

Norberaren egiaztapen- eta goratze-estrategiak

Mikel Haranburu Oiharbide, Jesús Guerra Plaza
EHUko irakasleak

Norberaren kontzeptuaren barnean norbere gaitasunaren eta norbere estimuaren alderdiak bereizi ditugu lehenik. Norberaren kontzeptuaren konplexutasunak eta aniztasunak autoerregulazioarekin eta egokitzapenarekin duen erlazioa aztertu da ondoren, eta niaren zatikapenaren eta integrazioaren eztabaida planteatu da. Jarraian, norberaren kontzeptuaren mailen berri eman da eta berorien arteko harremanak kudeatzeko erabiltzen diren estrategia ezberdinak deskribatu dira: autoegiaztapena eta autogoratzea, iruzurtiaren fenomenoak, autoeragozketa, autoiruzurketa, perfekzionismoa eta supererrendimendua.

Firstly we have differentiated the aspects of the Self-Competence and the Self-Esteem within the Self-concept. Next we have analyzed the relation between the complexity and the plurality of the Self-concept with the Self-monitoring that demands the adaptation, and we have raised the debate between the fragmentation and the integration of the Self. Later we have described the different levels of the Self-concept, as well as the different strategies that use the Self to manage the relations between these levels: Self-verification and Self-enhancement, the Impostor phenomenon, the Self-handicapping, the Self-deception, the Perfectionism and the Overachievement.

Sarrera

Gizabanakoaren eboluzioan zehar garatzen da niaren kontzeptua. Garapen-prozesu horretan gero eta bereizkuntza- eta konplexutasun-maila handiagoa lortzen du. Niaren bereizkuntza- eta konplexuagotze-prozesua bi ardatzen gain gertatzen da: niaren alderdien edo esparruen ardatzaren gain eta niaren maila ezberdinen ardatzaren gain.

Lehenengo ardatzaren inguruko garapenari dagokionez, norbere buruaren kontzeptuaren barneko bereizkuntza nagusiarekin ekingo diogu lanari: norbere buruaren gaitasunaren eta norbere buruaren estimuaren bereizkuntzarekin. Jarraian, subjektuak bizitzako esparru ezberdinetan hartu behar dituen rol-identitate ezberdinek planteatzen dituzten arazoak aipatuko dira: nien aniztasunaren eta niaren integrazioaren arazoa, eta ingurune aldakorren eskaeren aurrean bere burua aurkezteko moduen egokitzapenaren arazoa. Testuinguru ezberdinetan egokitu beharrak rol ezberdinak jokatzea eta modu ezberdinetara jokatzea eramango du subjektua, eta horrek niaren zatikapen- eta integrazio-arazoak sortuko dizkio.

Bigarren ardatzari dagokionez, maila ezberdinak bereizi ditugu niaren kontzeptuaren baitan: Ni Erreala, Ni Ideala eta Behar Lukeen Nia. Ni Idealak eta Behar Lukeen Niak Ni Errealaren jokaeraren gida gisa jokatuko dute. Maila ezberdin horien arteko harremanak kudeatzeko estrategia ezberdinak erabil ditzake subjektuak: a) Autogoratzea: subjektuak bere Ni Erreala Ni Idealetik hurbil kokatzen du, eta gertatzen zaizkion arrakasten arduradun bere burua egiten du. b) Autoegiaztapena: subjektuak bere Ni Erreala dagokion lekuan kokatzen du Ni Idealari buruz, eta beretzat hartzen du bai arrakasten bai porroten ardura. c) Inpostorismoa edo iruzurtiaren fenomenoak: besteek Idealetik hurbil ikusten dute subjektua, baina ez subjektuak berak. Subjektuari iruditzen zaio besteek benetan dena baino gaituago eta trebeago hautematen dutela. Horregatik, arrakasta kanpoko faktoreei egozten saiatzen da. d) Norberari eragozpenak jartzearen estrategia: bere gaitasunei buruzko zalantzak ditu subjektuak, eta ingurukoek bere gaitasun gabezia identifikatuko duten beldurrez, bere buruari eragozpenak jartzen dizkio, porrota gertatuz gero, hura kanpoko faktoreei egozteko. e) Autoiruzurra: porrotaren efektu negatiboak arintzeko eta norbere burua Idealetik dagokion baino hurbilago jartzeko erabiltzen da. f) Perfezionismoa: ideal garaiak eta zentzu autokritiko zorrotza ditu. Aspirazio-maila oso garaiak jartzen dizkio bere buruari, eta lorpenak irizpide oso zorrotzen arabera epaitzen ditu. g) Supererrendimendua: aspirazio-maila garaia jartzen dio subjektuak bere buruari, baina zalantzak ditu bere gaitasunari buruz eta sekulako ahaleginak egiten ditu arrakasta ziurtatzeko.

1. Norbere gaitasuna eta norbere estimua

Bandura-ren (1977, 1986) hautemandako autoeraginkortasunaren antzeko kontzeptua da norbere gaitasunarena. Norbera boterearen eta eraginkortasunaren iturburu gisa hautemateari dagokio; bizitzako gertaera garrantzitsuak kontrolatzen dituela uste izateari, hain zuzen ere. Bere burua trebetasunez jantzita dakusanak mundu materialaren eta sozialaren eskaerei modu egokian aurre egiteko gai

ikusten du bere burua. Autoestimua alderdi praktikoari dagokio: zerbait ongi egiteko pertsona batek duen gaitasunaren berri ematen du.

Autoestimua, berriz, gizarteko kide lez norbere burua on bezala edo txar bezala ebaluatzeari dagokio. Norberaren ebaluazioaren baldintza gabeko alderdia da. Berez ona delako, baldintzarik gabe, on bezala baloratua da pertsona bat. Alderdi etiko-moralari dagokio, ez baliagarritasunari.

Rosenbergen autoestimu-eskala dimentsio bakarreko eskala gisa ezagutzen bada ere, nolabait bereizten ditu norbere gaitasunaren eta norbere estimuaren alderdiak. Eta bi alderdiok bereizteko asmatu zuten Tafarodi eta Swann-ek (1995, 2001) *Self-Liking/Self-Competence Scale (SLCS)* eskala.

Autoestimua eta arrakastaren edo porrotaren aurrean sentitutako erreakzioen arteko harremanei buruzko ikerketetan ondokoa ikusi da: porrotaren ondoren, autoestimu baxuko subjektuek autoestimu altukoek baino nabarmenki lehenago etsitzen zutela, lan bat burutzeko beren ahaleginetan. Horrelako alderik ez zen ikusten gaitasunean altu eta baxu puntuatzen zuten partaideen artean (Tafarodi eta Vu, 1997).

2. Autokonplexutasunaren eredua

Self-aren egitura konplexua da, haren alderdi ezberdinen integrazioz osatuta baitago. Norberaren alderdiak ongi bereziak eta integratuak dituenak *self*-aren egitura konplexua du. Bereiztasun altua duten gizabanakoek *self*-aren alderdi berezi anitzetan antolatzen dute beren esperientzia. Bereiztasun baxua dutenek alderdi berezi gutxitan antolatzen dute beren esperientzia. Norberaren alderdi berezien artean lotura konplexuak ezartzean datza integrazioa. Norberaren kontzeptua ongi integratuta dutenek beren alderdi ezberdinak lotzen dituzten kategoria hierarkizatuak dituzte. Horrelako integrazioerik ez duten pertsonak egitura zatikatua dute, eta *self*-aren alderdi ezberdinak loturarik gabe, isolaturik egoten dira.

Self-aren konplexutasun altuak inguruko gertaeren efektu positiboan eta negatiboan biguntzaile gisa jokatzeko du. Baina, *self*-aren konplexutasuna aztertzean, norberaren kontzeptuaren identitate-kopuruaz gain, horietako bakoitzaren zeinua ere kontuan hartu behar da. Norberaren alderdi berezi askotan arrakasta edukitzeak (zeinu positibodunak izateak) gertaera traumatikoen biguntzaile gisa jokatzeko du. Pertsona batek norberaren alderdi anitzen inguruan antolatzen badu bere bizitza, eta alderdi horietako gehienetan esperientzia positiboa badu, alderdietako batean eduki dezakeen porrotak eragin txikiagoa edukiko du beste alderdietan. Autokonplexutasun positibo garaia dutenek babespeide gehiago dute gertaera traumatikoen aurrean.

