. Ανταγωνίζεται και νιώθει καλά, όταν υπερέχει έναντι άλλων. Θέτει στόχους εύκολα επιτεύξιμους, στην προσπάθειά του να διασφαλίσει θετικές αξιολογήσεις και να αποφύγει αρνητικές αμφισβητήσεις για αυτά τα ήδη παγιωμένα του γνωρίσματα. Ερμηνεύει το ενδεχόμενο αυξημένης προσπάθειας ως έλλειψη ικανοτήτων και ηρεμεί, όταν επιτυγχάνει με ευκολία κάποιο στόχο. Αντιμετωπίζει την αποτυχία με περιφρόνηση ως ένδειξη μειωμένων ικανοτήτων του και, κατά συνέπεια, ως απειλή προς την αυτοεκτίμησή του. Για να αποφύγει να νιώσει αρνητικά για τον εαυτό του και την αίσθηση της ντροπής, καταφεύγει σε μία αμυντική στάση προστασίας (Dweck & Leggett, 1988).

Όταν ένα άλλο υποκείμενο προσεγγίζει τον εαυτό του μέσα από μία θεωρία ορίων (*incremental theory*), τον συλλαμβάνει ως ένα σύνολο εύπλαστων ιδιοτήτων που ενέχουν το περιθώριο ανάπτυξης ανάλογα με τις προσπάθειες του υποκειμένου. Η επιδίωξη και η μαεστρία του σε δύσκολα έργα άξια προσπάθειας ενισχύουν και διατηρούν την αυτοεκτίμησή του` για αυτό, επενδύει σε στόχους μάθησης (*learning goals*), που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του. Συνδυάζει το δυναμικό των ικανοτήτων του με περαιτέρω προσπάθεια. Αποδέχεται με συμπόνια την αποτυχία ως ένδειξη ότι χρειαζόταν να προσπαθήσει περισσότερο. Η πεποίθηση ότι η επιτυχία θα έρθει μέσα από την προσπάθεια του ενισχύει την αίσθηση του αυτοκαθορισμού (Dweck & Leggett, 1988).



Όπως σκιαγραφεί η Harter (2001) την έννοια της «αυθεντικότητας» (*authenticity*), συνδέεται με την έννοια της αυτονομίας, όπως προσδιορίστηκε στη θεωρία του Αυτοκαθορισμού. Η κατασκευή ενός ψεύτικου εαυτού (*false self*), μέσω της ενσωμάτωσης των στάσεων των άλλων απέναντι στον εαυτό, των απαιτήσεων των σημαντικών άλλων και της ανάγκης του ατόμου για την επιδοκιμασία τους, δεν αντανακλά αυθεντικές εμπειρίες, αλλά καταπνίγει τις αυθεντικές σκέψεις ή συμπεριφορές. Η διάπλαση ενός εαυτού συμβατού με τις απαιτήσεις των σημαντικών άλλων διακινδυνεύει τον αληθινό εαυτό και τον ωθεί προς την αίσθηση της χαμηλής προσωπικής αξίας. Όταν ένας ψεύτικος εαυτός διαμορφώνει τη συμπεριφορά του, καταπνίγει (*suppress*) τις απόψεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματα, «χάνει τη φωνή του» (“*loss of voice*”). Η αυθεντικότητα συνδέεται με την έκφραση του αληθινού εαυτού, αυτού που δεν επιδιώκει να συνταιριάξει με κοινωνικά επιβεβλημένα, εξωτερικά κριτήρια και να αναπτύξει έναν κοινωνικά αποδεκτό εαυτό που βιώνεται ως ψεύτικός ή μη αυθεντικός.

Η επίδραση του επιπέδου στήριξης των σημαντικών άλλων στη διαμόρφωση ψευδούς συμπεριφοράς μεσολαβείται από την απελπισία για τη διατήρηση της στήριξης. Η επιδίωξη της επιθυμητής υπό όρους (*contingent*) στήριξης συνδέεται με τη διάπλαση ενός ψευδούς εαυτού. Η υπερβολική εστίαση στη δημιουργία σχέσεων, στη φροντίδα, και η υποταγή δεν συμβαδίζουν με την αυθεντικότητα και τη διαμόρφωση ενός αληθινού εαυτού. Η απόδοση προτεραιότητας στις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων, σε σχέση με τις προσωπικές, λειτουργεί ως δυνατό κίνητρο κατάπνιξης της φωνής. Μέσα από τη λεκτική αυτοπαρουσίαση, η ψευδής συμπεριφορά βιώνεται ως κάλπικη ή τεχνητή. Για την πλειοψηφία των εφήβων, η έλλειψη φωνής, η αποτυχία έκφρασης των προσωπικών απόψεων, κρίνεται ως κατάπνιξη του αληθινού εαυτού. Η προσαρμογή σε στερεοτυπικούς ρόλους, δίνοντας προβάδισμα στις ανάγκες των άλλων παρά στις προσωπικές «καταπνίγει τη φωνή». Το πλαίσιο σχέσης επιδρά στο αν και κατά πόσο ο έφηβος θα νιώσει άνετα να εκφράσει τις προσωπικές του απόψεις. Η Harter (2001) προβάλλει τη θέση ότι όσο οι ενήλικες νιώθουν ισχύ εντός μίας σχέσης, τόσο συμπεριφέρονται αυθεντικά. Όταν μοιράζονται μία σχέση αμοιβαιότητας, ισορροπίας ανάμεσα στην αυτονομία και τη σύνδεση, νιώθουν μεγαλύτερη ισχύ. Η ισχύς, ο αυθεντικός εαυτός, η προσωπική αξία, η διάθεση ορίζονται εντός του πλαισίου μίας σχέσης (Harter, 2001).

#### **2.4.2. Η εναλλακτική της «συμπόνιας» προς τον εαυτό**

Τα υποκείμενα θα μείωναν τις προσπάθειες να παρεμποδίσουν τον εαυτό τους, αν, εν όψει της αποτυχίας, αποδέσμευαν το αποτέλεσμα από την εστίαση υπερταύτισης στον εαυτό (Neff, Hseih & Dejithirat, 2005) ή το συσχετίζαν λιγότερο με ανησυχίες για το εγώ (*less related to ego-concerns*).

Διατηρούν μία υγιή στάση προς τον εαυτό που δεν εμπλέκει αξιολογήσεις της προσωπικής τους αξίας. Δεν κατευθύνουν την προσοχή τους σε ανησυχίες για το πώς σκέφτονται οι άλλοι για αυτούς, και αν τα ίδια αναδεικνύουν το καλό τους εαυτό (Neff & Vonk, 2008). Διαθέτουν μία θετική συναισθηματική στάση προς τον εαυτό τους, χωρίς να καταλήγουν να γίνονται εγωκεντρικά (*self-centered*) (Neff, 2003). Δεν εστιάζουν τόσο πολύ στον εαυτό (*self-centeredness*) (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008). Μέσω της συμπόνιας στον εαυτό, «το εγώ μετακινείται από το προσκήνιο στο παρασκήνιο» (Neff, 2009; Neff & McGeehee, 2010).

Όταν προσεγγίζουν τον εαυτό τους με συμπόνια (*self-compassion*), αντιμετωπίζουν την αποτυχία με λιγότερο φόβο και διατηρούν μία θεώρηση εαυτού ως ικανού, παρά τις δυσκολίες. Διατηρούν μία ευνοϊκή στάση κατανόησης (*kindness and understanding to oneself*) απέναντι στον εαυτό, ακόμη και στην περίπτωση της αποτυχίας. Αντιμετωπίζοντας τα βιώματα τους, ευχάριστα ή δυσάρεστα, υπό το πρίσμα των κοινών εμπειριών της ανθρωπότητας, δεν απορροφούνται από τις προσωπικές τους δυσκολίες και δεν ξεχνούν ότι και άλλοι άνθρωποι βιώνουν επώδυνες εμπειρίες (Neff et al., 2005). Νιώθουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους (*positive emotions towards the self*) χωρίς να καταφεύγουν σε στρατηγικές ενίσχυσης του εαυτού (*self-enhancement bias*) (Neff, 2009).

Η συμπόνια προς τον εαυτό δεν είναι μία μορφή θετικής αξιολόγησης ή εκτίμησης της προσωπικής αξίας ή χαρακτηρισμού προς τον εαυτό, αλλά η διαμόρφωση μίας σχέσης με τον εαυτό (Neff & McGeehee, 2010). Τα άτομα διατηρούν μία σταθερή ευνοϊκή στάση και αποδοχή άνευ όρων (*unconditional acceptance*) προς τον εαυτό τους, ακόμη και όταν ο πόνος τους πηγάζει από προσωπικές τους ανόητες ενέργειες, αποτυχίες ή προσωπικές αδυναμίες. Όταν οι εξωτερικές συνθήκες της ζωής καταλήγουν να βιώνονται δύσκολα ή επώδυνα, δεν απομακρύνονται σε μία εξωτερική εστίαση ελέγχου και επίλυσης του προβλήματος, αλλά στρέφονται προς τα μέσα για να καταπραΰνουν τα αρνητικά τους συναισθήματα. Προσεγγίζουν τον εαυτό τους με την πρόθεση να τον φροντίζουν και να τον καταλαβαίνουν παρά να τον επικρίνουν αυστηρά. Ακόμη και όταν παρατηρούν γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους που δεν τους αρέσουν και που κρίνουν ότι καλό θα ήταν να τα μεταβάλλουν, αντιμετωπίζουν αυτές τις αδυναμίες τους ευγενικά και υποστηρικτικά (Neff, 2009; Neff, 2011).

Προσεγγίζοντας με προσεκτική επίγνωση (*mindful awareness*) τα επώδυνα συναισθήματα τους, δεν υπερβάλλουν ως προς την ένταση των δικών τους συναισθημάτων και διατηρούν μία στάση πιο αντικειμενική απέναντι σε κάθε συμβάν. Δεν αποφεύγουν και δεν παραποιούν τα συναισθήματα ή τις σκέψεις τους. Αποδεχόμενα τον πόνο στις πραγματικές του, όσο γίνεται, διαστάσεις, δεν χρειάζεται να καταστείλουν (*repress*) τα συναισθήματα ή τις σκέψεις τους (Neff et al.,

2005). Αντιμετωπίζουν τις επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματα χωρίς υπερβολή, δράμα και αυτολύπηση. Διατηρούν, λοιπόν, τις επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματα σε ισορροπημένη επίγνωση (*in balanced awareness*) (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007).

Αντιλαμβάνονται την κάθε τους εμπειρία με διαυγή και ισορροπημένο τρόπο μέσα από μία θέση μετα-προοπτικής (*meta-perspective*)` με αποτέλεσμα να μην παραβλέπουν τις όψεις του εαυτού ή της ζωής τους που δεν τους είναι ευχάριστες (Neff, 2009), αλλά να διατηρούν μία θερμή στάση αποδοχής προς αυτές (Neff et al., 2007; Neff, 2011). Δεν αγκαλιάζουν απλά με αγάπη τον εαυτό τους, αλλά αναγνωρίζουν ότι είναι ατελή όντα που εμπίπτουν σε σφάλματα και συναντούν δυσκολίες ως απόρροια της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008). Αναγνωρίζουν την πραγματικότητα ότι οι άνθρωποι έχουν δυνατότητες και αδυναμίες, είναι ατελή όντα που νιώθουν πόνο και, συνεπώς, αξίζουν συμπόνιας (Neff & McGeehee, 2010).

Μέσα από τη διαδικασία της επίγνωσης (*mindfulness*), τα υποκείμενα αποσύρουν την προσοχή τους από μία αναλυτική γνωστική διαδικασία, συγκεκριμένα από σκέψεις που μηχανεύονται ιστορίες για τον εαυτό, προς μία μη επικριτική αποδοχή της εμπειρίας εκείνης της στιγμής και εστίασης στα συναισθήματα και τις σκέψεις όπως πραγματικά είναι (Neff & Vonk, 2008; Neff, 2011). Αναγνωρίζοντας τις αδυναμίες και τις αποτυχίες τους χωρίς να επικρίνουν τον εαυτό τους, νιώθουν θετικά συναισθήματα προς τον εαυτό τους, χωρίς να χρειάζεται να προστατεύουν ή να ενισχύουν την αντίληψη του εαυτού (*self-concept*). Τα υποκείμενα δεν αξιολογούν τις επιδόσεις του εαυτού τους ούτε εξετάζουν κατά πόσο προσεγγίζουν ιδεώδη κριτήρια, για να νιώσουν θετικά για τον εαυτό τους. Δεν σταμπάρουν τον εαυτό τους ως «καλό» ή «κακό», ανάλογα με τις πράξεις και τα επιτεύγματά τους. Αντίθετα, αξιολογούν την ποιότητα κάθε ενέργειας τους με συμπονετική κατανόηση των πολύπλοκων, δυναμικών παραγόντων του συγκεκριμένου πλαισίου που επηρεάζουν τη συγκεκριμένη ενέργεια` κατά συνέπεια, δεν εξαρτούν την προσωπική τους αξία από εναλλασσόμενες εξωτερικές παραμέτρους και αξιολογήσεις αποτελεσμάτων. Η συμπόνια εαυτού σχετίζεται αρνητικά με τη νευρωτική τελειομανία (*neurotic perfectionism*), που έχει ως αφετηρία τη συνεχή ανάγκη να αποφεύγουν συναισθήματα κατωτερότητας (Neff et al., 2005).

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με συμπόνια κινητοποιούνται να επιτυγχάνουν, χωρίς να θέτουν ως οδηγό την επιθυμία τους να ενισχύουν την εικόνα του εαυτού τους (*self-image*), αλλά επιδιώκουν να βελτιώσουν το δυναμικό και την ευημερία τους (Neff et al., 2005; Neff, 2009). Εφόσον τα άτομα που διατηρούν μία στάση συμπόνιας προς τον εαυτό τους δεν εκκινούν από την επιθυμία να προστατεύσουν ή να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, εμπλέκονται σε δραστηριότητες καθαρά από ενδιαφέρον ή από εσωτερικό κίνητρο (*intrinsic motivation*). Δεν αντιμετωπίζουν την αποτυχία ως απειλή προς την αυτοεκτίμησή τους ούτε ως ένδειξη της

προσωπικής τους αξίας, αλλά ως ευκαιρία για μάθηση. Διατηρούν θετική αντίληψη για τις ικανότητές τους, διατηρώντας μία ισορροπημένη οπτική για τις αδυναμίες τους (Neff et al., 2005). Προσεγγίζουν το στόχο τους με μειωμένη νευρική νευρικότητα, καθώς δεν υποβάλλουν τον εαυτό τους σε αυστηρή κριτική- σημαντικός παράγοντας πρόκλησης νευρικής νευρικότητας και κατάθλιψης (Neff, 2009). Όταν κινητοποιούνται από εσωτερικά κίνητρα, απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή κατακτώντας μεγαλύτερη αίσθηση αυτονομίας και αυτοκαθορισμού (Neff et al., 2005).

Καθώς η συμπόνια προς τον εαυτό συνδέεται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, τα υποκείμενα έχουν τη δυνατότητα να νιώθουν τα συναισθήματά τους με μεγαλύτερη διαύγεια (*clarity of feelings*), να επανορθώνουν και να ρυθμίζουν περιπτώσεις αρνητικής διάθεσης. Δεν επικρίνουν τον εαυτό τους αυστηρά ούτε επιδιώκουν να αποφύγουν αρνητικά συναισθήματα, κατόπιν αποτυχίας ή να καταπιέσουν ανεπιθύμητες σκέψεις (*thought suppression*). Νιώθουν ότι διαθέτουν την αναγκαία συναισθηματική ασφάλεια για να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις (*greater emotional coping skills*) (Neff et al., 2005). Προσεγγίζουν τις αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους με συναισθηματική γαλήνη, χωρίς να διαστρέφουν ή να μεγεθύνουν την ένταση του πόνου που νιώθουν (Neff, 2011). Έχουν τη δυνατότητα να βλέπουν την πραγματικότητα, όπως είναι, και να αξιολογούν τον εαυτό τους, όπως είναι, χωρίς να εμπλέκονται σε στρατηγικές ενίσχυσης ή μείωσης του εαυτού (Neff et al., 2007).

Ακόμη και κατά το βίωμα της αποτυχίας, διατηρούν την επίγνωση ότι η αποτυχία είναι κομμάτι της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας. Αντιμετωπίζουν την αποτυχία ως ευκαιρία για να μάθουν και να αναπτυχθούν (Neff et al., 2005). Επειδή κινητοποιούνται να μαθαίνουν και να αναπτύσσονται από εσωτερικά κίνητρα, και όχι για να κερδίζουν την κοινωνική επιδοκιμασία ή για να αποφύγουν την επίκριση των άλλων, δεν ερμηνεύουν την αποτυχία ως ένδειξη της προσωπικής τους αξίας, αλλά την αποδέχονται ως κομμάτι της μαθησιακής εμπειρίας (Neff, 2009).

Αναγνωρίζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, τα δέχονται, τα επεξεργάζονται και τα αφήνουν να περάσουν. Δεν αναγκάζονται να αρνούνται, να καταπιέζουν ή να αποφεύγουν τα συναισθήματά τους. Αντιμετωπίζουν την αποτυχία και διατηρούν αμείωτο το ενδιαφέρον τους, χωρίς παγιδεύονται σε σκέψεις ανεπάρκειας και αμφισβήτησης του εαυτού. Εξαλείφουν αποτελεσματικά τις αιτίες που τους προκαλούν άγχος (Neff et al., 2005). Εφόσον δεν emπίπτουν από το ενδεχόμενο του σφάλματος στην αυτοκατηγορία της αναξιότητας, συναισθηματικά ανακάμπτουν πιο γρήγορα και συνεχίζουν να εργάζονται για την επίτευξη των στόχων της ανάπτυξης και της αλλαγής (Neff, 2009). Επιθυμούν υγεία και ευημερία, επειδή επιδιώκουν να φροντίζουν τον εαυτό τους, να είναι ευτυχισμένα και απαλλαγμένα από τον πόνο` για αυτό, μαθαίνουν από τα λάθη τους και

συνεχίζουν να εργάζονται σκληρά. Μέσα από τη συναισθηματική ασφάλεια της συμπόνιας προς τον εαυτό επιδιώκουν στη ζωή τους τις αλλαγές που κρίνουν αναγκαίες (Neff, 2011).

Αναγνωρίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι είναι ατελείς, αποτυγχάνουν, υποπίπτουν σε σφάλματα και εμπλέκονται σε νοσηρές συμπεριφορές. Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες της ζωής και τους αγώνες υπό το πρίσμα της μοιρασμένης ανθρώπινης εμπειρίας, νιώθουν συνδεδεμένα με τους άλλους, όταν νιώθουν πόνο. Νιώθουν αισθήματα κοινωνικής συνεκτικότητας (*social connectedness*) και ικανοποίησης από τη ζωή- προϋποθέσεις που δίνουν νόημα στη ζωή. Συνεπώς η στάση συμπόνιας προς τον εαυτό ικανοποιεί τις ψυχικές ανάγκες για αυτονομία, επίγνωση επάρκειας (*competence*) και σχηματισμό σχέσεων (*relatedness*) (Neff, 2009).

Τα άτομα που προσεγγίζουν τον εαυτό τους με συμπόνια είναι πιο ευτυχισμένα και αισιόδοξα, επειδή βιώνουν, σε εντονότερο βαθμό, τη σύνδεση τους με τους άλλους ανθρώπους, τη ζέση και την ισορροπία. Τα άτομα που νιώθουν ευτυχισμένα δεν εγκλωβίζονται στις σκέψεις που συνάγουν από τα αρνητικά γεγονότα της ζωής τους. Διατηρούν αισιόδοξες προσδοκίες για το μέλλον τους, βρίσκουν την ελπίδα, τη χαρά και το νόημα της ζωής τους. Έχουν τη συναισθηματική ασφάλεια να επιδιώκουν ενεργά να προβούν σε αλλαγές για πιο δημιουργική και πλήρη ζωή, καθώς αναγνωρίζουν, με λιγότερες άμυνες, τις αδυναμίες που χρήζουν βελτιώσεων. Επειδή η συμπόνια προς τον εαυτό σχετίζεται θετικά με την περιέργεια και την εξερεύνηση, ωθούνται να προσέχουν και να ενεργοποιούνται σε νέες εμπειρίες. Πλάθουν μία ανοιχτή στάση προς τον κόσμο και τη ζωή, επειδή ενεργοποιούνται εσωτερικά, φοβούνται λιγότερο την αποτυχία και νιώθουν έτοιμα να αντιμετωπίσουν δύσκολες προκλήσεις. Ανοίγονται με στάση εξωστρέφειας προς τους άλλους, καθώς δεν ανησυχούν ιδιαίτερα για το ποια εντύπωση δημιουργούν στους άλλους (Neff et al., 2007).

Στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, αυτά τα άτομα με τη στάση συμπόνιας προς τον εαυτό τους περιγράφονται από τους συντρόφους τους ως πιο συναισθηματικά δεμένα, υποστηρικτικά της αυτονομίας, λιγότερο προσκολλημένα, ελεγκτικά, λεκτικά ή ψυχολογικά επιθετικά. Δημιουργούν, λοιπόν, ικανοποιητικές σχέσεις και προσφέρουν μεγαλύτερη συναισθηματική ασφάλεια (*attachment security*). Επειδή αποδέχονται τα σφάλματά τους χωρίς προσπάθεια άμυνας του εγώ (*ego-defensiveness*), δεν αποδίδουν με άγριες κατηγορίες τα λάθη τους στους συντρόφους τους. Είναι σε θέση να αναλαμβάνουν τις προσωπικές ευθύνες για τις πράξεις τους, χωρίς να χρειάζεται να προφυλάσσονται για να διατηρήσουν τα θετικά συναισθήματά τους για τον εαυτό τους. Επειδή διατηρούν μία σταθερή στάση φροντίδας, κατανόησης και στήριξης προς τον εαυτό τους είναι σε θέση να προσεγγίσουν και τους συντρόφους τους μέσα από αυτή τη στάση. Καλλιεργώντας μία ανοιχτόκαρδη στάση προς τον εαυτό τους καταλαβαίνουν και συμπονοούν τους άλλους και τις

αδυναμίες τους, υιοθετούν τις οπτικές των άλλων. Αναγνωρίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι υποπίπτουν σε σφάλματα και αξίζουν συγχώρεσης (Neff, 2009).

Η συμπονετική στάση προς τον εαυτό διατηρεί μία θετική συναισθηματική στάση προς τον εαυτό, παράμετρος στην οποία συνδέεται μετριοπαθώς με την καθολική αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση και η συμπόνια προς τον εαυτό, παράλληλα, σχετίζονται με τη συναισθηματική ευημερία, λ.χ. χαμηλότερα επίπεδα νευρικότητας, κατάθλιψης, υψηλότερα ευτυχίας, αισιοδοξίας, ικανοποίησης από τη ζωή. Αντίθετα, όμως, από την αυτοεκτίμηση, η συμπόνια προς τον εαυτό προσφέρει συνθήκες ψυχικής ευημερίας που δεν εξαρτώνται από τις θετικές αξιολογήσεις εαυτού ή την ικανοποίηση κριτηρίων ή τις ευνοϊκές συγκρίσεις με τους άλλους. Αλλά πηγάζει από την ανάγκη να είναι κάθε υποκείμενο συμπονετικό προς τον εαυτό σε περιπτώσεις πόνου και να αναθεωρεί τα βιώματά του υπό το πρίσμα της μοιρασμένης ανθρώπινης εμπειρίας, όσο εύθραυστης και ατελής και αν είναι (Neff, 2009).

Όπως ορίζουν οι Neff & Vonk (2008), η αυτοεκτίμηση στηρίζεται σε θετικές αξιολογήσεις του εαυτού και λειτουργεί κυρίως στο επίπεδο της αναπαράστασης της έννοιας του εαυτού (*representational self-concept*), ενώ η συμπόνια προς τον εαυτό δεν είναι ένας ορισμένος τύπος αξιολόγησης του εαυτού ούτε μία γνωστική αναπαράσταση του εαυτού, αλλά μία ανοιχτόκαρδη επίγνωση που «αγκαλιάζει» όλες τις όψεις της προσωπικής εμπειρίας. Η συμπόνια προς τον εαυτό, λοιπόν, προσφέρει συναισθηματική ανθεκτικότητα πέρα από αυτή που συνδέεται με την αυτοεκτίμηση. Έρχεται και αγκαλιάζει το υποκείμενο, όταν η αυτοεκτίμηση τείνει να παραπαίει, σε περιπτώσεις που το υποκείμενο νιώθει ανεπαρκές ή κρίνει ότι αποτυγχάνει. Διασφαλίζει μεγαλύτερης διάρκειας σταθερότητα στην χωρίς προϋποθέσεις αίσθηση της προσωπικής αξίας. Τα υποκείμενα παραμένουν ήρεμα και αδιατάραχτα, χωρίς να επηρεάζονται στο πώς νιώθουν για τον εαυτό τους από τις εξωτερικές εναλλαγές. Παραδέχονται και αποδέχονται σχόλια εξίσου για τις θετικές και τις αρνητικές τους παραμέτρους της προσωπικότητάς τους, αντίθετα από τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση που δεσμεύονται από την επιθυμία τους να ενισχύουν και να προστατεύουν τη θετική τους ταυτότητα (*positive self identity*). Επειδή τα άτομα που συμπονούν τον εαυτό τους, καταφεύγουν λιγότερο σε στρατηγικές αξιολόγησης, δεν καταλήγουν να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους, δεν ανησυχούν για το πώς οι άλλοι τους κρίνουν, δεν αντιδρούν με θυμό αμυντικό του εγώ ενάντια σε όποιον διαφωνεί μαζί τους. Απαλλάσσονται από την ανάγκη να νιώθουν ότι είναι κάτι το ιδιαίτερο πάνω από το μέσο όρο. Δεν νιώθουν ως χωριστές, απομονωμένες υπάρξεις. Δεν πλάθουν υπερφίαλες θεωρήσεις εαυτού για να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους. Δεν αναγκάζονται να νιώθουν, μέσα από θετικές πλάνες, ως ανώτερες υπάρξεις (*self-enhancement bias*). Δεν πλάθουν προκαταλήψεις για την ανωτερότητα της ενδοομάδας τους. Δεν στήνουν

προστατευτικά όρια απέναντι στους άλλους. Όσο πιο συμπονετικά προσεγγίζουν τον εαυτό τους, τόσο απωθούν την παρέκκλιση της ασταθούς υψηλής αυτοεκτίμησης, να καταλήξουν, δηλαδή, στη διαμόρφωση μίας ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Αποδέχονται την ευθύνη για τις πράξεις τους και αναπτύσσουν ακριβή έννοια εαυτού που προωθεί την ανάπτυξή τους (Neff, 2009; Neff, 2011).

«*Η συμπόνια προς τον εαυτό θα μπορούσε να είναι μία χρήσιμη εναλλακτική στην πανταχού παρούσα κατασκευή της καθολικής αυτοεκτίμησης, προσφέροντας μία σημαντική πηγή θετικής θεώρησης εαυτού που είναι σχετικά σταθερή, ενώ το εγώ είναι λιγότερο αντιδραστικό και υπερφίαλο*» (Neff & Vonk, 2008) <sup>18</sup>. Η Neff (2011) αποδέχεται μία διάκριση ανάμεσα σε υπό προϋποθέσεις ενδεχόμενες, ασταθείς, ρευστές μορφές αυτοεκτίμησης και μη ναρκισσιστικές υγιείς μορφές υψηλής αυτοεκτίμησης. Δεν επηρεάζονται, όμως, όλα τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση τόσο πολύ από τις εξωτερικές εναλλαγές. Κάποια έχουν κατορθώσει να διαθέτουν υγιή και ασφαλή μορφή υψηλής αυτοεκτίμησης, έναν αυτοκαθοριζόμενο και αυτόνομο τρόπο αξιολόγησης του εαυτού τους που δεν εξαρτάται από επιδόσεις και κοινωνικές επιδοκιμασίες. Τίθεται το ζήτημα γιατί αυτά τα άτομα έχουν μία σταθερή αίσθηση καθολικής αυτοεκτίμησης που δεν μεταβάλλεται εν όψει της αποτυχίας ή της κοινωνικής αποδοκιμασίας (Neff & Vonk, 2008; Neff & McGeehee, 2010). Οι θετικές αξιολογήσεις εαυτού που πηγάζουν από υγιείς μορφές αυτοεκτίμησης κρίνεται ως πιθανό να συμπληρώνουν τα οφέλη της στάσης συμπόνιας προς τον εαυτό (Neff & McGeehee, 2010).

Η ανάπτυξη μίας συμπονετικής στάσης προς τον εαυτό εξαρτάται από τη μορφή των σχέσεων ενός ατόμου κατά τα πρώτα βήματα της ζωής του. Συγκεκριμένα, τα άτομα που μεγαλώνουν σε ένα ασφαλές, σταθερό περιβάλλον (*secure attachment*) και δημιουργούν υποστηρικτικές σχέσεις επικύρωσης (*validating*) και αποδοχής με τα άτομα που τα φροντίζουν, έχουν αυξημένες πιθανότητες να «αγκαλιάσουν» τον εαυτό τους με αίσθηση φροντίδας και συμπόνιας. Απεναντίας, τα άτομα που ανατρέφονται σε ανασφαλή, αγχώδη, απειλητικά περιβάλλοντα και βιώνουν συνεχή κριτική και επιθετικότητα από τους κηδεμόνες τους (*preoccupied or fearful attachment*) τείνουν να επικρίνουν περισσότερο τον εαυτό τους. Άτομα που εξαρτώνται από τους άλλους για να επικυρώσουν την αξία του εαυτού τους (*preoccupied attachment*), δύσκολα συγκροτούν την αίσθηση αποδοχής του εαυτού τους. Επίσης άτομα που δεν εμπιστεύονται τους άλλους και αμφιβάλλουν για την προσωπική τους αξία (*fearful attachment*) δεν διαθέτουν τη συναισθηματική βάση για να αγκαλιάσουν τον εαυτό τους με συμπόνια. Άλλωστε έχουν αναπτύξει ανεπαρκώς τις δυνατότητες να καταπραΰνουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και δεν έχουν

---

<sup>18</sup> “*Self-compassion may be a useful alternative to the more ubiquitous construct of global self-esteem, offering an important source of positive self-regard that is relatively stable while being less ego reactive and inflated*” (Neff & Vonk, 2008, σ. 44)

εσωτερικεύσει μία προσέγγιση συμπόνιας. Αντίθετα, έχουν διαμορφώσει αμυντικούς μηχανισμούς για να προστατεύσουν τον εαυτό τους από επιθέσεις. Όπως έχει αναφανεί σε ερευνητικά δεδομένα, οι επικρίσεις μίας μητέρας μειώνουν τις πιθανότητες το παιδί να αναπτύξει συμπονετική στάση προς τον εαυτό του. Θα μπορούσε να τεθεί ως υπόθεση προς διερεύνηση ότι το κατά πόσο ένα παιδί θα αναπτύξει στάση συμπόνιας εξαρτάται από το κατά πόσο και οι ίδιοι οι γονείς του αντιμετωπίζουν συμπονετικά και όχι επικριτικά τις δικές τους αποτυχίες ή τις δυσκολίες της ζωής (Neff, 2009; Neff & McGeehee, 2010).

Το αν και κατά πόσο ένα άτομο, από τα πρώτα του βήματα και κατόπιν, θα προσεγγίσει τον εαυτό του με συμπόνια, εξαρτάται εν μέρει και από το ευρύτερο πολιτισμικό του πλαίσιο και τα μηνύματα που εκπέμπει σχετικά με το πώς πρέπει να φέρεται κάποιος προς τον εαυτό του. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το παρακλάδι του Βουδισμού Theravada, που επικρατεί ως δόγμα στην Ταϊλάνδη, κάθε κατάσταση εναπόκειται σε ροή, συνεχή αλλαγή` με αποτέλεσμα η συμπεριφορά ενός ατόμου να πηγάζει από την επενέργεια πολλαπλών παραγόντων και να μην αντανακλά αναγκαία μία διαρκή προσωπικότητα. Ο πόνος, η αποτυχία, οι αδυναμίες είναι αναπόφευκτη απόρροια της ζωής των ανθρώπων. Τα σφάλματα αντιμετωπίζονται ως ευκαιρία για βελτίωση (*“τα σφάλματα είναι δάσκαλοι”*). Οι γονείς που επηρεάζονται από αυτά τα πιστεύω του Βουδισμού αποδέχονται τη συμπεριφορά των παιδιών τους σκεπτόμενοι ότι είναι προσωρινές ενδείξεις που πρόκειται να μεταβληθούν. Αποφεύγουν την άμεση κριτική και την αντιπαράθεση. Αντίθετα, στη Ταϊβάν που οι περισσότεροι γονείς επηρεάζονται από το πνεύμα του Κομφουκιανισμού εμμένουν στην πρότυπη συμπεριφορά των παιδιών τους, στην ταπεινότητα, στις κόσμιες κοινωνικές σχέσεις, στη βελτίωση του εαυτού με στόχο τη διατήρηση της αρμονίας της ομάδας και, κατ’ επέκταση, μίας ειρηνικής και εύρυθμης κοινωνίας. Απαιτούν τα παιδιά τους να συμπεριφέρονται ενάρετα και ταπεινά και συνεχώς να προσέχουν τη συμπεριφορά τους. Επιτηρώντας συνεχώς τη συμπεριφορά των παιδιών τους τα ενθαρρύνουν να συνειδητοποιούν τα σφάλματα τους μέσω της εξέτασης εαυτού και να διορθώνουν τον εαυτό τους. Θεωρούν ότι η αίσθηση της ντροπής συμβάλλει στη βελτίωση του εαυτού, ότι η αρνητική στάση προς τον εαυτό που προκύπτει και από την πρόκληση του αισθήματος της ντροπής λειτουργεί ως βάση για τη συνειδητή άνοδο του εαυτού` για αυτό, όταν κρίνουν ότι η συμπεριφορά των παιδιών τους παρεκτρέπεται, πειθαρχούν, τους προκαλούν συναισθήματα ντροπής, ακόμη και μέσα από τα λόγια τους, και τα απειλούν με οστρακισμό ή εγκατάλειψη. Μέσα από αυτές τις στρατηγικές της πρόκλησης ντροπής, της διαρκούς επίκρισης και των απειλών εγκατάλειψης, δεν βιώνουν συμπόνια και εμποδίζουν και τα παιδιά τους να έχουν τη δυνατότητα κάποια στιγμή να κατορθώσουν να αγκαλιάσουν τον εαυτό τους με τα σφάλματα και τις



αδυναμίες του με συμπόνια. Όμως η ανάπτυξη της συμπόνιας προς τον εαυτό συνδέεται θετικά με την ψυχολογική ευημερία σε κάθε πολιτισμό (Neff, Pisitsungkagarn & Hseih, 2008).