Gizabanako batek bere buruaz dituen jarrerak, iritziak, usteak eta sentimenduak adierazten ditu norberaren kontzeptuak. Norberaren kontzeptuaren pluralismoak haxe adierazten du: zenbateraino hautematen duen bere burua une eta egoera ezberdinetan izaera, sentiera edo jokaera ezberdina duen pertsona gisa. Donahue, Robins, Roberts eta John (1993) izan ziren *Self* Kontzeptuaren Bereizkuntzaren (DCS) kontzeptua landu zutenak; egoera ezberdinetan, norbere buruak

nortasunaren bereizgarri ezberdinak balitu bezala ikusteko joera adierazten du kontzeptu horrek. Autore horien arabera, beren autokontzeptuaren osagaien edo identitateen integrazio-mailaren arabera bereizten dira subjektuak. *Self*-aren Kontzeptuaren Bereizkuntza-maila neurotizismoarekin eta depresioarekin positiboki erlazionatuta eta autoestimuaekin, kontzientziarekin eta atsegingarritasun-mailarekin negatiboki erlazionatuta agertzen da. Korrelazio positiboa agertzen da *Self*-aren Pluralismo Eskalan emandako emaitzen eta *Self*-aren Autoerregulazio Eskalan emandako emaitzen artean.

3. Norbere aurkezpena eta norbere egokitzapena

Pertsonen jarrerak ezberdinak dira bakarrik daudenean eta besteen aurrean daudenean. Ekman-en arabera (1971), gizabanakoek kontrolatu egiten dituzte beren aurpegiko adierazpenak, gizarteko komenientziaren arabera beren afektuen adierazpena indartzeko, neutralizatzeko eta mozorrotzeko.

Helburu hauek dituzte pertsonak beren aurkezpena kontrolatzerakoan:

- Beren emozio-egoera modu zehatzean komunikatu, adierazkortasun kementsu batez.
- Emozio desegoki bat mozorrotu eta emozio egoki bat sentitzen ari delako itxurak egin.
- Emozio bat sentitzen ari delako itxurak egin, ezer sentitzen ez denean eta erantzun gabezia desegokia denean.

Norbere egokitzapenean altu puntuatzen dutenek sentikortasun zorrotza dute egoera bati dagokion autoaurkezpen egokiaren aztarnak atzemateko. Horrelako pertsonak, zer-nolako erreakzio emozionala agertu behar duten ez dakitenean, egoera berean dauden beste pertsonen jokaera behatzen dute, beren emozio-egoera definitzeko aztarnak haiengan aurkitu eta emozioen adierazpena egokitzeko. Norbere egokitzapenean baxu puntuatzen duten pertsonak ez dute ikasi beren autoaurkezpena eta jokaera adierazkorra egokitzen; ez zaie axola beren adierazpenak testuingurura egokitzea ala ez egokitzea; testuinguruko aztarnak ez dituzte behatzen eta beren emozio-adierazpena ez dute egokitzen. Beren buruaren aurkezpena barnean bizi duten egoera afektiboaren araberakoa da, kanpoko eskaeren araberakoa baino gehiago. Garrantzi handia ematen diote agirian egiten dutenaren eta barnean direnaren arteko adostasunari.

Gure emozio-adierazpenak kontrolatzen ditugunean, kanal ezberdinak modu berezian arautzen dira. Barneko tristura disimula dezakegu, aurpegi irribarretsua jarrita, baina gure ahotsaren tonuak salatuko gaitu. Ekman eta Friesen-en (1969, 1972) arabera, pertsonak hobeto kontrolatzen dute beren aurpegiaren adierazpena, beren gorputzaren beste zatiena baino.

Moldatze-prozesuaren baitan bi fase bereiz daitezke: asimilazioa eta egokitzapena. Asimilazioan objektua subjektuaren eskemetara biltzen da. Egokitzapenean subjektua objektuaren eskaeretara makurtzen da. *Self-monitoring*-ean edo autoerregulazioan altu puntuatzen dutenak, moldatzean egokitzapenezko faseari lehentasuna ematen diotenak dira. Oso autoerregulatzailleak diren pertsonak

(egokitzapenean altu puntuatzen dutenek) baxu puntuatzen dutenek baino aldaketa gehiago egiten dituzte autoerregulazioan. Egokitzaileak direnek beren adierazpena kontrolatu egiten dute, testuinguru jakin batean egokia den jokaerari buruzko aztarna fidagarriak dituztenean. Autoerregulatzailerak edo egokitzaileak den pertsona batek barre gehiago egingo du komedia bat lagunekin batera ikusten duenean, bakarrik ikusten duenean baino. Pertsona autoerregulatzailerak adierazpena eta jokaera aldatu egiten da egoerako aldagaien arabera; autoerregulatzailerak ez diren pertsonen egoera arteko egonkortasun eta kontsistentzia handiagoa agertzen dute, beren emozioen agerpena eta jokaera barnetik arautzen direlako.

Avia, Sánchez-Bernardos, Sanz, Carrillo eta Rojo-k (1998) norberaren aurkezpen defentsiboa eta aurkezpen eskuratzailerak bereizten dituzte. Lehena onarpen sozialaren bila doa eta bazterketa soziala ekiditen saiatzen da. Bigarrena boterearen eta estatus sozialaren atzetik doa. Lehenak zorrotasunarekin (eskrupulositatearekin) eta Irekitasunarekin jartzen du korrelazioan; bigarrenak, neurotizismoarekin eta zorrotasunarekin.

Norbere aurkezpena egokitzearen eta Marlowe-Crowne-ren Desiragarritasun Sozialaren Eskalaren (Crowne eta Marlowe, 1960) bidez neurtutako onarpen-premiaren arteko erlazioari dagokionez, ondokoa esan behar da: onarpen-premia handia duten subjektuek egoeraren arabera aldatu behar luketela beren jokaera. Baina, Zaidel eta Mehrabian-ek (1969) aurkitu zuten, Onarpen Premiaren Eskalan altu puntuatu zutenek onarpen-premian baxu puntuatzen zutenek baino gaitasun txikiagoa zuten afektu positiboak eta negatiboak agertzeko, bai aurpegiz, bai hitzez. Horrela, onarpen-premia handia dutenak beren autoaurkezpen adierazkorra aldatu eta onarpen soziala lortzeko motibatuta badaude ere, autokontrolerako beharrezkoak diren trebetasun gutxiegi eduki ditzakete.

Snyder-en Autoerregulazio Eskalak (1974) neurtzen dituen alderdiak honako hauek dira:

- Autoaurkezpenaren egokitasunari buruzko kezka.
- Autoaurkezpen egoki baterako alderaketa sozialetik eratorritzen diren aztarnetik arreta.
- Norbere aurkezpena eta jokaera adierazkorra kontrolatu eta aldatzeko gaitasuna.
- Gaitasun hori gizarte-egoera jakin batzuetan erabiltzea.
- Jokaera adierazkorra edo norberaren aurkezpena egoera ezberdinetan zenbateraino den iraunkorra edo aldakorra.

Eskala honetan altu puntuatzen dutenak trebeak dira egoera berrietan sozialki egokia zer den jakiten; beren emozioen adierazpenaren autokontrol ona dute, eta trebetasun hori erabil dezakete sorrarazi nahi dituzten inpresioak sortzeko. Akto-reek aktore ez direnek baino puntuazio garaiagoa ateratzen dute Autoerregulazio Eskalan. Eta korrelazio positiboa dago Autopluralismoaren Eskalaren eta Autoerregulazioaren Eskalaren artean.