Σύμφωνα με την έρευνα των Neff, Pisitsungkagarn & Hseih (2008), τα υποκείμενα της έρευνας από την Ταϊβάνη προσέγγιζαν περισσότερο τον εαυτό τους με καλοσύνη, συγκριτικά με τα υποκείμενα από την Ταϊβάν και τις Ηνωμένες Πολιτείες, τα οποία δεν σημείωσαν καμία διαφορά σε αυτή την παράμετρο. Αντίθετα τα υποκείμενα από την Ταϊβάν, όπως έδειξαν τα αποτελέσματα της έρευνας, ασκούσαν εντονότερη κριτική στον εαυτό τους, έπειτα τα άτομα από τις Η.Π.Α. και λιγότερο τα άτομα από την Ταϊβάνη. Τα υποκείμενα από την Ταϊβάνη σημείωσαν τα υψηλότερα επίπεδα προσεκτικής επίγνωσης (*mindfulness*). Τα άτομα από την Ταϊβάν πρόβαλαν υψηλότερα επίπεδα απομόνωσης, έπειτα τα άτομα από τις Η.Π.Α., τέλος από την Ταϊβάνη. Τα άτομα από την Ταϊβάν ταυτίζονταν σημαντικά περισσότερο από τα άτομα από τις Η.Π.Α. με τον εαυτό τους και αυτά με τη σειρά τους περισσότερο από τα άτομα από την Ταϊβάνη. Τα άτομα από τις Η.Π.Α. σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης από αυτά από την Ταϊβάνη και την Ταϊβάν, που δεν έδειξαν σημαντική διαφοροποίηση σε αυτή την παράμετρο. Τα άτομα από την Ταϊβάν πρόβαλαν συγκριτικά με τα άλλα υποκείμενα, καθώς και οι γυναίκες και από τα τρία πολιτισμικά πλαίσια, χαμηλότερα επίπεδα ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού (*independent self-construal*). Δεν σημειώθηκαν διαφορές, στα υποκείμενα από αυτά τα τρία πολιτισμικά πλαίσια, ως προς την αίσθηση της κοινής ανθρωπιάς (*common humanity*).

Οι ερευνητές καταλήγουν στα συμπεράσματα ότι, στην Ταϊβάνη, η αλληλεξάρτηση συνδέεται σημαντικά με αυξημένη καλοσύνη προς τον εαυτό, κοινή ανθρωπιά, προσεκτική επίγνωση, μειωμένη αυτοκριτική, απομόνωση. Στις Η.Π.Α. η ανεξαρτησία σχετίζεται σημαντικά με αυξημένη καλοσύνη προς τον εαυτό, κοινή ανθρωπιά, προσεκτική επίγνωση, μειωμένα επίπεδα απομόνωσης. Για τα υποκείμενα από την Ταϊβάν η αλληλεξάρτηση συνδέεται με αυξημένη αίσθηση της κοινής ανθρωπιάς, αλλά και εντονότερη αυτοκριτική και ταύτιση με τον εαυτό (Neff, Pisitsungkagarn & Hseih, 2008).

Παρά τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης των υποκειμένων από τις Η.Π.Α., αυτά σημείωσαν τους υψηλότερους δείκτες κατάθλιψης, συγκριτικά με τα άτομα από την Ταϊβάνη και την Ταϊβάν που δεν παρουσίασαν διαφοροποίηση σε αυτή την παράμετρο. Τα έθνη της ανταγωνιστικότητας και της σκληρής εργατικότητας, στις Η.Π.Α., θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μία αρνητική στάση προς τον εαυτό, η οποία, όμως, αντισταθμίζεται από την υπερτονισμένη, σε αυτό το πολιτισμικό πλαίσιο, ανάγκη για θετική θεώρηση του εαυτού. Εντούτοις το κίνητρο για την ενίσχυση του εαυτού δεν μπορεί να ερμηνευτεί αυτόματα ως υψηλό επίπεδο καλοσύνη προς τον εαυτό. Οι στρατηγικές

ενίσχυσης εαυτού στηρίζουν την αυτοεκτίμηση, αλλά δεν επιφέρουν τη συγκρότηση μίας στάσης θέρμης και φροντίδας προς τον εαυτό (Neff, Pisitsungkagarn & Hseih, 2008).

Η έντονη αυτοκριτική των υποκειμένων από την Ταιβάν, η αποφυγή των αρνητικών συναισθημάτων και η αίσθηση της μοναξιάς στις αποτυχίες τα εμποδίζουν να αναπτύξουν μία στάση συμπόνιας προς τον εαυτό τους. Η εμμονή στη βελτίωση του εαυτού, η πρακτική πρόκλησης ντροπής, οι απειλές οστρακισμού, στην περίπτωση αποτυχίας, συγκροτούν μία προβληματική μορφή αρνητικής σχέσης με τον εαυτό. Όταν ένα υποκείμενο νιώθει υπερβολική ντροπή και σκληρή αυτοκριτική, τότε εκκινούν οι προστατευτικές δυνάμεις του ψυχισμού τους για να καλύψουν τις αδυναμίες του και να μη τις συνειδητοποιήσει. Αν δεν αντιληφθεί όποια αδυναμία του, τότε δεν είναι σε θέση να βελτιωθεί-σε αντίθεση με τα πιστεύω του Κομφουκιανισμού. Αντίθετα, η καλλιέργεια μίας στάσης συμπόνιας προς τον εαυτό του προσφέρει τη συναισθηματική ασφάλεια να διακρίνει και να βελτιώσει τις αδυναμίες του χωρίς τον τρόπο της αυτοκαταδίκης (Neff, Pisitsungkagarn & Hseih, 2008).

Η καλλιέργεια μίας στάσης συμπόνιας προς τον εαυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει ως αποτελεσματική τεχνική για να διαχειριστούν οι έφηβοι τις αρνητικές θεωρήσεις εαυτού. Οι έφηβοι, στην προσπάθειά τους να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους και να λάβουν μία θέση στην κοινωνική ιεραρχία, θέτουν συνεχώς στον εαυτό τους ερωτήματα αξιολόγησης εαυτού, σύγκρισης, με τους άλλους, ανησυχίας για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι. Αρνητικές αυτοκριτικές τους προκαλούν συμπτώματα νευρικότητας και κατάθλιψης. Μέσα από την αποδοχή του εαυτού τα άτομα ασκούν λιγότερο σκληρή κριτική προς τον εαυτό τους, όταν έρχονται αντιμέτωπα με όψεις που δεν τους είναι ευχάριστες. Οι έφηβοι που νιώθουν συμπόνια για τον εαυτό τους αναφέρουν ότι αισθάνονται περισσότερο κοινωνικά συνδεδεμένοι και βιώνουν λιγότερο νευρικότητα ή κατάθλιψη. Ο εγωκεντρισμός και ο “προσωπικός μύθος” μοναδικότητας (“*personal fable*”) μειώνουν τα περιθώρια ανάπτυξης της συμπονετικής στάσης προς τον εαυτό, καθώς οι έφηβοι δεν μπορούν αντιληφθούν ότι οι ατυχίες και οι δυσκολίες της ζωής τους απορρέουν από την κοινή μοίρα του ανθρώπου (Neff & McGeehee, 2010).

Σε έρευνα των Neff & McGeehee (2010), έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας περίπου τα δεκαπέντε, κυρίως από λευκές μεσαίας τάξης οικογένειες, που φοιτούν σε ιδιωτικό σχολείο σε μεγάλη βορειοδυτική πολιτεία των Η.Π.Α., μετά που μνήθηκαν σε στρατηγικές αυτοσυμπόνιας, σημείωσαν υψηλότερους δείκτες ευημερίας και ψυχικής υγείας, πιο συγκεκριμένα λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και νευρικότητας, καθώς και εντονότερη αίσθηση κοινωνικής συνεκτικότητας. Ανέφεραν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα σκεπτόμενα ένα γεγονός του παρελθόντος, συγκριτικά με αυτά που είχαν μνηθεί σε τακτικές αυτοεκτίμησης ή βρίσκονταν σε συνθήκες ελέγχου.

Αναλάμβαναν περισσότερο προσωπική ευθύνη για το γεγονός και, για αυτό, δεν εφησύχαζαν σε μία κατάσταση. Η συμπόνια προς τον εαυτό τα βοηθά να δεχτούν αρνητικά συναισθήματα με συναισθηματική γαλήνη. Η προσέγγιση του εαυτού με συμπόνια δεν εξαρτάται από τις εκάστοτε επιτυχίες, για αυτό συναινεί σε μία σταθερή αίσθηση της προσωπικής αξίας, χωρίς εξάρτησή της από προϋποθέσεις και έξωθεν ανατροφοδότηση.

Όπως έδειξε η έρευνα, η μητρική στήριξη και η οικογενειακή αρμονία σχετίζονται σημαντικά με την καλλιέργεια της συμπόνιας προς τον εαυτό. Η συμπόνια προς τον εαυτό και η αυτοεκτίμηση συνδέονται με μέτρια συσχέτιση. Τα άτομα που δεν έχουν τη δυνατότητα να προσεγγίσουν τον εαυτό τους με συμπόνια έχουν, σε χαμηλότερο βαθμό, την αίσθηση της προσωπικής αξίας, επειδή φέρονται επικριτικά και αυστηρά στον εαυτό τους. Απεναντίας όσα άτομα συμπεριφέρονται με συμπόνια στον εαυτό τους αποδέχονται και προσεγγίζουν με καλοσύνη τον εαυτό τους (Neff & McGeehee, 2010).

Τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοσυμπόνιας νιώθουν λιγότερη νευρικότητα μετά την επιτέλεση ενός έργου, αλλά η αυτοεκτίμηση δεν μπορεί να προσφέρει ανάλογη προστασία. Δεν νιώθουν ταπείνωση ούτε ανικανότητα, έπειτα από κάποια αποτυχία τους. Όταν αναφέρονται στις αδυναμίες τους αναφέρονται περισσότερο στο «εμείς» ως το σύνολο των ανθρώπων, παρά μεμονωμένα στο «εγώ». Μέσω της αυτοεκτίμησης, δύσκολα ένα άτομο μπορεί να αντιληφθεί ότι είναι μέλος ενός ευρύτερου ανθρώπινου συνόλου (Neff & McGeehee, 2010).

### **3. Προσεγγίζοντας το ναρκισσισμό υπό το πρίσμα της αυτοεκτίμησης**

Σε αυτό το κεφάλαιο, τίθεται ως στόχος να διερευνηθεί αν και πώς ο ναρκισσισμός σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση. Ο ναρκισσισμός θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η διατήρηση μίας μεγαλοπρεπούς εικόνας εαυτού (*grandiose self-image*) με εκφάνσεις κυριαρχίας, τάσης προς επίδειξη, χειραγώγησης και ματαιοδοξίας (Malkin, Barry & Zeigler-Hill, 2011). Ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (*trait personality*) συνδέεται κυρίως με τη μεγαλοπρεπή αυτοαντίληψη (*grandiose self-concept*) (Campbell, Bosson, Goheen, Lakey & Kernis, 2007), με μη ρεαλιστικά θετικές και υπερφίαλες απόψεις για τον εαυτό (*self-views*) που δεν ανταποκρίνονται σε αντικειμενικές αξιολογήσεις, κυρίως στους τομείς που συνδέονται με τη δράση (*agency*), την κυριαρχία, τη δύναμη, την κοινωνική θέση, τη νοημοσύνη, την ελκυστικότητα της εμφάνισης, την εξωστρέφεια, την ανταγωνιστικότητα, τις ακαδημαϊκές και πνευματικές δεξιότητες. Αυτά τα γνωρίσματα και οι διαδικασίες ενυπάρχουν σε όλους τους ανθρώπους, αλλά ο μοναδικός συνδυασμός και η στάθμιση αυτών των στοιχείων δίνει υπόσταση και νόημα στη συγκρότηση του ναρκισσισμού (Morf & Rhodewalt, 2001b). Σύμφωνα με τη μελέτη του Emmons (1987), ο ναρκισσισμός δεν είναι μία μονοδιάστατη κατασκευή, αλλά συγκροτείται από τέσσερις μέτρια αλληλένδετους παράγοντες, την ηγεσία, τον αυτοθαυμασμό, την ανωτερότητα και την εκμετάλλευση στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η επιθυμία εκμετάλλευσης και διαχείρισης του άλλου (*exploitiveness*) και η προσδοκία ιδιαίτερης εύνοιας χωρίς αμοιβαιότητα (*entitlement*) συσχετίζονται ιδιαίτερα με τον παθολογικό ναρκισσισμό και διαμορφώνουν τις δυσκολίες προσαρμογής στις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς συνδέονται με την έλλειψη εμπάθειας, το νευρωτισμό, το κοινωνικό άγχος, τις διαπροσωπικές εκφράσεις επιθετικότητας/σαδισμού και ανυποταξίας/φιλοπονίας. Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιδιώκουν να εκμεταλλεύονται και να χειρίζονται τους άλλους για να αυξάνουν την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας.

Τα ναρκισσιστικά άτομα εστιάζουν κυρίως στον εαυτό τους και τον βλέπουν ως κάτι το ιδιαίτερο και μοναδικό που αξίζει ιδιαίτερη φροντίδα. Καθοδηγούνται σε κάθε σκέψη και ενέργεια τους από το σκεπτικό ότι οι ίδιοι είναι καλύτεροι από κάθε άλλον. Αναζητούν ευκαιρίες για να ενισχύσουν τον εαυτό τους, μέσα από ενέργειες που θα τους οδηγήσουν στην επιτυχία (Campbell & Foster, 2007; Campbell & Buffardi, 2008). Δεν νιώθουν την ανάγκη να απολογηθούν για τους ισχυρισμούς περί της ανωτερότητάς τους που προβάλλουν και κρίνουν ότι αξίζουν έναν ατελείωτο θαυμασμό από τους άλλους (Sedikides & Gregg, 2001). Προβάλλουν τον εαυτό τους μέσα από ένα απατηλά θετικό πρίσμα (Tracy & Robins, 2003). Δεν αναζητούν ακριβή δεδομένα για τον εαυτό τους, ιδιαίτερα αν θεωρούν ότι θα λειτουργούσαν ως δυνάμει απειλές. Αδυνατούν να σχηματίσουν έγκυρη άποψη για τη θέση τους στις κοινωνικές και επαγγελματικές ιεραρχίες, με αποτέλεσμα να εξοβελίζονται. Δεν

επεξεργάζονται προσεκτικά εξωτερική ανατροφοδότηση, που θα χρειαζόταν να λαμβάνουν υπόψη για να συμπεριφέρονται ορθά και να προσαρμόζουν τα σχέδια τους. Επιδιώκοντας να διατηρήσουν και να προστατεύσουν τη θετική αίσθηση του εαυτού τους, χάνουν κάθε ευκαιρία να διαγνώσουν με ακρίβεια τα όρια τους και να τροποποιήσουν τις ενέργειες τους με τρόπο κοινωνικά επιθυμητό και μακροπρόθεσμα ωφέλιμο (Sedikides & Gregg, 2001). Καταφεύγουν στην εκλογίκευση (*rationalization*) για να μεταλλάξουν, συνειδητά ή μη, τα νοήματα για τους ανθρώπους, τα πράγματα, τα γεγονότα που νιώθουν ότι απειλούν την αυτοεκτίμησή τους. Υπερεκτιμούν τις ικανότητες και τα επιτεύγματά τους (*self-aggrandizement*) (Brown, 1997). Ερμηνεύουν την ανατροφοδότηση που δέχονται με τρόπο που εξαπατούν τον εαυτό τους, τονώνοντας τη μεγαλοπρεπή αίσθηση του εαυτού και ενισχύοντας τα θετικά τους γνωρίσματα (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Μέσα από στρατηγικές ιδιοτελούς προκατάληψης (*self-serving bias*) και εγωτισμού στις αποδόσεις (*attributional egotism*) πιστώνονται κάθε τους επιτυχία και αρνούνται την ευθύνη για κάθε αποτυχία με αυτή τη μεθόδευση προστατεύουν και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους (Emmons, 1987; Brown, 1997). Νιώθουν σχετικά ελάχιστο φόβο για την αποτυχία, επειδή, άλλωστε, αποδίδουν κάθε αποτυχία σε εξωτερικούς παράγοντες. Καταφεύγουν σε στρατηγικές αυτορρύθμισης που τους επιτρέπουν να διατηρούν τις υπερφίαλες απόψεις για τον εαυτό τους σε γνωρίσματα δράσης και σε συμπεριφορές που τους διασφαλίζουν ότι θα συνεχίζουν να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικοί, επιτυχημένοι, ιδιαίτεροι (Campbell & Foster, 2007; Campbell & Buffardi, 2008). Σε μετρήσεις κοινωνικότητας προβάλλουν ουδέτερες απόψεις εαυτού. Ο ναρκισσισμός σχετίζεται θετικά με τη Δύναμη και αρνητικά με την Οικειότητα και τη Διαμόρφωση Δεσμών (Campbell et al., 2007).

### **3.1. Η αδυναμία των ναρκισσιστικών ατόμων να συγκροτήσουν σχέσεις**

Καθώς τα ναρκισσιστικά άτομα δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον για τη δημιουργία στενών ή θερμών σχέσεων με τους άλλους, αντιμετωπίζουν τους άλλους ως αντικείμενα χειρισμού και εκμετάλλευσης προς όφελος της αυτορρύθμισης τους. Χρησιμοποιούν τις σχέσεις υπαγμένες στην υπηρεσία του εαυτού τους. Δεν στηρίζουν εξίσου την ενίσχυση του εαυτού τους σε παραμέτρους κοινωνικότητας (*communal traits*), όπως τη θέρμη, την προσφορά φροντίδας προς τους άλλους, την ηθικότητα, την ευσυνειδησία και τη διάθεση συμφωνίας. Δεν δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον αν οι ενέργειές τους επιδρούν θετικά ή αρνητικά στους άλλους (Campbell & Buffardi, 2008; Campbell & Foster, 2007). Είναι ιδιαίτερα εξωστρεφή άτομα χωρίς διάθεση συμφωνίας (*disagreeable extravert*). Στην έκφραση της εξωστρέφειας τους επιζητούν τη βράβευση (*reward-sensitivity*) (Paulhus, 2001). Επιλέγουν ως συντρόφους τους άτομα που έχουν υψηλή κοινωνική θέση και τους συμπεριφέρονται

με θαυμασμό` με αυτό τον τρόπο, τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα ενισχύουν την προσωπική τους αυτοεκτίμηση (Campbell & Buffardi, 2008; Campbell & Foster, 2007; Morf & Rhodewalt, 2001a). Δυσανασχετούν να διατηρήσουν μία σχέση, όταν το άλλο άτομο αποκαλύπτεται στην πραγματική του διάσταση, με τις ατέλειες του (Morf & Rhodewalt, 2001a). Δεν ενδιαφέρονται να συγκροτήσουν θερμές διαπροσωπικές σχέσεις, αλλά να κατορθώσουν να επιδράσουν και να επηρεάσουν τους άλλους. Δεν επιτυγχάνουν να δημιουργήσουν σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις. Δεν μπορούν να νιώσουν ούτε να ανταποκριθούν στις ανάγκες ή τις θεωρήσεις των άλλων. Τα άτομα με ναρκισσιστική, σε υψηλό βαθμό, προσωπικότητα αναφέρουν θέματα κυριαρχίας και εκμετάλλευσης, σε εμφανή αντίθεση με τα άτομα με ναρκισσιστική, σε χαμηλό βαθμό, προσωπικότητα που ενδιαφέρονται να μειώνουν τις διαπροσωπικές συγκρούσεις, να τα πηγαίνουν καλά με τους άλλους και να τους βοηθούν (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Σε αντίθεση με τους ναρκισσιστές, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως καλύτερο από το μέσο όρο όχι μόνο σε παραμέτρους δράσης, αλλά και κοινωνικότητας. Και οι δύο ομάδες αγαπούν τον εαυτό τους και έχουν θετική θεώρηση εαυτού. Το άτομο, όμως, που επικεντρώνει κυρίως σε συνιστώσες δράσης, απορρίπτοντας την κοινωνικότητα, ενεργεί καταστροφικά στις διαπροσωπικές του σχέσεις, σε αντιπαράθεση με την υψηλή αυτοεκτίμηση που αναδεικνύεται ως ευεργετική δύναμη στις διαπροσωπικές σχέσεις. Επιθυμεί να συνδέεται με τους άλλους, αλλά με απώτερο στόχο να του τονώσουν τις παραμέτρους δράσης, να το θαυμάζουν, να του καλύπτουν την ανάγκη του να μη μένει απαρατήρητο, να του προσφέρουν λεία προς εκμετάλλευση και ανταγωνισμό. Ελκύεται από άτομα με κοινωνικό γόητρο που θα δυναμώνουν το ναρκισσισμό του μέσα από την ταύτιση (*identification*) (Campbell, Rudich & Sedikides, 2002). Εναρμονίζεται ιδιαίτερα με τις κοινωνικές ιεραρχίες, συμπεριφέρεται άσχημα προς τους ανθρώπους που θεωρεί κατώτερους του, ενώ κείται ιδιαίτερα ευνοϊκά προς τους ανθρώπους που θεωρεί ότι βρίσκονται ψηλά στην ιεραρχία (Baumeister, 2001). Απεναντίας, ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ένα άτομο ταυτόχρονα εύστροφο, αλλά και ευσυνείδητο με διάθεση να φροντίζει τους άλλους (Campbell, Rudich & Sedikides, 2002).

Σύμφωνα με την πρώτη μελέτη των Campbell, Rudich & Sedikides (2002), τα ναρκισσιστικά άτομα περιγράφουν τον εαυτό τους περισσότερο ως εξωστρεφή και ανοικτό στην εμπειρία, αλλά όχι ως δεκτικό και συναισθηματικά σταθερό. Στην ίδια έρευνα, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αξιολόγησαν τον εαυτό τους υψηλά σε όλα τα παραπάνω γνωρίσματα, με εξαίρεση το άνοιγμα στην εμπειρία. Στη δεύτερη μελέτη τους, τα ναρκισσιστικά άτομα αξιολόγησαν τον εαυτό τους ως ανώτερο από το/τη σύντροφό τους. Καθώς αυτά τα άτομα είναι στραμμένα σε παραμέτρους δράσης, παρά κοινωνικότητας, οι θετικές απόψεις για τον εαυτό τους δεν εξασθένησαν μέσα από τη

σύγκριση με το/τη σύντροφο τους. Ενδέχεται, παράλληλα, επειδή τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα διατηρούν θετικές απόψεις για τον εαυτό τους σε περιορισμένους τομείς, να αγωνίζονται να τις διατηρήσουν υποτιμώντας το συντροφικό τους πρόσωπο. Από την άλλη, επειδή τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση στρέφονται και προς συνιστώσες δράσης και κοινωνικότητας εξίσου, πρόθυμα μετριάζουν τη θετική οπτική εαυτού, όταν η σύγκριση αφορά ένα τόσο κοντινό σε αυτά πρόσωπο, και δεν αξιολογούν τον εαυτό τους ως ανώτερο συγκριτικά με το συντροφικό τους πρόσωπο.

Στην τρίτη μελέτη, τα ναρκισσιστικά άτομα αξιολόγησαν τον εαυτό τους ως πιο εύστροφο, όχι περισσότερο ηθικό, από το μέσο όρο. Απεναντίας, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση θεώρησαν ότι είναι παράλληλα και πιο εύστροφα και πιο ηθικά. Το γνώρισμα της νοημοσύνης αντανακλά κυρίως μία εγωιστική προκατάληψη (*egoistic bias*) που στρέφει το άτομο κυρίως προς την επιδίωξη της κοινωνικής κυριαρχίας. Θα μπορούσε να συναχθεί ως συμπέρασμα ότι ο ναρκισσισμός δεν ταυτίζεται με την υψηλή αυτοεκτίμηση. Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιδιώκουν να ενισχύουν τον εαυτό τους (*self-enhancement*), υποτιμώντας τους άλλους. Από τους άλλους επιζητούν θαυμασμό και προσοχή, ακόμη και αν τα αντλούν μέσα από τη σύγκριση και τον ανταγωνισμό. Θα αγωνιστούν να διατηρήσουν τη θετική τους οπτική για τα πνευματικά γνωρίσματά τους, ακόμη και αν χρειαστεί να υποτιμήσουν τις επιτυχίες των άλλων, ακόμη και πολύ κοντινών προσώπων τους. Μπορούν να καταφεύγουν σε αυτές τις στρατηγικές, καθώς δεν δεσμεύονται από αξιολογήσεις του εαυτού τους σχετικά με γνωρίσματα κοινωνικής υφής (Campbell, Rudich & Sedikides, 2002). Ακόμη και αν τα ναρκισσιστικά άτομα βραχυπρόθεσμα ωφελούνται ενισχύοντας τον εαυτό τους και μειώνοντας τους άλλους, μακροπρόθεσμα καταβάλλουν πιο επώδυνο αντίτιμο, υποδαυλίζοντας τα οφέλη ψυχικής υγείας που πηγάζουν από τις σχέσεις κοινωνικής στήριξης (Campbell, Reeder, Sedikides & Elliot, 2000).

Αν και μέσα από τις στρατηγικές αυτορρύθμισης αρχικά κερδίζει την προσοχή και το θαυμασμό των άλλων, στη συνέχεια αποτυγχάνει στις διαπροσωπικές σχέσεις και απορρίπτεται (Morf & Rhodewalt, 2001a). Σε ανταγωνιστικά έργα εν όψει κοινού, ανταποκρίνεται με μεγαλύτερη επιτυχία. Δεν πτοείται έναντι της αρνητικής ανατροφοδότησης που λαμβάνει. Όταν, όμως, το έπαθλο δεν είναι η δόξα και ο κόπος χρειάζεται να καταβληθεί χωρίς θαυμαστές, μειώνει την προσπάθεια που καταβάλλει` συνεπώς σημειώνει και χαμηλότερη απόδοση. Όταν εργάζεται στο πλαίσιο ομάδας, αποδίδει την επιτυχία σχεδόν εξολοκλήρου στον εαυτό του και την αποτυχία στους άλλους. Αντιδρά με θυμό και επιθετικότητα σε όποιον του ασκεί κριτική (Campbell & Buffardi, 2008). Ακόμη και αν εργάζεται σε δυνάδες, κρίνει ότι η δική του απόδοση υπερείχε (Campbell, Rudich & Sedikides, 2002). Το ενδεχόμενο της κοινωνικής απόρριψης ή του περιορισμού της αυτονομίας το

ωθούν σε ξεσπάσματα βίας (Campbell & Buffardi, 2008). Η αυτοεκτίμηση του αποκαλύπτεται να είναι ασταθής και αμυντική που επιζητά το θαυμασμό και όχι την αποδοχή (Campbell, Rudich & Sedikides, 2002).

Η γοητευτική του προσωπικότητα που το βοηθά στην προσέγγιση άλλων προσώπων δεν επαρκεί για τη διατήρηση σχέσεων, όταν οι άλλοι απαιτούν ενδιαφέρον ή φροντίδα. (Campbell & Buffardi, 2008). Εμπλέκεται σε ένα κυνήγι αναζήτησης συντρόφων, που θα τονώσουν τη δύναμή και την αυτοεκτίμησή του. Στερείται της δυνατότητας να νιώσει ότι δεσμεύεται διαπροσωπικά. Συνεπώς οι διαπροσωπικές σχέσεις του έχουν σύντομη διάρκεια-ενδεχομένως και το ίδιο να το επιθυμεί. Εν κατακλείδι, θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί ως ένα ον καθαρά «ατομοκεντρικό» (*individualist*) που επικεντρώνει αποκλειστικά στο συμφέρον του (*self-seeker*).

### **3.2. Ο ναρκισσισμός ως σύστημα που επιζητά ανατροφοδότηση**

Ο ναρκισσισμός προσεγγίζεται ως ένα σύστημα που ενισχύει τον εαυτό του (*self-reinforcing system*)` εμπλέκει την αυτοαντίληψη (*self-concept*), την κοινωνική δράση και την ενίσχυση της θετικής οπτικής εαυτού (Campbell & Buffardi, 2008). Όσο ένα άτομο ικανοποιεί τις υπερφίαλες θετικές απόψεις για τον εαυτό του, αισθάνεται καλά, βραχυπρόθεσμα, και, σε μικρότερο βαθμό, κατάθλιψη ή νευρικότητα (Campbell, 2001; Campbell & Buffardi, 2008). Όταν, όμως, ένα ναρκισσιστικό άτομο νιώθει παγιδευμένο από την εξωτερική πραγματικότητα που το εμποδίζει να πραγματώσει τις επιθυμίες του, τότε νιώθει καταβεβλημένο, χωρίς να υπάρχουν ενδείξεις ότι αυτή η ομάδα ατόμων πτοείται πιο εύκολα από τις δυσκολίες της ζωής συγκριτικά με άλλες ομάδες (Campbell, 2001). Υπό το πρίσμα του ενεργητικού μοντέλου (*agency model*) που προβάλλουν οι Campbell & Foster (2007), τα γνωρίσματα και οι δεξιότητες του ναρκισσισμού, καθώς και οι στρατηγικές αυτορρύθμισης και οι διαπροσωπικές στρατηγικές λειτουργούν αλληλένδετα όπως ένα σύστημα που, στην αποτελεσματική του λειτουργία, παράγει θετικά συναισθήματα, τη “*ναρκισσιστική αυτοεκτίμηση*” (“*narcissistic esteem*”). Αν μία παράμετρος από αυτές δεν λειτουργεί επαρκώς, λ.χ. αν οι διαθέσιμες δεξιότητες, οι επιλεγόμενες στρατηγικές, το κοινωνικό περιβάλλον δεν συνεργάζονται, επηρεάζεται αρνητικά και η λειτουργία των αλληλένδετων παραμέτρων` κατά συνέπεια, το σύστημα δεν παράγει θετικά συναισθήματα.

Σύμφωνα με τους Baumeister & Vohs (2001), ο ναρκισσισμός θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μία μορφή εθισμού, ως το να ενδίδει κάποιος σε εσωτερικές ορμές με τρόπο που αποδεικνύεται ως πολυδάπανος και αυτοκαταστροφικός. Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα διάγουν περιόδους σχετικής κανονικότητας που διακόπτονται από φάσεις υπερφίαλης μεγαλοποίησης του εαυτού που τα οδηγούν σε καταστροφικές συνέπειες, ενισχύουν, σε κάθε ευκαιρία, την αξιολόγηση



εαυτού καθιστώντας την αστήρικτα υψηλή` με αποτέλεσμα να προσγειώνονται απότομα, στερημένα από κάθε ύστατη προσπάθεια να καταφύγουν σε όποια στρατηγική αποφυγής των οδυνηρών συναισθημάτων. Οι αρνητικές συνέπειες τα αναγκάζουν να επανέλθουν, για κάποιο διάστημα, σε πιο ρεαλιστική, ισορροπημένη θεώρηση του εαυτού. Η λαχτάρα για εκτίμηση καθιστά αυτά τα άτομα δεκτικά στο θαυμασμό και τη θετική ανατροφοδότηση` μόλις σημειώσουν νέες επιτυχίες, ο κύκλος ξαναρχίζει. Αυτή η διαδικασία μεταπτώσεων επαναλαμβάνεται διαρκώς. Η εκδήλωση του ναρκισσισμού έρχεται και παρέρχεται σε φάσεις και με επαναλαμβανόμενους κύκλους.

Λαχταρούν την επιδοκιμασία από τους άλλους. Ο θαυμασμός των άλλων είναι, για αυτά, ένα μέσο αναγκαίο για την επιθυμητή ικανοποίηση, όχι ένας σκοπός καθαυτός. Παραδίδονται σε τεχνικές που οι περισσότεροι άνθρωποι θα επιθυμούσαν, όπως να σκέφτονται τον εαυτό τους ως ανώτερο από τους άλλους. Οι περισσότεροι άνθρωποι, εντούτοις, αντιστέκονται σε τέτοιες παρορμήσεις και αποδοκιμάζουν που τα ναρκισσιστικά άτομα ενδίδουν. Όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν να σκέφτονται καλά για τον εαυτό τους, τα ναρκισσιστικά άτομα, όμως, ενδίδουν σε αυτή την παρόρμηση σε υπερβολικό βαθμό. Δεν νιώθουν ποτέ ικανοποίηση με το δεδομένο επίπεδο θαυμασμού που δέχονται από τους άλλους και διαρκώς αναζητούν για νέους και μεγαλύτερους θριάμβους που θα τους προσφέρουν μεγαλύτερη δόξα. Αγκαλιάζουν κάθε θετική οπτική που απορρέει από όποια επιτυχία τους και την ενσωματώνουν στην κατανόηση του εαυτού και του κόσμου. Εκμεταλλεύονται όποια ερμηνευμένη ως επιτυχία τους ως απόδειξη της υπεροχής τους (Baumeister, 2001).

Αναφέρουν ότι νιώθουν, σε μικρότερο βαθμό, ντροπή, ενοχή και γενικά αρνητικά συναισθήματα. Όταν αντιδρούν σε μία απειλή προς τη θέση κυριαρχίας τους, περισσότερο εκφράζονται με θυμό και περηφάνια, παρά με ντροπή και λύπη (Campbell, Foster & Brunell, 2004). Προβάλλουν υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης, έστω και αν μερικές φορές αποδεικνύεται επισφαλής και κλονισμένη. Νιώθουν ότι προσεγγίζουν τον ιδεώδη εαυτό τους και ότι υπερέχουν έναντι των άλλων ως προς την ευστροφία και την εμφάνιση. Φαίνονται πιο ενεργητικοί και κοινωνικά εξωστρεφείς. Αναζητούν, σε μεγαλύτερο βαθμό, νέες προκλήσεις και εμπειρίες. Τους αρέσει να ανταγωνίζονται και να αναδεικνύονται νικητές, ενόσω οι άλλοι τους παρατηρούν (Campbell, 2001). Νιώθουν μία δυνατή ανάγκη να προβάλλουν τα κατορθώματά τους (*need for achievement*), όχι μόνο να ανταπεξέρχονται στις προκλήσεις, αλλά κυρίως να επιτυγχάνουν καλύτερα συγκριτικά με τους άλλους (Elliot, & Thrash, 2001).

Συνήθως ένα άτομο με ναρκισσιστική προσωπικότητα διαθέτει δεξιότητες και ικανότητες που το βοηθούν να συντηρεί την υπερφίαλη αυτοαντίληψη του. Είναι τυπικά πιο ενεργητικό και κοινωνικά εξωστρεφές` για αυτό, γίνεται πιο εύκολα αρεστό και τα καταφέρνει στην έναρξη

σχέσεων (Campbell & Foster, 2007). Γοητεύει τους άλλους, επίσης επειδή διαθέτει αταίριαστα για την ηλικία του γνωρίσματα και ενήλικες αναπαραστάσεις παιδικών χαρακτηριστικών που οι περισσότεροι άνθρωποι αποβάλλουν σε πιο πρώιμη φάση ανάπτυξης (Morf & Rhodewalt, 2001b). Νιώθει λιγότερο ενοχή ή κοινωνικό άγχος. Αναζητά την προσοχή, κατευθύνει τα θέματα της συζήτησης με επίκεντρο τον εαυτό του, επιδεικνύεται, μιλά με δυνατή φωνή και υπερβάλλουσες χειρονομίες, κομπορημονει, προβάλλει τον υλικό του πλούτο, συνδέεται με άτομα υψηλού κύρους ή έστω μιλά για αυτά (Campbell & Foster, 2007).

### **3.3. Διακρίσεις του ναρκισσισμού ως γνώριματος της προσωπικότητας**

Αξίζει να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές, ο ναρκισσισμός ως γνώρισμα προσωπικότητας επιδέχεται ορισμένες διακρίσεις. Σύμφωνα με τη μελέτη των Lapsley & Aalsma (2005), ο ναρκισσισμός άλλοτε είναι προσαρμοστικός (*adaptive*) και άλλοτε οδηγεί σε δυσπροσαρμογή (*maladaptive*). Ο προσαρμοστικός ναρκισσισμός σημειώνει χαμηλούς δείκτες νευρικότητας, προβλημάτων στις διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις, κατάθλιψη, δυσκολίες αυτοεκτίμησης, παθολογίας στην προσπάθεια χωρισμού-εξατομίκευσης (*separation-individuation*). Ο ναρκισσισμός, με μετριοπαθή ένταση, ενισχύει την ψυχική ευημερία και προάγει θετικά συναισθήματα για τον εαυτό.

Ανάμεσα στις δύο εκφάνσεις του δυσπροσαρμοστικού ναρκισσισμού (*overt, covert*) δεν παρατηρούνται διαφορές ως προς τους δείκτες νευρικότητας, προβλημάτων σχέσεων, κατάθλιψη, ιδεοψυχαναγκασμού (*obsessive compulsion*) -αναφορές σε αδιάλειπτες σκέψεις, ανησυχίες, παρορμήσεις και συμπεριφορές- παθολογίας κατά την προσπάθεια χωρισμού-εξατομίκευσης. Τα υποκείμενα της μελέτης, μέσου όρου ηλικίας περίπου τα είκοσι, με συγκαλυμμένο (*covert*) ναρκισσισμό εμπλέκονται σε περισσότερα προβλήματα αυτοεκτίμησης, δυσχέρειες προσαρμογής, διαπροσωπική ευαισθησία (*interpersonal sensitivity*) -αισθήματα προσωπικής ανεπάρκειας και κατωτερότητας-, κατάθλιψη, δυσφορία, ανέλπιδο, έλλειψη ενδιαφερόντων και κινήτρων- και οικογενειακές δυσκολίες, συγκριτικά με τα υποκείμενα με φανερό (*overt*) ναρκισσισμό. Σημειώνουν χαμηλούς δείκτες ηγεσίας, μάταιης επίδειξης, φιλοδοξίας ανταγωνισμού, χειρισμού, εξασφάλισης αναγνώρισης, αλλά υψηλότερους δείκτες πομπώδους και εξιδανίκευσης. Η ισχυρή τάση δυσλειτουργικής εξιδανίκευσης χαρακτηρίζεται από συμμόρφωση, επιθυμία να χαίρουν αναγνώρισης και θαυμασμού από τους άλλους, φόβο εγκατάλειψης. Τα υποκείμενα με φανερό ναρκισσισμό αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα σωματοποίησης (*somatization*) -παθήσεις θλίψης που εκδηλώνονται με δυσφορία του σώματος-, ενώ τα υποκείμενα με συγκαλυμμένο ναρκισσισμό περισσότερα συμπτώματα διαπροσωπικής ευαισθησίας, προσαρμογής και κατάθλιψης,

συγκριτικά με τα άτομα με προσαρμοστικό ναρκισσισμό. Τα κορίτσια σημείωναν υψηλότερους δείκτες σωματοποίησης, διαπροσωπικής ευαισθησίας, κατάθλιψης και νευρικότητας.

Παρόλο που τα ναρκισσιστικά άτομα αφοσιώνονται αποκλειστικά στον εαυτό τους και ξεχωρίζουν για την εγωιστική τους συμπεριφορά, παρουσιάζουν διάφορες εκφάνσεις συμπεριφοράς. Τα άτομα με φανερή (*overt*) ναρκισσιστική προσωπικότητα σημειώνουν υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης και, σε μεγαλύτερο βαθμό, ικανοποίηση με τη ζωή και συναισθήματα ευτυχίας. Προβάλλουν μία μεγαλοπρεπή αίσθηση του εαυτού τους, απαιτούν την προσοχή των άλλων, παρόλο που αδιαφορούν για τις ανάγκες των άλλων. Διατηρούν μία αισιόδοξη οπτική και ενισχύουν διαρκώς τον εαυτό τους. Συσχετίζονται αρνητικά με τα συμπτώματα κατάθλιψης (Rose, 2002). Επιδιώκουν να επιδεικνύονται, νιώθοντας ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικά πρόσωπα, ώστε να αντλούν το θαυμασμό των άλλων. Εμπλέκονται σε δυσχερείς διαπροσωπικές σχέσεις και αναπτύσσουν ελάχιστα την προσωπικότητά τους (Wink, 1991). Τα άτομα με πομπώδη (*grandiose*) ναρκισσισμό αντιδρούν σε όποια τυχόν κριτική θεωρήσουν ως απειλητική, εξάιροντας τον εαυτό τους και υποτιμώντας τους άλλους που απειλούν την αυτοεκτίμησή τους. Προβάλλουν ιδιαίτερη τάση ανταγωνισμού, ενδιαφέρονται να κερδίζουν την προσοχή των άλλων, όχι την επιδοκιμασία τους. Ενδέχεται, μέσα από αυτή την έκδηλη πομπώδη συμπεριφορά τους, να συγκαλύπτουν αισθήματα ανασφάλειας και κατωτερότητας (Zeigler-Hill, 2008). Σε γενικές γραμμές, είναι άτομα εξωστρεφή με αυτοπεποίθηση που διατηρούν, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, έναν προσανατολισμό κυριαρχίας, αντικοινωνικότητας και επιθετικότητας (Bushman, Baumeister, Thomaes, Ryu, Begeer, & West, 2009).

Τα υποκείμενα με πομπώδη ναρκισσισμό ενισχύουν μη ρεαλιστικά τον εαυτό τους, απαιτούν την αναπόσπαστη προσοχή των άλλων. Στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν το μεγαλειώδη εαυτό τους, μέσα από την ενίσχυση του εαυτού, την επίδειξη, την εκμετάλλευση, την επιθετικότητα, την εκδίκηση, αγνοούν τις συνέπειες που έχουν οι απαιτήσεις τους στους άλλους και νιώθουν λιγότερο ευάλωτα στη θλίψη, στη μείωση της αυτοεκτίμησης, στη διαπροσωπική φοβία. Περιγράφουν τον εαυτό τους θετικά εντός των διαπροσωπικών σχέσεων, οι άλλοι, εντούτοις, περιγράφουν την επιρροή αυτών των ατόμων πιο αρνητικά. Τρέφουν, λοιπόν, μη ρεαλιστικές σκέψεις για τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους και έχουν μειωμένη επίγνωση της διάστασης ανάμεσα στις προσδοκίες τους και την πραγματικότητα. Εμπλέκονται με διαπροσωπικές διαταραχές αντικοινωνικότητας, αλαζονείας, φθόνου, απολυταρχισμού, εκδικητικότητας και υποκρισίας. Ρυθμίζουν την αυτοεκτίμησή τους μέσω της ενίσχυσης εαυτού, της άρνησης αδυναμιών, του θυμού σε ανεκπλήρωτες προσδοκίες, των εκφοβιστικών απαιτήσεων εύνοιας, της απαξίωσης ανθρώπων που νιώθουν ως απειλές προς την αυτοεκτίμησή τους (Dickinson & Pincus, 2003).

Από την άλλη, τα άτομα με συγκαλυμμένη (*covert*) ναρκισσιστική προσωπικότητα σημειώνουν χαμηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης και, σε μικρότερο βαθμό, ικανοποίηση με τη ζωή και συναισθήματα ευτυχίας. Αισθάνονται κατά βάθος κατώτερα από τους άλλους, νιώθουν μία υπερευαίσθησία απέναντι στις αξιολογήσεις των άλλων, σε γενικές γραμμές, παραμένουν ανικανοποίητα. Σχετίζονται θετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης και της νευρικότητας. Νιώθουν μειωμένη εμπιστοσύνη για τον εαυτό τους και καταβάλλονται από την απαισιοδοξία τους. Παγιδεύονται σε μία κατάσταση συνεχούς ανασφάλειας και ανεκπλήρωτου (Rose, 2002). Παρά τις αδυναμίες τους, επιδιώκουν να εκπλήσσουν τους γύρω τους με την προβολή μεγαλοπρεπών φαντασιών σχετικά με τον εαυτό τους (Wink, 1991). Τα άτομα με τρωτή (*vulnerable*) ναρκισσιστική προσωπικότητα συγκαλύπτουν πίσω από μία μάσκα συστολής, σεμνότητας και εκδήλωσης ενδιαφέροντος για τους άλλους τις πομπώδεις προσδοκίες τους και την προθυμία τους να εκμεταλλευτούν τους άλλους για προσωπικό τους όφελος, επειδή στηρίζονται κυρίως στην επιδοκμασία των άλλων για τη διατήρηση και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους. Ενδέχεται μάλιστα να επιδιώκουν την επιτυχία σε τομείς που απαιτούν εξωτερική επικύρωση ως μέσο για να κερδίσουν την επιδοκμασία των άλλων που τόσο απελπισμένα επιζητούν (Zeigler-Hill, 2008).

Παρακινούνται από την ανταμοιβή, αλλά αποδεικνύονται να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα απέναντι στην τιμωρία και την κριτική. Νιώθουν έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως ντροπή και νευρικότητα ιδίως απέναντι σε εκλαμβανόμενες ως απειλές εναντίον του εγώ. Ο συγκαλυμμένος ναρκισσισμός σχετίζεται θετικά με τη νευρικότητα και τη ντροπή, μετά από μία απειλή προς το εγώ. Η αρνητική ανατροφοδότηση συνδέεται με υψηλά επίπεδα νευρικότητας και ντροπής, συγκριτικά με την ουδέτερη ή τη θετική ανατροφοδότηση. Η ένδειξη υψηλού επιπέδου συγκαλυμμένου ναρκισσισμού προβλέπει υψηλά επίπεδα νευρικότητας και ντροπής, μετά από αρνητική ανατροφοδότηση (Malkin, Barry & Zeigler-Hill, 2011). Σε γενικές γραμμές, αποφεύγουν τις κοινωνικές σχέσεις, είναι άτομα ντροπαλά και εσωστρεφή (Bushman, Baumeister, Thomaes, Ryu, Begeer, & West, 2009).

Τα υποκείμενα με τρωτό ναρκισσισμό νιώθουν προσωπικά και διαπροσωπικά ευάλωτα και αρνούνται τις διαπροσωπικές ανάγκες εν όψει απογοητεύσεων. Για να ρυθμίσουν την αυτοεκτίμηση τους στηρίζονται λιγότερο σε στρατηγικές ενίσχυσης εαυτού, αλλά κυρίως στην εξωτερική ανατροφοδότηση από τους άλλους. Επιθυμούν οι άλλοι να τους φέρονται ευνοϊκά και να τους θαυμάζουν, άσχετα από τη συμπεριφορά, τις πεποιθήσεις και τις δεξιότητες τους, αλλά φοβούνται ότι οι άλλοι θα αποτύχουν να τους προσφέρουν όλο το θαυμασμό που χρειάζονται και αυτά ντρέπονται να ζητήσουν ό,τι επιθυμούν για αυτό, αποφεύγουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Πλάθουν μεγαλειώδεις προσδοκίες και για τον εαυτό τους και τους άλλους, εξαιτίας των οποίων, όταν διαψεύδονται, αντιδρούν με θυμό και έχθρα, στη συνέχεια, νιώθουν ντροπή και κατάθλιψη.

Δηλώνουν τους φόβους και τη μειωμένη αυτοπεποίθηση τους στην ικανότητα τους να μνηθούν και να διατηρήσουν κοινωνικές σχέσεις. Αναφέρουν ότι νιώθουν έντονη θλίψη στις σχέσεις και διαμορφώνουν ένα απολυταρχικό, εκδικητικό, ψυχρό μοτίβο σχέσεων αποφυγής (Dickinson & Pincus, 2003).

Σύμφωνα με τα πορίσματα της έρευνας του Rose (2002), θα μπορούσε να προταθεί ένας συσχετισμός ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τα αισθήματα ευτυχίας` τα άτομα με φανερή ναρκισσιστική προσωπικότητα, δηλαδή, νιώθουν πιο ευτυχισμένα, επειδή διατηρούν την αυτοεκτίμηση τους σε υψηλότερο επίπεδο, ενώ τα άτομα με συγκαλυμμένη ναρκισσιστική προσωπικότητα νιώθουν πιο δυστυχισμένα, επειδή υποφέρουν από χαμηλότερου επιπέδου αυτοεκτίμηση. Αξίζει να διερευνηθεί, εντούτοις, περαιτέρω αν τα άτομα με φανερή ναρκισσιστική προσωπικότητα βιώνουν μία συνεχή διακύμανση του επιπέδου της αυτοεκτίμησής τους. Παράλληλα, λόγω του συνδυασμού ενός υψηλού συνειδητού επιπέδου αυτοεκτίμησης με ένα χαμηλό υποσυνειδητό επίπεδο, βιώνουν μία σύγκρουση των συνειδητών και των υποσυνειδητών οπτικών εαυτού. Ενδεχομένως, εξαιτίας αυτών των συγκρούσεων, αντιδρούν αμυντικά, όταν δέχονται αρνητικές αξιολογήσεις. Στον πυρήνα της αμυντικής τους αυτοεκτίμησης εδρεύουν και οι μη ρεαλιστικές πλάνες σχετικά με τον εαυτό τους, καθώς και η υπεροψία έναντι άλλων ατόμων (Rose, 2002). Προκύπτει το ερώτημα κατά πόσο ένα άτομο που υπόκειται σε ένα επίπεδο αυτοεκτίμησης τόσο μεταβλητό που το αναγκάζει να καταφεύγει σε αμυντικές στρατηγικές, καταφέρνει να διατηρεί την αίσθηση της ικανοποίησης με τη ζωή και τα συναισθήματα ευτυχίας.

#### **3.4. Συσχετισμός ναρκισσισμού με ορισμένες εκφάνσεις της αυτοεκτίμησης**

Ο V. Zeigler-Hill (2006) επιδιώκει να εξετάσει αν η διάσταση ανάμεσα σε φανερή (*explicit*) υψηλή και υποφαινόμενη (*implicit*) χαμηλή αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με τα υψηλά επίπεδα ναρκισσισμού. Στηρίζεται στη θέση ότι η ανθρώπινη σκέψη χαρακτηρίζεται από δύο τρόπους επεξεργασίας των δεδομένων, έναν έλλογο, συμβουλευτικό και συνειδητό, και έναν άλλο αυτόματο, συναισθηματικό και μη συνειδητό. Η υποσυνειδητή αυτοεκτίμηση αξιολογεί τον εαυτό αυτόματα, συναισθηματικά, πέρα από την επίγνωση (Bosson, Swann, Jr., & Pennebaker, 2000). Ενδέχεται ένα άτομο, μολονότι, σε συνειδητό, γνωστικό επίπεδο, τρέφει συναισθήματα αυταρέσκειας, προσωπικής αξίας και αποδοχής, σε υποσυνειδητό, συναισθηματικό επίπεδο να αμφιβάλλει για την προσωπική του αξία (Zeigler-Hill, 2006). Γνωστικά το υποκείμενο στηρίζει την αυτοεκτίμηση του, σε κάποιο βαθμό, σε λογικές, συνειδητές αναλύσεις, ερμηνείες ή επανερμηνείες των δεδομένων ανατροφοδότησης και στη γνωστική διόρθωση της συμπεριφοράς των άλλων. Η υποσυνειδητή αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται, τουλάχιστον εν μέρει, μέσα από τις πρώτες στη ζωή κάθε ατόμου κοινωνικές

σχέσεις, τα βιώματα δημιουργίας ασφαλών δεσμών, στήριξης από συνομηλικούς και τις ανάλογες συναισθηματικές εμπειρίες (Bosson, Brown, Zeigler-Hill & Swann, 2003; Zeigler-Hill, 2006). Ένα παιδί αυτόματα επεξεργάζεται και δέχεται, τουλάχιστον σε μη συνειδητό επίπεδο, το μήνυμα που αποκόμισε μέσα από την αλληλεπίδραση του με τους άλλους σχετικά με την προσωπική του αξία (Zeigler-Hill, 2006). Μετέπειτα, σε ανώτερα επίπεδα ανάπτυξης του λόγου, θα μπορεί να καταφεύγει σε στρατηγικές ενίσχυσης του εαυτού όχι μόνο για να διατηρήσει την υψηλή συνειδητή του αυτοεκτίμηση και τα αισθήματα ανωτερότητας, αλλά και να προστατευτεί από τη μόνο εν μέρει συνειδητή αίσθηση ανεπάρκειας και τρωτότητας (Morf & Rhodewalt, 2001b).

Ταυτόχρονα, ενώ ένα υποκείμενο, με τα λόγια και τη συμπεριφορά του, προβάλλει τη μεγαλοπρέπεια του, σε ορισμένες περιπτώσεις, άθελα του αποκαλύπτει την τρωτότητα και το εύθραυστο που το υποσκάπτουν καλά κρυμμένα μακριά από την επίγνωσή του. Χαρακτηριστικά, στην περίπτωση που ανακαλύψει ότι κάποιος υπερέχει έναντι του, τότε υποσυνείδητα νιώθει ότι είναι ανάξιο, εντούτοις συνειδητά επιδιώκει να του αποδείξει την ανωτερότητά του, άλλωστε πιστεύει ότι το ίδιο υπερέχει για αυτό καταφεύγει σε τεχνάσματα μείωσης των άλλων για να αναδειχθεί το ίδιο ανώτερο. Μόλις αισθανθεί απειλή ή αποτυχία, ιδιαίτερα σε διαπροσωπικό πλαίσιο, εκδηλώνει συναισθηματικά υπερδραστηριότητα, επειδή, αν αφεθεί να νιώσει άσχημα για τον εαυτό του, τότε αυξάνεται ο κίνδυνος να αξιολογήσει αρνητικά τον εαυτό του ή να νιώσει ντροπή και νευρικότητα (Morf & Rhodewalt, 2001b).

Αν τα διακριτά επίπεδα αυτοεκτίμησης επεξεργάζονται διαφορετικά τα ίδια δεδομένα, τότε προκύπτει η αίσθηση της ασύμφωνης (*discrepant*) αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα, ένα άτομο μπορεί να έχει στο υποσυνείδητο αρνητικές συνδέσεις με τον εαυτό του, εξαιτίας της δύσκολης σχέσης με το άτομο που το φρόντιζε κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, αλλά αργότερα να έχει αναπτύξει, συνειδητά, θετικές αξιολογήσεις χάρη στα επαναλαμβανόμενα επιτεύγματά του ή την αποδοχή από τους συνομηλικούς του. Η ασυμφωνία της αυτοεκτίμησής του, ως αποκόρημα των προηγούμενων, συνειδητών ή μη, βιωμάτων, θα επηρεάζει τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του και θα τον κινητοποιεί σε ορισμένες συμπεριφορές (Bosson, Brown, Zeigler-Hill, & Swann, 2003).

Μία από τις πιο σημαντικές λειτουργίες της υποσυνείδητης αυτοεκτίμησης είναι να συνδράμει στην προστασία του υποκειμένου από γεγονότα που στρατεύονται απειλητικά προς την αυτοαντίληψη του (*self-concept*). Στην περίπτωση, όμως, που το επίπεδο της υποσυνείδητης αυτοεκτίμησης δεν επαρκεί για να επιτελέσει αυτή την αποστολή της, τότε το άτομο καταφεύγει σε στρατηγικές διάσωσης της πληγωμένης αυτοεκτίμησης, μετά από απειλητικά γεγονότα, όπως στην επιθετικότητα και την αυταπάτη. Τα άτομα με άνισα υψηλή συνειδητή και χαμηλή υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση διατηρούν μία θετική στάση προς τον εαυτό τους, που, όμως, είναι ιδιαίτερα

εύθραυστη και υπόκειται στις ενίοτε απειλές, επειδή η υποσυνείδητη χαμηλή αυτοεκτίμηση υποσκάπτει τη θετική εικόνα μέσα από τις ανασφάλειες και τις αμφιβολίες σχετικά με τον εαυτό. Υπόκεινται, λοιπόν, σε ένα βίωμα ασταθούς αυτοεκτίμησης που τους εντείνει τις έντονες διακυμάνσεις απέναντι στα αξιολογικά γεγονότα και τους ωθεί σε εντονότερες εκφράσεις θυμού και έχθρας. Αυτά τα άτομα δείχνουν αυξημένες τάσεις ενίσχυσης εαυτού και αμυντική συμπεριφορά, χαρακτηριστικές όψεις του ναρκισσισμού. Τίθεται η υπόθεση ότι η ασύμφωνη υψηλή αυτοεκτίμηση (*discrepant high self-esteem*) και ο ναρκισσισμός ενδέχεται να σχετίζονται και να πηγάζουν από τις ίδιες αναπτυξιακές ρίζες, τον ασυνεπή ρόλο των γονέων (Zeigler-Hill, 2006).

Σύμφωνα με τις μελέτες του Zeigler-Hill (2006), τα άτομα με ασύμφωνη υψηλή αυτοεκτίμηση σημειώνουν τα υψηλότερα επίπεδα ναρκισσισμού και ασταθούς φανεράς (*explicit*) αυτοεκτίμησης. Καταφεύγουν σε στρατηγικές μεγαλύτερης ενίσχυσης του εαυτού, όπως σε μη ρεαλιστική αισιοδοξία, εντονότερη επιθυμία για θετικές περιγραφές της προσωπικότητάς τους, μικρότερη ασυμφωνία ανάμεσα στο πραγματικό και το ιδεώδες. Βιώνουν ανασφάλεια και αμφιβολία για τον εαυτό τους σε μη συνειδητό επίπεδο, αίσθηση που τους οδηγεί να καλύπτουν τα εύθραυστα συναισθήματα αξίας εαυτού με έκδηλη μεγαλοπρεπή επίδειξη. Όταν οι καταστάσεις της ζωής τους συνηγορούν στην εκδήλωση της μεγαλοπρεπούς εικόνας τους, τότε νιώθουν ιδιαίτερα καλά για τον εαυτό τους. Τα συναισθήματα για την προσωπική τους αξία χαρακτηρίζονται από το εύθραυστο και το μεταβλητό` μόλις αισθανθούν την παραμικρή απειλή, λόγω των καθημερινών εναλλαγών, νιώθουν ένα ισχυρό πλήγμα στα μεγαλοπρεπή συναισθήματά τους. Αυτά τα ευρήματα συμφωνούν με την κλασική θέση ότι τα ναρκισσιστικά άτομα νιώθουν αμφιβολία και ανασφάλεια για τον εαυτό τους που υποδαυλίζουν τις πομπώδεις εκφράσεις τους. Παγιδεύονται σε μία κατάσταση φαύλης εναλλαγής ανύψωσης και καθήλωσης της αυτοεκτίμησης τους ανάλογα με τις έξωθεν συνθήκες (Zeigler-Hill, 2006).

Σε προηγούμενη μελέτη των Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino-Browne & Correll (2003), τα υποκείμενα με αμυντική υψηλή αυτοεκτίμηση (*defensive high self-esteem*) σημείωσαν τα υψηλότερα επίπεδα ναρκισσισμού. Αυτά τα άτομα διατηρούν θετική θεώρηση του εαυτού τους σε συνειδητό επίπεδο, όχι, όμως, με τρόπο που να νιώθουν ασφάλεια, αλλά, υποσυνείδητα, η αίσθηση της καθολικής τους αυτοεκτίμησης (*global self-esteem*) παραδίδεται στο εύθραυστο που πηγάζει μέσα από τις εναλλαγές της καθημερινότητας και την τρωτότητα όσων ερμηνεύουν ως απειλές προς την αυτοεκτίμησή τους` για αυτό, αγωνίζονται να προωθούν και να προστατεύουν αμυντικά την αίσθηση της αυτοεκτίμησης τους. Μέσα από ένα προσωπίο θετικής θεώρησης του εαυτού αποκρύπτουν λιγότερο συνειδητές αμφιβολίες για τον εαυτό τους και συναισθήματα ανεπάρκειας. Όταν μία δυσκολία ή αποτυχία προκαλεί τη θετική θεώρηση εαυτού, οι λιγότερο συνειδητές

αμφιβολίες εισβάλλουν στην επίγνωση, αποκαλύπτοντας την εσωτερική ασυνέπεια, και χρειάζεται να επιστρατευτούν τεχνικές διατήρησης της θετικής εικόνας εαυτού (*self-image maintenance techniques*). Παρόμοια, τα ναρκισσιστικά άτομα διατηρούν, σε συνειδητό επίπεδο, υπερβολικά ευνοϊκές θεωρήσεις εαυτού και αντιδρούν αμυντικά, όταν αντιλαμβάνονται ότι απειλούνται οι θεωρήσεις τους. Ενδεχομένως η αντίδραση τους προέρχεται από την έγερση των αμφιβολιών για τον εαυτό που ενυπάρχουν σε λιγότερο συνειδητό επίπεδο. Όπως ανέδειξε η μελέτη των Jordan et al., τα υποκείμενα με ασυμφωνία αυτοεκτίμησης και με αμυντική αυτοεκτίμηση, σημείωσαν τα υψηλότερα επίπεδα ναρκισσισμού. Φανερόνεται ότι ένα άτομο έχει ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση, όταν νιώθει ευάλωτο και αντιδρά αμυντικά στις αρνητικές για αυτό πληροφορίες` κατά συνέπεια υστερεί στη ρύθμιση της προσωπικής και της διαπροσωπικής του προσαρμογής.

Σε άλλη έρευνα του ο V. Zeigler-Hill (2008) μελετά το συσχετισμό ανάμεσα στον ναρκισσισμό και την ενδεχόμενη (*contingent*) αυτοεκτίμηση. Η «ενδεχόμενη αυτοεκτίμηση» αναφέρεται στο τι ένα άτομο θεωρεί ότι πρέπει να κάνει ή να είναι για να αξίζει ως πρόσωπο. Το υποκείμενο κρίνει ότι για να αξίζει χρειάζεται να ικανοποιεί ορισμένα εσωτερικά ή εξωτερικά κριτήρια` συνεπώς στηρίζει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης σε προϋποθέσεις. Στην επιφάνεια αναφαίνεται ότι και οι δύο εκφάνσεις κινητοποιούν τα υποκείμενα σε ιδιαίτερες δαπάνες χρόνου και προσπάθειας στην επιδίωξη της αυτοεκτίμησης. Στο βάθος κάθε μορφή ναρκισσισμού, πομπώδης ή τρωτή, σχετίζεται με διαφορετικά πεδία επιδίωξης της αυτοεκτίμησης (*domain-specific contingencies of self-worth*), όπως μετρήθηκαν από την Κλίμακα των Crocker et al. (2003), Contingencies of Self-Worth Scale.

Τα άτομα με τρωτή ναρκισσιστική προσωπικότητα επιζητούν την επιδοκμασία και την επικύρωση των άλλων στην προσπάθεια τους να διατηρήσουν και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Η ανάγκη τους να στηριχτούν σε έξωθεν νομιμοποίηση ενδέχεται να πηγάζει από συνειδητά συναισθήματα ανεπάρκειας και κατωτερότητας που εμποδίζουν την καταφυγή σε πομπώδεις απόπειρες ενίσχυσης του εαυτού, σε αντίθεση με τα άτομα με πομπώδη ναρκισσισμό που επιδιώκουν να εξαίρουν τον εαυτό τους και να υποτιμούν τους άλλους. Επειδή στηρίζουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους στην επιδοκμασία των άλλων, νιώθουν πιο ευάλωτα στις αρνητικές εμπειρίες, λ.χ. την κοινωνική απόρριψη, την αποτυχία. Σε αυτό το σημείο, ο τρωτός ναρκισσισμός σχετίζεται με την αίσθηση της εύθραυστης, ενδεχόμενης αυτοεκτίμησης. Από την άλλη, τα άτομα με πομπώδη ναρκισσιστική προσωπικότητα σχετίζονται θετικά με την εύθραυστη, ενδεχόμενη αυτοεκτίμηση μόνο στο πεδίο του ανταγωνισμού, ενώ αρνητικά στα πεδία που επιζητούν έξωθεν επικύρωση ή επιδοκμασία των άλλων. Άλλωστε δεν επιδιώκουν την επιδοκμασία των άλλων, αλλά να προκαλέσουν την προσοχή τους. Ενδιαφέρονται να κερδίσουν το σεβασμό και



το θαυμασμό των γύρω τους, χωρίς να τους νοιάζει αν γίνονται αρεστοί στους άλλους (Zeigler-Hill, 2006).

Η υπερβολική προσπάθεια των ατόμων με ασύμφωνη αυτοεκτίμηση, συνειδητά υψηλή ενώ υποσυνείδητα χαμηλή, να ενισχύσουν τον εαυτό τους ωθεί τους Bosson, Brown, Zeigler-Hill, & Swann (2003) να τους παραλληλίσουν με τους ναρκισσιστές που αγωνίζονται για συνειδητή ενίσχυση στον αγώνα τους να αντισταθμίσουν την ελλιπή αποδοχή του εαυτού σε υποσυνείδητο επίπεδο (*lack of implicit self-love*). Εξίσου και οι δύο ομάδες ατόμων στηρίζονται σε υποκατάστατους μηχανισμούς για να διατηρήσουν, σε ικανοποιητικό όριο, την αυτοεκτίμησή τους, έπειτα από μία εκλαμβανόμενη απειλή στο εγώ, όπως τη μη ρεαλιστική αισιοδοξία, την υπερφίαλη παρουσίαση του εαυτού. Αποδέχονται ως ακριβή περιγραφή της προσωπικότητάς τους ένα ιδιαίτερα κολακευτικό προφίλ, φαντάζονται το μέλλον τους απαλλαγμένο από δυσκολίες, νιώθουν ότι προσεγγίζουν την ιδεατή εικόνα του εαυτού τους σε διαστάσεις που σηματοδοτούν τα ίδια ως σημαντικές, όπως σε νοητικές και κοινωνικές δεξιότητες. Εκφράζουν την υπερβολικά ισχυρή τους ανάγκη για θετικές αξιολογήσεις. Απεναντίας, τα άτομα με σταθερή, ασφαλή υψηλή αυτοεκτίμηση επιλέγουν μετριοπαθείς στρατηγικές ενίσχυσης του εαυτού τους (Bosson et al., 2003).

Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα έχουν αμυντική αυτοεκτίμηση (*defensive self-esteem*). Διαχωρίζουν τη συνειδητή από τη μη συνειδητή αυτοεκτίμηση. Συνειδητά προσεγγίζουν τον εαυτό τους μέσα από ένα ιδεώδες πρίσμα. Όταν, όμως, οι αμφιβολίες για τον εαυτό τους που εδρεύουν σε μη συνειδητό επίπεδο εγείρονται και απειλούν τη συνείδηση, οι αντιδράσεις τους είναι απρόβλεπτα αρνητικές, κυμαίνονται από το θυμό, την επιθετικότητα εναντίον των άλλων, και αν αυτή η απόπειρα τους εξωτερίκευσης, αποτύχει, τότε τερματίζουν την ύπαρξη του συνειδητού εαυτού, μέσω αυτοχειρίας. Η αυτοεκτίμηση τους είναι ενδεχόμενη (*contingent*), εξαρτάται κυρίως από έξωθεν ανατροφοδότηση, και ασταθής (*unstable*), κυμαίνεται από την ακραία αλαζονεία μέχρι την απελπισμένη αυτολύπηση. Οι αμυντικές διαδικασίες που προβάλλουν και οι διαχωρισμένες αναπαραστάσεις εαυτού συμβάλλουν στη διαμόρφωση μίας αυτοεκτίμησης υπό προϋποθέσεις, με διακυμάνσεις και αστάθεια (Tracy & Robins, 2003).

Υποκινούνται από τα συναισθήματα της ντροπής και της υβριστικής περηφάνιας. Παρόλο που καταπνίγουν και δεν αναγνωρίζουν την αίσθηση της ντροπής, η ντροπή λειτουργεί ως το απόλυτο κίνητρο των μεγάλων αποφάσεών τους, της συμπεριφοράς τους και των επιδιώξεών τους. Απορροφούνται από το κίνητρο της ενίσχυσης εαυτού μέσα από μία τεχνική αμυντικής αυτορρύθμισης και προσέγγισης εαυτού. Αναζητούν απεγνωσμένα όποια επιτυχία θα προωθούσε τα συναισθήματα της υβριστικής τους περηφάνιας. Αντλούν περηφάνια από τις καθολικές, σταθερές παραμέτρους του εαυτού τους, παραβλέποντας μεμονωμένες κατά διαστήματα νίκες τους. Για να

αποφύγουν την αίσθηση της ντροπής, διαχωρίζουν τον εαυτό τους σε συνειδητές υπερφίαλες θετικές εικόνες και καταπιεσμένες υποσυνείδητες εικόνες, αλλά και τις δύο διακριτές αναπαραστάσεις τις αντιμετωπίζουν ως σύνολο εαυτό. Επιδιώκουν να καταπνίξουν τη ντροπή τους επιζητώντας εξωτερικούς δείκτες της προσωπικής τους αξίας που τους αποδέχονται ως «απόδειξη» της ακρίβειας των θετικών αναπαραστάσεων του εαυτού τους. Αυτοί οι εξωτερικοί δείκτες θα μπορούσαν να παραλληλιστούν με εξωτερικά κριτήρια (“*contingencies*”), ως βάση της καθολικής προσωπικής αξίας. Υπό αυτό το πρίσμα η υπό προϋποθέσεις αυτοεκτίμηση πηγάζει από την αποσύνδεση υποσυνείδητης, συνειδητής αυτοεκτίμησης και αμυντικής ρύθμισης. Επειδή οι “*contingencies*” δεν έχουν ποτέ σταθερότητα, η ενδεχομενική αυτοεκτίμηση (“*contingent*”) οδηγεί σε ασταθή αυτοεκτίμηση. Όταν οι εξωτερικές συνθήκες συνάδουν και ενισχύουν τη θετική τους εικόνα, τότε προωθούν την αυτοεκτίμησή τους και την υβριστική τους περηφάνια. Ενώ όταν οι εξωτερικές συνθήκες διαψεύδουν τη σαθρή τους εικόνα, τότε νιώθουν ντροπή και μειωμένη αυτοεκτίμηση. Όταν δεν μπορούν να εξαπατήσουν άλλο τον εαυτό τους, υποφέρουν από την αστάθεια της αυτοεκτίμησής τους και χρειάζεται να θυσιάσουν το συνειδητό τους εαυτό. Αναδεικνύεται, λοιπόν, ότι τα επίπεδα αυτοεκτίμησης των ατόμων με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιδέχονται διακυμάνσεις (Tracy & Robins, 2003).

Η διάσταση ανάμεσα στη φανερή και την υποφαινόμενη αυτοεκτίμηση καθιστά το άτομο ασταθές, υπερευαίσθητο απέναντι στην αποτυχία και την απειλή της. Μεταπίπτουν ανάμεσα στα συναισθηματικά άκρα, τις ανυψώσεις και τις πτώσεις, παλεύοντας με την κατάθλιψη. Καταβάλλονται από καταθλιπτικά επεισόδια, όταν δεν καταφέρνουν να αποφύγουν επιθέσεις προς την προσωπική τους αξία, που φέρνουν στη συνείδηση αισθήματα τρωτού, απομόνωσης και αναξιοσύνης (Robins, Tracy & Shaver, 2001).