4. Nien aniztasuna

Gizarte-talde ezberdinetako kide den pertsonak gizarteko *self* ezberdinak agertzen ditu, talde bakoitzean bere buruaren alderdi ezberdin bat agertzen duelako. Gutako bakoitzaren baitan hainbat *self* edo azpinortasun daude. Autokontzeptuaz hitz egitean, *self*-en antolamendu hierarkikoaz ari gara. Hart-ek (1988) autokontzeptuen konfederazioaz hitz egiten du. Pertsonak rol ezberdinak betetzen dituzte gizartean, baina beren autokontzeptuan barneratu dituzten rolentzat bakarrik eskuratzen dituzte rol-identitateak. Gizabanako batzuek egoera batetik bestera gehiegi aldatzen ez diren rol-identitateak garatzen dituzte; beste batzuek, aldiz, dezente aldatzen diren identitateak garatzen dituzte. Bereizitasun-maila handia duten pertsonak gizarte-bizitzako eskaera ezberdinetara egokitzeko gaitasuna agertzen dute; bereizitasun gutxi dutenek moldatzeko zailtasun handiagoa agertzen dute, eta zurrunago agertzen dira.

Nortasunaren psikologiaren ikuspegitik (pertsonologo edo internalista deitzen ikuspegitik) nortasunak badu egiturazko integrazio bat, denboran zehar eta egoera ezberdinetan zehar jokaerari jarraipena ematen diona. Hala ere, *self*-ak alderdi ezberdinak agertuko ditu, egoera ezberdinetan bete behar dituen rol-identitateen arabera (familian, lanean, lagunartean...). Ingurune ezberdinetan gaudenean guri buruzko iguripen ezberdinak dituzte besteek; iguripen horiek barneratu egiten ditugu eta inguru horietan identitate ezberdinak agertzen ditugu. Iguripen horiek kontraesankorrak izateraino ere hel daitezke. Psikologia Sozialaren ikuspegitik garbi dagoena ondokoa da: pertsona batek zenbat eta rol-identitate gehiago eduki hobeto egokituko da gizarteko rol ezberdinen eskaeretara. Rol ezberdin ugari bete behar izan dituztenek edo beren bizitzan aldaketa asko jasan dituztenek ni berezituagoak eduki ohi dituzte. Identitate ezberdinik ez duen ni bateratuak zurruntasun handiegia edo malgutasun txikiegia eduki dezake. Ikuspegi horretatik, identitateen aniztasuna edukitzea ona da moldatzeko.

Nortasunaren psikologiaren eta psikologia klinikoko psikologoaren ikuspegitik, nien aniztasunak niaren zatiketa edo nortasunaren nukleo integraturik eza ekarriko luke. Autokontsistentzia osasun mentalaren adierazle egokia da; psikologikoki moldatuak diren gizabanakoek jokaera koherentea eta integratua agertu ohi dute; Block-en ustez (1961), *self* integraturik gabeko gizabanakoak pertsona arteko kamaleoiak bezala jokutzen du. Baina identitate asko edukitzeak ez du esan nahi identitate horiek nahitaz zatikatuta egon behar dutenik. Gerta daiteke identitate gutxi eta zatikatuak edukitzea, edo identitate asko eta zatikatu gabeak edukitzea.

Niaren kontzeptua konpartimentutan zatituta edo integratuta egon liteke. Antolamendu zatituan norberari buruzko iritzi positiboak eta negatiboak alderdi ezberdinetan bereizita daude, eta alderdi bakoitzak batez ere informazio positiboa edo negatiboa dauka. Antolamendu integratuan *self*-aren alderdiek iritzi positiboak eta negatiboak nahasturik dituzte. Showers-en (1992) arabera, alderdi positiboz ongi horniturik zeuden gizabanakoen kasuan, egitura zatitua egitura integratua baino autoestimua garaia goarekin eta depresio gutxiagorekin loturik zegoen; alderdi negatiboz ongi horniturik zeuden gizabanakoen kasuan, egitura zatitua antolamendu integratua baino autoestimua txikiagoarekin eta depresio gehiagorekin erlazionatuta zegoen.

5. Autodesadostasunaren eredia

Norberaren kontzeptua aurpegi eta dimentsio anitzeko konplexu dinamikoa da. Pertsona baten autokontzeptu orokorra autokontzeptu espezifikagoez osatuta dago; autokontzeptu espezifikoago horiek testuinguru partikularrei loturik daude. Autokontzeptu orokorrak pertsona mugitzen den testuinguru ezberdinetarako balio du; autokontzeptu espezifikoak (akademiko-profesionala, afektibo-emozionala, soziala, fisikoa) testuinguru berezien arabera bihurtuko dira funtzional. Autokontzeptu orokorrean eta autokontzeptu espezifikoetan eremu ezberdinak aurkitzen ditugu:

- Ni Erreala: subjektuak bere buruari egozten dizkion bereizgarrien hautematea edo errepresentazioa.
- Ni Ideala: subjektuak eduki nahiko lituzkeen bereizgarrien errepresentazioa; izatea gustatuko litzaiokeenaren errepresentazioa.
- Behar Lukeen Nia: eduki beharko lituzkeen bereizgarrien errepresentazioa.

Niaren alderdi batzuk pribatuak dira eta besteak publikoak. Alderdi pribatuak norberari buruzko informazio ezkutuari dagozkionak dira; informazio horretara besteek ez dute sarrera zuzenik. Alderdi publikoei buruzko informazioa besteen eskueran dago, beha eta ebalua dezaten. Zentzu horretan, niaren alderdi edo maila bakoitza norberaren ikuspegitik edo besteen ikuspegitik azter liteke. Ondorioz, honako ni hauek bereizten ditugu: Ni Erreala - Neure Ikuspegitik eta Ni Erreala - Bestearen Ikuspegitik, Ni Ideala - Neure Ikuspegitik eta Ni Ideala - Bestearen Ikuspegitik, Behar Lukeen Nia - Neure Ikuspegitik eta Behar Lukeen Nia - Bestearen Ikuspegitik.

Niaren kontzeptua kontzeptu dinamikoa da, eboluzioan zehar aldatu eta bereizkuntza-maila handiagoak lortzen dituena. Haurrek beren buruaz edo lagunez egiten dituzten deskribapenak bereizgarri fisikoetan eta jardueretan oinarritzen dira hasieran; baina, haurrak eboluzionatzen doazen heinean, bereizgarri sozialetan eta psikologikoetan oinarritutako deskribapen abstraktuago bihurtzen dira. Garapen-maila aurreratuagoak bereizkuntza maila handiagoa dakar berarekin. Eboluzio-ildo berean, zenbat eta handiagoak haurrak, are eta ezberdintasun nabariagoak agertzen dira beren Ni Errealaren eta Ni Idealaren artean. Haur narzista eta egozentrikoek haur moldatuek baino distantzia txikiagoa agertzen dute beren Ni Errealaren eta Ni Idealaren artean.

Strachan eta Jones-en arabera (1982), Ni Idealaren eta Ni Errealaren arteko distantzia nerabezaroaren erdialdean nerabezaro berantiarrean baino handiagoa da. Nerabezaro hasieratik erdialdera arte Niaren kontzeptuen arteko bereizkuntza handitu egiten da, baina bereizkuntza horren ondoren, Ni ezberdin horiek nortasunaren egitura trinko batean integratzen dira.

Azken urteetan ikusienez, norberaren kontzeptua motibazioaren gaiarekin zuzenki erlazionatuta dago. *Self*-aren gidek (Niaren Idealak eta Behar Lukeen Niak) ekintzarako pizgarriak eskaintzen dituzte; *self* errealean eta *self*-aren giden arteko desadostasunek ondorioak dituzte motibazioan eta bizitza emozionalean. Higgins-en (1987) arabera, *self*-aren maila ezberdinen edo eremu ezberdinen arteko desa-

dostasunak gutxitzeko motibatuta daude pertsonak, maila horien arteko desadostasunak atsekabe-iturri direlako. Higgins, Klein eta Strauman-ek (1985) eta Strauman eta Higgins-ek (1987) aurkitu zuten, Ni Errealaren eta Ni Idealaren arteko desadostasunak dezepzioarekin, ez asebetetzearekin, depresioarekin eta lotsarekin erlazionatuta zeuden. Ni Errealaren eta Behar Lukeen Niaren arteko desadostasunak barne-hersturarekin, erruduntasunarekin eta zigor-beldurrarekin erlazionatuta zeuden. Higgins-en (1987) arabera, Ni Errealaren eta Ni Idealaren arteko desadostasunek emozio depresiboak sorrazten dituzte; Ni Errealaren eta Behar Lukeen Niaren arteko desadostasunek barne-hersturarekin erlazionaturiko emozioak sorrazten dituzte. Strauman-en (1989) arabera, Ni Idealaren eta Ni Errealaren arteko desadostasunek depresioa sorrazten dute; Ni Errealaren eta Behar Lukeen Niaren arteko desadostasunek, berriz, fobia sozialak sorrazten dituzte. Ideal indartsuek emaitza positiboetara hurbiltzera motibatzen dute subjektua. Betebehar indartsuek emaitza negatiboak ekiditera bultzatzen dute subjektua. Azkenaldian egin diren ikerketa batzuen (Bruch, Rivet eta Laurenti, 2000) arabera, aurreko emaitza horiek ez dira egiaztatzen, Erreal eta Idealaren arteko nahiz Errealaren eta Behar Lukeenaren arteko desadostasunak depresioarekin eta asaldurarekin esanguratsuki erlazionatuta aurkitzen baitira.