Απεναντίας, τα άτομα με γνήσια υψηλή αυτοεκτίμηση (*high in genuine self-esteem*) νιώθουν περισσότερο «αυθεντική» περηφάνια (“*authentic pride*”) με κεντρικά γνωρίσματα την αυτοπεποίθηση, την παραγωγικότητα και την προσωπική αξία. Σε αντίθεση με τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα, δεν εξαρτούν την αυτοεκτίμησή τους από εξωτερικά κριτήρια (“*contingencies*”) ούτε την ανατροφοδότηση από τους άλλους` για αυτό, δεν παρουσιάζουν μεγάλες διακυμάνσεις στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης ανταποκρινόμενα σε κάθε γεγονός από το οποίο απορρέουν αναφορές εαυτού. Μπορούν να αναγνωρίζουν τις αποτυχίες και τα όρια τους χωρίς να αμύνονται ή να θυμώνουν και ενοποιούν τις θετικές και τις αρνητικές αναπαραστάσεις εαυτού σε μία πολύπλοκη, αλλά συνεκτική έννοια εαυτού. Όταν επιτυγχάνουν σε κάποια δοκιμασία, δεν αποδίδουν την επιτυχία σε ένα εσφαλμένα υπερφίαλο, σταθερό και καθολικό εαυτό, αλλά στις συγκεκριμένες τους ενέργειες. Όταν αποτυγχάνουν, αντίστοιχα, δεν παγιδεύονται να αποδώσουν την

αποτυχία στον καθολικό, σταθερό εαυτό, αλλά σε συγκεκριμένες τους ενέργειες. Τα σφάλματά τους δεν στρέφονται καταστροφικά εναντίον τους, αλλά λειτουργούν ως παράγοντες αλλαγής και βελτίωσης. Αντί να νιώθουν ντροπή, ενίοτε νιώθουν ενοχή, καθώς αποδίδουν την αποτυχία σε ασταθείς, συγκεκριμένες, ελέγξιμες όψεις του εαυτού. Η αίσθηση ενοχής τους ωθεί σε θετικές κοινωνικές συμπεριφορές απολογίας, εμπάθειας και αλτρουισμού (Tracy et al., 2009).

Σύμφωνα με τα πορίσματα μελετών των Tracy et al. (2009), η ροπή προς την ενοχή σχετίζεται θετικά με την αυτοεκτίμηση και δεν συνδέεται με το ναρκισσισμό. Η αυθεντική περηφάνια σχετίζεται θετικά με την υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση, όπως και η γνήσια αυτοεκτίμηση με την υποσυνείδητη αυτοεκτίμηση. Η αυθεντική περηφάνια αντικατοπτρίζει μία σχετικά γνήσια, αβίαστη θεώρηση του εαυτού, ενώ η υβριστική έναν σχετικά διαταραγμένο εαυτό. Η «αυθεντικότητα» (*authenticity*) ορίζεται ως «ενόραση στα συναισθήματα και τα κίνητρα και η ροπή προς μία συμπεριφορά σύμφωνη με τις πεποιθήσεις του εαυτού». Η γνήσια αυτοεκτίμηση και η αυθεντική περηφάνια συνδέονται αρνητικά με την επιθετικότητα και την εκδήλωση αντικοινωνικών συμπεριφορών, ενώ η ναρκισσιστική μεγαλοποίηση του εαυτού και η υβριστική περηφάνια θετικά. Η γνήσια αυτοεκτίμηση και η αυθεντική περηφάνια συμβάλλουν θετικά στη διαμόρφωση προσαρμοστικών και ασφαλών σχέσεων, στην ικανοποίηση που αντλείται από τις σχέσεις, στην αίσθηση υποστήριξης από τους άλλους. Παράλληλα, σχετίζονται αρνητικά με την ευαισθησία στην απόρριψη και στη διαμόρφωση αγχωτικών σχέσεων και δεσμών αποφυγής. Τα άτομα με υψηλό δείκτη υβριστικής περηφάνιας τείνουν να μην δημιουργούν δεσμούς, να απομακρύνονται από τις σχέσεις, να είναι φοβικά και διαρκώς νευρικά απέναντι στις σχέσεις.

Καθώς η αυθεντική περηφάνια σχετίζεται, με λιγότερη συνέπεια συγκριτικά με τη γνήσια αυτοεκτίμηση, με την κοινωνικά επιθυμητή συμπεριφορά και την προσαρμοστική διαπροσωπική λειτουργία, καθώς και η υβριστική περηφάνια με περισσότερη συνέπεια, συγκριτικά με ναρκισσιστική μεγαλοποίηση εαυτού, με την προβληματική διαπροσωπική λειτουργία και την ψυχοπαθολογία, αναδεικνύεται ότι πρόκειται για διακριτές και ανεξάρτητες κατασκευές. Η υβριστική περηφάνια, δηλαδή, δεν μπορεί να αναχθεί στο ναρκισσισμό, ούτε η αυθεντική περηφάνια στην αυτοεκτίμηση. Η αυθεντική περηφάνια σχετίζεται περισσότερο με τα συναισθήματα που τρέφει ένα άτομο σχετικά με τις ικανότητές του (*feelings of self-competence*) και η γνήσια αυτοεκτίμηση με το κατά πόσο του αρέσει ο εαυτός του (*self-liking*). Υπό το πρίσμα της γνήσια αυτοεκτίμησης, το άτομο νιώθει τον εαυτό του επαρκή, ένα πρόσωπο με αξία, ενώ, στη ναρκισσιστική μεγαλοποίηση εαυτού, ανώτερο από τους άλλους. Η υβριστική περηφάνια είναι η πιο δυσπροσαρμοστική συνιστώσα του ναρκισσιισμού, καθώς σχηματίζει προβλέψιμες σχέσεις με την επιθετικότητα, τη μειωμένη αντίληψη κοινωνικής στήριξης, την ευαισθησία έναντι της απόρριψης, την φτωχή

ποιότητα σχέσεων, την ανασφάλεια δεσμών, τη νευρικότητα, την κοινωνική φοβία και το μακιαβελισμό. Τα άτομα με υβριστική περηφάνια, επιδεικνύουν μία συμπεριφορά αλαζονείας και εγωτισμού, νιώθουν νευρικότητα στις σχέσεις και ανασφάλεια αν γίνονται αρεστά (Tracy et al., 2009).

Ο δομικός διαχωρισμός στο σύστημα αναπαράστασης εαυτού- μη συνειδητά αισθήματα ανεπάρκειας που ενίοτε απειλούν τα συνειδητά αισθήματα μεγαλοπρέπειας- καθιστούν τον εαυτό ως σύνολο τρωτό στις εκλαμβανόμενες απειλές εναντίον της προσωπικής αξίας. Αυτή η τρωτότητα προωθεί μία στρατηγική αμυντικής αυτορρύθμισης, που χαρακτηρίζεται από την άρνηση των αρνητικών βιωμάτων και τον υπερτονισμό των θετικών με αποτέλεσμα τη διαμόρφωση μίας υπερφίαλης τεχνητής εικόνας εαυτού. Επειδή εξαρτούν την αυτοεκτίμησή τους κυρίως από την ανατροφοδότηση από τους άλλους, κάθε θεωρούμενη προσβολή μειώνει την αυτοεκτίμηση και προωθεί τη ντροπή. Απεγνωσμένα επιδιώκουν να αποφύγουν να κατηγορήσουν τον εαυτό τους και να νιώσουν συνειδητά ντροπή. Για αυτό, κατηγορούν αυτόν που κρίνουν ότι τους έχει προσβάλει, αποδίδοντας σε αυτόν την αιτία, και αντιδρούν με θυμό και έχθρα (Tracy et al., 2009).

Όταν αντιλαμβάνονται ότι απειλείται το εγώ τους, αντιδρούν στην απειλή αμυντικά και εμπλέκονται σε αντισταθμιστική ενίσχυση εαυτού (*compensatory self-enhancement*) (Tracy et al., 2009; Tracy et al., 2011). Ενισχύουν τον εαυτό τους όχι μόνο τονώνοντας την υψηλή φανερή αυτοεκτίμησή τους, αλλά και προσπαθώντας να ρυθμίσουν τη μη συνειδητή ή μόνο εν μέρει συνειδητή αίσθηση της ανεπάρκειας και του τρωτού που απειλούν τα συνειδητά αισθήματα ανωτερότητας (Robins et al., 2001). Μέσα από μία διαρκή διαδικασία αξιολόγησης εαυτού, αποτιμούν αν τα γεγονότα που προκαλούν συναισθήματα (*emotion-eliciting events*), όπως η αποτυχία, σχετίζονται με τις πραγματικές ή τις ιδεώδεις εικόνες εαυτού (*actual or ideal self-images*) και κατά πόσο τα ίδια ευθύνονται για αυτά τα γεγονότα (Tracy et al., 2011). Υποτιμούν τους άλλους, ιδίως στις στενά δεμένες σχέσεις, αν νιώθουν ότι αυτοί οι άλλοι τους θυμίζουν δικές τους αδυναμίες (Robins et al., 2001).

Νιώθουν ντροπή, όταν αποτιμούν ότι ένα αρνητικό γεγονός σχετίζεται με κάποια σημαντική παράμετρο της ταυτότητας τους και αποδίδεται σε έναν εσωτερικό, σταθερό, καθολικό και ανεξέλεγκτο εαυτό. Αντίστροφα, η απόδοση όποιας επιτυχίας σε έναν εαυτό με τα ίδια ακριβώς γνωρίσματα, τα οδηγεί σε μεγαλειώδη και αλαζονική «υβριστική» περηφάνια με εγέρσεις αλαζονείας και εγωτισμού. Στα αυτοσυνειδητά συναισθήματα (*self-conscious emotions*) της ντροπής και της «υβριστικής» περηφάνιας ο εαυτός ταυτόχρονα αξιολογεί και αξιολογείται για αυτό απαιτούν επίγνωση εαυτού και εντατική εστίαση προσοχής κατευθυνόμενη προς τις αναπαραστάσεις του εαυτού. Υπό αυτό το πρίσμα, η αμυντική τους αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να θεωρηθεί ως άμυνα ενάντια στο ξέσπασμα υπερβολικής ντροπής (Robins et al., 2001; Tracy et al., 2011).

Η «υβριστική» περηφάνια σχετίζεται θετικά με τις πομπώδεις, αλλά και τρωτές παραμέτρους του ναρκισσισμού, αποτελεί τον πυρήνα της ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Στο ενδεχόμενο αίσθησης της μειωμένης προσωπικής τους αξίας (“*worthlessness*”), έπειτα από κάποια θεωρούμενη ως απειλή προς το εγώ αποτυχία, πασχίζουν να καταπιέσουν (*repression*) τα αρνητικά συναισθήματα, επιζητώντας εξωτερικές ενδείξεις της αξίας τους, λ.χ. την επιδοκιμασία ή την επιβράβευση των άλλων. Ερμηνεύουν τη θετική ανατροφοδότηση ως αποδεικτικά στοιχεία της ακρίβειας των θετικών αναπαραστάσεων του εαυτού και επαρκή βάση για τη διατήρηση της υβριστικής περηφάνιας. Τα άτομα που τείνουν προς την υβριστική περηφάνια σημειώνουν χαμηλό δείκτη στο γνώρισμα της αυθεντικότητας (*authenticity*). Η αίσθηση της περηφάνιας τους εξαρτάται από έξωθεν ενισχύσεις, που δεν χαρακτηρίζονται για τη σταθερότητά τους, αφήνοντας τον εαυτό να παραδέρνει ανάμεσα στα άκρα του πομπώδους και του τρωτού ναρκισσισμού. Στην προσπάθεια τους να καταστείλουν (*suppression*) τη ντροπή, αντιδρούν με ξεσπάσματα θυμού, επιθετικότητας και έχθρας, σε κάθε ενδεχόμενο απειλής προς το εγώ. Αν πίστευαν με απόλυτη βεβαιότητα τις μεγαλομανείς αναπαραστάσεις εαυτού, δεν θα αντιδρούσαν με τόσο έντονη άμυνα. Αντί να καταλήξουν να κατηγορήσουν τον εαυτό τους και να νιώσουν ντροπή, εξωτερικεύουν την ντροπή με θυμό και επιθετικότητα ενάντια σε όποιον κρίνουν ότι τους προσβάλλει. Μέσα από την τακτική των εξωτερικευμένων αποδόσεων, αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο να νιώσουν, σε συνειδητό επίπεδο, τη χρόνια ντροπή τους (Tracy et al., 2011).

### **3.5. Ο ναρκισσισμός ως ατελής προσπάθεια επιβεβαίωσης του εαυτού**

Υποταγμένοι στον «κεντρικά σημαντικό» στόχο της επιβεβαίωσης του εαυτού (“*centrally important*” *self-affirmation goal*), τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιζητούν να ανιχνεύουν καταστάσεις και δεδομένα που τους δίνουν τη δυνατότητα να επιβεβαιώνουν την αντίληψη του μεγαλειώδους εαυτού (*grandiose self-concepts*) (Morf & Rhodewalt, 2001b). Επιζητούν ανατροφοδότηση που να επιβεβαιώνει τον εαυτό τους μέσα από τεχνάσματα διαχείρισης του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Πασχίζουν ενεργά να δομήσουν το κοινωνικό τους περιβάλλον με τέτοιο τρόπο που να συνάδει με τους στόχους τους, τη συγκρότηση δηλαδή και τη διατήρηση θετικής αυτογνωσίας. Εσκεμμένα και επεξεργασμένα εισπράττουν τα ερεθίσματα επιβεβαίωσης (Morf & Rhodewalt, 2001a). Παράλληλα, εξετάζουν και πρόθυμα προστατεύονται από απειλές και κινδύνους που ενδέχεται να αποκαλύψουν την αρνητική θεώρηση εαυτού τους. Στην επιτέλεση αυτού του κινήτρου, ταυτόχρονα, κινητοποιούνται από τη θεώρηση του μεγαλειώδους εαυτού και την υποβόσκουσα τρωτότητα, από την αλληλεπίδραση γνωστικών και συναισθηματικών δυναμικών διαδικασιών (Morf & Rhodewalt, 2001b).

Στην προσπάθεια τους να διατηρήσουν τη θετική θεώρηση ενός μεγαλειώδους εαυτού, διαπροσωπικά, κομπάζουν για την ανωτερότητά τους σε καταστάσεις που επιβάλλουν μετριοπάθεια, συγκροτούν εμπόδια στον εαυτό τους (*self-handicap*) πριν από την επιτέλεση και μειώνουν τους άλλους που τους υπερβαίνουν. Κρίνουν και προβάλλουν ότι οι ίδιοι και τα επιτεύγματά τους ξεχωρίζουν για την ανωτερότητά τους, εσκεμμένα μειώνουν τη σημασία των αποτυχιών τους, ενώ μεγαλοποιούν κάθε τους επιτυχία, αναζητούν τις προηγούμενες εμπειρίες τους για να φαίνονται στα μάτια τα δικά τους και των άλλων πιο ευνοϊκές για αυτούς. Αποκρύπτουν τα αδύναμα σημεία από τους άλλους, αλλά ακόμη και από τον εαυτό τους (Morf & Rhodewalt, 2001b).

Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιζητούν, πρωτίστως, τη διατήρηση του θαυμασμού για τις επιτελέσεις τους και τις δεξιότητές τους και επιδιώκουν να πραγματώνουν αυτήν την ανάγκη τους θυσιάζοντας την αποδοχή, τη ζέση και τη φροντίδα εντός των διαπροσωπικών σχέσεων. Αυτή η παράδοξη συμπεριφορά τους απέναντι στους άλλους ενδέχεται να πηγάζει από τις ανικανοποίητες τους ανάγκες, κατά τα πρώτα βήματα της ζωής τους, για φροντίδα, ζέση, συναισθηματική αποδοχή, στοργή, που παραμελήθηκαν και διαστρεβλώθηκαν από ένα «ακυρωτικό περιβάλλον» (“*invalidating environment*”) (Morf & Rhodewalt, 2001b). Ένα «ακυρωτικό περιβάλλον» που διαστρεβλώνει την κατανόηση και το χαρακτηρισμό των συναισθηματικών αντιδράσεων, που δυσχεραίνει τη θέση ρεαλιστικών στόχων και προσδοκιών, που μειώνει την ανοχή στη δυσφορία, που εθίζει το παιδί σε ακραίες συναισθηματικές αντιδράσεις απέναντι στους άλλους, στην απόπειρα του να μειώσει τη δυσφορία, που του στερεί τη δυνατότητα να εμπιστευτεί τις προσωπικές του γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις ως έγκυρες ερμηνείες των γεγονότων, που το ωθεί να αναζητά στο έξωθεν πλαίσιο ενδείξεις για το πώς νιώθει, σκέφτεται και πράττει καθώς και το μέτρο της προσωπικής του αξίας, θα μπορούσε να οδηγήσει στη διαμόρφωση μίας επισφαλούς αυτοεκτίμησης και την πρόκληση, κατά συνέπεια, απελπισμένων διαπροσωπικών προσπαθειών για επιβεβαίωση. Τα άτομα που έχουν πλαισιωθεί από ένα «ακυρωτικό περιβάλλον» αδυνατούν να ρυθμίσουν και να διαφοροποιήσουν τα δύο πρωταρχικά συστήματα αυτορρύθμισης, όπως τα έχει αναλύσει ο Higgins, της προσέγγισης και της αποφυγής, καθώς ένα τέτοιο περιβάλλον διαστρέβλωσης και αμέλειας δεν προσφέρει αναγκαία κανονικότητα ανατροφοδότησης για τη διαμόρφωση ενός συνεκτικού, εσωτερικά συνεπούς συστήματος κινήτρων (Strauman, 2001).

Στα άτομα που έχουν επιβιώσει, κατά την παιδική τους ηλικία, μέσα από ένα περιβάλλον τραύματος ή αμέλειας, παρατηρείται η ελάχιστη συνεργασία ανάμεσα στις γνωστικές, συναισθηματικές, κινητήριες διαδικασίες. Όταν στερούνται διαφοροποιημένων συστημάτων προσέγγισης και αποφυγής, είναι λιγότερο πιθανό να έχουν σταθερές αναπαραστάσεις «πραγματικού εαυτού» (*representations of “actual self”*) και στόχων- επιθυμητών κατευθυντήριων προσέγγισης και

ανεπιθύμητων αποφυγής-. Δεν είναι σε θέση, μέσα από την επιλογή και την επιδίωξη στόχων αυτορρύθμισης, να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους ή να μειώσουν τη δυσφορία, επειδή δεν έχουν σταθεροποιήσει αξιόπιστες συνδέσεις ανάμεσα στην κοινωνική συμπεριφορά και το συναίσθημα, στόχους ρύθμισης, στρατηγικές και τακτικές επίτευξης στόχων. Αδυνατούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους μέσα από την αποτελεσματική επιδίωξη προσωπικών στόχων. Παρουσιάζουν, στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, δυσκολίες κατανομής της προσοχής τους, λόγω της έλλειψης διαφοροποιημένων συστημάτων αυτορρύθμισης και της αδυναμίας κατανόησης του εαυτού και των άλλων- παράμετροι που τα οδηγούν σε συνεχή αναζήτηση έξωθεν δεδομένων αυτορρύθμισης. Στερούνται της δυνατότητας να στραφούν σε εσωτερικές πηγές για τη διατήρηση της αυτοεκτίμησής τους (Strauman, 2001).

Υπό ένα διαφορετικό πρίσμα, οι γονείς που εξιδανικεύουν τα παιδιά τους κατά τα πρώτα τους βήματα και τους θέτουν μη ρεαλιστικές απαιτήσεις, τα καταδικάζουν να επιδιώκουν να είναι τέλεια και νιώθουν απορριμμένα, αποκλεισμένα, γελοιοποιημένα, ταπεινωμένα, όταν δεν επιτυγχάνουν το στόχο της τελειότητας και των ιδεωδών κριτηρίων που τους έχουν επιβάλλει οι γονείς τους αρχικά και αργότερα τους ασκούν επίδραση, έστω υποσυνείδητα (Tracy & Robins, 2003). Η ταύτιση (*identification*) του εαυτού με το ιδεώδες εγώ οδηγεί στο αίσθημα της περηφάνιας. Εντούτοις, στην περίπτωση που δεν κατορθώσουν να ανταποκριθούν στα κριτήρια του ιδεώδους εγώ, η περηφάνια δίνει τη θέση της στη ντροπή και στην απώλεια της μεγαλοπρέπειας, επαναφέροντας το μοτίβο της αντίδρασης σε κάθε «ναρκισσιστική πληγή», συμπεριφορά που τους «σφράγισε» κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Ο ναρκισσισμός επιστρατεύεται ως μηχανισμός ανταπόκρισης-αντιμετώπισης της ντροπής (*shame-coping response mechanism*) (Tracy et al., 2011).

Όταν τα παιδιά δέχονται ανατροφοδότηση ότι είναι γεννημένα για να πράττουν υπέροχα έργα, αρχίζουν να νιώθουν τον εαυτό τους υπέροχο. Όταν μάλιστα μεγαλώνουν προστατευμένα από την αποτυχία και τις συνέπειες των πράξεών τους, αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους ως άτρωτο. Νιώθοντας ότι είναι υπέροχα και άτρωτα όντα, ενισχύουν το ναρκισσισμό τους και τείνουν περισσότερο προς την κινητοποίηση υψηλής προσέγγισης και χαμηλής αποφυγής (*high approach and low avoidance motivation*). Έχοντας συνηθίσει η συμπεριφορά τους να επιβραβεύεται, κινητοποιούνται διαρκώς να επιζητούν τον έπαινο και την επιβράβευση` εστιάζουν, λοιπόν, στην προσέγγιση. Ο προσανατολισμός προς την προσέγγιση ή την αποφυγή επιδρά στην ανάπτυξη των γνωρισμάτων μίας ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Οι προδιαθέσεις και οι εκφράσεις συμπεριφοράς ενός ατόμου με ναρκισσιστική προσωπικότητα και, συνάμα, προσανατολισμένου προς την προσέγγιση παρά την αποφυγή πηγάζουν από κοινό αναπτυξιακό υπόβαθρο. Ο ναρκισσισμός και ο προσανατολισμός προσέγγισης, επίσης, μοιράζονται ορισμένα κοινά

γνωρίσματα, λ.χ. την υψηλή εξωστρέφεια, το χαμηλό νευρωτισμό, την υψηλή αυτοεκτίμηση, τη χαμηλή κατάθλιψη, την επιθετικότητα, την υψηλή παρορμητικότητα (Foster & Trimm, 2008).

Τα ναρκισσιστικά άτομα τείνουν προς την υπερβολική αυτοπεποίθηση που τα οδηγεί σε σφάλματα, κατά τη λήψη αποφάσεων. Ακόμη και αν προηγούμενη επιτέλεση τους σε συγκεκριμένο έργο δεν δείχνει θετική απόδοση, τα ίδια παραμένουν αισιόδοξα σχετικά με τη μέλλουσα επιτέλεση αυτού του έργου και επιμένουν στην ίδια διαδικασία επιτέλεσης, ακόμη και αν στο παρελθόν τους έφερε αρνητικά αποτελέσματα. Εθισμένα στον έπαινο παρά την τιμωρία, μέσα από ένα προσανατολισμό προσέγγισης παρά αποφυγής, τα προηγούμενα σφάλματά τους δεν έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν τη μέλλουσα συμπεριφορά τους. Εστιάζουν στα θετικά αποτελέσματα που πηγάζουν από τη συμπεριφορά τους και αγνοούν τις πιθανές αρνητικές συνέπειες. Διέπονται από μία δυνατή ροπή να προσεγγίζουν θετικά αποτελέσματα και ένα αδύναμο κίνητρο να αποφεύγουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Τα υποκείμενα με φανερό (*overt*) ναρκισσισμό στρέφονται ιδιαίτερα προς έναν προσανατολισμό προσέγγισης, κυνηγούν την επιτυχία, χωρίς να ανησυχούν ότι δεν θα τα καταφέρουν, ενώ τα υποκείμενα με συγκαλυμμένο (*covert*) ναρκισσισμό πιο μετριοπαθώς, κινητοποιούνται από το βραβείο, αλλά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και απέναντι στην τιμωρία (Foster & Trimm, 2008). Σε αυτή την επιμονή τους κρύβεται και ένα θετικό σημείο του ναρκισσισμού` τα υποκείμενα συνεχίζουν τις προσπάθειες τους να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους, ακόμη και όταν αντιμετωπίζουν δυσμενή ανατροφοδότηση (Sedikides & Gregg, 2001).

Οι αποφάσεις και οι συμπεριφορές των ναρκισσιστών εκκινούν κυρίως από την προοπτική της επιβράβευσης. Ενίοτε τα ναρκισσιστικά άτομα εμπλέκονται σε συμπεριφορές που, βραχυπρόθεσμα, ικανοποιούν το κίνητρο της βράβευσης, μακροπρόθεσμα, όμως, επιφέρουν επιζήμιες συνέπειες, όπως στην περίπτωση της επιθετικής αντίδρασης απέναντι σε κάθε θεωρούμενη προσβολή. Η παρορμητικότητα που συνδέεται και με το ναρκισσισμό και με τον προσανατολισμό της προσέγγισης άλλοτε είναι λειτουργική και βοηθά σε καταστάσεις που απαιτούν γρήγορη δράση, άλλοτε δυσλειτουργική και τους οδηγεί να πράττουν ανάρμοστα. Αν και ο ναρκισσισμός σχετίζεται με το προσανατολισμό υψηλής προσέγγισης, χαμηλής αποφυγής, η έκφραση του κινήτρου εξαρτάται και από τις συνθήκες του πλαισίου. Συγκεκριμένα, επιθυμούν διακαώς τη δύναμη και το κοινωνικό γόητρο -υψηλό επίπεδο κινήτρου προσέγγισης-, ενώ προτιμούν να μην εμπλέκονται συναισθηματικά σε στενά δεμένες σχέσεις -υψηλό επίπεδο κινήτρου αποφυγής- (Foster & Trimm, 2008).

Για να νιώθουν ότι προσεγγίζουν την τελειότητα και διατηρούν μία θετική αίσθηση αξίας εαυτού, διαχωρίζουν τις θετικές από τις αρνητικές αναπαραστάσεις εαυτού (*self-representations*)` με αποτέλεσμα, σε συνειδητό επίπεδο, νιώθουν ότι είναι τέλεια και παλεύουν υποσυνείδητα να κρατήσουν καλά κρυμμένες και παγιδευμένες τις αρνητικές εικόνες εαυτού (*negative self-images*).



Καταλήγουν να αγνοούν τις εσωτερικές τους εμπειρίες. Για να διατηρήσουν μία υπερφίαλη αίσθηση αυτοεκτίμησης, καταφεύγουν σε υψηλά αμυντικές στρατηγικές αυτορρύθμισης, άρνησης των αρνητικών βιωμάτων και υπερτονισμού των θετικών (Tracy & Robins, 2003). Ο ναρκισσισμός, ως συναισθηματική διαταραχή (*emotional disorder*), περικλείει μεγαλοπρεπείς και τρωτές όψεις που συγκροτούν τη διαταραχή. Άλλοτε τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιτυγχάνουν να βιώνουν και να επιδεικνύουν μόνο τη μία τους πλευρά, την ιδεώδη. Άλλοτε, όμως ο ψυχισμός τους υποβάλλεται σε εναλλαγές μεγαλοπρέπειας και τρωτότητας (Tracy et al., 2011).

Η τυχόν έγερση του καθολικά αρνητικού υποσυνείδητου εαυτού οδηγεί, στην περίπτωση της αποτυχίας, σε καθολικές αποδόσεις στον εαυτό. Αδυνατούν να διακρίνουν ανάμεσα στον εαυτό και τις ενέργειές του. Συγκεκριμένα μία αποτυχημένη τους ενέργεια τα οδηγεί να νιώθουν τον εαυτό τους ως σύνολο κακό και να αισθάνονται ντροπή, «τη θεμελιώδη επίδραση» (“*keystone affect*”) της ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Θα μπορούσε μάλιστα να προταθεί ότι η ναρκισσιστική ρύθμιση της αυτοεκτίμησης λειτουργεί ως άμυνα ενάντια στην υπερβολική ντροπή. Παράλληλα, δεν μπορούν να διακρίνουν μία θετική εικόνα εαυτού από τα επιτυχή αποτελέσματα των ενεργειών τους. Όταν απολαμβάνουν επιτυχίες, υπερηφανεύονται όχι για τα επιτεύγματά τους, αλλά για τον εαυτό τους ως σύνολο. Ανάγουν τον εκλαμβανόμενο θετικά εαυτό τους ως αντικείμενο της περηφάνιας τους. Αισθάνονται μία γενικευμένη μορφή καθολικής περηφάνιας που προσδιορίζεται από συνειδητά αισθήματα ανωτερότητας ή «ύβρεως» (“*hubris*”). Μέσα από αυτά τα συνειδητά τεχνάσματα αποκλείουν την ψυχική καταβολή από την ντροπή και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Tracy & Robins, 2003).

Στην προσπάθεια τους να καλύψουν το συναισθηματικό κενό, λόγω ψυχρών, απορριπτικών γονέων ή γονέων που εξαρτούν την αποδοχή του παιδιού τους από ενδεχόμενα έξωθεν κριτήρια, αναγκάζονται να αναζητήσουν τη δεύτερη εκδοχή εγκυροποίησης του εαυτού (*self-validation*), για να προσεγγίσουν τη θετική τους προσοχή. Απεγνωσμένα παλεύουν να γίνουν αρεστά στους γονείς και να νιώσουν την αγάπη τους. Μετέπειτα, στις διαπροσωπικές σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους, καταφεύγουν στις ίδιες στρατηγικές ανάδειξης των ικανοτήτων και των κατορθωμάτων τους για να κερδίζουν το θαυμασμό και την επιδοκίμασία των άλλων. Δεν εμπιστεύονται τους άλλους και επιδιώκουν να τους υποτάξουν σε υποχείρια ανάδειξης της ανωτερότητάς τους, επειδή προσδοκούν την επιτυχία, αλλά, παράλληλα, φοβούνται την αποτυχία ή την απόρριψη. Εφόσον, λόγω της αρχικής ενδεχόμενης, υπό προϋποθέσεις, αγάπης των γονιών τους, στηρίζουν την αξιολόγηση του εαυτού τους στα εκάστοτε αποτελέσματα της επιτέλεσής τους, κατά κανόνα μεταβλητά, συνάμα νιώθουν σύγχυση σχετικά με το πώς θα επιτύχουν αυτά που επιθυμούν και θα αποφύγουν αυτά που

φοβούνται, επειδή δεν κατακτούν την ικανότητα να ελέγχουν και να αξιολογούν τη συμπεριφορά τους σε σχέση με το κοινωνικό πλαίσιο (Morf & Rhodewalt, 2001b).

Επιπλέον δεν καταφέρνουν να αναπτύξουν αποτελεσματικό εσωτερικευμένο σύστημα αυτορρύθμισης. Διαθέτουν πολύ χρόνο και αμέτρητη προσπάθεια για να επιτύχουν την επιδοκιμασία των άλλων μέσα από ανταγωνιστικές, επιθετικές τακτικές προσέγγισης εαυτού. Μέσω της επίδειξης των επιτυχιών τους και την προσέκλυση του θαυμασμού των άλλων, μόνο πρόσκαιρα μπορούν να ικανοποιήσουν τη συνειδητή αξιολόγηση εαυτού, όχι όμως και την ανικανοποίητη συναισθηματική τους ανάγκη να ανατρέψουν τη διαρκή αρνητική οπτική εαυτού που συγκρότησαν, ασυνείδητα, κατά τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξής τους και να διαψεύσουν τις βαθιά θεμελιωμένες αμφιβολίες για τον εαυτό τους. Ηθικές ικανοποιήσεις που θα αισθανθούν χάρη στις επιτυχείς επιτελέσεις τους στα κατοπινά χρόνια δεν θα καταφέρουν να «γιατρέψουν» το εύθραυστο, τους φόβους, τις «πληγές» των πρώτων εμπειριών. Αυτές οι πρώτες εμπειρίες ενεργοποιούνται σε κάθε αίσθηση αποτυχίας ή απόρριψης σε κάθε ενήλικη διαπροσωπική τους σχέση. Μοιάζουν με το Σίσυφο σε κάθε τους απόπειρα να συγκροτήσουν και να διατηρήσουν ένα μεγαλειώδη εαυτό, καθώς επιζητούν να πραγματοποιήσουν αυτή την επιθυμία τους μέσα από συμπεριφορές που συνάμα, με την ίδια συχνότητα, υποσκάπτουν κάθε τους προσπάθεια (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Όπως αναδεικνύεται ο εαυτός είναι θεμελιωδώς διαπροσωπικός, κάθε πολλαπλή του όψη συνδέεται με τη σχέση του με ένα σημαντικό άλλο. Οι Andersen & Miranda (2000), εκκινώντας από μία φροϋδική έννοια και εμπλουτίζοντας τη με το πρίσμα του Harry Stack Sullivan, καταλήγουν στη θέση ότι η «μεταβίβαση» (*transference*) δεν περιορίζεται στις ψυχαναλυτικές συνεδρίες, αλλά είναι μία φυσιολογική, καθημερινή διαδικασία στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι νοητικές αναπαραστάσεις που σχηματίζουν τα άτομα για τους σημαντικούς άλλους, συνδέονται με αναπαραστάσεις του εαυτού στη μνήμη και επιδρούν σημαντικά στο συναίσθημα και τα κίνητρα. Ενεργοποιούνται όταν συναντήσουν νέα άτομα που μοιάζουν με κάποιο σημαντικό άλλο. Η μεταβίβαση επηρεάζει και το πώς βλέπουν τα υποκείμενα τον εαυτό τους τη δεδομένη στιγμή σε αυτή τη συγκεκριμένη κατάσταση (*working self-concept*). Ενδέχεται να προβάλλουν, στην αλληλεπίδραση με το νέο πρόσωπο, εκδοχές του εαυτού τους, που είχαν διαμορφώσει στη σχέση τους με το σημαντικό άλλο.

Οι νοητικές αναπαραστάσεις που σχηματίζουν τα άτομα για τους σημαντικούς άλλους περικλείουν όχι μόνο πεποιθήσεις για τα γνωρίσματα του σημαντικού άλλου, αλλά και συναισθήματα, κίνητρα, συμπεριφορές που βιώνονται εντός της σχέσης` όλα αυτά πυροδοτούνται, όταν ενεργοποιείται, σε κάποια άλλη κοινωνική αλληλεπίδραση, η αναπαραστάση του σημαντικού άλλου. Με αυτόν τον τρόπο, οι σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους επηρεάζουν πως κάποιος θα

αλληλεπιδράσει με νέα πρόσωπα που πυροδοτούν τη νοητική αναπαράσταση αυτού του σημαντικού, στο παρελθόν ή στο παρόν, άλλου με τον οποίο μοιάζουν. Μέσα σε αυτή τη διαπροσωπική σχέση, τα υποκείμενα βλέπουν τον εαυτό τους, όπως τον έβλεπαν στην αλληλεπίδρασή τους με το σημαντικό άλλο, και τον αξιολογούν με τα κριτήρια που έχουν διαμορφωθεί μέσα από την αλληλεπίδρασή τους με το σημαντικό άλλο. Στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα ενδεχομένως ξαναζούν την αδιαφορία, την απομόνωση, την έλλειψη ζέσης και την αδυναμία εμπάθειας, που είχαν βιώσει σε σχέση με τους γονείς τους. Αν η ψυχρή συμπεριφορά των γονέων εμπόδιζε το παιδί να μάθει να εκφράζεται με τον αναγκαίο τρόπο που θα ικανοποιούσε την ανάγκη του να δημιουργεί δεσμούς, τότε παλεύει να ενισχύει τον εαυτό του αντισταθμιστικά (*compensatory self-enhancement*) επιζητώντας το θαυμασμό, παρά τη διαμόρφωση θερμών και συναισθηματικών σχέσεων (Andersen et al., 2001). Επιθυμούν την κοινωνική αναγνώριση, την επιδοκιμασία, την επιβράβευση, αλλά στοχεύουν να δίνουν την εντύπωση του δυναμικού και ανταγωνιστικού, παρά φιλικού, εγκάρδιου, καλοσυνάτου (Robins et al., 2001). Όταν η ανάγκη τους να διαμορφώσουν δεσμούς ματαιώνεται, τα υποκείμενα εστιάζουν αποκλειστικά σε αποδόσεις, επιδείξεις επάρκειας και επιτευγμάτων, ελπίζοντας ότι, με αυτό το τέχνασμα, θα επισύρουν την προσοχή ή θα κερδίσουν την αποδοχή των άλλων. Αυτά τα διαπροσωπικά μοτίβα που συγκρότησαν στη σχέση τους με το σημαντικό άλλο αναπαράγουν, απεγνωσμένα, σε κάθε νέα τους μεταβίβαση και τα εμποδίζουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους για αγάπη, τρυφερότητα, στοργή (Andersen, Miranda & Edwards, 2001).

Μέσα από αυτή την άκαρπη πάλη, υπό το πρίσμα του μοντέλου διαδικασίας αυτορρύθμισης του ναρκισσισμού (*“self-regulatory processing model of narcissism”*), αναδεικνύεται ότι ο ναρκισσισμός είναι ένα γνώρισμα που υπόκειται σε ατελή δυναμική διαδικασία συγκρότησης εαυτού υποκινούμενη από το στόχο της επιβεβαίωσης του εαυτού (Morf & Rhodewalt, 2001b). Ο ναρκισσισμός αναδεικνύεται ως μία διαδικασία της προσωπικότητας, παρά ως στατική ατομική διαφορά. Επιτάσσει τις διαδικασίες αυτορρύθμισης στην υπηρεσία της συγκρότησης εαυτού, για να διατηρήσει την εικόνα ενός επιθυμητού εαυτού και να ανταποκριθεί στις ανάγκες αξιολόγησης εαυτού (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Επειδή στη βάση της ναρκισσιστικής αυτορρύθμισης υποβόσκει η σύλληψη εαυτού ως μεγαλειώδους, αλλά τρωτού, ευθραύστου, αναζητούν διαρκώς εξωτερική επιβεβαίωση. Με την ίδια συχνότητα επειδή δεν καταλαβαίνουν τις ανάγκες των άλλων, τους κοινωνικούς περιορισμούς και διατηρούν μία εχθρική θεώρηση για τους άλλους συνοδευόμενη από κυνική έχθρα και ανταγωνισμό, υπονομεύουν τα ίδια τις προσπάθειες συγκρότησης εαυτού. Παγιδεύονται, συνεπώς, σε μία χρόνια κατάσταση συγκρότησης εαυτού μέσα από κοινωνικούς, γνωστικούς, συναισθηματικούς

μηχανισμούς που δεν αποδεικνύονται πάντα να είναι οι κατάλληλοι. Όσο αντιμέτωπα νιώθουν με την αποτυχία, τα μηνύματα διάψευσης από τους άλλους που δεν συναινούν στην υπερφίαλη θεώρησή τους, τόσο αναγκάζονται να αναζητούν άλλες πηγές επιβεβαίωσης του μεγαλοπρεπούς εαυτού τους. Σύμφωνα με το δικό τους πρίσμα, οι άλλοι αξίζουν μόνο για να παρέχουν ερεθίσματα ενίσχυσης και να λειτουργούν ως υποκατάστατα του ναρκισσισμού τους (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Στην περίπτωση που νιώσουν ότι κάποιος υπερέχει έναντι τους σε κάποια δοκιμασία-σχετική με το πώς ορίζει κάθε ναρκισσιστικό άτομο τον εαυτό του-, τότε προβάλλουν αρνητική θεώρηση για την προσωπικότητα του άλλου, ακόμη και ενώπιον του, στην προσπάθεια τους να διασφαλίσουν τη θετική τους εικόνα εαυτού (*positive self-image*) και την αυτοεκτίμησή τους. Υποτιμούν ή αντιμετωπίζουν με έχθρα όποιον τους παρέχει αρνητική αξιολογική ανατροφοδότηση. Εκμεταλλεύονται τους άλλους για να ενισχύσουν την προσωπικής τους αξία, χωρίς να νοιάζονται για τα συναισθήματα των άλλων ή τη διαπροσωπική σύγκρουση που μπορεί να προκαλέσουν. Προτιμούν να εισπράττουν από τους άλλους δηλώσεις προσωπικής τους ανάδειξης, παρά να κερδίζουν την κοινωνική επιδοκιμασία. Εφόσον θέτουν ως πρώτιστο στόχο να επισύρουν την προσοχή και το θαυμασμό των άλλων, θα έπρεπε να προβάλλουν τον εαυτό τους με τρόπο που εξασφαλίζει τη μεγαλύτερη κοινωνική επιδοκιμασία, να διαχειρίζονται το κοινωνικό τους περιβάλλον πιο στρατηγικά, να εξετάζουν με προσοχή ποια περιθώρια τους αφήνει η εκάστοτε κατάσταση. Δεν κατορθώνουν, εντούτοις, να κάνουν αυτές τις αναγκαίες διακρίσεις. Ενδιαφέρονται περισσότερο για τη συγκρότηση του μεγαλοπρεπούς εαυτού τους, παρά την κοινωνική επιδοκιμασία. Στην αποκάλυψη ενός αρνητικού γνωρίσματος, τα άτομα με ναρκισσιστική, σε υψηλό βαθμό, προσωπικότητα συνεχίζουν να προβάλλουν τις υπερφίαλες αναπαραστάσεις εαυτού, ενώ τα άτομα με ναρκισσιστική, σε χαμηλό βαθμό, προσωπικότητα αντιδρούν με μετριοπάθεια. Δεν διαθέτουν γνήσιο ενδιαφέρον για το ποιες σκέψεις κάνουν οι άλλοι για αυτούς, διατηρούν έναν ψευδο-κοινωνικό προσανατολισμό. Εμπλέκονται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις όχι τόσο για να εντυπωσιάσουν τους άλλους, αλλά κυρίως για να εξαπατήσουν τον εαυτό τους και να τον οδηγήσουν να βλέπει μόνο τη μεγαλοπρέπειά τους. Ως απόδειξη της τάσης εξαπάτησης του εαυτού τους λειτουργεί η παρατήρηση ότι οι ναρκισσιστές καταφεύγουν σε συμπεριφορά παρεμπόδισης του εαυτού (*self-handicapping behavior*), όταν βρίσκονται μόνοι τους, όταν κανείς δεν τους παρακολουθεί (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Τα ναρκισσιστικά άτομα βιώνουν αστάθεια και διακυμάνσεις αυτοεκτίμησης, ανάλογα με την εναλλαγή της επιτυχίας με την αποτυχία. Η αυτοεκτίμησή τους, επιπλέον, συσχετίζεται με την ποιότητα των κοινωνικών τους αλληλεπιδράσεων, ανάλογα με το αν νιώθουν αρεστά ή αποδεχτά από τους άλλους, με τη σημασία ότι οι άλλοι επιβεβαιώνουν τη σύλληψη εαυτού τους, παρά τα

επιδοκιμάζουν. Νιώθουν ακραίες συναισθηματικές αντιδράσεις, ποικίλες καθημερινές εναλλαγές διάθεσης, εξαρτώμενα από την κοινωνική ανατροφοδότηση. Οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις υφίστανται συνεχείς διακυμάνσεις, καθώς είναι οργανωμένες γύρω από μία θετική, αλλά εύθραυστη αίσθηση προσωπικής αξίας. Καθώς εξαρτώνται από έξωθεν επικυρώσεις, οι εικόνες εαυτού τους (*self-images*) εξαρτώνται κατά πολύ από το πλαίσιο. Για τις ακραίες συναισθηματικές τους αντιδράσεις λειτουργούν μεσολαβητικά και οι αποδόσεις αιτίων για την επιτυχία και την αποτυχία. Τα άτομα με ναρκισσιστική, σε υψηλό βαθμό, προσωπικότητα αποδίδουν περισσότερο την επιτυχία στις προσωπικές τους δεξιότητες. Τονώνουν την αυτοεκτίμησή τους αποδίδοντας τα επιτεύγματά τους σε εσωτερικές, σταθερές, καθολικές ποιότητες. Υποστηρίζουν τη σύλληψη του μεγαλειώδους εαυτού τους όχι μόνο όταν καρπώνονται τα θετικά αποτελέσματα, αλλά και όταν νιώθουν ότι τα ίδια και τα επιτεύγματά τους είναι ανώτερα από κάθε άλλον. Υπερεκτιμούν τη δική τους συνεισφορά ακόμη και σε ομαδικές εργασίες, τη νοημοσύνη τους, την ελκυστικότητά τους, γενικά τα θετικά γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους. Για αυτό, όταν ακολουθεί αποτυχία βιώνουν σε ακραίο βαθμό θυμό και μειώσεις στην αυτοεκτίμησή τους (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Αποδίδουν στον ίδιο βαθμό με κάθε άλλο άτομο τα αρνητικά αποτελέσματα σε εξωτερικά αίτια. Δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στα έργα που συμπράττουν στην επιθυμία τους να αναδείξουν την ανωτερότητά τους. Εμμένουν περισσότερο και απολαμβάνουν μία δοκιμασία που περιλαμβάνει διαπροσωπικό ανταγωνισμό και δεν ενδιαφέρονται για έργα που έχουν αναφορά μόνο στο άτομο ή αποφέρουν μόνο ψυχαγωγία. Τους ενδιαφέρει κάθε περίπτωση που τους δίνει το περιθώριο να αποδείξουν την προσωπική τους αξία. Σε αρνητική ανατροφοδότηση αντιδρούν υποτιμώντας το πρόσωπο ή την τεχνική από όπου πηγάζει, διαστρεβλώνοντας και αναδομώντας προηγούμενα γεγονότα για να διασώσουν την αυτοεκτίμησή τους. Ακόμη και όταν αποδέχονται τα αρνητικά αποτελέσματα, μετέπειτα εφευρίσκουν τεχνάσματα για να μειώσουν την επίδρασή τους. Αναζητώντας περισσότερα ερεθίσματα εγκυροποίησης του εαυτού τους (*self-validation*) αποτυγχάνουν να πείσουν τον εαυτό τους για την επάρκεια τους (Morf & Rhodewalt, 2001a).

Υπό το πρίσμα των Morf & Rhodewalt (2001a), η ναρκισσιστική συμπεριφορά υποτάσσεται στην υπηρεσία της αυτορρύθμισης, συγκεκριμένα της διατήρησης της αυτοεκτίμησης. Τα ναρκισσιστικά άτομα επιστρατεύουν τις διαπροσωπικές στρατηγικές για να μειώσουν τη δυσφορία, ανακουφιζόμενα άμεσα, αλλά με επακόλουθες έντονες αρνητικές συνέπειες, ξεσπάσματα θυμού, ντροπής, περιφρόνησης, ταπεινώσης. Στερούνται των αναγκαίων ικανοτήτων για τη διαμόρφωση ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων και αδυνατούν να νιώσουν οικειότητα, επειδή ενισχύουν τον εαυτό τους έναντι των άλλων και επιζητούν διαρκώς το θαυμασμό τους. Διαμορφώνουν ασύμμετρα μία θετική εικόνα για τον εαυτό τους, ενώ μία αρνητική για τους άλλους, ενώ τα άτομα

με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση αντιμετωπίζουν θετικά και τον εαυτό τους και τους άλλους. Οι σχέσεις, όμως, που ενέχουν αυτή την ασυμμετρία σπάνια μπορούν να διατηρηθούν (Paulhus, 2001).

Προβάλλουν μία συμπεριφορά ακραίας προσέγγισης του εαυτού (*extreme promotion at the behavioral-expression level*) σε κάθε ευκαιρία. Εμπλέκονται σε μία διαδικασία «ενεργητικής αποφυγής της αποτυχίας» επιδιώκοντας την προώθηση του εαυτού, ακόμη και όταν επιφέρει αρνητικές συνέπειες στις διαπροσωπικές σχέσεις. Τρέφοντας θετικές προσδοκίες για τα αποτελέσματα των ενεργειών τους επιδιώκουν να εμπλέκονται σε ανταγωνιστικές ενέργειες που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να διακριθούν (Morf & Rhodewalt, 2001a).

### **3.6. Η εκδήλωση του ναρκισσισμού στην εφηβεία**

Οι έφηβοι συγκροτούν «προσωπικούς μύθους» (*personal fables*) ως συνέπεια του γνωστικού εγωκεντρισμού, σχετικά με θέματα άτρωτου (*invulnerability*), παντοδυναμίας (*omnipotence*) και προσωπικής μοναδικότητας (*personal uniqueness*). Θεωρούν, δηλαδή, ότι κανείς δεν μπορεί να τους βλάψει, βλέπουν τον εαυτό τους ως πηγή ιδιαίτερης εξουσίας ή επίδρασης και, ότι, παρά την παντοδυναμία και το άτρωτο, κανείς δεν μπορεί να τους καταλάβει. Ενδέχεται να καταφεύγουν σε αυτές τις πολύπλοκες στρατηγικές προσπαθώντας να διατηρήσουν τα όρια, την ακεραιότητα, τη συνοχή του εαυτού, καθώς παλεύουν με τη δεύτερη φάση χωρισμού-εξατομίκευσης. Η συγκρότηση προσωπικών μύθων προσφέρει στον έφηβο το περιθώριο να ρισκάρει, να διαχωριστεί ψυχολογικά από τους γονείς του και να εξερευνήσει νέες ιδέες, ταυτότητες, ρόλους και δοκιμασίες. Καθώς ο ναρκισσισμός συσχετίζεται ιδιαίτερα με την αίσθηση παντοδυναμίας, λειτουργεί ως παράγοντας πρόβλεψης συμπεριφορών ρίσκου και σημειώνει αρνητικές συνδέσεις με συμπτώματα κατάθλιψης. Ο ναρκισσισμός συνυπάρχει και με το μύθο του άτρωτου (Aalsma, Lapsley, & Flannery, 2006). Οι ναρκισσιστικές πλάνες (“*illusions*”) συμβάλλουν θετικά στην ψυχική ανάπτυξη του εαυτού, το βοηθούν να ανταποκριθεί στις προκλήσεις της εφηβείας και της ενηλικίωσης (Lapsley & Aalsma, 2005).

Τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερους δείκτες σχετικά με το μύθο του άτρωτου, συγκριτικά με τα κορίτσια (Alberts, Elkind & Ginsberg, 2007). Όπως αναδείχθηκε μέσα από την έρευνα των Aalsma, Lapsley, & Flannery (2006), τα αγόρια, κατά τα διάφορα στάδια της εφηβείας, δείχνουν μεγαλύτερη τάση προς τους προσωπικούς μύθους παντοδυναμίας, άτρωτου και ναρκισσισμού, ενώ τα κορίτσια προς την προσωπική μοναδικότητα. Τα αγόρια μάλλον νιώθουν καλύτερα, καθώς η αίσθηση της παντοδυναμίας σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη, το άτρωτο δεν σχετίζεται με τον ιδεασμό αυτοκτονίας. Η αίσθηση παντοδυναμίας σχετίζεται, σημαντικά, με τη διαχείριση, την αντιμετώπιση, την προσαρμογή, την υψηλότερη αξία εαυτού και η εμπλοκή τους αυξάνεται κατά το πέρασμα από την πρώιμη στην ύστερη εφηβεία. Η αίσθηση άτρωτου λειτουργεί ως σημαντικός παράγοντας

πρόβλεψης συμπεριφορών ρίσκου και χρήσης ουσιών. Τα αγόρια, κατά την εφηβεία, εμπλέκονται περισσότερο σε συμπεριφορές ρίσκου. Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, ο συσχετισμός ανάμεσα στο μύθο του άτρωτου και την εμπλοκή σε συμπεριφορές ρίσκου παραμένει μετριοπαθής, οδηγώντας στην ερμηνεία ότι η αίσθηση άτρωτου δεν επαρκεί για την εκδήλωση αυτών των συμπεριφορών. Απεναντίας, τα κορίτσια που νιώθουν ότι οι άλλοι δεν τα καταβαίνουν, αυξάνουν το ενδεχόμενο της κατάθλιψης. Σημειώνεται μία γραμμική αύξηση από την πρώιμη στην ύστερη εφηβεία στο μέγεθος εμπλοκής της προσωπικής μοναδικότητας με συμπτώματα κατάθλιψης και ιδεασμού αυτοκτονιών. Η αίσθηση προσωπικής μοναδικότητας, πέρα από το θετικό συσχετισμό με την κατάθλιψη και τον ιδεασμό αυτοκτονίας, σχετίζεται με δυσκολίες διαχείρισης, αντιμετώπισης, προσαρμογής, χαμηλότερη αξία εαυτού. Αυτά τα ευρήματα συνάδουν με τη γενική θέση ότι οι άντρες κατευθύνονται περισσότερο σε εξωτερικευμένες στρατηγικές αντιμετώπισης, ενώ τα κορίτσια, λόγω του μύθου προσωπικής μοναδικότητας, εσωτερικεύουν τα προβλήματα (Aalsma, Lapsley, & Flannery, 2006).

Στο στάδιο της πρώιμης εφηβείας, πριν από την ηλικία των δεκαπέντε, τα υποκείμενα έχουν τη δυνατότητα να αντιλαμβάνονται τη σκέψη των άλλων, αποτυγχάνουν, εντούτοις, να διαφοροποιήσουν ανάμεσα στα αντικείμενα προς τα οποία κατευθύνεται η σκέψη των άλλων και αυτά στα οποία εστιάζει το δικό τους ενδιαφέρον, ανάμεσα στις σκέψεις των άλλων και τις δικές τους προσωπικές νοητικές ανησυχίες. Συγκροτούν την πεποίθηση ότι οι άλλοι παρατηρούν διαρκώς την εμφάνιση και τη συμπεριφορά τους- παράμετρος που συγκροτεί την ουσία του εγωκεντρισμού στην εφηβεία-. Διατηρούν την εντύπωση ότι διαρκώς αλληλεπιδρούν ή αντιδρούν ενώπιον ενός φανταστικού ακροατηρίου (*imaginary audience*). Απέναντι σε αυτό το φανταστικό ακροατήριο νιώθουν κυρίως ντροπή και όχι ενοχή, καθώς μεταβιβάζουν τη δική τους κριτική ή επικριτική ματιά στα μάτια των παρατηρητών τους. Καθώς νιώθουν ότι προκαλούν την προσοχή τόσο πολλών ανθρώπων, αισθάνονται ότι τα δικά τους συναισθήματα ξεχωρίζουν για την ιδιαιτερότητα και τη μοναδικότητά τους` με αποτέλεσμα οι άλλοι να μην είναι σε θέση να τους καταλάβουν. Δημιουργούν, λοιπόν, τον προσωπικό τους μύθο (*personal fable*) σχετικά με τη μοναδικότητα των συναισθηματικών τους εμπειριών (Elkind, 1967). Σχηματίζουν την εντύπωση ότι, για να είναι το επίκεντρο της προσοχής πρέπει να είναι τα ίδια κάτι το ιδιαίτερο και μοναδικό (Alberets, Elkind & Ginsberg, 2007).

Ένας έφηβος, επειδή διαθέτει, σε αυξημένο επίπεδο, αυτογνωσία, επίγνωση και μπορεί να επεξεργάζεται αρνητικές καθολικές αξιολογήσεις σχετικά με την εικόνα του εαυτού του (*global negative evaluations about their self-image*) ενδέχεται να είναι σε θέση, να νιώθει, σε μεγαλύτερο βαθμό, αισθήματα ντροπής. Οι ίδιες αναπτυγμένες σε υψηλό επίπεδο ικανότητες συνδέουν τον

έφηβο με την πιθανότητα υψηλών επιπέδων ναρκισσισμού. Σταδιακά, κατά την εφηβεία, τα άτομα νιώθουν την ανάγκη να διατηρούν τα αισθήματα για την αξία του εαυτού τους, κατακτώντας την επιδοκιμασία των άλλων. Η αυξημένη ικανότητα των εφήβων να στοχάζονται τον εαυτό τους σχετίζεται με την εμφάνιση του εγωκεντρισμού. Ο εγωκεντρισμός στην εφηβεία αντανακλά ορισμένες παραμέτρους του ναρκισσισμού, όπως την προβολή μίας εικόνας εαυτού με αυτοπεποίθηση και μεγαλοπρέπεια. Τα άτομα με συγκαλυμμένη ναρκισσιστική προσωπικότητα προβάλλουν στους άλλους μία μεγαλοπρεπή εικόνα, αλλά, ταυτόχρονα, υποφέρουν από προσωπική αβεβαιότητα. Η θετική ανατροφοδότηση, παρά η αρνητική, τα οδηγεί σε βίωμα εντονότερης ντροπής, όσο υψηλότερο επίπεδο συγκαλυμμένου ναρκισσισμού διαθέτουν. Ενδεχομένως, επειδή ο έπαινος επιβάλλει μία απαίτηση για συνεχιζόμενη καλή απόδοση, αυξάνοντας την πίεση για την αναζήτηση της επιτυχίας και τη διατήρηση της φανεράς και της συγκαλυμμένης μεγαλοπρεπούς και υπερφίαλης εικόνας εαυτού που κατάφερε να επιφέρει τον έπαινο. Θα μπορούσε να θεωρηθεί ως παράδοξο ότι τα άτομα με συγκαλυμμένη ναρκισσιστική προσωπικότητα νιώθουν ντροπή σε καταστάσεις που τα θεωρούμενα ως ναρκισσιστικά άτομα επιζητούν για να αντλήσουν έπαινο και θαυμασμό. Εντούτοις, δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στο βάρος της θετικής ανατροφοδότησης, είτε επειδή δεν νιώθουν επαρκείς είτε επειδή βιώνουν τη σύγκρουση του θετικού μηνύματος με τις αρνητικές θεωρήσεις εαυτού που τους κατατρύχουν (Malkin, Barry & Zeigler-Hill, 2011).

Τα άτομα, στα προεφηβικά τους χρόνια, με ναρκισσιστική προσωπικότητα παρουσιάζουν μεγαλοπρέπεια, ανάγκη για θαυμασμό και έλλειψη εμπάθειας. Λόγω της σύλληψης ενός μεγαλοπρεπούς εαυτού, υπερεκτιμούν τα επιτεύγματά τους, τις φαντασιώσεις άτρωτου, επιτυχίας, ομορφιάς και την αίσθηση μοναδικότητας. Νιώθουν μία ανάγκη για θαυμασμό που ποτέ δεν ικανοποιείται, καταφεύγουν σε μία παθολογική ανάγκη να κοιτάζονται στον καθρέφτη. Λόγω της έλλειψης εμπάθειας και των αισθημάτων φθόνου, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους με συνομηλίκους, στην προσαρμογή τους στο σχολείο. Εκτιμούν τους άλλους ως φίλους μόνο αν τους βλέπουν ότι μπορούν να λειτουργήσουν ως αντηχήσεις τους. Για να αποφύγουν να νιώσουν αισθήματα φθόνου, δεν αναγνωρίζουν τις ατομικές διαφορές. Συμπεριφέρονται υπεροπτικά και αντιμετωπίζουν τους συνομηλίκους τους, όχι ως αυτόνομους, αλλά ως συμπληρώματά τους ή το alter ego τους. Παρόλο που δεν αναγνωρίζουν την εξάρτησή τους από τους άλλους, δείχνουν υπερευαίσθησία απέναντι στην κριτική και την ήττα. Τα παιδιά με ναρκισσιστική προσωπικότητα αλλάζουν τους κανόνες του παιγνιδιού επανειλημμένα, για να κερδίσουν, ή αποσύρονται, όταν δεν μπορούν να επιτύχουν τη νίκη. Εκφράζουν αισθήματα θυμού και ναρκισσιστικής οργής (*narcissistic rage*), όταν το περιβάλλον τους και οι άλλοι αποτυγχάνουν να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες τους.



Λόγω της απροθυμίας τους να έρθουν αντιμέτωποι με τις κρίσεις των άλλων και τυχόν ασύμφωνη ανατροφοδότηση, αποστρέφουν το βλέμμα τους (Guilé, 1996).

Η υγιής ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, κατά την εφηβεία, είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς δεν παρέχει μόνο μία υγιή θεώρηση εαυτού, αλλά διατηρεί και σημαντικό ρόλο στην υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του ενηλίκου. Η ανάπτυξη μίας ναρκισσιστικής προσωπικότητας ή μίας εύθραυστης και ασταθούς αυτοεκτίμησης αντιστρατεύεται στην ανάπτυξη μίας υγιούς ψυχικής δομής. Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα ή εύθραυστη και ασταθή αυτοεκτίμηση δεν κατακτούν το στόχο της αυτογνωσίας, όπως αναφάινεται μέσα από τη μεγαλειώδη και υπερφίαλη υπερεκτίμηση των γνωρισμάτων της προσωπικότητάς τους. Οι έφηβοι που σημειώνουν υψηλό δείκτη στο φανερό (*overt*) ναρκισσισμό έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, νιώθουν τον εαυτό τους ως το κέντρο του κόσμου και εμπλέκονται περισσότερο σε συμπεριφορές επιθετικότητας, όταν η ανάγκη τους για θετική θεώρηση εαυτού δεν ικανοποιείται (Chen, 2006).

Ο δυσπροσαρμοστικός (*maladaptive*) ναρκισσισμός, με παραμέτρους διεκδίκησης της εύνοιας των άλλων χωρίς ανταπόδοση, τη διάθεση για εκμετάλλευση και επίδειξη, θα μπορούσε να συσχετιστεί με συμπεριφορές παραπτωμάτων και επιθετικότητας, σε εφήβους ηλικίας δεκαέξι με δεκαοκτώ ετών (Barry, 2006; 2007a; 2007b). Για έφηβους ηλικίας δεκαέξι με δεκαεννέα ετών με δυσκολίες προσαρμογής ο δυσπροσαρμοστικός ναρκισσισμός σχετίζεται με συμπτώματα νευρικότητας και κατάθλιψης. Τα υποκείμενα με αυτή την εκδοχή ναρκισσισμού δίνουν την εντύπωση υποκειμένων που προβάλλουν υπερφίαλη θεώρηση εαυτού και επιζητούν την εύνοια, χωρίς ανταπόδοση, την προσοχή των άλλων, ενώ διακατέχονται από ανησυχία, λύπη και φόβο. Στην περίπτωση απόρριψης, κατηγορούν τους άλλους για τη δυστυχία τους, αντιδρούν με επιθετικότητα στην προσπάθεια τους να αποκαταστήσουν την τρωτή αυτοεκτίμησή τους και την αίσθηση της δύναμης. Λόγω αυτής της συμπεριφοράς επιδεινώνουν τις δυσκολίες με τους συνομήλικους τους και δυσχεραίνουν τις εσωτερικευμένες συναισθηματικές τους δυσκολίες ανασφάλειας, νευρικότητας και κατάθλιψης (Barry, 2010). Αυτά τα συναισθήματα κλονίζουν την ανάγκη τους να προβάλλονται ως άτομα ανώτερα από τους άλλους. Ερμηνεύουν αυτές τις απειλές ως καταστροφικές προς την αυτοεκτίμησή τους και αντιδρούν περισσότερο τα αγόρια, ακόμη και στην ηλικία κατά μέσο όρο τα δώδεκα έτη, με προβλήματα συμπεριφοράς (Barry, 2003).

Σύμφωνα με τους Washburn, McMahon, King, Reinecke & Silver (2004), η τάση για εκμετάλλευση και η επιθυμία για εύνοια, χωρίς ανταπόδοση, συνιστούν τις εκδηλώσεις του ναρκισσισμού που καθιστούν την προσαρμογή του ατόμου δύσκολη και το ωθούν προς το θυμό και την έχθρα. Απεναντίας, η επιθυμία εξουσίας και η αίσθηση επάρκειας εαυτού λειτουργούν προσαρμοστικά, καθώς συμβάλλουν θετικά στην ψυχική υγεία του ατόμου. Λόγω της ορμής για

εκμετάλλευση των άλλων, οι νεαροί έφηβοι, ηλικίας από δέκα έως δεκαπέντε από χαμηλού εισοδήματος οικογένειες Αφροαμερικανών, προβάλλουν σκόπιμα επιθετική συμπεριφορά στοχεύοντας στη διεκδίκηση κάποιου επάθλου, στην προσπάθεια να ενισχύσουν τη μεγαλοπρεπή εικόνα τους (*self-image*). Παράλληλα, η επιθυμία τους για επίδειξη τους προκαλεί νευρικότητα και συμπτώματα κατάθλιψης. Ακόμη και το υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης αδυνατεί να προφυλάξει τους νεαρούς εφήβους με ναρκισσιστική ορμή εκμετάλλευσης από τα επώδυνα αυτά συναισθήματα.

Οι άνδρες και οι γυναίκες ενδέχεται να προβάλλουν διαφορετικές εκφάνσεις ναρκισσισμού. Οι γυναίκες δείχνουν λιγότερο ροπή προς εκμετάλλευση και αισθήματα ότι αξίζουν εύνοιας χωρίς ανταπόδοση. Θα μπορούσε να τεθεί η υπόθεση ότι οι γυναίκες, από τα πρώτα βήματα της ζωής τους, έχουν μάθει ότι τέτοιες διεκδικήσεις και συναισθήματα δεν αρμόζουν στα γνωρίσματα του στερεοτυπικού γυναικείου προτύπου, που επιβάλλουν να είναι ευσπλαχνική, τρυφερή, θερμή, ευαίσθητη, συμπαθητική με κατανόηση (Tschanz, Morf, & Turner, 1998). Οι γυναίκες σημειώνουν υψηλότερο δείκτη στην αίσθηση της ντροπής και στην κατάθλιψη. Απεναντίας, οι άνδρες σημειώνουν υψηλότερο δείκτη στην αίσθηση ενοχής και το ναρκισσισμό. Η αίσθηση της ντροπής διαδραματίζει σημαντικό ρόλο και στις ναρκισσιστικές διαταραχές και την κατάθλιψη. Στους άνδρες, όμως, ο ναρκισσισμός κυριαρχεί σε τέτοιο σημείο που τα αισθήματα ντροπής απομακρύνονται, ενώ στις γυναίκες που αισθάνονται περισσότερο συνειδητά ντροπή, ο ναρκισσισμός ενεργεί υποσυνείδητα. Όσο ο ναρκισσισμός κατορθώνει να αμύνεται έναντι των εικόνων του εαυτού ως ανάξιου και κατώτερου, τόσο η αίσθηση της ντροπής και της ταπείνωσης καταστέλλεται (*repress*). Τα ευρήματα της έρευνας των Wright, O'Leary & Balkin (1989) συμφωνούν, λοιπόν, με τη θέση ότι ο ναρκισσισμός λειτουργεί ως άμυνα και δύναμη καταστολής ενάντια στην αίσθηση της ντροπής στα υποκείμενα που στο υποσυνείδητο τους στήνουν ενέδρα αμφιβολίες για τον εαυτό τους.

Ντροπή νιώθει ένα υποκείμενο, όταν δεν έχει κατορθώσει να ανταποκριθεί στους στόχους που θέτει το ιδεώδες εγώ (*ideal ego*) και βλέπει τον εαυτό του μέσα από τα μάτια των άλλων. Αντιλαμβάνεται ότι δεν είναι αυτό που θα ήθελε να είναι και δεν υπάρχει διέξοδος να απαλλαγθεί από αυτό που είναι. Η συνειδητή αίσθηση και το προσωπείο ενός μεγαλοπρεπούς εαυτού ναρκώνουν και φυλακίζουν στο υποσυνείδητο την πικρή αίσθηση ντροπής για έναν εαυτό που νιώθει ότι έχει υποτιμηθεί. Όταν αυτή η αίσθηση κλονίζεται, τότε τα αισθήματα ντροπής εξορμούν προς το συνειδητό. Αποκαλύπτεται το απατηλό υπόβαθρο περηφάνιας που το υποκείμενο πρόβαλλε για να καλύψει όψεις του εαυτού ως προς τις οποίες ένιωθε μειονεκτικό. Διατηρούσε αυτή τη “ψευδή” περηφάνια (“*false*” *pride*), μέσα από τεχνάσματα επιλεκτικής απροσεξίας, παραβλέποντας σχετική αρνητική ανατροφοδότηση. Όταν πια δεν μπορεί να αποφύγει να κοιτάξει την πραγματική φύση,

ενίστε μπροστά στην παρουσία άλλου, τότε νιώθει να τον διαπερνά η έντονη εμπειρία ότι είναι εκτεθειμένος και ανεπαρκής μπροστά στα μάτια άλλων και η άμυνα του ναρκισσισμού του καταρρέει (O'Leary & Wright, 1986).

Οι γυναίκες, λόγω της ανατροφής και της κοινωνικοποίησης που τους επιβάλλει να είναι συναισθηματικές, τείνουν να νιώθουν συνειδητά ντροπή. Απαιτείται να προβάλλουν τον εαυτό τους χωρίς το πομπώδες, να αποδίδουν τη μεγαλοπρέπεια σε ιδεώδεις άλλους και να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Περιορίζονται σε καταστάσεις που νιώθουν σίγουρες ότι θα δείξουν τον καλύτερο τους εαυτό και δεν ρισκάρουν να κυνηγήσουν τα πραγματικά τους ενδιαφέροντα, επειδή φοβούνται τη δύναμη απόρριψη. Επιβάλλεται να προβάλλουν την υπομονή και τη διάθεσή τους να φροντίζουν τους άλλους. Αμυντικά δέχονται τα συναισθήματα και τα στρέφουν εναντίον του εαυτού τους. Οι άνδρες, όμως, εξίσου λόγω της ανατροφής και της κοινωνικοποίησης που τους επιβάλλει να δείχνουν αυτοπεποίθηση, τόλμη και δύναμη, ντρέπονται για την τυχόν αίσθηση ντροπής και υποσυνείδητα καταπιέζουν αυτά τα συναισθήματα, αμύνονται ή κρύβουν αυτές τις εμπειρίες ντροπής. Είναι κοινωνικά πρόπον να αναδεικνύονται με πομπώδες προσωπείο, επικεντρωμένοι στο εαυτό τους χωρίς ντροπή να προβάλλουν μία υπερφίαλη οπτική εαυτού, ένα άτρωτο δυναμισμό απέναντι σε συναισθήματα και ανεπάρκειες, μία ακατάπαυστη επιθυμία να επιτυγχάνουν εξέχοντα κατορθώματα. Απορρίπτουν τα συναισθήματα και βρίσκουν κάποιον άλλο να κατηγορήσουν (O'Leary & Wright, 1986). Οι άνδρες καταφεύγουν περισσότερο σε στρατηγικές παρεμπόδισης του εαυτού, επιδιώκουν την επίτευξη ενός έργου σε πλαίσιο ανταγωνισμού εναντίον άλλων, ενισχύουν τον εαυτό τους, ακόμη και όταν οι συνθήκες επιβάλλουν μετριοπάθεια (Morf & Rhodewalt, 2001a).