Ni Errealaren eta Ni Idealaren arteko bereizkuntzak funtzio motibatzailea bete dezake. Lortu beharreko helburu edo pizgarri gisa funtziona baitezake Ni Idealak. Baina, bereizkuntza horrek testuinguru ebaluatzaile gisa ere joka dezake, Ni Errealak ebaluatzeko irizpideak eskaintzen baititu. Zentzu horretan, bien arteko gehiegizko desadostasuna desmotibatzaile gerta daiteke, distantzia hori zeharkatu behar duena ez baitu motibatzen. Niaren eremu espezifikoean norbere burua ongi ebaluatzeak autokontzeptua igo egiten du; baina eremu horietan ideal edo estandar garaiak edukitzeak autokontzeptuan eragin negatiboa du. Ideal garaiek, oro har, eragin negatiboa dute autoestimuan. Zentzu horretan, pertsona batek bere autoestimua altxa dezake bere gaitasunen maila aldatu gabe, bere aspirazio maila jaistearekin bakarrik.

6. Autoegiaztapena eta autogoratzea

Besteengandik jasotzen dugun atzaerelikaduraren bidez ezagutzen dugu geure burua. Zentzu horretan geure buruaz egiten dugun ebaluaketaren eta besteez egiten dugunaren arteko korrelazioak garaia beharko luke izan. Baina, Shrauger eta Schoeneman-en ikerketen (1999) arabera, pertsona batek bere buruaz egiten duen ebaluazioa ez dago korrelazioan besteek berari buruz egiten duten ebaluazio errealarekin, besteek berari buruz egiten duten ustezko ebaluazioarekin baizik. Taylor eta Brown-ek (1999) diotenez, pertsona osasuntsuek beren buruari buruzko informazioa desitxuratu eta dotoretzeko joera dute. Baina, Colvin eta Block-en arabera (1994), informazioaren desitxuratze horrek zaildu egiten du pertsonaren errealitaterako moldaketa.

Norbere burua ezagutzeko motibazioari dagokionez, pertsona batek emozioak gidaturik jokatzen duenean, nahiago du bere buruaz atzaerelikadura positiboa jasotzea. Logikak gidaturik jokatzen duenean, nahiago du bere buruaz duen ideiarekin bat datorren atzaerelikadura (positiboa nahiz negatiboa) jaso. Bere burua ebaluatzeko hiru motibo garrantzitsuenetatik (bere burua zehazki ezagutzea,

bere buruaren kontzeptua goratzea eta bere buruaren kontzeptua dagoen bezala gordetzea) indartsuena bere autoirudia goratzera daramana da; motiborik ahulena, berriz, bere burua ezagutzeko interesari dagokiona da (Leary, Pattin, Orlando eta Funk, 2000).

Cialdini eta lankideen arabera (1999), inguratzen gaituzten pertsonen arrakastaren distiran islaturik ikusteko joera nabaria agertzen dugu pertsonok. Gure hirian jaio diren pertsonaia ospetsuen distiran edo liga irabazi berria duen gure kirol-taldearen distiran geure burua islaturik ikusteko joera dugu. Ikerlari batzuen arabera, autoestimua duten pertsonak dira batez ere autogoratze-estrategiak erabiltzen dituztenak, autogoratzearen bidez bakarrik instal litekeen hutsune bat sentitzen baitute. Hala ere, ikerketa gehienek diotenez, autoestimua duten pertsonak autoestimua garaia dutenak baino nekezago murgiltzen dira autogoratze-estrategietan, (Taylor eta Brown, 1999). Tice-ren arabera (1999), autoestimua duten pertsonak autobabes-estrategiak erabiliko lituzkete autogoratze-estrategiak baino gehiago. Azken estrategia hori erabiliko dute zeharkako autogoratze-estrategiak erabil ditzaketenean, edo emaitza arrakastatsua ziurtaturik dutenean.

Autogoratze-estrategiak norbere buruaren hautemate ez-errealistarekin, kontrolaren gehiegizko hautematearekin edo gehiegizko baikortasunarekin erlazionatuta agertzen dira (Taylor eta Brown, 1999). Batezbestekoa baino hobetzat daukate beren burua pertsona osasuntsuek; baikortasun gehiegizkoa agertzen dute, gehiegizko kontrolaren pertzepzioa dutelako; lankidetzan ari direnean, ekoizpen kolektiboari egin dioten ekarpena benetan izan dena baino handiagoa ikusteko joera dute (Farwell eta Wohlwend-Lloyd, 1998).

Beren autokontzeptua mantentzeko estrategia gisa darabilte pertsonak alderaketa soziala. Errendimendu ona duten pertsonak arrakasta gutxi duen talde batean hobeto sentitzen dira, gaitasun berdina edukita talde arrakastatsukoan integraturik daudenak baino. Izan ere, beren emaitzak besteekin alderatuz autoebaluatzen dira pertsonak. Oro har, pertsonak hobeto sentitzen dira beraiek baino emaitza kaxkarragoak dituztenekin alderatzean, beraiek baino emaitza hobekak dituztenekin alderatzean baino. Ikerketa batean gaitasun akademiko bera eta estatus sozioekonomiko bera zuten gizabanakoak alderatu ziren: haietako batzuk kalitate altuko eskoletara joaten ziren; besteak kalitate baxuko eskoletara. Lehenengo taldekoek bigarren taldekoek baino autokontzeptu akademiko baxuagoa agertzen zuten (McFarland eta Buehler, 1995). Identitate sozialaren teoriaren arabera (McFarland eta Buehler, 1995) autoestimua identitate pertsonalari eta identitate sozial edo kolektiboari loturik dago. Autoestimua kolektibo garaia dutenek bakarrik erreazionatzen dute positibokiago beren taldeak errendimendu ona dutenean, errendimendu txarra duenean baino. Lorpen indibidualetan zentratzen dira, beraiek taldeak baino emaitza hobea dutenean, eta taldeko emaitzetan jartzen dituzte begiak, taldearen emaitzak beraienak baino hobekak direnean. Fokatzeko selektiborako gaitasun hori autoestimua babesteko mekanismo bat da (McFarland eta Buehler, 1995).

Johnson, Vincent eta Ross-en arabera (1997), autoestimua handiagoa edukitzeak lagundu egiten du porrotari hobeto aurre egiten, baina gehiegizko autokonfiantzak autoestimua mehatxatzen dutenen kontrako etsaitasuneko erreakzioa elikatzen

du. Aurkikuntza horren arabera egiaztatu egiten da honako iritzi hau: oso litekeena da autoestimua puztua duten gizabanakoek mehatxuari etsaitasunez eta erasoz erantzutea. Horrela bada, desitxuratzeko arinek moldaketa hobetzen lagun badezaketere, norbere buruaren hautemateen eta errealtatearen arteko gehiegizko desadostasunak moldaketa zaildu egiten dute; gehiegizko autogoratzeko iritzi eta erabaki okerretara bideratzen du subjektua. Nartzisismoari buruzko txosten klinikoek nartzisisten autoestimua egonezina eta autoestimua mehatxatzen duten gertaeren kontrako etsaitasun kementsua azpimarratzen dute. Nartzisismoa positiboki korrelazionatuta agertzen da, bai autoestimua erekin, bai norbere buruaren goratze iruzurtzailearekin. Nartzisismoaren eta autoestimua erekin korrelazioa jaitxi egiten da autogoratzeko iruzurtzailea autoestimua neurritik bereizten denean. Izan ere, nartzisismoa eta autogoratzeko iruzurtzailea estuki erlazionatuta daude, eta autoestimua erekin nartzisismoaren arteko korrelazio positiboaren zati garrantzitsu bat egotz dakioke autogoratzeko iruzurtzaileari (Johnson, Vincent eta Ross, 1997). Dirudenez, autogoratzeko iruzurtzailearen mozorropean, nartzisistaren autoirudi puztuaren pean mozorroturik, izaki ahul eta zatikatu bat dago, bere irudi puztua egiaztatzeko besteen beharra duena. Bere autoestimua hauskorra izateak bihurtzen ditu nartzisistak kritikarekiko sentiberak eta intoleranteak. Destainez, mesprexuz eta amorruez erantzuten diote atzeraelikadura negatiboari. Ebaluazio negatiboz erantzuten dietenak gutxietsi egiten dituzte, beren irudia mantentzen jarraitzeko (Smalley eta Stake, 1996). Ebaluatzaile negatiboaren irudia gutxietsi egiten du nartzisistak, eta bere etsaitasuna eta afektu negatiboak harengana zuzentzen ditu.