### ***3.7. Η εκδήλωση επιθετικότητας ως απόρροια του ναρκισσισμού***

Τα άτομα με συνδυασμό ναρκισσιστικής προσωπικότητας και υψηλής αυτοεκτίμησης γίνονται περισσότερο επιθετικά προς την πηγή της κριτικής, όταν βιώνουν μία απειλή ή ταπείνωση. Σύμφωνα με τις μελέτες των Bushman, Baumeister, Thomaes, Ryu, Begeer, & West (2009), τα άτομα που δείχνουν με μεγαλύτερη ένταση επιθετικότητα, ανταποκρινόμενα σε απειλή προς το εγώ, είναι αυτά που συνδυάζουν το υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης με το υψηλότερο επίπεδο ναρκισσισμού. Όταν η ταπείνωση και η αυτοεκτίμηση σημειώνονταν σε υψηλό επίπεδο, τότε η επιθετικότητα αυξανόταν, καθώς το επίπεδο του ναρκισσισμού αυξανόταν. Όταν η ταπείνωση ήταν σε υψηλό βαθμό και η αυτοεκτίμηση σε χαμηλό, η επιθετικότητα μειωνόταν, καθώς το επίπεδο ναρκισσισμού αυξανόταν. Αναδεικνύεται ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν συνδέεται σημαντικά με την επιθετικότητα, αλλά εξασθενεί ή ακόμη αντιστρέφει την ανεξάρτητη επίδραση του ναρκισσισμού στην επιθετικότητα.

Μέσα από τις μελέτες των Bushman et al. (2009) αποδεικνύεται ότι ο ναρκισσισμός διαχωρίζεται σε διάφορες εκφάνσεις, ανάλογα με το επίπεδο της αυτοεκτίμησης και την επιθετικότητα. Οι ναρκισσιστές με χαμηλή ή συγκαλυμμένη (*covert*) αυτοεκτίμηση είναι άτομα ντροπαλά, πληγωμένα από την κοινωνικότητα, τη νευρικότητα και την αβεβαιότητα, απορροφημένα με την προσωπική τους ενδεχόμενη ανεπάρκεια, μολονότι εστιασμένα υπερβολικά στον εαυτό τους. Η ασυμφωνία ανάμεσα στα όνειρα του μεγαλοπρεπούς τους εγώ και τα συναισθήματα τους ελλιπούς εκτίμησης τους αφήνει μία αίσθηση πικρίας και μνησικακίας. Αυτά τα άτομα με χαμηλή ή συγκαλυμμένη ναρκισσιστική προσωπικότητα δεν δείχνουν επιθετικότητα, λόγω και του χαμηλού επιπέδου αυτοεκτίμησης τους. Αντίθετα, τα ναρκισσιστικά άτομα με υψηλή ή φανερή (*overt*) αυτοεκτίμηση επιδιώκουν να κυριαρχήσουν στο κοινωνικό τους περιβάλλον, νιώθουν ότι αξίζουν το θαυμασμό των άλλων γι' αυτό, όταν αντιλαμβάνονται ότι οι άλλοι δεν επιθυμούν να συνεργαστούν στην πραγμάτωση των επιδιώξεων τους, εκδηλώνουν επιθετικότητα. Όταν αντιλαμβάνονται ή φαντάζονται ότι δέχονται απειλή προς το εγώ ή ταπείνωση, αυτά τα άτομα με υψηλή ή φανερή ναρκισσιστική προσωπικότητα αντιδρούν επιθετικά.

Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά ενάντια στα άτομα που τα έκριναν αρνητικά, ανεξάρτητα από την ένταση της κριτικής, επειδή αντιμετωπίζουν την αρνητική ανατροφοδότηση ως απειλή προς το εγώ τους (*ego threat*). Ο ναρκισσισμός σχετίζεται θετικά με την άμεση επιθετικότητα, στην περίπτωση της αρνητικής αξιολόγησης. Δεν σχηματίζει, εντούτοις, κανένα συσχετισμό με την άμεση επιθετικότητα, στην περίπτωση της θετικής αξιολόγησης. Ανάμεσα στο ναρκισσισμό και την επιθετικότητα μεσολαβεί η αίσθηση ότι απειλείται η θετική τους εικόνα (*self-image*). Όσο πιο απειλητική αισθάνονται μία αρνητική αξιολόγηση, τόσο πιο επιθετικά αντιδρούν. Δεν αντιδρούν με θυμό και έχθρα απέναντι στην κριτική τα άτομα που θεωρούν τους εαυτούς τους ανώτερους, αλλά αυτά που επιθυμούν πάρα πολύ να θεωρούν τους εαυτούς τους ανώτερους. Αναφαίνεται, και σε αυτή τη μελέτη, η ανάγκη των ατόμων με ναρκισσιστική προσωπικότητα να δέχονται θετικές αξιολογήσεις, για να μπορούν να διατηρούν τις υπερφίαλες εικόνες εαυτού (*self-images*). Σημειώθηκε υψηλότερος δείκτης επιθετικότητας στους άνδρες, συγκριτικά με τις γυναίκες. Δεν σημειώθηκε συσχετισμός της επιθετικότητας με την αυτοεκτίμηση (Bushman & Baumeister, 1998).

Το αίσθημα της ντροπής (*feeling of shame*) εγείρεται από τα γεγονότα που αναγκάζουν τους ανθρώπους να σκέφτονται και να νιώθουν αρνητικά για τον εαυτό τους, ως ένα σταθερό σύνολο, που λειτουργούν αρκετά αποκαλυπτικά για τις ικανότητες και την προσωπική τους αξία. Εντείνεται, όταν τα υποκείμενα νιώθουν ότι οι άλλοι τους παρακολουθούν και αντιλαμβάνονται τις αδυναμίες τους, τις οποίες θα επιθυμήσουν να κρατούν καλά κρυμμένες. Τα παιδιά, κατά κανόνα, νιώθουν ντροπή,

όταν δεν μπορούν να ανταποκριθούν στα κριτήρια, τις προσδοκίες ή τους καθορισμένους από την ομάδα κοινωνικούς κώδικες. Η αίσθηση της ντροπής αφυπνίζει τα υποκείμενα ότι βρίσκονται στον κίνδυνο απόρριψης ή απώλειας της αξίας τους μπροστά στα μάτια των άλλων και τα κινητοποιεί να συμπεριφερθούν με τον αναγκαίο τρόπο για να αποκαταστήσουν τους δεσμούς τους και την αξία τους. Όταν τα αισθήματα της ντροπής εκδηλώνονται με υπερβολική ένταση ή διάρκεια, τότε χάνεται η λειτουργική τους ισορροπία και κινδυνεύουν να οδηγήσουν σε συναισθηματική παθολογία (Thomaes, 2007).

Στην προσπάθεια τους τα άτομα να αποφύγουν την αυτοκαταδίκη, επαναξιολογούν γνωστικά ένα γεγονός και κατευθύνουν τις κατηγορίες σε εξωτερικούς παράγοντες. Με αυτή τη στρατηγική διατηρούν αμετάβλητη την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους, «σώζουν το πρόσωπό τους» (“*save face*”) και επιβεβαιώνουν τον εαυτό τους ενώπιον των άλλων. Κατευθύνοντας το θυμό τους σε άλλους, ξανασηκώνονται σε ισότιμη θέση απέναντι τους και επανακτούν την αίσθηση του ελέγχου. Υποκείμενα με ευνοϊκές, αλλά υπερφίαλες και ασταθείς θεωρήσεις εαυτού, όταν νιώθουν ότι απειλείται η αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους, αντιδρούν επιθετικά (Thomaes, 2007).

Σύμφωνα με τη μελέτη του Thomaes (2007), στην πρώιμη εφηβεία, σε ηλικία ανάμεσα στα δέκα με δεκατρία, στην περίπτωση έγερσης αισθημάτων ντροπής, ο ναρκισσισμός σε συνδυασμό με την υψηλή αυτοεκτίμηση οδηγούν σε έκφραση ιδιαίτερα έντονης επιθετικότητας. Κατά την πρώιμη εφηβεία, τα παιδιά αισθάνονται πιο συχνά ντροπή, επειδή έχουν αναπτύξει την αυτοσυνειδησία τους και την ικανότητα να βλέπουν τον εαυτό υπό την οπτική των άλλων. Σε αυτό το στάδιο της ζωής τους, ενδιαφέρονται ιδιαίτερα να διατηρήσουν την αξία και την αποδοχή για αυτό, τα κίνητρα προστασίας του εαυτού τους επιδρούν δυνατά στη συμπεριφορά τους. Παράλληλα, κατά την πρώιμη εφηβεία, οι θεωρήσεις εαυτού είναι ακόμη εύπλαστες, καθώς θα λάβουν μία πιο παγιωμένη βάση στην ύστερη εφηβεία και έπειτα (Thomaes, Bushman, Stegge & Olthof, 2008).

Η εκδήλωση της επιθετικότητας από τα παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση και ναρκισσιστική προσωπικότητα θα μπορούσε να ερμηνευθεί ως αμυντική προσπάθεια διατήρησης της προσωπικής τους αξίας. Εκφράζονται με επιθετικότητα, μόνο μετά από έγερση της αίσθησης της ντροπής, και ως αντίδραση σε κάποια άλλη ενόχληση. Ενώ, βραχυπρόθεσμα, τα απελευθερώνει από τον πόνο της ντροπής, μακροπρόθεσμα, τα εμποδίζει να βελτιώσουν τις αδυναμίες τους και να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Συνάμα τα παιδιά που αντιδρούν επιθετικά, στην αίσθηση ντροπής, είναι λιγότερο δημοφιλή και αποδεκτά από τους συνομιλήκους τους. Για τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο ναρκισσισμός δεν επαρκεί για την εκδήλωση επιθετικότητας (Thomaes, 2007).

Τα αισθήματα της ντροπής διατηρούν ένα μεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στο ναρκισσισμό και την εκδήλωση θυμού. Τα παιδιά με ναρκισσιστική προσωπικότητα, όσο εντονότερα αισθάνονται ντροπή, τόσο περισσότερο θυμό εκφράζουν. Ο ναρκισσισμός και η μεροληπτική θετική αντίληψη του εαυτού (*positively biased self-perception*) αλληλεπιδρούν, χωρίς να ταυτίζονται. Εξίσου εμπλέκονται με μία υπερφίαλη θεώρηση του εαυτού. Συνιστούν δύο μορφές της εύθραυστης θετικής αυτοεκτίμησης και υπόκεινται σε διαρκή μεταβλητότητα ανάλογα με τις εξωτερικές εναλλαγές (Thomaes, 2007). Ενώ τα άτομα με θετική αυτοεκτίμηση σκέφτονται και νιώθουν καλά για τον εαυτό τους, τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα επιθυμούν να νιώθουν καλά και να αποφεύγουν να νιώθουν άσχημα για τον εαυτό τους (Bushman & Baumeister, 1998; Thomaes, 2007; Robins et al., 2001).

Τα παιδιά με ναρκισσιστική προσωπικότητα σχηματίζουν θεωρήσεις εαυτού ευάλωτες και μεταβλητές ανάλογα με τις εξωτερικές αξιολογήσεις, σε αντίθεση με τα παιδιά που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση και δεν επηρεάζονται ιδιαίτερα από την εξωτερική ανατροφοδότηση, αλλά είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους και διατηρούν ασφαλείς, σταθερές θεωρήσεις εαυτού. Χωρίς να είναι αναγκαία ικανοποιημένα με τον εαυτό τους, αισθάνονται ότι είναι καλύτερα από τους άλλους. Συμπεραίνεται ότι ο ναρκισσισμός και η αυτοεκτίμηση είναι δύο ανεξάρτητες διαστάσεις της θεώρησης του εαυτού που, όμως, αλληλεπιδρούν. Χρειάζεται, λοιπόν, να συνεξετάζονται το επίπεδο της αυτοεκτίμησης και ο ναρκισσισμός, για να διερευνηθεί η επίδραση τους στο πως τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, καθώς και ποιο αντίκτυπο επιφέρουν στην ευημερία και την προσαρμογή τους (Thomaes, 2007).

Εκκινώντας από το κίνητρο της επαλήθευσης του εαυτού (*self-verification*), οι άνθρωποι επιδιώκουν να διατηρούν συνεπείς αξιολογήσεις εαυτού και δυσανασχετούν στην περίπτωση μεταβολής αυτών των αξιολογήσεών τους. Τα νεαρά άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν επηρεάζονται ιδιαίτερα από τα γεγονότα που προκαλούν αρνητική ανατροφοδότηση, καθώς, κατά κανόνα, διατηρούν χαμηλές αξιολογήσεις εαυτού. Αντίθετα, τα νεαρά άτομα με υπερφίαλες ναρκισσιστικές θεωρήσεις εαυτού νιώθουν πιο ευάλωτα στα γεγονότα που προκαλούν ντροπή, γιατί κινητοποιούνται να προστατεύσουν τον υπερφίαλο εαυτό τους (Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Bushman & Baumeister, 1998; Thomaes, Bushman, Orobio de Castro, Cohen & Denissen, 2009).

Αν δοθεί η δυνατότητα σε υποκείμενα, ηλικίας ανάμεσα στα δώδεκα με τα δεκαπέντε, να επιβεβαιώσουν την αίσθηση του εαυτού τους, με αυτή τη στρατηγική θα προφυλάξουν τις θεωρήσεις εαυτού έναντι της απειλής προς το εγώ και θα μειώσουν την επιθετικότητα που θα εκκινούσε από τον πληγωμένο ναρκισσισμό τους. Καθώς συλλογίζονται ποιες αξίες είναι σημαντικές για αυτά και γιατί, συλλαμβάνουν ότι η αξία τους ως πρόσωπα δεν εξαρτάται από την όποια συγκυρία. Αυτή η

στρατηγική εμποδίζει, για μία σχολική εβδομάδα, εκρήξεις θυμού και επιθετικότητας (Thomaes et al., 2009).

Τα άτομα που σχηματίζουν ευνοϊκές, αλλά εύθραυστες, αβέβαιες, μη ρεαλιστικά θετικές θεωρήσεις εαυτού, είναι πιο πιθανό να αντιδράσουν βιαία σε όποια εξωτερική, δυσμενή απειλή θα απειλούσε τον εγωτισμό τους (*threatened egotism*). Αρνούμενα να αποδεχτούν απόψεις που συγκρούονται με τις προσωπικές τους θεωρήσεις εαυτού, αντιδρούν με θυμό και επιθετικότητα. Όταν νιώθουν ότι οι ευνοϊκές τους θεωρήσεις τίθενται σε αμφισβήτηση και πρόκληση, επιτίθενται εναντίον της πηγής της απειλής. Τα άτομα που δεν νιώθουν βέβαια για τις ευνοϊκές θεωρήσεις εαυτού, αισθάνονται την ανάγκη να συγκεντρώνουν ενδείξεις που να επικυρώνουν αυτές τις θέσεις τους. Επειδή εξαρτώνται από την κοινωνική επικύρωση, αισθάνονται ότι είναι πιο ευαίσθητα απέναντι στις απειλές προς το εγώ και επιδιώκουν να προβάλλουν μία αμυντική στάση, όταν στιγμιαία αμφιβάλλουν για τον εαυτό τους, για να διατηρήσουν αμετάβλητη την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους. Με αυτή τη στρατηγική αποφεύγουν να βιώσουν τα επώδυνα συναισθήματα που ακολουθούν μετά τη μείωση της αυτοεκτίμησης` για αυτό και επαγρυπνούν για να αμύνονται ακόμη και σε ελάχιστης σημασίας απειλές. Εκφράζοντας την επιθετικότητα τους, επιβεβαιώνουν τον εαυτό τους (*self-affirmation*) δείχνοντας ότι, ακόμη και αν υστερούν σε κάποιο πεδίο, υπερέχουν σε άλλο. Συμπερασματικά, οι θετικές και υπερφίαλες πλάνες θα μπορούσαν να θεωρηθούν ότι επιφέρουν επώδυνες συνέπειες, επειδή καθιστούν τα υποκείμενα ευάλωτα στην εξωτερική δυσμενή ανατροφοδότηση, κατά συνέπεια, στις βίαιες εκφράσεις (Bushman & Baumeister, 1998).

## **Συμπεράσματα-Προτάσεις**

Στο γνωστικό μοντέλο των Crocker et al., πρώτιστα προκαλεί ενδιαφέρον η υποφαινόμενη διάκριση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την ιδανική αυτοεκτίμηση. Σε γενικές γραμμές, υποθέτουν ότι οι άνθρωποι, από τα πρώτα βήματα της ζωής τους, εμπλέκονται σε μία αέναη επιδίωξη αυτοεκτίμησης, οριζόμενης ως απόδειξης, διατήρησης και προστασίας της προσωπικής τους αξίας. Σε ένα άλλο επίπεδο, προβάλλουν το ιδεώδες της αυτοεκτίμησης, ως ένα ελάχιστο δυναμικό. Ακόμη και στη σύλληψη του ιδεατού, δεν παρεκκλίνουν από το γνωστικό μοντέλο, καθώς η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως συνειδητή σύλληψη ενός ικανού εαυτού. Προτείνουν, απλώς, την αντικατάσταση ορισμένων εξωτερικών κριτηρίων με άλλα, εφόσον η στροφή προς τις θεμελιώδεις αξίες και τις πιο συλλογικές διόδους ικανοποίησης της επιδίωξης της αυτοεκτίμησης αντικαθιστά τα πιο εξωτερικά, ατομοκεντρικά κριτήρια. Παρουσιάζουν, λοιπόν, την εικόνα ενός ατόμου που, από τα πρώτα χρόνια της ζωής του, εγγράφει στον ψυχισμό του τα κριτήρια μέσα από τα οποία, όταν θα επιτυγχάνει, θα αποδεικνύει στον εαυτό του ότι αξίζει, με μόνη δυνατότητα επανεγγραφής άλλων κριτηρίων, χωρίς τη δυνατότητα να ξεφύγει από αυτή τη διαρκή πάλη απόδειξης της αξίας του. Σε όλη τη διάρκεια της πάλης του ο αγώνας του φαντάζει ιδιαίτερα μοναχικός, αφού τα άλλα πρόσωπα γύρω του περιορίζονται μόνο στο ρόλο του παρατηρητή και ενίοτε της πηγής ανατροφοδότησης ή απειλής.

Αιωρείται το ερώτημα αν όλα τα άτομα ακολουθούν αυτό το μοτίβο επιδίωξης της αυτοεκτίμησης ή μήπως κάποια είναι, από τα πρώτα βήματα της ζωής τους, προικισμένα με το ελάχιστο της ιδεατής αυτοεκτίμησης. Ενδέχεται το επίπεδο και η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης να οδηγούν στην απαλλαγή από την επιδίωξη της αυτοεκτίμησης και τη συγκρότηση ενός αυθεντικού εαυτού. Όταν κάθε σκέψη και ενέργεια ενός υποκειμένου είναι στραμμένη προς την αύξηση των πιθανοτήτων επιτυχίας σε ένα ορισμένο σημαντικό για αυτό πεδίο της ζωής του, τότε το ίδιο υποτάσσεται σε μία ετερόνομη μορφή δράσης, στερούμενο αυτοκαθορισμού, στραμμένο περισσότερο σε μία ανάγκη απόδειξης των ικανοτήτων του, παρά ανάπτυξης και βελτίωσής τους. Στην περίπτωση, όμως, που το άτομο, στα πρώτα βήματά του, συγκροτήσει μία θετική αίσθηση για τον εαυτό του και δεν είναι υποχρεωμένο να επιζητά εξωτερικές πηγές επικύρωσης, τότε θα έχει την αυτονομία να καθορίζει τη συμπεριφορά του.

Υπό το πρίσμα των Crocker et al., τα υποκείμενα διακρίνονται σε υψηλής και χαμηλής αυτοεκτίμησης με διαφορετικές αντιδράσεις απέναντι στην αποτυχία. Τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνεχώς νιώθουν ευάλωτα στις εξωτερικές εναλλαγές και πασχίζουν να προστατεύσουν την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας. Όταν, όμως, δεν επιτυγχάνουν το στόχο της προστασίας, τότε νιώθουν την αίσθηση της ντροπής και καθολικεύουν την αρνητική



ανατροφοδότηση που δέχονται για μία ορισμένη δυσάρεστη έκβαση των ενεργειών τους, χωρίς να έχουν τη δυνατότητα να περισώσουν κάποιες όχι τόσο άμεσα σχετιζόμενες πλευρές της προσωπικότητάς τους. Απεναντίας, τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση διατηρούν μία σταθερή θετική αίσθηση για τον εαυτό τους. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται πιο επώδυνα, στην περίπτωση της αποτυχίας, από την αρνητική ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα των ενεργειών τους σε ένα συγκεκριμένο πεδίο της ζωής τους στο οποίο έχουν επενδύσει την προσωπική τους αξία.

Εστιάζοντας στην Κλίμακα Εξωτερικών Κριτηρίων Αυτο-αξίας, θα άξιζε να διερευνηθεί αν μελετά μόνο τη φανερή και όχι την υποφαινόμενη διάσταση της αυτοεκτίμησης. Οι Park & John (2010) υπογραμμίζουν τη συνύπαρξη ή διάσταση της φανερής (*explicit*) και της υποφαινόμενης (*implicit*) διάστασης της αυτοεκτίμησης σχετικά με το θέμα του υλισμού. Σύμφωνα με τα πορίσματα των μελετών τους, όσο αυξάνεται η διάσταση ανάμεσα στις δύο παραμέτρους της αυτοεκτίμησης, τόσο αυξάνεται και η επιθυμία του υποκειμένου να ενισχύει τον εαυτό, να μειώσει την ανασφάλεια και το άγχος του, μέσα από τα υλικά αποκτήματά του. Θα μπορούσε ένα υποκείμενο που, σύμφωνα με την Κλίμακα, συνειδητά νιώθει ότι έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, να υποφέρει, πέρα από το γνωστικό του έλεγχο, από διάσταση ή από αρνητικές θεωρήσεις εαυτού. Όταν υποκείμενα με φανερή υψηλή αυτοεκτίμηση που νιώθουν, όμως, χωρίς να έχουν επίγνωση, αμφιβολίες για την αξία τους ενισχυθούν ως προς την υποφαινόμενη αυτοεκτίμησή τους, τότε μειώνεται η επιθυμία τους για υλικά αγαθά.

Σε προηγούμενη μελέτη των Chaplin & John (2007), είχε επίσης αναφανεί ότι η αύξηση της αυτοεκτίμησης, κατά την περίοδο της εφηβείας, οδηγεί σε μείωση της επιθυμίας για υλικά αποκτήματα. Τα άτομα που νιώθουν ανασφάλεια και χαμηλή αυτοεκτίμηση καταφεύγουν στη διέξοδο της απόκτησης υλικού πλούτου για να αντιμετωπίσουν τις αμφιβολίες τους για την ασφάλειά τους, την ικανότητα και την προσωπική τους αξία. Παιδιά που έχουν επιβιώσει μέσα από ελλειψείς συνθήκες επικοινωνίας με τους γονείς τους, σε μία μη υποστηρικτική οικογένεια, αφήνονται έρμαιοι στην επιδοκιμασία των συνομήλικων τους. Για αυτό, επιδιώκουν να προβάλλουν μία πιο θετική εικόνα του εαυτού τους στους άλλους. Λόγω αυτής της αβεβαιότητας που βιώνουν χρειάζονται τα υλικά υποκατάστατα για να ενισχύσουν τις αντιλήψεις τους για τον εαυτό τους. Ιδιαίτερα τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση εμπλέκονται σε προσπάθειες έμμεσης ενίσχυσης εαυτού προσκολλημένα σε πρόσωπα και πράγματα τα οποία αναγνωρίζουν ως έχοντα αξία.

Αν και τα υποκείμενα με χαμηλή ή ασταθή αυτοεκτίμηση επιδιώκουν να ενισχύουν την προσωπική τους αξία, δεν έχουν εξίσου τις ίδιες δυνατότητες με τα υποκείμενα με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση, επειδή διατηρούν, συνειδητά ή χωρίς επίγνωση, αμφιβολίες για τον εαυτό τους και

δεν νιώθουν βεβαιότητα για τα θετικά τους γνωρίσματα. Προσφέρουν στον εαυτό τους ως μόνη διέξοδο την έμμεση ενίσχυση. Εφόσον δεν μπορούν άμεσα να συνδεθούν με θετικές ταυτότητες και επιτυχίες (*direct self-enhancement*), μπορούν μόνο να συνδεθούν με θετικές ταυτότητες και επιτυχίες με συνδετικό κρίκο τους άλλους (*indirect self-enhancement*). Δεν δείχνουν εύνοια για τα δημιουργήματα στα οποία έχουν και τα ίδια συνεισφέρει, αλλά αντιμετωπίζουν καχύποπτα κάθε ομάδα στην οποία συμμετέχουν. Πασχίζουν να ενισχύσουν την προσωπική τους αξία με στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους στις οποίες δεν εμπλέκεται ο εαυτός τους, αλλά η σχέση τους με επιτυχημένους άλλους ή σύμβολα δύναμης. Εξίσου αποφεύγουν να σχετιστούν με άτομα που θεωρούν αποτυχημένα (Brown, Collins & Schmidt, 1988). Στην προσπάθεια τους να ισορροπούν τις παγιωμένες αντιλήψεις για τον εαυτό τους με την επιθυμία τους για ενίσχυση της προσωπικής τους αξίας, εγκλείουν στην αντίληψη του εαυτού τους πρόσωπα και πράγματα που δεν είναι μέρος του εαυτού τους. Αναδημιουργούν έναν εκτεταμένο εαυτό με παραμέτρους υλικών αγαθών, κοινωνικών ομάδων, ακόμη και αναφερόμενων πολιτικών ιδεολογιών (Brown, 1993b).

Ο Kernis (2003) διακρίνει τη βέλτιστη αυτοεκτίμηση (*optimal self-esteem*) από την υψηλή αυτοεκτίμηση, καθώς το επίπεδο δεν διασφαλίζει τη σταθερότητα και τη συμφωνία με τα υποσυνείδητα αισθήματα προσωπικής αξίας. Ορίζοντας (σ.13) την «αυθεντικότητα» ως «*ανεμπόδιστη λειτουργία του γνήσιου, ή πυρηνικού, εαυτού στην καθημερινότητά του*»<sup>19</sup> κρίνει ότι ένας αυθεντικός εαυτός είναι σε θέση να αναπτύξει τη βέλτιστη μορφή αυτοεκτίμησης. Όταν ένα υποκείμενο αναγκάζεται να κρύβει ή να διαστρεβλώνει τα πραγματικά του συναισθήματα, επειδή φοβάται την κοινωνική απόρριψη, νιώθει ότι απειλείται από όποια αποκάλυψη του αυθεντικού του εαυτού και αναπτύσσει μία αμυντική μορφή αυτοεκτίμησης. Όταν ένα υποκείμενο έχει αναπτύξει πραγματική υψηλή αυτοεκτίμηση (*true high self-esteem*), δεν ανησυχεί ότι θα απολέσει τη θετική αίσθηση για τον εαυτό του ούτε αγωνίζεται διαρκώς να τη διατηρεί. Εκφράζει δυναμικά τις πυρηνικές του αξίες και τα ενδιαφέροντά του. Ακόμη και όταν έρχεται αντιμέτωπο με δυσκολίες, αποτυχίες, αδυναμίες του, ενδεχομένως αισθάνεται λύπη ή απογοήτευση, αλλά δεν νιώθει οργή προς τον εαυτό του και καταστροφή των θετικών του συναισθημάτων σχετικά με την προσωπική του αξία. Συνεπάγεται το κεντρικό ερώτημα υπό ποιες προϋποθέσεις συγκροτείται αυτή η βέλτιστη μορφή αυτοεκτίμησης που αλληλεπιδρά με τον αυθεντικό εαυτό.

Η προσέγγιση των Brown et al. διατηρεί την οπτική της βέλτιστης μορφής αυτοεκτίμησης, σε διαφοροποίηση με το γνωστικό μοντέλο που προσέγγιζε το θέμα της αυτοεκτίμησης υπό την αδύναμη ματιά. Τα άτομα που έχουν συγκροτήσει υψηλή αυτοεκτίμηση αξιολογούν θετικότερα τον εαυτό τους και διατηρούν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές

---

<sup>19</sup> “*unobstructed operation of one’s true, or core, self in one’s daily enterprise*” (Kernis, 2003σ.13).

εναλλαγές. Η αυτοεκτίμηση, σε αυτή την προσέγγιση, είναι μία καθολική συναισθηματική προδιάθεση και δεν πηγάζει από τις εκάστοτε αξιολογήσεις εαυτού. Ένα υποκείμενο που αποδέχεται και αγαπά τον εαυτό του, δεν επηρεάζεται από τα συναισθήματα που του δημιουργεί κάθε εξωτερική επιτυχία ή αποτυχία. Ενδέχεται να νιώθει λύπη ή απογοήτευση, δεν αφήνεται, όμως, ποτέ να νιώσει οργή, ντροπή ή απαξίωση προς τον εαυτό του. Σε διακριτά πεδία της ζωής του και σε κάθε δοκιμασία ενδέχεται να νιώθει άλλοτε πιο ικανό και άλλοτε λιγότερο, αυτές οι αξιολογήσεις του, όμως, δεν επηρεάζουν το πώς νιώθει γενικά για τον εαυτό του. Διαχωρίζει τον εαυτό του από τις εκάστοτε εκφράσεις του, δεν παλεύει να αποδείξει στον εαυτό του, μέσα από κάθε δοκιμασία, ότι αξίζει και πρέπει να τον αποδεχτεί. Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται στα πρώτα βήματα του παιδιού, μέσα από τις σχέσεις του με τους σημαντικούς άλλους, και, αφού διαμορφωθεί, επιδρά στα συναισθήματα και τις αξιολογήσεις για τον εαυτό.

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν τη δυνατότητα να προβάλλουν ορισμένες περιγραφές για τον εαυτό τους με βεβαιότητα, να τον προβάλλουν με θετικά γνωρίσματα και να διαχωρίζουν τις διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς τους. Επιθυμούν να έχουν μία ιδιότητα που κρίνουν τα ίδια ως σημαντική ή προβάλλεται ως κοινωνικά επιθυμητή. Όταν, λ.χ. σε μία νοητική δοκιμασία δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, τότε μπορούν να διαχωρίσουν τις διάφορες πλευρές του εαυτού τους και να τονώσουν την κοινωνική τους διάσταση. Ανθίστανται στην υπεργενίκευση, σε αντιπαράβολή με τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που, σε κάθε αποτυχία, υπεργενικεύουν, προβάλλουν αμφιβολίες για τον εαυτό τους ως σύνολο με αποτέλεσμα να νιώθουν ντροπή και ταπείνωση. Τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να επαληθεύουν τις αρνητικές αξιολογήσεις για τον εαυτό τους, χωρίς να χάνουν τη θετική αίσθηση για τον εαυτό τους. Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης καθορίζει τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις απέναντι σε όποια αξιολογική ανατροφοδότηση. Σε αντίθεση με τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση που αντέχουν να επιβεβαιώνουν και τις αρνητικές τους αξιολογήσεις, τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επιδιώκουν διαρκώς θετικές αξιολογήσεις και επιδιώκουν να προστατευτούν από όποια αρνητική κριτική. Συνεπώς, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση γνωρίζουν περισσότερο τον εαυτό τους και αντέχουν και τις δυσάρεστες αποκαλύψεις της αυτογνωσίας.

Η αυτοεκτίμηση συνδέεται με τα συναισθήματα που εμπλέκουν τον εαυτό, όπως την περηφάνια και τη ντροπή, τα οποία εκφράζουν μία εκτίμηση για την αξία τους ως πρόσωπα. Μετά από μία δυσάρεστη έκβαση των ενεργειών τους, τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν έντονες εγέρσεις ντροπής και ταπείνωσης. Ερμηνεύουν την επιτυχία ή την αποτυχία ως ενδείξεις των πραγματικών τους δυνατοτήτων, εκλαμβάνόμενων ως παγιωμένων. Απεναντίας, τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση λαμβάνουν υπόψη τις αξιολογήσεις εαυτού στην ερμηνεία της επιτυχίας ή της

αποτυχίας, αλλά δεν επηρεάζονται στο πώς νιώθουν για τον εαυτό τους. Η αυτοεκτίμηση ενεργεί ως σταθερή και αμετάβλητη συναισθηματική προδιάθεση που δίνει στο άτομο το χάρισμα να αποδέχεται διαρκώς τον εαυτό του και τη δυνατότητα να επιστρατεύει όποια στρατηγική για να διατηρεί αυτή τη θετική του αίσθηση.

Η προσέγγιση της αυτοεκτίμησης ως αλγεβρικής συνάθροισης αξιολογήσεων εαυτού και η απόπειρα ανόρθωσης της με δόσεις έξωθεν θετικής ανατροφοδότησης εκπροσωπούν κυρίως τη σισύφεια προσπάθεια ενός ατόμου με χαμηλή αυτοεκτίμηση να νιώθει καλά για τον εαυτό του και να τον αποδεχτεί. Η καθολική αυτοεκτίμηση, όμως, διαφοροποιείται από τις αξιολογήσεις και διαμορφώνεται μέσα από τις πρώιμες σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους. Μόνο τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση παλεύουν να ενισχύσουν τον εαυτό τους με θετικές αξιολογήσεις στοχεύοντας μάταια να νιώσουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους. Κάθε άτομο έχει ένα πλήθος πεποιθήσεων για τον εαυτό του και σχημάτων μέσα από τα οποία οργανώνει τις εμπειρίες του. Η αυτοαντίληψη του είναι μία δυναμική διαδικασία που επιδιώκει να διασφαλίσει μία συνεχή αίσθηση του εαυτού` για αυτό, ρυθμίζει με τάξη και συνοχή τα γεγονότα στα οποία αναμειγνύεται. Έχει την ανάγκη να νοηματοδοτεί τις εμπειρίες του και να ασκεί έλεγχο στα βιώματά του. Συγκροτείται ως ένας κοινωνικός κυρίως εαυτός εντός χρόνου και πλαισίου. Ο εαυτός έχει τις ρίζες του στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις (Leary, 2002). Συγκροτείται ως κομμάτι μίας οικογένειας και σχεδόν πάντα προσδιορίζεται μέσα από το δίκτυο σχέσεων εντός των οποίων υπάρχει (Tice & Baumeister, 2001). Η ταυτότητα δεν συγκροτείται σε διάσταση από τους άλλους, αλλά μέσα από μυριάδες δεσμούς εντός μίας κοινότητας μοιρασμένης ζωής (Barglow, 1994). Για αυτό δεν μπορεί να μελετηθεί ανεξάρτητα από τις διαπροσωπικές του συνδέσεις<sup>20</sup>.

Ο εαυτός παλεύει συνάμα να διατηρεί τις σταθερές του θεωρήσεις και να ενισχύει την αίσθηση της προσωπικής του αξίας. Σε αυτή την πάλη, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση προσαρμόζονται περισσότερο στις καταστάσεις και στο εξωτερικό πλαίσιο, στη διαρκή τους προσπάθεια να προστατεύσουν την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας. Σύμφωνα με την Oyserman (2008), οι αντιλήψεις για τον εαυτό εγκλείουν προσωπικές και κοινωνικές ταυτότητες, ορίζοντας τον εαυτό με όρους προσωπικών γνωρισμάτων και στόχων, αλλά και εμπλοκής με ορισμένες κοινωνικές

---

<sup>20</sup> “It is easy and tempting to understand the self in terms of its private inner processes: How people become aware of themselves, how they construct a self-concept, the ups and downs of self-esteem, the protection of preferred views of self by means of self-deception and other processes, and the like. This can give the impression that the self exists in the world as an isolated agent that operates independently and autonomously” (Tice & Baumeister, 2001 σ. 71).

ομάδες, κατά συνέπεια, με τις νόρμες, τις διακριτικές παραμέτρους και τις προσδοκίες αυτών των ομάδων.

Μέσα από την κοινωνική του αλληλεπίδραση, κάθε άτομο συγκροτεί και αναπτύσσει όχι μόνο τα «σχήματα εαυτού», αλλά και τους «πιθανούς εαυτούς». Αυτές οι αναπαραστάσεις του εαυτού στο μέλλον πηγάζουν από εμπειρίες του εαυτού στο παρελθόν και το παρόν, μέσω της επεξεργασίας της αφηρημένης σκέψης. Άλλοτε λειτουργούν ως στόχοι επιδίωξης και άλλοτε αποφυγής, άλλοτε ως σύμβολα ελπίδας και άλλοτε ως θλιβερές φιγούρες. Η αποτυχία αποφυγής μίας τραγικής φιγούρας εαυτού προκαλεί νευρικότητα (Seli, Dembo & Crocker, 2009). Αυτές οι αναπαραστάσεις επιδρούν στη ρύθμιση της συμπεριφοράς θέτοντας στόχους και διαμορφώνοντας στρατηγικές επίτευξης. Τα άτομα που θεωρούν ότι θα πραγματοποιήσουν τους επιθυμητούς εαυτούς τους ενδεχομένως νιώθουν υψηλότερη αίσθηση αυτοεκτίμησης. Ενίοτε ενδέχεται οι επιθυμητοί εαυτοί να μην συνάδουν με τις στερεοτυπικές αρνητικές εικόνες της κοινωνικής τους ταυτότητας. Όταν νιώθει ότι οι αναπαραστάσεις επιθυμητών εαυτών κινδυνεύουν από τις αρνητικές αντιλήψεις της κοινωνικής τους ταυτότητας ακολουθεί μία στρατηγική πρόληψης (*prevention-focused self-regulation*), για να μειώσει τους κινδύνους απομάκρυνσης από τους προσδοκώμενους εαυτούς, και αυξάνει τις πιθανότητες επίτευξης (Oyserman, 2008).

Κάθε υποκείμενο συνάμα συλλογίζεται για τον εαυτό του και αισθάνεται ορισμένα συναισθήματα ανάλογα με τις αντιλήψεις που συγκροτεί για τον εαυτό του (Oyserman, 2008). Συλλαμβάνει τον εαυτό του μέσα από την αλληλεπίδραση των αξιολογήσεων και των περιεχομένων της σκέψης του. Οργανώνει τα σχήματα εαυτού, ελέγχει τη διαδικασία των πληροφοριών που το αφορούν και τις εντάσσει στα μέτρα των ήδη κατασταλαγμένων θεωρήσεων του. Αμφίδρομα νιώθει ορισμένα συναισθήματα για τον εαυτό του. Μόνο ένα υποκείμενο που έχει συγκροτήσει χρονικά σταθερές, εσωτερικά συνεπείς, με σιγουριά προσδιορισμένες πεποιθήσεις για τον εαυτό, χαίρει υψηλής σταθερής αυτοεκτίμησης. Διατηρώντας σταθερή τη θετική του εικόνα, δέχεται μόνο πληροφορίες που συμφωνούν με αυτή του τη θεώρηση, ενώ αντιμετωπίζει τις εκάστοτε αποτυχίες ως μεμονωμένες περιπτώσεις συνδεδεμένες με το συγκεκριμένο εκείνης της στιγμής πλαίσιο. Δεν πιέζεται να εκλογικεύει όποια απόφαση απειλεί την αυτοεκτίμησή του, επειδή έχει πιο ευνοϊκές έννοιες εαυτού που επιβεβαιώνουν και αποκαθιστούν τη γενική αίσθηση ακεραιότητας εαυτού. Διατηρεί ακλόνητη την αντίληψη της γενικής ακεραιότητας του εαυτού του ως συνεπούς, σταθερού, σε θέση να επιλέγει ελεύθερα και να ελέγχει τις σημαντικές του υποθέσεις. Χάρη στη σύλληψη ενός ευέλικτου, πολύπλευρου εαυτού, αποκαθιστά τη γενική αίσθηση επάρκειας, σκεπτόμενο θετικά για τον εαυτό του.

Απεναντίας, ένα υποκείμενο που πλανιέται στην αβεβαιότητα, την αστάθεια και την ασυνέχεια της αυτοαντίληψης, δεν έχει τη δυνατότητα να καθορίζει το ίδιο τη συμπεριφορά του, αλλά αφήνεται έρμαιο των συνθηκών. Δεν έχει την αίσθηση του ελέγχου και βιώνει περισσότερο επώδυνα συναισθήματα ντροπής. Για να αποφεύγει τις απειλητικές εγέρσεις αρνητικών συναισθημάτων για τον εαυτό, χρειάζεται να καταφεύγει σε μηχανισμούς άμυνας και εκλογίκευσης. Επιδιώκει να μην εστιάζει στη συμπεριφορά του, όταν αποτυγχάνει ή σφάλει. Δεν συγκροτεί ένα σταθερό συναισθηματικό και γνωστικό υπόβαθρο που θα το προστάτευε από την αίσθηση της απειλής απέναντι σε αρνητικές πληροφορίες. Νιώθει τα συναισθήματα για τον εαυτό του διαρκώς να μεταβάλλονται. Παράλληλα, εστιάζει μονοδιάστατα στον εαυτό του, χωρίς να έχει τη δυνατότητα των διακριτών διαστάσεων, με αποτέλεσμα, όταν νιώθει ότι αποτυγχάνει σε έναν τομέα της ζωής του, να γενικεύει και να νιώθει αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό του.

Τα άτομα, κατά τα πρώτα στάδια της ζωής τους, μέσα από τους δεσμούς τους με τους σημαντικούς άλλους, συγκροτούν ανάλογες με την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας, σταθερές θεωρήσεις εαυτού τις οποίες, από τη μέση παιδική ηλικία, επιζητούν να τις επιβεβαιώνουν. Καθώς επιβεβαιώνουν την οπτική που διατηρούν για τον εαυτό τους, νιώθουν ότι ενεργούν σύμφωνα με τον «αληθινό» τους εαυτό, διατηρούν την αίσθηση της αυθεντικότητάς τους. Αισθάνονται ακόμη περισσότερο ότι η συμπεριφορά τους συμφωνεί με τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις τους, όσο και οι άλλοι τα βλέπουν, όπως τα ίδια βλέπουν τον εαυτό τους. Όταν ένα άτομο έχει νιώσει, μέσα από τις σχέσεις του με τους σημαντικούς άλλους, ότι δεν αξίζει ιδιαίτερα, και έχει διαμορφώσει χαμηλές αξιολογήσεις εαυτού, αντιδρά με νευρικότητα σε κάθε συγκρουσιακό θετικό μήνυμα, επειδή νιώθει ότι αρχίζει να χάνει τις σταθερές βάσεις της αυτοαντίληψής του και να οδηγείται σε σύγχυση ταυτότητας. Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση διατηρεί με βεβαιότητα ορισμένες αντιλήψεις του για συγκεκριμένα θετικά σημεία της προσωπικότητάς του, μέσα από το πρίσμα των οποίων επιδιώκει να βλέπει τον εαυτό του. Μόλις νιώσει όποια απειλή προς αυτές τις μονοδιάστατες αντιλήψεις, τις οποίες διατηρούν με ισχυρή βεβαιότητα, εύλογο είναι να απαιτεί και οι άλλοι γύρω του να το βλέπουν, όπως το ίδιο βλέπει τον εαυτό του.

Κάθε υποκείμενο, ανάλογα με το επίπεδο της αυτοεκτίμησής του, αναθυμάται τις προηγούμενες εμπειρίες της ζωής του. Η αίσθηση που έχει συγκροτήσει για τον εαυτό του λειτουργεί ως πλούσια πηγή γνώσης για τον εαυτό και χαράσσει τη μνήμη όσον αφορά την αυτοβιογραφική εμπειρία. Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση διαστρέφει ένα γεγονός και ερμηνεύει την αναπαράστασή του θετικότερα για να συνάδει με την εικόνα που διατηρεί για τον εαυτό του. Με αυτό το τέχνασμα συνενώνει τις διάφορες αναπαραστάσεις εμπειριών του σε μία συνεπή ιστορία για το παρελθόν του. Υπό αυτό το πρίσμα, θα μπορούσε να ερμηνευθεί η

αυτοεκτίμηση ως μία προσωπική πεποίθηση ή θεωρία που λειτουργεί χαράσσοντας τις προηγούμενες εμπειρίες με σταθερό τρόπο, ως μία καθολική στάση προς τον εαυτό ή σχήμα εαυτού που συνδέει και εντάσσει κάθε βιωματική εμπειρία σε ένα σταθερό, πλούσιο εύρος γνώσεων για τον εαυτό. Ενώ ένα υποκείμενο με υψηλή αυτοεκτίμηση εντάσσει κάθε του εμπειρία σε ένα πλαίσιο εικόνας εαυτού ως ικανού και αξιαγάπητου με πληθώρα ικανοτήτων, ένα υποκείμενο με χαμηλή αυτοεκτίμηση εντάσσει κάθε του εμπειρία σε ένα πλαίσιο εικόνας εαυτού ως λιγότερου ικανού και μέτριου. Η αυτοεκτίμηση, όπως κάθε σχήμα εαυτού, επηρεάζει πως το υποκείμενο αναθυμάται πως ένιωσε για τον εαυτό του σε προηγούμενες εμπειρίες -αυτοεκτίμηση ως κατάσταση-, επειδή οι αξιολογήσεις για τον εαυτό συγκροτούν τον πυρήνα της συνδεδεμένης με την αυτοεκτίμηση γνώσης. Σε ύστερο επίπεδο, η αυτοεκτίμηση επιδρά στην ανάκληση συναισθηματικών αντιδράσεων, επειδή οι πεποιθήσεις για τη συναισθηματικότητα είναι λιγότερο κεντρικές στην αυτοεκτίμηση. Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση αναφέρει χειρότερες διαθέσεις και τείνει περισσότερο προς την νευρική ή την κατάθλιψη. Η αυτοεκτίμηση ως θεώρηση εαυτού επιδρά περισσότερο στην ερμηνεία συναισθημάτων που συνδέονται στενότερα με τον εαυτό, όπως της ντροπής ή της ταπείνωσης (Christensen, Wood & Barrett, 2003).

Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση συγκροτεί θετικές θεωρήσεις εαυτού` με αποτέλεσμα να αποδίδει στον εαυτό του μόνο ό,τι συμφωνεί με αυτές τις θεωρήσεις, να αναθυμάται και να αντιμετωπίζει ως αξιόπιστες μόνο τις επιτυχίες του. Απεναντίας, ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση τρέφει, γνωστικά, αρνητικές προσδοκίες και ανταποκρίνεται περισσότερο σε αρνητική ανατροφοδότηση. Ακόμη και τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επιθυμούν να νιώθουν ότι αξίζουν, αλλά ενδέχεται να αξιολογούν τον εαυτό τους με λιγότερο θετικούς, ουδέτερους όρους, ή να στηρίζουν την προσπάθειά τους σε εύθραυστη βάση ασταθών αντιλήψεων για τον εαυτό τους. Σύμφωνα με τις μελέτες των Brockner, Derr & Laing (1987), τα υποκείμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τρέφουν πιο πεσιμιστικές προσδοκίες και μειωμένη αυτοπεποίθηση σχετικά με την έκβαση των ενεργειών τους, ιδιαίτερα κατόπιν αρνητικής ανατροφοδότησης την οποία αποδίδουν σε εσωτερικούς, σταθερούς, γενικευμένους παράγοντες` με αποτέλεσμα να μειώνουν τα κίνητρα δράσης τους, σε αντιδιαστολή με τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση τα οποία δεν επηρεάζονται από αρνητική ανατροφοδότηση. Παράλληλα τα άτομα που έχουν διαμορφώσει διαυγείς θεωρήσεις εαυτού καθορίζουν τα ίδια τη συμπεριφορά τους, αποδεχόμενα μόνο τις πληροφορίες που συνάδουν με αυτές τις θεωρήσεις τους (Guadagno & Burger, 2007). Συνάμα τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση προβαίνουν σε αποφάσεις υπολογιζόμενα την αποδοχή των άλλων. Τα υποκείμενα με υψηλή αυτοεκτίμηση, επειδή νιώθουν ασφαλή, λόγω της θετικής αίσθησης προς τον εαυτό τους και αποδεκτά από τους άλλους, υιοθετούν έναν προσανατολισμό προσέγγισης στις διαπροσωπικές τους

σχέσεις. Απεναντίας, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δείχνουν μεγαλύτερη προσοχή και διστάζουν στη διαμόρφωση νέων σχέσεων, επειδή δεν νιώθουν αποδεκτά από τους άλλους και φοβούνται την απόρριψη (Anthony, Wood & Holmes, 2007). Ενδέχεται να καταβάλλουν κάθε προσπάθεια για να προστατευτούν από εγέρσεις των αρνητικών αισθημάτων για τον εαυτό τους. Παράλληλα, τα υποκείμενα προσεγγίζουν τις ικανότητές τους υπό το πρίσμα που σχημάτισαν κατά τα πρώτα χρόνια ζωής. Συγκεκριμένα, αν έχουν αποδεχτεί μία θεώρηση της νοημοσύνης τους ως παγιωμένης αντιμετωπίζουν αμυντικά κάθε εκλαμβανόμενη απειλή, θυσιάζοντας κάθε δυνατότητα να μαθαίνουν από τα λάθη τους, ενώ αν έχουν μνηθεί σε μία θεώρηση της νοημοσύνης ως αναπτυσσόμενης διαδικασίας, τότε επιδιώκουν τη βελτίωση και αναπτύσσουν τις ικανότητες τους, όπως επιθυμούν (Nussbaum & Dweck, 2008).

Η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως αυτοαντίληψη σε λειτουργία (*working self-concept*). Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση προβαίνει σε εσωτερικές αποδόσεις, μόνο όταν η ανατροφοδότηση συνάδει με το πώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του. Ανάλογα ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθει πιο ευάλωτο σε απειλές που αφορούν την εικόνα του εαυτού του, επειδή αποδέχεται πιο εύκολα ανατροφοδότηση σχετική με την πιο αδύναμα θετική του εικόνα και δεν διαθέτει στρατηγικές αντιπαράθεσης του εαυτού έναντι των απειλών. Σε αντιδιαστολή, κάθε άτομο που έχει υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να επιστρατεύει τεχνάσματα αντιμετώπισης της αρνητικής ανατροφοδότησης και να αρνείται την προσωπική ευθύνη για όποια αποτυχία ή να συλλογίζεται τα δυνατά του σημεία. Άλλωστε έχει συγκροτήσει βέβαιες και θετικότερες αντιλήψεις για το ποιος είναι και απορρίπτει ό,τι δεν συμφωνεί με αυτή τη θετική του εικόνα. Εξίσου, ανεξάρτητα από το επίπεδο της αυτοεκτίμησης αποδέχονται την ανατροφοδότηση που διασφαλίζει τις κεντρικές θέσεις της αυτοαντίληψης (Danielsson, 2008b).

Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθει πιο έτοιμο να αποδεχτεί μία επιτυχία, καθόσον συμφωνεί με την αντίληψη του εαυτού του. Όσον αφορά τις συναισθηματικές αντιδράσεις στην ανατροφοδότηση, ένα υποκείμενο με χαμηλή αυτοεκτίμηση προτιμά την επιτυχία και νιώθει καλύτερα μετά από μία επιτυχία. Επειδή, όμως, αμφιβάλει για τον εαυτό του και νιώθει ευάλωτο προς τα αρνητικά γεγονότα, έχει αναπτύξει μία προσεκτική στάση και ενεργεί κυρίως για να προστατεύσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής του έναντι της αποτυχίας και της ταπείνωσης (Danielsson, 2008a). Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση παγιδεύεται σε ένα φαύλο κύκλο συνέχισης της χαμηλής αυτοεκτίμησης, επειδή, σε αντιδιαστολή με ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση, στερείται τη δυνατότητα να υποτιμήσει τη σημασία πεδίων στα οποία δεν διακρίνεται για τις ικανότητές του. Όσο εμπλέκεται σε μία διάσταση ανάμεσα στην έλλειψη ικανοτήτων και τη σημασία του πεδίου, που αδυνατεί να μειώσει, τόσο λιγότερο νιώθει ότι αξίζει. Επειδή δεν έχει



συγκροτήσει μία διαυγή εικόνα για τον εαυτό του, δεν γνωρίζει τις ικανότητές του, αδυνατεί να αναχθεί σε αφετηρία των ενεργειών του. Εφόσον δεν γνωρίζει τις δυνατές παραμέτρους της προσωπικότητάς του, δεν νιώθει ιδιαίτερη εμπιστοσύνη ότι μπορεί να επιτύχει δύσκολους στόχους, αλλά επιδιώκει να προστατευτεί από την απογοήτευση της αποτυχίας, στοχεύοντας σε χαμηλούς, αλλά σίγουρους στόχους. Επειδή εύκολα υποπίπτει στο να προσάπτει κατηγορίες στον εαυτό του, για όποια αποτυχία, επιθυμεί να εμποδίσει αυτή τη ροή, στήνοντας εμπόδια που θα μπορούσαν να παραπλανήσουν στην περίπτωση ανεπαρκούς απόδοσης. Πασχίζει να προστατεύσει μία θετική, αλλά ανασφαλή αντίληψη εαυτού. Παράδοξο δείχνει ότι και ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να παρεμποδίσει τον εαυτό του, όταν κρίνει μία δοκιμασία ως σημαντική ή ότι αποκαλύπτει σημαντικές διαστάσεις του εαυτού του. Θα καταφύγει, όμως, σε αυτή τη στρατηγική από διαφορετικό κίνητρο, από την επιθυμία του να δείξει, και στον εαυτό του και στους άλλους, ότι υπερέχει, ενισχύοντας, με αυτό τον τρόπο, τον εαυτό του. Σε αυτή τη στρατηγική συχνότερα καταφεύγει ένα άτομο με υψηλή, αλλά ασταθή αυτοεκτίμηση που, επειδή διαθέτει λιγότερο βέβαιες αντιλήψεις για τον εαυτό του, δεν επιζητά επιβεβαίωση, αλλά ενίσχυση εαυτού. Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, όταν καταβάλλει κόπο σε μία δοκιμασία, πασχίζει να αποφύγει την αποτυχία και να προστατεύσει τον εαυτό του, ενώ ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση να επιτύχει και να διακριθεί. Για το άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση, η αποτυχία δεν υπάρχει στον ορίζοντα. Ακόμη και αν αποτύχει, διαθέτει αρκετές στρατηγικές για να απομακρυνθεί από την απειλή μίας αρνητικής εικόνας εαυτού (Danielsson, 2008b).

Ένα άτομο που έχει δεσμευτεί με μία σταθερή ταυτότητα, έχει την αίσθηση της εσωτερικής ενότητας και της συνέχειας στο χρόνο. Νιώθει εσωτερική συνοχή και γνωρίζει τι επιθυμεί. Ρυθμίζει τις ενέργειές του σύμφωνα με τις προσωπικές του αξίες και αισθάνεται ότι οι ενέργειες του πηγάζουν από τη βούλησή του. Καθόσον διαπλάθει μία συνεπή και θετική αίσθηση ταυτότητας με δυνατές και σταθερές δεσμεύσεις ενδυναμώνει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής του. Ένα υποκείμενο με σαφείς και σταθερές θεωρήσεις εαυτού ρυθμίζει τη συμπεριφορά του σύμφωνα με την επίγνωση του εαυτού του. Ενώσω ρυθμίζει τη συμπεριφορά του σύμφωνα με τις προσωπικές του αξίες, νιώθει μεγαλύτερη συνοχή εαυτού. Όταν νιώθει ότι κάθε του ενέργεια πηγάζει από την αναστοχαστική του συναίνεση, ερμηνεύει τη συμπεριφορά του ως αυθεντική.

Αντίθετα, όταν η συμπεριφορά του αφήνεται έρμαιο κάθε ελέγχου, τότε η αίσθηση της αυτοεκτίμησής του ταράσσεται από διακυμάνσεις. Ένα παιδί, από τα πρώτα στάδια της ανάπτυξης του, αναπτύσσει την αίσθηση της αυτορρύθμισης του, με τον όρο να συνδέεται με σημαντικούς άλλους που χαίρουν αυτονομίας, εκτιμούν και προάγουν την αίσθηση της αυτονομίας. Απεναντίας,

αν αισθάνεται ότι οι σημαντικοί άλλοι το αποδέχονται μόνο υπό όρους, θυσιάζει την αυτονομία του και παγιδεύεται στις διακυμάνσεις μίας εύθραυστης αυτοεκτίμησης. Όταν πασχίζει διαρκώς να διασφαλίσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης, ακόμη και όταν επιτυγχάνει να ενισχύσει την εικόνα του εαυτού του, στερείται αυθεντικότητας, δεν ενεργεί σύμφωνα με τις προσωπικές του αξίες, αλλά σύμφωνα με τις επιταγές διατήρησης της χρήσιμης ανατροφοδότησης. Καθίσταται ιδιαίτερα δύσκολη η δέσμευση ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση με τις ενέργειες τους, επειδή νιώθουν περισσότερο πόνια, και με την αναγνώριση των ευθυνών τους. Όταν δεν πασχίζει διαρκώς να περισώσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής του, αλλά νιώθει ότι η αφετηρία των ενεργειών του είναι ο εαυτό τους, τότε μόνο απαλλάσσεται από τις αμυντικές στρατηγικές και τα τεχνάσματα παρεμπόδισης του εαυτού. Αφοσιώνεται στη ανάπτυξη του εαυτού του απερίσπαστο.

Η αυτονομία, υπό τη νοηματοδότηση του αυτοκαθορισμού, συνάδει με την εκπλήρωση της ανάγκης του ατόμου να συγκροτεί στενά δεμένες σχέσεις. Απεναντίας τα άτομα που νιώθουν ότι η συμπεριφορά τους καθορίζεται από τον εξωτερικό έλεγχο αντιδρούν πιο αμυντικά απέναντι στους άλλους (Hodgins, Koestner & Duncan, 1996). Τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα καλλιεργούν και διατηρούν την πλάνη «Οι Άλλοι Υπάρχουν για Μένα» (*“Others Exist for Me”*). Εστιάζουν στον εαυτό τους και τον θαυμάζουν, ενώ θεωρούν τους άλλους κατώτερους. Θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν την υποχρέωση να τους φροντίζουν και να επιβεβαιώνουν τις πλάνες τους σχετικά με την ανωτερότητά τους. Τα άτομα με χαμηλή ναρκισσιστική προσωπικότητα δείχνουν ευαισθησία πλαισίου (*contextual sensitivity*), ενισχύουν, δηλαδή, τον εαυτό τους με το όριο να μη διαταράξουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τους άλλους. Σε αντίθεση, τα ναρκισσιστικά άτομα επιδιώκουν τη μεγαλοποίηση του ατομικού τους εαυτού, ακόμη και όταν θυσιάζουν κάθε διαπροσωπικό δεσμό. Παρόλο που οι άλλοι τους είναι απαραίτητοι ως κοινό ενίσχυσης, ακόμη και σε ανεξάρτητες δοκιμασίες, χωρίς τον ανταγωνισμό ή την επιτήρηση άλλων, πασχίζουν να ενισχύουν τον εαυτό τους. Συγκροτούν υπερθετικές πλάνες για τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους και υπέρ του δέοντος ευοίωνες προφητείες για το μέλλον τους (Sedikides, Campbell, Reeder, Elliot & Gregg, 2002). Επιδιώκουν να διαπλάσουν, μέσα από τη διαδικασία της εκλογίκευσης, πλάνες ιδιαίτερα υποστηρικτικές της συνειδητά υπερφίαλης εικόνας τους. Αρνούνται να διαγνώσουν με ακρίβεια τις παραμέτρους της προσωπικότητάς τους και τις συνέπειες των ενεργειών τους.

Σε κάθε ενέργεια τους επιθυμούν τη βράβευση και την προσοχή των άλλων. Δέχονται να επεκτείνουν την αίσθηση του εαυτού τους εγκλείοντας μόνο πολύ ισχυρά άτομα με τα οποία σχετίζονται και εισπράττουν το διαρκή θαυμασμό τους. Συρρικνώνουν την έκταση των ορίων του εαυτού τους σε σχεδόν μονοδιάστατες συνιστώσες, ώστε να διατηρούν μία εξωπραγματική θετική αίσθηση. Αποκαλύπτουν μία καθαρά «ατομοκεντρική» μορφή ασταθούς, επισφαλούς και αμυντικής

αυτοεκτίμησης που επιζητά το θαυμασμό και όχι την αποδοχή των άλλων. Τα άτομα με υψηλά ναρκισσιστική προσωπικότητα παγιδεύονται σε ένα φαύλο κύκλο εθισμού και υπέρμετρης ανάγκης να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους. Παλεύουν μέσα από τις μέγιστες προσπάθειες να επιβεβαιώνουν τον εαυτό τους για την ιδιαίτερα ξεχωριστή του αξία να καταπνίξουν τις εγέρσεις των αισθημάτων ντροπής, που υποβόσκουν στο υποσυνείδητό του.

Στην περίπτωση των ναρκισσιστικών ατόμων σημειώνεται ασύμφωνη υψηλή αυτοεκτίμηση. Μέσα από τις στρατηγικές ενίσχυσης του εαυτού και την έκδηλη μεγαλοπρεπή επίδειξη επιδιώκουν να καλύπτουν τα εύθραυστα συναισθήματα για την προσωπική τους αξία που εδρεύουν στο υποσυνείδητο. Διαρκώς πασχίζουν να διασώζουν την πληγωμένη τους αυτοεκτίμηση, που ταλανίζεται κατά τις εναλλαγές ανύψωσης και καθήλωσης, μέσα από στρατηγικές διάσωσης, επιθετικότητας και αυταπάτης. Εν όψει της παραμικρής εξωτερικής απειλής νιώθουν αμφιβολία, ανεπάρκεια και ανασφάλεια. Σε αντιδιαστολή με τα άτομα με γνήσια υψηλή αυτοεκτίμηση που δύνανται να έχουν μία συνεκτική έννοια εαυτού και να διακρίνουν τον εαυτό από τις εκβάσεις των ενεργειών τους, τα ναρκισσιστικά άτομα αδυνατούν να διαχωρίσουν τον εαυτό από τις ενέργειες τους και αποδίδουν όποια αποτυχία στον καθολικό, σταθερό εαυτό, παρά στις συγκεκριμένες του ενέργειες κατά συνέπεια, νιώθουν συναισθήματα ντροπής, παρά ενοχής. Στην προσπάθειά τους να προστατευτούν από τα αισθήματα ντροπής, υποβάλλουν τον εαυτό τους σε διαρκή διαδικασία αξιολόγησης. Εσκεμμένα και επεξεργασμένα επιδιώκουν να ερμηνεύουν τα ερεθίσματα τους ως αποδείξεις επιβεβαίωσης του μεγαλειώδους εαυτού τους.

Η ανικανοποίητη ανάγκη τους για θαυμασμό και ο τρόπος με τον οποίο σχετίζονται αποκαλύπτουν ανικανοποίητες ανάγκες από τα πρώτα βήματα της ζωής τους σε ένα «ακυρωτικό περιβάλλον», οι οποίες αποτέλεσαν τη βάση διαμόρφωσης μίας επισφαλούς μορφής αυτοεκτίμησης. Αυτά τα άτομα στερούνται σταθερών αντιλήψεων «πραγματικού εαυτού» και της δυνατότητας να στραφούν σε εσωτερικές πηγές διατήρησης της αυτοεκτίμησής τους. Από την άλλη, ορισμένα άτομα νιώθοντας από τα πρώτα τους χρόνια ότι είναι υπέροχα και άτρωτα όντα ταυτίζονται με το ιδεώδες εγώ και επιστρατεύουν υπέρμετρες τεχνικές προσέγγισης, κυνηγώντας διαρκώς την επιτυχία και την επιβράβευση. Δεν καταφέρνουν να αναπτύξουν αποτελεσματικό εσωτερικευμένο σύστημα αυτορρύθμισης. Παγιδεύονται σε μία χρόνια κατάσταση συγκρότησης εαυτού. Ιδιαίτερα κατά το διάστημα της εφηβείας τους, επειδή οι έφηβοι διαθέτουν υψηλότερου επιπέδου ικανότητες για αυτογνωσία και μπορούν να επεξεργάζονται αρνητικές καθολικές αξιολογήσεις σχετικά με την εικόνα του εαυτού τους, νιώθουν, σε μεγαλύτερο βαθμό, αισθήματα ντροπής, τα οποία μπορούν να αποκρύψουν από την επίγνωση και να διαστρεβλώσουν μέσα από τις ναρκισσιστικές πλάνες. Χρειάζονται ακόμη περισσότερο την επιδοκιμασία των άλλων για να διατηρούν τη θετική αίσθηση

για τον εαυτό τους. Αντιδρούν υπερευαίσθητα απέναντι στην κριτική και την αποτυχία. Επειδή δυσκολεύονται να συγκροτήσουν ισορροπημένες σχέσεις αποδοχής με τους άλλους, καταφεύγουν στην έκφραση θυμού και επιθετικότητας, ειδικά όταν ο ναρκισσισμός τους αλληλεπιδρά με ένα υψηλό επίπεδο ασταθούς αυτοεκτίμησης. Μέσα από αυτή την αντεπίθεση καταστέλλουν την αίσθηση της ντροπής. Ανάμεσα στο ναρκισσισμό και την επιθετικότητα μεσολαβεί η αίσθηση ότι απειλείται η θετική τους εικόνα, την οποία βιώνουν δυσβάσταχτα, καθώς επιθυμούν να νιώθουν τον εαυτό τους ανώτερο. Όμως, όπως παραθέτει ο Freud στην «Εισαγωγή στο Ναρκισσισμό» (σ. 22)

*“Ο έντονος εγωισμός προστατεύει από παθήσεις, αλλά τελικά πρέπει να αρχίσει κανείς να αγαπά, για να μην αρρωστήσει, και αρρωσταίνει αναγκαστικά, αν λόγω της διάψευσης προσδοκιών δεν μπορεί να αγαπήσει”.*

Η δυσκολία συγκρότησης διαπροσωπικών σχέσεων προκύπτει από το ό,τι αυτός που αγαπά σύμφωνα με τον ναρκισσιστικό τύπο, αγαπά αυτό που είναι ο ίδιος, τον εαυτό του, ή ήταν ή επιθυμούσε να είναι ή το πρόσωπο που ήταν μέρος του εαυτού του. Συγκροτεί ένα ιδανικό Εγώ μέσω του οποίου προβάλλει όλα τα πολύτιμα χαρίσματα της τελειότητας. Κατ’ ουσία, προβάλλει «το υποκατάστατο του χαμένου ναρκισσισμού της παιδικής του ηλικίας, όταν ο ίδιος ήταν το ιδανικό του» (Φρόυντ, 1991σ.32).

Υποσυνείδητα ποτέ δεν αποδεσμεύονται από την ανάγκη να ανατρέψουν τη διαρκή αρνητική οπτική που συγκρότησαν, ασυνείδητα, κατά τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξής τους. Από τα πρώτα τους βήματα, τα άτομα συγκροτούν το πώς θα βλέπουν τον εαυτό τους, μέσα από την αλληλεπίδραση τους με τους σημαντικούς άλλους. Αυτά τα διαπροσωπικά μοτίβα που συγκρότησαν, κατά τις αλληλεπιδράσεις τους, αναπαράγουν, απεγνωσμένα, σε κάθε τους νέα μεταβίβαση και τα εμποδίζουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους για αγάπη, τρυφερότητα, στοργή.

Όπως ορίζεται η «αυθεντικότητα» από τους Kernis & Goldman (2006), ως κατανόηση του εαυτού (*self-understanding*) και αυτογνωσία (*self-knowledge*) θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι συνάδει και προϋποθέτει τη στάση συμπόνιας προς τον εαυτό. Όπως, ως δεύτερη παράμετρο, ορίζουν οι Kernis & Goldman την «αυθεντικότητα» ως τη συμπεριφορά μέσω της οποίας οι πράξεις ενός προσώπου επιλέγονται ελεύθερα από το υποκείμενο με την αίσθηση του δρώντα και εκφράζουν τις αξίες του, η αυθεντικότητα συνάδει με την αυτονομία, υπό το πρίσμα της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού. Αν η αυθεντικότητα, όπως προβάλλεται από τους Kernis & Goldman, ωθεί το άτομο πρόθυμα να γνωρίζει αντικειμενικά και να αποδέχεται τις θεωρήσεις του πυρηνικού εαυτού, η στάση συμπόνιας προς τον εαυτό συμπλέει με την αυθεντικότητα, εφόσον εξασθενούν την ανάγκη του ατόμου να εξαπατά τον εαυτό του και το συνδράμουν να αναγνωρίζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Το υποκείμενο που εκφράζει τον αληθινό του εαυτό και τον αντιμετωπίζει διαρκώς με

συμπόνια έχει επίγνωση (*awareness*) των κινήτρων, των συναισθημάτων, των επιθυμιών και των σχετικών με τον εαυτό γνώσεων. Συλλαμβάνει χωρίς να εμπλέκεται σε αξιολογήσεις ό,τι του συμβαίνει και αισθάνεται κάθε στιγμή (*mindfulness*). Έχει επίγνωση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του, καθώς και της επίδραση των συναισθημάτων στη συμπεριφορά του. Επιδιώκει να συνενώνει αυτές τις πολύπλευρες, δυνάμει αντικρουόμενες, όψεις του εαυτού σε μία συνεπή δομή του εαυτού. Είναι ανοικτό στην εμπειρία, αντιλαμβάνεται τα αξιολογικά εαυτού ερεθίσματα όσο γίνεται με μεγαλύτερη ακρίβεια, χωρίς αμυντικές διαστρεβλώσεις και αποκρύψεις από την επίγνωση (*unbiased processing*). Ζει πλήρως την κάθε στιγμή και αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως μία διαδικασία σε ροή παρά ως στατική οντότητα. Εμπιστεύεται τις εσωτερικές του εμπειρίες για να καθοδηγεί τη συμπεριφορά του. Ενεργεί σε συμφωνία με τις αξίες, τις προτιμήσεις και τις ανάγκες του. Δεν υποτάσσει τη συμπεριφορά του στην επιδίωξη να ευχαριστήσει τους άλλους, να κερδίσει την επιβράβευση ή να αποφύγει την αποδοκιμασία. Επιλέγει πως θα ανταποκριθεί και θα αισθανθεί στα εξωτερικά ερεθίσματα. Αποφεύγει να εμμένει σε περιοριστικούς τρόπους συμπεριφοράς, αλλά αναπτύσσει τη δημιουργικότητά του. Στις διαπροσωπικές του σχέσεις εκφράζει τον αληθινό του εαυτό και διαμορφώνει ασφαλείς και ειλικρινείς σχέσεις. Εν κατακλείδι, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι τα άτομα με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να εκφράζουν ανεμπόδιστα τον αληθινό ή πυρηνικό τους εαυτό στην καθημερινότητά τους (“*unimpeded operation of one’s true- or core-self in one’s daily enterprise*”) (Kernis & Goldman, 2006).