7. Iruzurtiaren fenomenoak

Autogoratzeko estrategian gizabanakoek gehiegizko joera agertzen dute arrakastaren arduradun sentitzeko eta porrotaren arduraren besteen bizkarrera botatzeko. Beren buruaren irudi positiboa gordetzen lagunduko dien atzeraelikadura positiboaren bila dabilta, eta beren autoirudia hustuko duen atzeraelikadura negatiboa desitxuratu edo ekidin egiten dute.

Autogoratzeko joerarik agertzen ez duen gizabanakoa da iruzurtia; besteek benetan dena baino gaituagoa kontsideratzen dutela iruditzen zaio. Deseroso sentitzen da arrakasta duenean, bere trebetasunari arrotz zaizkion faktoreei egotzen die arrakasta, eta ukatu egiten du bere lorpenetatik erator daitekeen bezain gaitua denik (Leary, Pattin, Orlando eta Funk 2000). Besteen aurrean agertzen diren bezain gaituak ez direla uste izateak beren buruak iruzurtitzat hartzera daramatza, arrakasta asko eduki baldin badute ere.

Leary eta lankideek (2000) honako bereizgarriok egotzen dizkiete inpostoreei:

- Inpostore edo iruzurgile izatearen sentipena. Besteek benetan direna baino gaituagotzat jotzen dituztela uste izatea.
- Beldur dira besteak konturatuko ote diren beren iruzurrak, eta beraiek uste duten bezala, iruzurgiletzat hartuko ote dituzten. Uzkur agertzen dira beren gaitasuna inplizituki edo esplizituki ebaluatuko duten egoeretan.

- Zailtasunak agertzen ditu iruzurtiak bere arrakastak barnertzeko unean, eta iruzurgile delako ustea mantentzeko moduan jokutzen du. Horrela, zortea edo abagunea bezalako kanpoko faktoreei egozten die arrakasta.

Iruzurtien jokaerak beren aurkezpenari begira daude neurri handi batean, beren jokaeraren bidez onura batzuk atera nahi baitituzte harremanetan. Beren hutsuneak argitara aterako direla uste duten neurrian, hain positiboa ez den irudi publiko bat agertzen dute, eta baikortasun gutxiago agertzen dute beren etorkizuneko jarduerari buruz. Beren trebetasuna agertzen dena baino txikiagoa dela aldarrikatzean, besteek beraiekiko dituzten iguripenak jaitsi egiten dira, eta arrisku gutxiago du subjektuak iguripen horiek zapuzteko. Estrategia horrek gerta litekeen porrotaren aurrean babesten du subjektua. Eta besteengandik sostengua eta suspertzea jaso ditzake.

8. Autoeragozte (Self-handicapping)

Beren autoestimua babesteko autoeragozte-estrategiaz baliatzen diren subjektuak mesfidatu egiten dira arrakasta lortzeko duten gaitasunaz, eta errendimendu eskasa beren gaitasunik ezari egotzi beharrean gertatuko diren beldurrez, beren buruari eragozpenak jartzen hasten dira, porrota egozteko kanpoko aitzakiak edukitzeko eta beren gaitasunak salbu ikusteko. Jones eta Berglas-ek (1978) autoeragoztearen (*self-handicapping*) estrategia aztertu dute eta ondokoa diote: subjektu batzuek, beren bizitzako helburuak lortzean izan ditzaketen porrotaren zergatia beren buruari ez egotearen, arrakastarik eza kanpoko faktoreei egotzi ahal izateko estrategiak erabiltzen dituzte: alkohol-kontsumoa, alferkeria, libertimendua...

Eginkizun baten hasiera edo amaiera atzeratzean datza prokrastinazioa, hots, egitekoak gerorako uztea. Prokrastinazio edo eginkizunak gerorako uzte kronikoa autoestimua-maila txikiarekin eta perfekzionismo-maila handiarekin korrelazionaturik agertzen da. Autoeragozte mota bat da. Autoeragozteek behaztopak jartzen dituzte arrakastara doan bidean, beren egozketa manipulatzeko trikimailu gisa. Prokrastinatzaile edo luzamendutan ibili zale kronikoek ere beren irudiaren eta autoaurkezpenaren kezka dute. Beren buruaren irudi negatiboa agertuko duten egoerak ekiditen saiatzen dira.

9. Autoiruzurra

Porrotaren efektu negatiboak biguntzeko erabiltzen dute autoiruzurraren estrategia gizabanakoek. Autoestimua altuko gizabanakoek atzeraelikadura negatiboren eragina gutxituko duten estrategiak erabiltzen dituzte (Shrauger, 1975) eta arrakastarako, autoestimua baxukoek baino iguripen positiboagoak dituzte (Johnson, Vincent eta Ross, 1997). Autoestimua baxukoei baino gutxiago eragiten die porrotak. Autoestimua altu kronikoak porrotaren atzeraelikadurak motibazioan eta errendimenduan dituen eraginak biguntzen ditu (Johnson, Vincent eta Ross, 1997). Errealitatearen distortsio arinetara mugatzen den heinean, doikuntza psikologiko osasuntsuaren adierazle da (Taylor eta Brown, 1999). Gur eta Sackeim-en Autoiruzurraren Galdekizunaz (Gur eta Sackeim, 1979) neurtutako autoiruzurrak positiboki korrelazionatzen du doikuntzarekin eta autoestimua-neurriekin, eta negatiboki korrelazionatzen du alderdi psikopatologikoekin (Johnson, Vincent eta Ross,

1997). Aurkikuntza horiei esker, autoiruzurra doikuntza mental positiboa laguntzen duen mekanismo gisa interpretatzen da.

10. Perfekzionismoa

Psikopatologia-sail handi batean eginkizun garrantzitsua betetzen du. A. Pacht-ek (1984) nahaste psikologiko eta fisiko sail handi batekin korrelazionatu zuen perfekzionismoa: depresioa, anorexia, nahaste obsesibo-konpulsiboa, alkoholismoa, Tipo A-ko jokaera.

Dimentsio-sail bat biltzen du:

- Huts egiteko gehiegizko kezka.
- Aspirazio-maila garaia (estandar altuegiak).
- Iguripen garaien pertzepzioa eta gurasoek berarekiko duten zentzu kritiko zorrotzegia.
- Ordenu- eta antolamendu-zaletasun handiegia.

Hamachek-ek (1978) honako alde hau ezartzen du perfekzionismo normalaren eta neurotikoaren artean:

- Perfekzionismo normalak estandar garaiak jartzen ditu norberarentzat, baina aske sentitzen da zehaztasun gutxiagoz jokatzeko; bere burutzapenetan hutsegite batzuk barkatzen dizkio bere buruari, eta lan bat arrakastatsutzat jo dezake erabat ongi egina izan ez denean ere.
- Perfekzionista neurotikoak estandar garaiak jartzen ditu eta marjina txikia uzten du huts egiteko. Inoiz ez du pentsatzen lan bat erabat amaituta dagoenik, edo nahiko ongi eginda dagoenik.

Perfekzionista normalaren eta neurotikoaren arteko bereizkuntzak zera inplikatzeko du: perfekzionistak estandar garaiak dituela eta bere jokaera modu oso kritikoan ebaluatzeko joera duela. Ebaluazio kritikoak estandar altuek baino eragin handiagoa du. Perfekzionistak beren helburuak lortzen saiatzen badira, gehiago da porrotaren beldurragatik, lorpen beharragatik baino (Hamachek, 1978).

Perfekzionistek zalantzak dituzte beren burutzapenen kalitateari buruz. Lana guztiz amaiturik ez dagoen sentimenduak biltzen ditu. Gainera, perfekzionistek garrantzi handia ematen diete beren gurasoen iguripenei eta haien ebaluazioei, baldintzapeko kontsiderazio positiboaren giroan heziak izan direlako. Beren onarpena gero eta handiagoak diren lorpenei loturik dago; horregatik, egiten dituzten hutsegiteak afektua erretiratzearen iragarle gisa hautematen dituzte. Beren buruaren ebaluazioa gurasoen ebaluazioari lotuta agertzen da.

Perfekzionismoaren dimentsio batzuk ondoez psikologikoari loturik agertzen dira, baina ez estandar garaiei dagokiena, estandar garaiak esperientzia osasungarriari loturik agertzen baitira. Huts egiteko kezka handia duten pertsonengan bakarrik agertzen dira estandar garaiak psikopatologiarekin erlazionatuta. Frost, Marten, Lahart eta Rosenblate-ren arabera (1990), psikopatologiako sintoma askorekin korrelazionatuta dago perfekzionismoa. Perfekzionismoaren eta prokrastina-

zioaren (eginkizunak gerorako uztearen) artean erlazioa badago. Luzamendutan ibiltzeko joerarekin korrelazionatzen duten aldagaiak: huts egiteko kezka, gurasoen iguripen garaiak eta kritikotasun zorrotza, subjektuak bere burutzapenari buruz dituen zalantzak. Eskaera garaiegiak estres mailaren igoerarekin erlazionatuta egon ohi dira. Perfekzionismo-maila garaiak minbizia, mina, asma edo buruko mina bezalako gaixotasunekin erlazionatuta agertzen dira.

Perfekzionismoak depresioan betetzen duen funtzioari buruzko ikerketak korrelazio positiboa erakutsi du sozialki preskribaturiko perfekzionismoaren eta depresioaren artean. Sozialki preskribaturiko perfekzionismoa: beste esanguratsuek norberari perfekzionismoa eskatzen diotela hautemateko joera. Perfekzionismoa norberari zuzentzen zaionean, perfekzionismo-maila garaiak depresio-maila garaiarekin korrelazionatzen du, estres-maila garaia den heinean (Martin, Flett, Hewit, Krames eta Szauto, 1996). Depresio-maila garaia duten subjektuek hautemandako autoeraginkortasun-maila txikiagoa, prokrastinazio (gauzak gerorako uzte) garaiagoa eta sozialki preskribaturiko perfekzionismo-maila garaiagoa erakusten dute (Martin *et al.*, 1996). Estandar garaiak dituzten pertsonak eta beren buruaren hautemate negatiboa dutenak dira depresioan erortzeko arrisku handiena dutenak.

11. Supererrendimendua (*Overachievement*)

Gurea bezalako kultura batean ez da zaila errendimendu maximoaren eta lorpen maximoen bila dabiltzan pertsonak aurkitzea. Pertsona horien kezka arrakasta lortzea da, eta sarritan lortzen dute, baina zalantza dute arrakasta lortzeko behar beste talentu edo gaitasun ba ote duten. Kezka handia dute beren errendimenduari buruz, eta zalantza asko emaitza positiboak lortzeko duten gaitasunari edo trebetasunari buruz.

Gure kulturen gehiago baloratzen da gaitasunak eta trebetasunak edukitzea, lana gogor egiteko gai izatea baino. Nahiago da alferra izateagatik porrot egitea, ergela izateagatik porrot egitea baino. Arrakastaren atzetik doaz pertsonak, baina talentuan oinarritutako arrakasta baloratzen da, ez ahaleginean oinarritutakoa. Baina gizabanakoek zalantzak dituzte beren gaitasunaz, trebetasunez eta arrakastarako potentzialaz. Ziurtasun gabezia horrek bere ondorenak ditu pertsonak bere buruaren eraginkortasuna eta bere buruaren balioa hautemateko orduan.

Gizabanakoek autoeragozte-estrategiak erabil ditzakete beren gaitasunei buruzko zalantzak kudeatzeko. Autoeragoztearen estrategian subjektuek egozpenezko inplikazioei lehentasuna ematen diete arrakastaren desiraren aurretik; gaitasun garaia edukitzearen pertzepzioa babestu nahiaz, beren jarduerari eragozpenak jartzen dizkiete, eta horrela ekiditen dute porrota gaitasungabeziari egoztea. Arrakasta eragotziko duten eragozpenak jarriz, errendimendu kaxkarraren eta gaitasungabeziaren arteko lotura lausotzea lortzen dute autoeragozleek (Jones eta Berglas, 1978).

Autoeragozleek badute supererrendimenduaren estrategia erabiltzen dutenen antza, bi estrategien oinarrian norbere gaitasunari buruzko zalantzak baitaude. Lehenengoen porrota bilatzen dute, porrotaren arrazoiak gaitasungabeziari egoztea ekidinez; bigarrenak porrota ekiditen saiatzen dira, gehiegizko ahaleginen

bidez. Superlortzaileen kezka emaitza lortzea da, autoeragozleena, aldiz, trebetasun edo gaitasunaren ebaluazioa da.

Bibliografia

- Alicke, M.D. (1985): "Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives", *Journal of Personality and Social Psychology* **49**, 1621-1630.
- Asendorf, J. B. eta Ostendorf, F. (1998): "Is Self-Enhancement Healthy? Conceptual, Psychometric, and Empirical Analysis", *Journal of Personality and Social Psychology* **74**, 955-966.
- Avia, M.D.; Sanchez-Bernardos, L.; Sanz, J.; Carrillo, J. eta Rojo, W. (1998): "Self-Presentation Strategies and the Five-Factor Model", *Journal of Research in Personality* **32**, 108-114.
- Backman, D.; Secord, P. eta Pierce, J. (1963): "Resistance to change in the self-concept as a function of consensus among significant others", *Sociometry* **26**, 102-111.
- Bandura, A. (1977): "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review* **84**, 191-225.
- , (1986): *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Prentice-Hall, New York.
- Baumeister, R.F. (1997): "Identity, Self-Concept, and Self-Esteem", in R. Hogan, J. Johnson eta S. Briggs (arg.), *Handbook of Personality Psychology*, Academic Press, San Diego.
- Baumeister, R. F.; Smart, L. eta Boden, J.M. (1999): "Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 240-280.
- Baumeister, R.F. eta Tice, D.M. (1984): "Role of Self-Presentation and Choice in Cognitive Dissonance Under Forced Compliance: Necessary or Sufficient Causes?", *Journal of Personality and Social Psychology* **46**, 5-13.
- Bergin, A.E. (1962): "The Effect of Dissonant Persuasive Communication Upon Changes in a Self-Referring Attitude", *Journal of Personality* **30**, 423-438.
- Berzonsky, M.D. (1992): "Identity style and coping strategies", *Journal of Personality* **60**, 771-788.
- Bettencourt, B. A. eta Dorr, N. (1997): "Collective Self-Esteem as a Mediator of the Relationship Between Allocentrism and Subjective Well-Being", *Personality and Social Psychology Bulletin* **23**: **9**, 955-964.
- Binderman, R.M.; Fretz, B.R.; Scott, N.A. eta Abrams, M.H. (1972): "Effects of interpreter credibility and discrepancy level of results on responses to test results", *Journal of Counseling Psychology* **18**, 319-323.
- Block, J. (1961): "Ego identity, role variability, and adjustment", *Journal of Consulting Psychology* **25**, 392-397.
- Bond, M.H. (1986): *The Psychology of the Chinese people*, Oxford University Press, New York.
- Bond, M.; Leung, K. eta Wan, K.-C. (1982): "The social impact of self-effacing attributions: The Chinese case", *Journal of Social Psychology* **118**, 157-166.
- Brickman, P.; Coates, D. eta Janoff-Bulman, R. (1978): "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?", *Journal of Personality and Social Psychology* **35**, 917-927.
- Brown, J. D. (1986): "Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments", *Social cognition* **4**, 353-376.

- Bruch, M.A. eta Hynes, M.J. (1987): "Heterosexual anxiety and contraceptive use", *Journal of Research in Personality* **21**, 343-360.
- Bruch, M.A.; Rivet, K.M. eta Laurenti, H.J. (2000): "Type of self-discrepancies and relationships to components of the tripartite model of emotional distress", *Personality and Individual Differences* **29**, 37-44.
- Campbell, J.D. (1986): "Similarity and uniqueness: The effects of attribute type, relevance, and individual differences in self-esteem and depression", *Journal of Personality and Social Psychology* **50**, 281-294.
- Cialdini, R.B.; Borden, R.J.; Thorne, A.; Walker, M.R.; Freeman, S. eta Sloan, L.R. (1999): "Basking in Reflected Glory: Three (Football) Field Studies", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, 436-445.
- Colvin, C.R. eta Block, J. (1994): "Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation", *Psychological Bulletin* **116**, 3-20.
- Crowne, D. P. eta Marlowe, D. (1960): "A new scale of social desirability independent of psychopathology", *Journal of Consulting Psychology* **24**, 349-354.
- , (1964): *The approval motive: Studies in evaluative dependence*, Wiley: New York.
- Donahue, E.M.; Robins, R.W.; Roberts, B.W. eta John, O.P. (1993): "The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation", *Journal of Personality and Social Psychology* **64**, 834-846.
- Eagly, A.H. eta Acksen, B.A. (1971): "The effect of expecting to be evaluated on change toward favorable and unfavorable information about oneself", *Sociometry* **34**, 411-422.
- Ekman, P. (1971): "Universals and cultural differences in facial expressions of emotion", in J. Cole (arg.), *Nebraska Symposium on Motivation*, University of Nebraska Press, Lincoln.
- Ekman, P. eta Friesen, W.V. (1969): "Nonverbal leakage and clues to deception", *Psychiatry* **32**, 88-105.
- , (1972): "Judging deception from the face or body". Paper presented at the meeting of the Western Psychological Association, Portland, Oregon.
- Farwell, L. eta Wohlwend-Lloyd, R. (1998): "Narcissistic Processes: Optimistic Expectations, Favorable Self-Evaluations, and Self-Enhancing Attributions", *Journal of Personality* **66: 1**, 65-83.
- Ferrari, J. R. (2000): "Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting", *Journal of Research in Personality* **34**, 73-83.
- Frost, R. O.; Marten, P.; Lahart C. eta Rosenblate, R. (1990): "The Dimensions of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research* **14: 5**, 449-468.
- Gaertner, L.; Sedikides, C. eta Graetz, K. (1999): "In Search of Self-Definition: Motivational Primacy of the Individual Self, Motivational Primacy of the Collective Self, or Contextual Primacy?", *Journal of Personality and Social Psychology* **76: 1**, 5-18.
- Gerard, H.B. (1961): "Some determinants of self-evaluation", *Journal of Abnormal and Social Psychology* **62**, 288-293.
- Gerard, M.; Gibbons, F. X.; Reis-Bergan, M. eta Russell, D. W. (2000): "Self-Esteem, Self-Serving Cognitions, and Health Risk Behavior", *Journal of Personality* **68: 6**, 1177-1201.
- Greenberg, J.; Solomon, Sh.; Pyszczynski, T.; Rosenblatt, A.; Burling, J.; Lyon, D.; Simon, L. eta Pinel E. (1999): "Why Do People Need Self-Esteem? Converging Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering Function", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia.

- Gur, R.C. eta Sackeim, H.A. (1979): "Self Deception: A concept in search of a phenomenon", *Journal of Personality and Social Psychology* **37**, 147-169.
- Hamachek, D.E. (1978): "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism", *Psychology* **15**, 27-33.
- Hart, D. (1988): "The adolescent self-concept in social context", in D.K. Lapsley eta F.C. Power (arg.), *Self, ego and identity*, Springer-Verlag, New York, 71-90.
- Hewitt, P. L.; Flett, G. L.; Turnbull-Donovan, W. eta Mikail, S.F. (1991): "The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples", *Psychological Assessment* **3**, 464-468.
- Higgins, E.T. (1987): "Self-discrepancy: A theory relating self and affect", *Psychological Review* **94**, 319-340.
- Higgins, E.T.; Klein, R. eta Strauman, T. (1985): "Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety", *Social Cognition* **3**, 51-77.
- Higgins, E.T.; Bond, R.N.; Klein, R. eta Strauman, T. (1986): "Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility and type of discrepancy influence affect", *Journal of Personality and Social Psychology* **51**, 1-15.
- Higgins, E.T. (1998): "From Expectancies to Worldviews: Regulatory Focus in Socialization and Cognition", in J.M. Darley eta J. Cooper (arg.), *Attribution and Social Interaction*, American Psychological Association, Washington.
- Hobden, K. eta Pliner, P. (1995): "Self-Handicapping and Dimensions of Perfectionism", *Journal of Research in Personality* **29**, 461-474.
- Johnson, E. A.; Vincent, N. eta Ross L. (1997): "Self-Deception versus Self-Esteem in Buffering the Negative Effects of Failure", *Journal of Research in Personality* **31**, 385-405.
- Jones, E. E. eta Berglas, S. (1978): "Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement", *Personality and Social Psychology Bulletin* **4**, 200-206.
- Jones, E. E. eta Rhodewalt, F. (1982): *The Self-Handicapping Scale* (Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City).
- Knee, C.R. (1998): "A Nondefensive Personality: Autonomie and Control as Moderator of Defensive Coping and Self-Handicapping", *Journal of Research in Personality* **32**, 115-130.
- Langens, Th. A. (2001): "Predicting Behavior Change in Indian Businessmen from a Combination of Need for Achievement and Self-Discrepancy", *Journal of Research in Personality* **35**, 339-352.
- Leary, M.R.; Tambor, E.S.; Terdal, S.K. eta Downs, D.L. (1999): "Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 87-104.
- Leary, M.R.; Tchividjian, L.R. eta Kraxberger, B.E. (1999): "Self-Presentation Can Be Hazardous to Your Health: Impression Management and Health Risk", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 182-194.
- Leary, M.R.; Pattin, K.M.; Orlando, A.E. eta Funk, W. W. (2000): "The Impostor Phenomenon: Self-Perceptions Reflected Appraisals, and Interpersonal Strategies", *Journal of Personality* **68**: **4**, 725-756.
- Levy, R. (1973): *The Tahitians*, University of Chicago Press, Chicago.
- Linville, P. W. (1985): "Self-Complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket", *Social Cognition* **3**, 94-120.
- , (1987): "Self-Complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression", *Journal of Personality and Social Psychology* **52**, 663-676.

- McFarland, C. eta Buehler, R. (1995): "Collective Self-Esteem as a Moderator of a Frog-Pond Effect in Reactions to Performance Feedback", *Journal of Personality and Social Psychology* **68**: **6**, 1055-1070.
- McReynolds, P.; Altrocchi, J. eta House, C. (2000): "Self-Pluralism: Assessment and Relations to Adjustment, Life Changes, and Age", *Journal of Personality* **68**: **2**, 347-382.
- Markus H. (1999): "Self-Schemata and Processing Information about the Self", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 123-138.
- Markus, H. eta Kitayama, S. (1992): "Cultural variation in the self-concept", in G. R. Goethals eta J. Strauss (arg.), *Multidisciplinary perspectives on the self*, Springer-Verlag, New York.
- Marsh, H. W. (1993): "Relations Between Global and Specific Domains of Self: The Importance of Individual Importance, Certainty, and Ideals", *Journal of Personality and Social Psychology* **65**: **5**, 975-992.
- Martin, K.A. eta Brawley, L.R. (1999): "Is the self-handicapping scale reliable in non-academic achievement domains?", *Personality and Individual Differences* **27**, 901-911.
- Martin, Th. R.; Flett, G.L.; Hewitt, P. L.; Krames, L. eta Szauto G. (1996): "Personality Correlates of Depression and Health Symptoms: A Test of a Self-Regulation Model", *Journal of Research in Personality* **31**, 264-277.
- Matto, H. eta Realo, A. (2001): "The Estonian Self-Concept Clarity Scale: psychometric properties and personality correlates", *Journal of Personality and Social Psychology* **30**, 59-70.
- Miller, D.T. (1976): "Ego Involvement and Attributions for Success and Failure", *Journal of Personality and Social Psychology* **34**, 901-906.
- Miyake, K.; Campos, J.; Kagan, J. eta Bradshaw, D.L. (1986): "Issues in socioemotional development", in H. Stevenson, H. Azuma eta K. Hakuta (arg.), *Child development and education in Japan*, Freeman, New York, 239-261
- Miyamoto, S.F. eta Rornbusch, S. (1956): "A test of the symbolic interactionist hypotheses of self-conception", *American Journal of Sociology* **61**, 399-403.
- Murray, S. L.; Holmes, J. G. eta MacDonald, G. (1998): "Through the Looking Glass Darkly? When Self-Doubts Turn Into Relationship Insecurities", *Journal of Personality and Social Psychology* **75**: **6**, 1459-1480.
- Oleson, K.C.; Poehlmann, K.M.; Yost, J.H.; Lynch, M.E. eta Arkin R.M. (2000): "Subjective Overachievement: Individual Differences in Self-Doubt and Concern with Performance", *Journal of Personality* **68**: **3**, 491-524.
- Pacht, A. R. (1984): "Reflections on perfection", *American Psychologist* **39**, 386-390.
- Paulhus, D.L. (1984): "Two-Component Models of Socially Desirable Responding", *Journal of Personality and Social Psychology* **46**: **3**, 598-609.
- Pelham, B. W. (1995): "Further Evidence for a Jamesian Model of Self-Worth: Reply to Marsh", *Journal of Personality and Social Psychology* **69**: **6**, 1161-1165.
- Peterson, Ch.; Semmel, A.; Von Baeyer, C.; Abramson, L.Y.; Metalsky, G.I. eta Seligman, M.E.P. (1982): "The Attributional Estyle Questionnaire", *Cognitive Therapy and Research* **6**: **3**, 287-300.
- Rogers, T.B.; Kuiper, N.A. eta Kirker, W.S. (1999): "Self-Reference and the Encoding of Personal Information", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 139-149.
- Rosengreen, W.R. (1961): "The Self in the Emotionally disturbed", *American Journal of Sociology* **82**, 454-462.
- Sedikides, C. (1995): "Central and Peripheral Sel-Conceptions Are Differentially Influenced by Mood: Tests of the Differential Sensitivity Hyppothesis", *Journal of Personality and Social Psychology* **69**, 759-777.

- Seligman, M.E.P. (1975): *Helplessness: On Depression, Development and Death*, Freeman, San Francisco.
- Selterlund, M. B. eta Niedenthal, P. M. (1993): "Who Am I? Why Am I Here?: Self-Esteem, Self-Clarity, and Prototype Matching", *Journal of Personality and Social Psychology* **65**: 4, 769-780.
- Seta, J. J.; Donaldson, S. eta Seta C.E. (1999): "Self-Relevance as a Moderator of Self-Enhancement and Self-Verification", *Journal of Research in Personality* **33**, 442-462.
- Sherwood, J.J. (1965): "Self-Identity and Referent Others", *Sociometry* **28**, 66-81.
- Sherer, M.; Maddux, J.; Mercandanti, B.; Prentice-Dunn, S.; Jacobs, B. eta Rogers, R. (1982): "The self-efficacy scale: construction and validation", *Psychological Reports* **51**, 663-671.
- Showers, C. (1992): "Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: keeping bad apples out of the bunch", *Journal of personality and Social Psychology* **62**, 1036-1049.
- Shrauger, J.S. (1975): "Responses to evaluation as a function of initial self-perception", *Psychological Bulletin* **82**, 581-596.
- Shrauger, J.S. eta Sorman, P.B. (1977): "Self-Evaluations, Initial Success and Failure, and Improvement as Determinants of Persistence", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **45**, 784-795.
- Shrauger, J.S. eta Schoeneman, Th.J. (1999): "Symbolic Interactionist View of Self-Concept: Through the Looking Glass Darkly", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 25-42.
- Silverman, I. (1964): "Self-esteem and differential responsiveness to success and failure", *Journal of Abnormal and Social Psychology* **69**, 115-119.
- Smalley, R. L. eta Stake, J.E. (1996): "Evaluating Sources of Ego-Threatening Feedback: Self-Esteem and Narcissism Effects", *Journal of Research in Personality* **30**, 483-495.
- Snyder, M. (1974): "Self-Monitoring of Expressive Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology* **30**, 526-537.
- Solomon, R. C. (1984): "Getting angry: The Jamesian theory of emotion in anthropology", in R.A. Shweder eta R.A. LeVine (arg.), *Culture Theory: Essays on mind, self, and emotion*, Cambridge University Press, Cambridge, 238-254.
- Steiner, I. D. (1968): "Reactions to adverse and favorable evaluations of one's self", *Journal of personality* **36**, 553-563.
- Strachan, A. eta Jones, D. (1982): "Changes on Identification during Adolescence: A Personal Construct Theory Approach", *Journal of Personality Assessment* **46**, 529-535.
- Strauman, T.J. (1989): "Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders", *Journal of Abnormal Psychology* **98**, 14-22.
- Strauman, T.J. eta Higgins, E.T. (1987): "Automatic activation of self discrepancies and emotional syndromes: when cognitive structures influence affect?", *Journal of Personality and Social Psychology* **53**, 1004-1014.
- Sturman, T.S. (1999): "Achievement Motivation and Type A Behavior as Motivational Orientations", *Journal of Research in Personality* **33**, 189-207.
- Tafarodi, R. W. eta Swann Jr., W.B. (1995): "Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure", *Journal of Personality Assessment* **65**, 322-342.
- , (2001): "Two-dimensional self-esteem: theory and measurement", *Personality and Individual Differences* **31**, 653-673.
- Tafarodi, R. W. eta Vu, C. (1997): "Two-Dimensional Self-Esteem and Reactions to Success and Failure", *Personality and Social Psychology Bulletin* **23**: 6, 626-635.

- Tajfel, H. eta Turner, J.C. (1986): "The Social Identity Theory of Intergroup Behavior", in S. Worchel eta W. Austin (arg.), *Psychology of Intergroup Relations*, Nelson-Hall, Chicago, 7-24.
- Taylor Sh. E. eta Brown, J.D. (1999): "Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 43-66.
- Tesser, A. (1999): "Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior" in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 446-460.
- Tesser, A. eta Paulhus, D. (1983): "The Definition of Self: Private and Public Self-Evaluation Management Strategies", *Journal of Personality and Social Psychology* **44**, 672-682.
- Thompson, T. eta Richardson, A. (2001): "Self-handicapping status, claimed self-handicaps and reduced practice effort following success and failure feedback", *British Journal of Educational Psychology* **71**, 151-170.
- Tice, D. M. (1999): "Self-Concept Change and Self-Presentation: The Looking Glass Self Is Also a Magnifying Glass", in R. F. Baumeister (arg.), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press, Philadelphia, 195-218.
- Wood, J. V.; Taylor, S. E. eta Lichtman, R. R. (1985): "Social Comparison in Adjustment to Breast Cancer", *Journal of Personality and Social Psychology* **49**, 1169-1183.
- Woolfolk R.L.; Novalany, J.; Gara, M. A.; Allan, L.A. eta Polino, M. (1995): "Self-Complexity, Self-Evaluation, and Depression: An Examination of Form and Content within the Self-Schema", *Journal of Personality and Social Psychology* **68**: **6**, 1108-1120.
- Yohida, T.; Kojo, K. eta Kaku, H. (1982): "A study on the development of self-presentation in children", *Japanese Journal of Educational Psychology* **30**, 30-37.
- Zaidel, S. eta Mehrabian, A. (1969): "The ability to communicate and infer positive and negative attitudes facially and vocally", *Journal of Experimental Research in Personality* **3**, 233-241.