Η αίσθηση της ντροπής ενδέχεται να διαφοροποιείται ανάλογα με το πλαίσιο του πολιτισμού και τη διαφορετική αντίληψη εαυτού που αναπτύσσεται εντός του. Ένα υποκείμενο νιώθει ντροπή, όταν κρίνει ότι αξιολογεί τον εαυτό του αρνητικά ή ότι οι άλλοι το κρίνουν αρνητικά, επειδή δεν ανταποκρίνεται στα κριτήρια που έχει δεχτεί σχετικά με το καλό, το ορθό, το αρμοστό και το επιθυμητό. Για την αίσθηση της ντροπής απαιτείται το υποκείμενο να συλλαμβάνει τον εαυτό του και να μπορεί να τον δει ως αντικείμενο αξιολόγησης. Όταν νιώθει ντροπή, νιώθει να αξιολογείται ο εαυτός του ως ένα σταθερό σύνολο. Σε πολιτισμούς που εμφορούνται από θεωρήσεις βελτίωσης του εαυτού, ενδέχεται να επιδιώκεται ένα υποκείμενο να μη νιώθει καλά για τον εαυτό του, ώστε να επιδιώκει διαρκώς να βελτιωθεί. Σύμφωνα με το Mencius, εμπνευσμένο από τον Κομφουκιανισμό, η αίσθηση της ντροπής είναι αρχή της ακεραιότητας` για αυτό οι άνθρωποι δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτήν<sup>21</sup>. Επειδή, εντός ενός πλαισίου αλληλοεξαρτώμενων εαυτών, κάθε υποκείμενο υπάρχει εντός της σχέσης του με τους άλλους, θα μπορούσε να νιώθει ντροπή που να πηγάζει από τις αδυναμίες των άλλων με τους οποίους συνδέεται. Θα μπορούσε να τεθεί ως ζήτημα προς

---

<sup>21</sup> “*Men cannot live without shame. A sense of shame is the beginning of integrity*” (Wong & Tsai, 2007 σ. 209).

διερεύνηση, όταν ένα υποκείμενο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως εύπλαστο και διαρκώς μεταβλητό, τείνει προς την αίσθηση της ντροπής ή της ενοχής. Στην περίπτωση που νιώθει ντροπή, αλλά επιδιώκει να βελτιωθεί, τότε η ντροπή θα μπορούσε να τον ωθήσει σε στρατηγικές βελτίωσης εαυτού (Wong & Tsai, 2007).

Εν κατακλείδι, θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι αυτή η θεωρητική επισκόπηση σχετικά με την αυτοεκτίμηση σε συνάρτηση με την αυτονομία και τη συμπόνια θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως αφετηρία σε μία ερευνητική εργασία σχετικά με τις στρατηγικές που προβάλλουν τα παιδιά για να ενισχύσουν ή να προστατεύσουν την αυτοεκτίμησή τους εντός του πεδίου της εκπαίδευσης. Άλλωστε, εφόσον αναγνωρίζεται ως στόχος της μάθησης η καλλιέργεια του πνεύματος της ομαδικής εργασίας, δεν θα μπορούσαν να παραβλεφθούν δυσκολίες που πηγάζουν από τις ατομικές διαφορές των παιδιών ως προς την αυτοεκτίμηση, την αυτονομία και το ναρκισσισμό τους. Ιδιαίτερης σημασίας θα ήταν η ενίσχυση στρατηγικών που θα ωθούσαν τα παιδιά να ανεχθούν τα τυχόν σφάλματά τους, ενώ παράλληλα θα διατηρούσαν με συμπόνια τη θετική αίσθηση του εαυτού τους.

## **Βιβλιογραφία**

- Aalsma, M.C., Lapsley, D.K. & Flannery, D. J. (2006). Personal Fables, Narcissism, and Adolescent Adjustment. *Psychology in the Schools*, 43(4), 481-491.
- Alberts, A., Elkind D. & Ginsberg, S. (2007). The Personal Fable and Risk-Taking in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 71-76.
- Andersen, S.M. & Miranda, R. (December 2000). Transference How past relationships emerge in the present. *The Psychologist*, 13(12), 608-609.
- Andersen, S. M., Miranda, R. & Edwards, T. (2001). When Self-Enhancement Knows No Bounds: Are Past Relationships with Significant Others at the Heart of Narcissism?. *Psychological Inquiry*, 12(4), 197-202.
- Anthony, D. B, Wood, J. V. & Holmes, J. G. (2007). Testing sociometer theory: Self-esteem and the importance of acceptance for social decision-making. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 425-432.
- Barglow, Raymond (1994). *The Crisis of the Self in the Age of Information, Computers, Dolphins and Dreams*. London and New York: Rutledge.
- Barry, C.T., Frick, P.J. & Killian, A.L. (2003). The Relation of Narcissism and Self-Esteem to Conduct Problems in Children: A Preliminary Investigation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(1), 139-152.
- Barry, C.T., Chaplin, W.F. & Grafeman, S.J. (2006). Aggression following performance feedback: The influences of narcissism, feedback valence, and comparative standard. *Personality and Individual Differences*, 41, 177-187.
- Barry, C.T., Frick, P.J., Adler, K.K. & Grafeman, S.J. (2007a). The Predictive Utility of Narcissism among Children and Adolescents: Evidence for a Distinction between Adaptive and Maladaptive Narcissism, *Journal of Child and Family Studies*.
- Barry, C.T., Grafeman, S.J., Adler, K.K. & Pickard, J.D. (2007b). The relations among narcissism, self-esteem, and delinquency in a sample of at-risk adolescents. *Journal of Adolescence*, 30, 933-942.
- Barry, C.T. & Malkin, M.L. (2010). The relation between adolescent narcissism and internalizing problems depends on the conceptualization of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 44, 684-690.
- Baumeister, R. F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 176-189.

- Baumeister, R.F. (1993). Understanding the Inner Nature of Low Self-Esteem Uncertain, Fragile, Protective, and Conflicted. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 201-218). New York: Plenum.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). The relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, *103*(1), 5-33.
- Baumeister, R.F.& Vohs, K.D. (2001). Narcissism as Addiction to Esteem. *Psychological Inquiry*, *12* (4), 206-210.
- Bernichon, T., Cook, K. E. & Brown, J. D. (2003). Seeking Self-Evaluative Feedback: The Interactive Role of Global Self-Esteem and Specific Self-Views. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(1), 194–204.
- Blaine, B. & Crocker, J. (1993). Self-Esteem and Self-Serving Biases in Reactions to Positive and Negative Effects An Integrative Review. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 55-85). New York: Plenum.
- Bosson, J.K., Brown, R.P., Zeigler-Hill, V., & Swann, W.B., Jr. (2003). Self Enhancement Tendencies Among People with High Explicit Self-Esteem: The Moderating Role of Implicit Self-Esteem. *Self and Identity*, *2*, 169-187.
- Bosson, J.K., Swann, W.B., Jr., & Pennebaker, J.W. (2000). Stalking the Perfect Measure of Implicit Self-Esteem: The Blind Men and the Elephant Revisited?. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*(4), 631-643.
- Brockner, J., Derr W.R. & Laing, W.N. (1987). Self-esteem and Reactions to Negative Feedback: Toward Greater Generalizability. *Journal of Research in Personality*, *21*, 318-333.
- Brockner, J., Wiesenfeld, B.M. & Raskas, D.F. (1993). Self-Esteem and Expectancy-Value Discrepancy The Effects of Believing That You Can (or Can't) Get What You Want. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 219-240). New York: Plenum.
- Brown, A.D. (1997). Narcissism, Identity, and Legitimacy. *Academy of Management Review*, *22*(3), 643-686.
- Brown, J.D. (1993a). Self-Esteem and Self-Evaluation: Feeling is Believing. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 4, pp. 27-58). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brown J.D. (1993b). Motivational Conflict and the Self. The Double-Bind of Low Self-Esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 117-130). New York: Plenum.
- Brown, J.D., Collins, R.L. & Schmidt, G.W. (Sept.1988). Self-Esteem and Direct versus Indirect Forms of Self-Enhancement, *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 445-53.



- Brown, J.D., & Smart, S.A. (1991). The Self and Social Conduct: Linking Self-Representations to Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 368-375.
- Brown, J.D., & Dutton, K.A. (1995). The Thrill of Victory, the Complexity of Defeat: Self-Esteem and People's Emotional Reactions to Success and Failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.
- Brown, J.D., Dutton, K.A., & Cook, K.E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615-631.
- Brown, J.D., & Marshall, M.A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 575-584.
- Brown, J.D. & Marshall, M.A. (2002). *Self-Esteem: It's Not What You Think*. Unpublished manuscript, University of Washington, Seattle, WA.
- Brown, J.D., & Marshall, M.A. (2006). The Three Faces of Self-Esteem. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4-9). New York: Psychology Press.
- Bushman, B.J., Baumeister, R.F., Thomaes, S., Ryu, E., Begeer, S. & West, S.G. (April 2009). Looking Again, and Harder, for a Link between Low Self-Esteem and Aggression. *Journal of Personality*, 77(2), 427-446.
- Bushman, B.J. & Baumeister, R.F. (1998). Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.
- Campbell, J.D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Campbell, W. K. (2001). Is Narcissism Really So Bad?. *Psychological Inquiry*, 12(4), 214-216.
- Campbell, J.D., & Lavalley, L.F. (1993). Who am I?: The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 3-20). New York: Plenum.
- Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavalley, L.F. & Lehman, D.R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Campbell, J.D. & Sedikides, C. (1999). Self-Threat Magnifies the Self-Serving Bias: A Meta-Analytic Integration. *Review of General Psychology*, 3(1), 23-43.
- Campbell, W.K., Reeder, G.D., Sedikides, C. & Elliot, A.J. (2000). Narcissism and Comparative Self-Enhancement Strategies. *Journal of Research in Personality*, 34, 329-347.

- Campbell, W.K., Rudich, E.A. & Sedikides, C. (March 2002). Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-views: Two Portraits of Self-Love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 358-368.
- Campbell, W.K., Foster, J.D. & Brunell, A.B. (2004). Running from Shame or Reveling in Pride? Narcissism and the Regulation of Self-Conscious Emotions. *Psychological Inquiry*, 15(2), 150-153.
- Campbell, W.K. & Foster, J.D. (2007). The Narcissistic Self: Background, an Extended Agency Model, and Ongoing Controversies. In C. Sedikides, & S. J. Spencer (Eds), *The self. Frontiers of social psychology*, (pp. 115-138). New York, NY, US: Psychology Press.
- Campbell, W.K., Bosson, J.K., Goheen, T.W., Lakey, C.E. & Kernis, M.H. (2007). Do Narcissists Dislike Themselves “Deep Down Inside”? *Psychological Science*, 18(3), 227-229.
- Campbell, W.K. & Buffardi, L.E. (2008). The Lure of the Noisy Ego: Narcissism as a Social Trap. In J. Bauer & H. Wayment (Eds.), *Quieting the ego: Psychological benefits of transcending egotism*, (pp. 23-32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 11-17.
- Cast, A.D. & Burke, P.J. (March 2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.
- Campbell, J.D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Chaplin, L.N., & John, D. R. (2007). Growing up in a material world: Age differences in materialism in children and adolescents. *Journal of Consumer Research*, 34, 480-493.
- Chen, L. (May 2006). The Role of Self-Esteem in Narcissistic Adolescence. *Psychology*, 220 Section I, Professor Smith May.
- Chen, S., English, T. & Peng, K. (July 2006). Self-Verification and Contextualized Self-Views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(7), 930-942.
- Christensen, T.C., Wood, J.V. & Barrett, L. F. (2003). Remembering Everyday Experience Through the Prism of Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 51-62.
- Chun, C., Moos, R.H. & Cronkite, R.C. (2006). Culture: A Fundamental Context for the Stress and Coping Paradigm. In P.T. P. Wong & L. C.J. Wong (Eds.), *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* (pp. 29-53). USA: Springer.
- Covington, M. (1999). Caring About Learning: The Nature and Nurturing of Subject-Matter Appreciation. *Educational Psychologist*, 34(2), 127-136.
- Covington, M. (2009). Self-Worth Theory Retrospection and Prospects. In Wentzel, K.R. & Wigfield, A. (Eds.), *Handbook of Motivation at School* (pp. 141-169). UK: Routledge.

- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social Stigma and Self-Esteem: The Self-Protective Properties of Stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-630.
- Crocker, J. & Wolfe, C.T. (2001). Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Crocker, J. (2002). The Costs of Seeking Self-Esteem. *Journal of Social Issues*, 58(3), 597-615.
- Crocker, J., & Luhtanen, R.K. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: Unique Effects on Academic, Social, and Financial Problems in College Freshmen. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 701-712.
- Crocker, J. & Major, B. (2003). The Self-Protective Properties of Stigma: Evolution of a Modern Classic. *Psychological Inquiry*, 14(3&4), 232-237.
- Crocker, J. & Nuer, N. (2003). The Insatiable Quest for Self-Worth. *Psychological Inquiry*, 14(1), 31-34.
- Crocker, J., & Park, L.E. (2003). Seeking Self-Esteem: Construction, Maintenance, and Protection of Self-Worth. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*, (pp. 291-313). New York: Guilford Press.
- Crocker, J. & Park, L.E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Cross, S.E. & Gore, J.S., Morris, M.L. (2003). The Relational-Interdependent Self-Construal, Self-Concept Consistency, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 933-944.
- Cross, S.E. & Madson, L. (1997). Models of the Self: Self-Construals and Gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Danielsson, M. (2008a). Effects of Positive and Negative Feedback on Performance Quantity and Quality in People with High or Low Global Self-Esteem. *Lund Psychological Reports*, 9(1).
- Danielsson, M. (2008b). Self-Esteem Differences, and the Mediating Role of the Working Self-Concept, in Reactions to Positive and Negative Feedback. *Lund Psychological Reports*, 9(2).
- deCharmes, Richard (March 1977). Pawn or Origin? Enhancing Motivation in Disaffected Youth. *Educational Leadership*, 444-448.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. & Williams, G.C. (1996). Need Satisfaction and the Self-Regulation of Learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183.
- De La Ronde, C. & Swann, W.B. (1993). Caught in the Crossfire Positivity and Self-Verification Strivings among People With Low Self-Esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 147-165). New York: Plenum.

- Dickinson, K.A. & Pincus, A.L. (2003). Interpersonal Analysis of Grandiose and Vulnerable Narcissism. *Journal of Personality Disorders, 17*(3), 188-207.
- Dutton, K.A. & Brown, J.D. (1997). Global Self-Esteem and Specific Self-Views as Determinants of People's Reactions to Success and Failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 139-148.
- Dweck, C.S. & Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273.
- Elkind, D. (Dec., 1967). Egocentrism in Adolescence. *Child Development, 38*(4), 1025-1034.
- Elliot, A.J. & Harackiewicz, J.M. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Meditational Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(3), 461-475.
- Elliot, A.J. & Church, M.A. (June 2003). A Motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self-Handicapping. *Journal of Personality, 71*(3), 369-396.
- Elliot, A.J., & Thrash, T.M. (2001). Narcissism and motivation. *Psychological Inquiry, 12*, 216-219.
- English, T., Chen, S. & Swann, W.B., Jr. (2008). A Cross-Cultural Analysis of Self Verification Motives. In R. Sorrentino & S. Yamaguchi (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognition Across Cultures* (pp. 119-142), San Diego, CA: Elsevier.
- Epstein, S. (May 1973). The Self-Concept Revised, or a Theory of a Theory. *American Psychologist, 28*, 404-416.
- Förster, J., Higgins, E.T. & Idson, L.C.(1998). Approach and Avoidance Strength During Goal Attainment: Regulatory Focus and the "Goal Looms Larger" Effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1115-1131.
- Foster, J.D. & Trimm, R.F. (August 2008). On Being Eager and Uninhibited: Narcissism and Approach-Avoidance Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 1004-1017.
- Greenwald, A.G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist, 35*, 603-618.
- Greenwald, A.G., Bellezza, F.S., & Banaji, M.R. (March 1988). Is Self-Esteem a Central Ingredient of the Self-Concept?. *Personality and Social Psychology Bulletin, 14*(1), 34-45.
- Guadagno, R.E. & Burger, J.M. (2007). Self-concept clarity and responsiveness to false feedback. *Social Influence, 2*(3), 159-177.
- Guilé, J.M. (August 1996). Identifying Narcissistic Personality Disorder in Preadolescents. *Canadian Journal of Psychiatry, 41*, 343-349.

- Harter, S. (1993). Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87-116). New York: Plenum.
- Harter, S. (2001). *The Construction of the Self*. Guilford Press.
- Hattie, J. (2003). The status and direction of self-concept research: The importance of importance. Human Development Conference – Waiheke Island July 2003.
- Hattie, J. (2004). Models of Self-Concept that are Neither Top-Down or Bottom-Up: The Rope Model of Self-Concept [R]. Third International Biennial SELF Research Conference Proceedings Berlin / Sunday, 4th July - Wednesday, 7th July 2004.
- Heatherton, T.F. & Ambady, N. (1993). Self-Esteem, Self- Prediction, and Living Up To Commitments. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 131-145). New York: Plenum.
- Heine, S.J., & Lehman, D.R. (1997). Culture, dissonance, and self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 389-400.
- Hendrix, K.S.& Hirt, E.R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 51-59.
- Hernandez, F. (2004). Mapping Visual Cultural Narratives to Explore Adolescent's Identities. F. Hernandez & I.F. Goodson (Eds.), *Social Geographies of Educational Change* (pp. 91-102). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Higgins, E.T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Higgins, E.T. (Dec. 1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52(12), 1280-1300.
- Higgins, E.T., Shah, J. & Friedman, R. (1997). Emotional Responses to Goal Attainment: Strength of Regulatory Focus as Moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 515-525.
- Higgins, E.T. (2005). Value from Regulatory Fit. *American Psychological Society*, 14(4), 209-213.
- Hirt, E.R. & McCrea S.M. (Feb, 2001). Positioning Self-handicapping within the Self-Zoo: Just what kind of animal are we dealing with here?. Draft of paper to be presented at the 4th Sydney Symposium of Social Psychology, The social self: Cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives. March 20-22, 2001.
- Hixon, J.G., & Swann, W.B., Jr. (1993). When Does Introspection Bear Fruit? Self-Reflection, Self-Insight, and Interpersonal Choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 35-43.
- Hmel, B.A. & Pincus, A.L. (June 2002). The Meaning of Autonomy: On and Beyond the Interpersonal Circumplex. *Journal of Personality*, 70(3), 277-310.

- Hodgins, H.S., Koestner, R. & Duncan, N. (March 1996). On the Compatibility of Autonomy and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 227-237.
- Hodgins, H.S., Brown, A.B. & Carver, B. (2007). Autonomy and Control Motivation and Self-esteem. *Self and Identity*, 6, 189-208.
- Jordan, C.H., Spencer, S.J., Zanna, M.P., Hoshino-Browne, E. & Correll, J (2003). Secure and Defensive High Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 969-978.
- Idson, L.C., Liberman, N. & Higgins, E. T. (2000). Distinguishing Gains from Nonlosses and Losses from Nongains: A Regulatory Focus Perspective on Hedonic Intensity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 252-274.
- Katz, M.S. (2000). Helping Adolescents Grow: Issues of Autonomy, Authenticity, and Identity Formation. *Philosophy of Education*, 303-306.
- Kernis, M.H. (1993). The Roles of Stability and Level of Self-Esteem in Psychological Functioning. In R. F. Baumeister(Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 167-182). New York: Plenum.
- Kernis, M.H., Paradise, A.W., Whitaker, D. J., Wheatman, S.R., & Goldman, B.M. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1297-1305.
- Kernis, M.H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M.H. (Dec. 2005). Measuring Self-Esteem in Context: The Importance of Stability of Self-Esteem in Psychological Functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kernis, M.H. & Goldman, B.M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Kernis, M.H., Lakey, C.E. & Heppner, W.L. (June 2008). Secure Versus Fragile High Self-Esteem as a Predictor of Verbal Defensiveness: Converging Findings Across Three Different Markers. *Journal of Personality*, 76(3), 477-512.
- Kinon, M.D. & Murray, C.B. (2007). A Profile of the College Self-Handicapper. *UCR Undergraduate Research Journal*, 1, 13-17.
- Knee, C.R. & Zuckerman, M. (1998). A Nondefensive Personality: Autonomy and Control as Moderators of Defensive Coping and Self-Handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32, 115-130.

- Koole, S.L., Smeets, K., van Knippenberg, A. & Dijksterhuis, A. (1999). The Cessation of Rumination Through Self-Affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 111-125.
- Koestner, R. & Losler, G.F (June 1996). Distinguishing Reactive versus Reflective Autonomy. *Journal of Personality*, 64(2), 465-494.
- Kwang, T. & Swann, W. B., Jr. (Aug. 2010). Do People Embrace Praise Even When They Feel Unworthy? A Review of Critical Tests of Self-Enhancement versus Self-Verification, *Personality and Social Psychology Review*, 14(3), 263-280.
- Lakey, C.E. (Dec. 2005). Secure versus Fragile High Self-Esteem and Verbal Defensiveness. A Thesis Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree.
- Lapsley, D.K. & Aalsma, M.C. ( February 2006). An empirical typology of narcissism and mental health in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 29(1), 53-71.
- Leary, M.R. (2002). When Selves Collide: The Nature of the Self and the Dynamics of Interpersonal Relationships. In A. Tesser, D.A. Stapel, J.V. Wood (Eds.), *Self and Motivation Emerging Psychological Perspectives* (pp. 167-182). USA: American Psychological Association.
- Linnan, S. (May, 2011). Avoidance of Self-Awareness Following Ego Threat in People with Defensive and Contingent High Self-Esteem. Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Bachelor of Arts Degree at Hamilton College.
- Malkin, M.L., Barry, C.T. & Zeigler-Hill, V. (2011). Covert narcissism as a predictor of internalizing symptoms after performance feedback in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 51, 623-628.
- Markus, H. (Feb. 1977). Self-Schemata and Processing Information about the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78.
- Markus, H. & Kunda, Z. (1986). Stability and Malleability of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 858-866.
- Markus, H. & Nurius, P. (Sep. 1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.
- McCrea, S.M. & Hirt, E.R. (2001). The Role of Ability Judgments in Self-Handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1378-1389.
- Midgley, C. & Urdan, T. (Nov. 1995). Predictors of Middle School Students' Use of Self-Handicapping Strategies. *Journal of Early Adolescence*, 15(4), 389-411.

- Miller, P.J., Wang S., Sandel, T. & Cho, G. E. (2002). Self- Esteem as Folk Theory: A Comparison of European American and Taiwanese Mother's Beliefs. *Parenting Science and Practice*, 2(3), 209-239.
- Morf, C.C. & Rhodewalt, F. (2001a).Unraveling the Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
- Morf, C.C. & Rhodewalt, F. (2001b). Expanding the Dynamic Self-Regulatory Processing Model of Narcissism: Research Directions for the Future. *Psychological Inquiry*, 12(4), 243-251.
- Molden, D.C., Lee, A.Y. & Higgins, E.T. (2008). Motivations for Promotion and Prevention. In Shah, J., & Gardner W. (Eds.), *Handbook of Motivation Science* (pp. 169-187). New York: Guilford Press.
- Neff, K.D., Hseih, Y. & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K.D., & Rude, S.S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K. & Hseih, Y. (May 2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K.D. & Vonk, R. (Feb. 2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K.D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K.D & Suizzo, M. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, 441-457.
- Neff, K.D. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- North, R.J. & Swann, W.B., Jr. (2009). Self-verification 360°: Illuminating the Light and Dark Sides. *Self and Identity*, 8, 131-146.
- Nussbaum, A.D. & Dweck, C.S. (May 2008). Defensiveness versus Remediation: Self- Theories and Modes of Self-Esteem Maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5), 599-612.
- O'Keefe, P., Ben-Eliyahu, A. & Linnenbrink-Garcia, L. (April 2012). Shaping achievement goal orientations in a mastery-structured environment and concomitant changes in related contingencies of self-worth. *Motivation and Emotion*, 1-15.



- O'Leary, J., & Wright, F. (1986). Shame and Gender Issues in Pathological Narcissism. *Psychoanalytic Psychology*, 3(4), 327-339.
- Oyserman, D. (2008). Possible selves: Identity-based motivation and school success. In H. Marsh, R. Craven, & D. McInerney (Eds.), *Self-Processes, Learning and Enabling Human Potential Dynamic New Approaches, Vol 3 in International Advances in Self Research*. (pp. 269-288). USA: Information Age Press.
- Park, J.K. & John, D. R. (2011). More than meets the eye: The influence of implicit and explicit self-esteem on materialism. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 73-87.
- Park, L.E., Crocker, J. & Kiefer, A.K. (2007). Contingencies of Self-Worth, Academic Failure, and Goal Pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1503-1517.
- Paulhus, D.L. (2001). Normal narcissism: Two minimalist accounts. *Psychological Inquiry*, 12, 228-230.
- Pelham, B.W., & Swann, W.B., Jr. (1989). From Self-Conceptions to Self-Worth: On the Sources and Structure of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680.
- Pelham, B.W., & Swann, W.B., Jr. (Aug. 1994). The Juncture of Intrapersonal and Interpersonal Knowledge: Self-Certainty and Interpersonal Congruence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 349-357.
- Rhodewalt, F. & Tragakis, M. (2001). Self-Handicapping and the Social Self: The Cost and Rewards of Interpersonal Self-Construction. Draft of paper prepared for 4<sup>th</sup> Annual Sydney Symposium of Social Psychology, Joe Forgas and Kip Williams, organizers, March 19-22.
- Robins, R.W., Tracy, J.L., & Shaver, P.R. (2001). Shamed into Self-Love: Dynamics, Roots, and Functions of Narcissism. *Psychological Inquiry*, 12, 230-236.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33, 379-391.
- Ryan, R.M. & Brown, K.W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (Dec. 2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585.
- Sedikides, C. & Gregg, A.P. (2001). Narcissists and Feedback: Motivational Surfeits and Motivational Deficits. *Psychological Inquiry*, 12(4), 237-239.
- Sedikides, C., Campbell, W.K., Reeder, G.D., Elliot, A.J. and Gregg, A.P. (2002) Do others bring out the worst in narcissists? The "Others Exist for Me" illusion. In, Kashima, Yoshihisa, Foddy,

- Margaret and Platow, Michael (Eds.), *Self and Identity: Personal, Social, and Symbolic* (pp. 103-123). New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seli, H., Dembo, M.H. & Crocker, S. (Sep. 2009). Self in self-worth protection: the relationship of possible selves and self-protective strategies. *College Student Journal*, 43(3), 832-842.
- Shah, J. & Higgins, E.T. (1997). Expectancy X Value Effects: Regulatory Focus as Determinant of Magnitude and Direction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 447-458.
- Shah, J., Higgins, E.T. & Friedman, R.S. (1998). Performance Incentives and Means: How Regulatory Focus Influences Goal Attainment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 285-293.
- Shepperd, J.A., & Arkin, R.M. (March 1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and effects of pre-existing handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(1), 101-112.
- Shepperd, J.A., & Arkin, R.M. (June, 1989). Self-handicapping: The moderating role of public self-consciousness and task importance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 252-265.
- Sherman, D.K., & Cohen, G.L. (2002). Accepting threatening information: Self-affirmation and the reduction of defensive biases. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 119-123.
- Sherman, D.K., & Cohen, G.L. (2006). The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory. In M. P. Zanna (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, (pp. 183-242). San Diego, CA: Academic Press.
- Steele, C.M. (1988). The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261-302.
- Steele, C.M., Spencer, S. J., & Lynch, M. (1993). Self-image resilience and dissonance: The role of affirmational resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 885-896.
- Spencer, S.J., Josephs, R.A. & Steele, C.M. (1993). Low Self-Esteem the Uphill Struggle for Self Integrity. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 21-36). New York: Plenum.
- Strauman, T.J. (2001). Self-Regulation, Affect Regulation, and Narcissism: Pieces of the Puzzle. *Psychological Inquiry*, 12(4), 239-242.
- Swann, W.B., Jr., & Hill, C.A. (1982). When Our Identities Are Mistaken: Reaffirming Self-Concepts Through Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 59-66.

- Swann, W.B., Jr. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self*, 2 (pp. 33-66). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Swann, W.B., Jr. (1984). Quest for Accuracy in Person Perception: A Matter of Pragmatics. *Psychological Review*, 91(4), 457-477.
- Swann, W.B., Jr., & Ely, R.J. (1984). A Battle of Wills: Self-Verification versus Behavioral Confirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1287-1302.
- Swann, W.B., Jr. Griffin, J.J., Predmore, S., & Gaines, B. (1987). The Cognitive-Affective Crossfire: When Self-Consistency Confronts Self-Enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 881-889.
- Swann, W.B., Jr., Pelham, B.W. & Krull D.S. (1989). Agreeable Fancy or Disagreeable Truth? Reconciling Self-Enhancement and Self-Verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 782-791.
- Swann, W.B., Jr. (1990). To Be Adored or to Be Known? The Interplay of Self-Enhancement and Self-Verification. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, 2 (pp. 408-448). New York: Guilford.
- Swann, W.B., Jr., Hixon, J.G., Stein-Seroussi, A. & Gilbert, D.T. (1990). The Fleeting Gleam of Praise: Cognitive Processes Underlying Behavioral Reactions to Self-Relevant Feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 17-26.
- Swann, W.B. & Schroeder D. G. (Dec. 1995). The Search for Beauty and Truth: A Framework for Understanding Reactions to Evaluations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1307-1318.
- Swann, W.B. (May 1997). The Trouble with Change: Self-Verification and Allegiance to the Self. *American Psychological Society*, 8(3), 177-180.
- Swann, W.B., Jr., Rentfrow, P.J. & Guinn, J. (2003). Self-verification: The search for coherence. In M. Leary and J. Tagney, *Handbook of self and identity* (pp. 367-383). New York: Guilford.
- Swann, W.B. Jr., Polzer, J.T., Seyle, C. & Ko, S. (2004). Finding Value in Diversity: Verification of Personal and Social Self-Views in Diverse Groups. *Academy of Management Review*, 29(1), 9-27.
- Swann, W.B. Jr. (2005). The Self and Identity Negotiation. *Interaction Studies*, 6(1), 69-83.
- Swann, W.B. Jr., Chang-Schneider, Ch. & Angulo, S. (2007). Self-verification in relationships as an adaptive process. In J. Wood, A. Tesser & J. Holmes (Eds.), *Self and Relationships* (pp. 49-72). Psychology Press: New York.
- Swann, W.B. Jr., Chang-Schneider, C., & Angulo, S. (2007a). Self-verification in relationships as

- an adaptive process. In J. Wood, A. Tesser, & J. Holmes (Eds.), *Self and relationships* (pp.49-72). New York: Psychology Press
- Swann, W.B., Chang-Schneider, C. & McClarty, K.L. (Feb.-Mar. 2007b). Do People's Self-Views Matter? Self-Concept and Self-Esteem in Everyday Life. *American Psychologist*, 62(2), 84-94.
- Swann, W.B., Jr. (2012). Self-verification theory. In P. Van Lang, A. Kruglanski, & E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories of Social Psychology*, 23-42.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone, A.L. (April 2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to Threatening Events A Theory of Cognitive Adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (July 1994). Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction. *American Psychological Association*, 116(1), 21-27.
- Taylor, S.E., & Lobel, M. (1989). Social Comparison Activity under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569-575.
- Tennen, H. & Affleck, G. (1993) The Puzzles of Self-Esteem A Clinical Perspective. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 241-262). New York: Plenum.
- Thomaes, S. (2007). *Narcissism, Shame, and Aggression in Early Adolescence: On Vulnerable Children*. Unpublished doctoral dissertation. Reprografie, Vrije Universiteit, Amsterdam.
- Thomaes, S., Bushman, B.J., Stegge, H. & Olthof, T. (Nov./Dec. 2008). Trumping Shame by Blasts of Noise: Narcissism, Self-Esteem, Shame, and Aggression in Young Adolescents. *Child Development*, 79(6), 1792-1801.
- Thomaes, S., Bushman, B.J., Orobio de Castro, B., Cohen, G.L. & Denissen J. J.A. (2009). Reducing Narcissistic Aggression by Buttressing Self-Esteem an Experimental Field Study. *Association for Psychological Science*, 20(12), 1536-1542.
- Tice, D.M. & Baumeister, R.F. (June, 1990). Self-Esteem, Self-Handicapping, and Self-Presentation: The Strategy of Inadequate Practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- Tice, D.M. (1991). Esteem Protection or Enhancement? Self-Handicapping Motives and Attributions Differ by Trait Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D.M. (1993). The Social Motivations of People with Low Self-Esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 37-53). New York: Plenum.

- Tice, D.M. & Baumeister, R.F. (2001). The Primacy of Interpersonal Self. In C. Sedikides & M.B. Brewer (Eds.), *Individual Self, Relational Self, and Collective Self*. USA: Taylor and Francis Group, 71-88.
- Tracy, J.L. & Robins, R.W. (2003). "Death of a (Narcissistic) Salesman": An Integrative Model of Fragile Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 57-62.
- Tracy, J.L., Cheng, J.T., Robins, R.W. & Trzesniewski, K.H. (2009). Authentic and Hubristic Pride: The Affective Core of Self-esteem and Narcissism. *Self and Identity*, 8, 196-213.
- Tracy, J.L., Cheng, J.T., Martens, J.P. & Robins, R.W. (2011). The Emotional Dynamics of Narcissism Inflated by Pride, Deflated by Shame. In W. K. Campbell, & J. Miller (Eds.), *Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments* (pp. 330-343). New York: Wiley.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., & Robins, R.W. (2003). Stability of Self-Esteem across the Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220.
- Tschanz, B.T., Morf, C.C. & Turner, C.W. (1998). Gender Differences in the Structure of Narcissism: A Multi-Sample Analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Sex Roles*, 38, 863-870.
- Urdan, T. & Midgley, M. (2001). Academic Self-Handicapping: What We Know, What More There is to Learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.
- Vallerand, R. J. & Bissonnette, R. (Sept. 1992). Intrinsic, Extrinsic, and Amotivational Styles as Predictors of Behavior: A Prospective Study. *Journal of Personality*, 60(3), 599-620.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E.L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Φρόνυτ, Σ. (1991). Εισαγωγή στον Ναρκισσισμό. Στο Σ. Φρόνυτ *Ναρκισσισμός, Μαζοχισμός, Φετιχισμός*, μτφρ. Λ. Αναγνώστου, Επίκουρος, Αθήνα.
- Washburn, J.J., McMahon, S.D., King, C.A., Reinecke, M.A., & Silver, C. (2004). Narcissistic Features in Young Adolescents: Relations to Aggression and Internalizing Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(3), 247-260.
- Wink, P. (1991). Two Faces of Narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- Wong, Y. & Tsai, J.L. (2007). Cultural Models of Shame and Guilt. In J. Tracy, R. Robins, & J. Tangle (Eds.), *Handbook of Self-Conscious Emotions* (pp. 210-223). New York, NY: Guilford Press.

- Wright, F., O'Leary, J., & Balkin, J. (1989). Shame, Guilt, Narcissism, and Depression: Correlates and Sex Differences. *Psychoanalytic Psychology*, 6(2), 217-230.
- Zeigler-Hill, V. (Feb. 2006). Discrepancies between Implicit and Explicit Self-Esteem: Implications for Narcissism and Self-Esteem Instability. *Journal of Personality*, 74(1), 119-143.
- Zeigler-Hill, V., Brendan, C.C. & Pickard, J.D. (Aug. 2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality*, 76(4), 753-774.
- Zuckerman, M., Kieffer, S.C. & Knee, C. R. (1998). Consequences of Self-Handicapping: Effects on Coping, Academic Performance, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

**Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι σαν να οδηγείς μέσα στη ζωή με το χειρόφρενο τραβηγμένο.**

Maxwell Maltz, 1899-1975, Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας