

«Πιθανοί/δυνατοί εαυτοί». Ο ρόλος τους στην κατανόηση της έννοιας του εαυτού, της αυτοαντίληψης, της αυτοεκτίμησης και του καθορισμού της συμπεριφοράς του ατόμου

Ε. Καραγιάννη-Καραγιαννοπούλου

Τμήμα ΦΠΨ, Τομέας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Το παρόν άρθρο εξετάζει την έννοια του Εαυτού μέσα από μια γνωστική προσέγγιση και ανάλυση της εξάρτησης της αυτοαντίληψης από διάφορες πτυχές του Εαυτού που τους ονομάζουμε “πιθανούς εαυτούς”. Οι πιθανοί εαυτοί αποτελούν γνωστικά σχήματα του ρεπερτορίου του συστήματος του εαυτού και λειτουργούν ως κίνητρα για δράση υπαγορεύοντας τους πιθανούς στο άτομο τρόπους δράσης καθώς κυριαρχούν στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής. Μια τέτοια θεωρητική προσέγγιση υποστηρίζει το ευμετάβλητο της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και την πολυδιάστατη σύνθεση τους, αποτελούμενες από επιμέρους γνωστικά σχήματα. Ερωτήματα εγείρονται για την επάρκεια των στατικών κλιμάκων μέτρησης της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης να προβλέψουν τη συμπεριφορά του ατόμου. Η δράση των “πιθανών εαυτών” βασίζεται στη θεωρία των ατομικών κινήτρων που περιλαμβάνουν προσωπικές στρατηγικές και τρόπους δράσης για την επίτευξη ενός στόχου και συναισθήματα και αντιλήψεις για την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Η παρούσα εργασία εστιάζεται στην επίδραση των πιθανών εαυτών στη μελέτη του εαυτού, της αυτοαντίληψης, της αυτοεκτίμησης και της ερμηνείας της συμπεριφοράς καθώς και σε ζητήματα εγκυρότητας των κλιμάκων μέτρησης αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης στο πλαίσιο της ευμεταβλητότητας των αντίστοιχων όρων.

Η έννοια των πιθανών εαυτών εισάγεται από τους Markus και Nurius (1986) ως συμπληρωματική στην έννοια της “γνώσης του εαυτού”. Οι πιθανοί εαυτοί είναι συλλήψεις-αντιλήψεις για τον εαυτό σε μελλοντικές καταστάσεις. Αντιπροσωπεύουν τις ιδέες των ατόμων σχετικά με το τι θα γίνουν, τι θα ήθελαν να γίνουν και τι δεν θα ήθελαν να γίνουν, δημιουργώντας έναν γνωστικό σύνδεσμο μεταξύ της γνώσης και των κινή-

τρων για δράση όπως αυτά καθορίζονται από κάθε άτομο χωριστά. Συγκεκριμένα, οι πιθανοί εαυτοί που κάποιος ελπίζει να βιώσει μπορεί να περιλαμβάνουν ένα δυναμικό, αρχηγικό εαυτό, γοητευτικό εαυτό, κάποιον που τυγχάνει εκτίμησης, πλούσιο, διάσημο κλπ. Αντίστοιχα οι απειλητικοί για το άτομο πιθανοί εαυτοί, που κάποιος δεν θα ήθελε να βιώσει, θα μπορούσαν να είναι για παράδειγμα, ένας μοναχικός εαυτός,

απορριμμένος, επιθετικός, βίαιος κλπ. Αυτά τα συστατικά ενός δυναμικού εαυτού αποτελούν επιδέξιες μίξεις των αναπαραστάσεων ρόλων και κοινωνικών κατηγοριοποιήσεων (π.χ. εαυτός ως εργαζόμενος, σύζυγος, γονέας).

Οι πιθανοί εαυτοί περικλείουν εικόνες/οράματα επιθυμητών και μη καταστάσεων και είναι πολύ σημαντικό για την κατεύθυνση της συμπεριφοράς ότι τις περισσότερες φορές περιέχουν ιδέες για τους τρόπους με τους οποίους πραγματώνονται οι επιθυμητές και αποφεύγονται οι μη επιθυμητές καταστάσεις και άρα παρέχουν στο άτομο μορφές στρατηγικών και στόχων για μια νέα συμπεριφορά (Cantor & Kihlstrom, 1987). Έτσι, κινητοποιούν τα άτομα σε δράση. Ο ρόλος τους φαίνεται να είναι καθοριστικός για την αυτοαντίληψη και την κατεύθυνση της ανθρώπινης συμπεριφοράς καθώς αποτελούν ενεργά γνωστικά σχήματα. Συνδέονται επίσης με τη σύνθεση της αυτοαντίληψης από επιμέρους βασικά γνωστικά σχήματα, ως επιμέρους ταυτότητες του ατόμου.

Το σύνολο των πιθανών εαυτών που εμπεριέχονται στο σύστημα εαυτού, είναι γνωστικές εκδηλώσεις των παρόντων σταθερών στόχων, φιλοδοξιών, κινήτρων, φόβων και απειλών που καθορίζουν τη συμπεριφορά του ατόμου. Οι πιθανοί εαυτοί προσφέρουν για κάθε άτομο συγκεκριμένη γνωστική οργάνωση, κατεύθυνση και νόημα ξεχωριστά στη δυναμική των στόχων, φιλοδοξιών, κινήτρων και φόβων όπως προαναφέρθηκαν. Ως τέτοιοι (οι πιθανοί εαυτοί) δημιουργούν ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ της έννοιας του εαυτού, της αυτοαντίληψης (του συνόλου των ταυτοτήτων που συνθέτουν την αυτοαντίληψη) και των κινήτρων για δράση (Markus & Nurius,

1986). Σε υποστήριξη αυτού, οι Markus και Nurius (1986) αναφέρουν ότι η αποτελεσματικότητα της δράσης των πιθανών εαυτών βασίζεται στην κινητήρια δύναμη τους, καθώς δρουν ως εξατομικευμένα/προσωπικά κίνητρα που διαμορφώνονται από προηγούμενες εμπειρίες και αποτελούν αναπαραστάσεις επιθυμητών και ανεπιθύμητων καταστάσεων εαυτού (θετικών και αρνητικών πιθανών εαυτών) που το άτομο επιδιώκει ή αποφεύγει αντίστοιχα, διαμορφούμενες στο εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο που ζει. Σύμφωνα με τη θεωρία των εξατομικευμένων κινήτρων (Nuttin, 1984), ένα γεγονός δεν γίνεται αντικείμενο, δεν έχει νόημα για το άτομο και δεν προσελκύει την προσοχή του ώστε να δρα οργανωμένα προς την κατεύθυνση της προσέγγισης ή αποφυγής κάποιας κατάστασης παρά μόνο αν το αφορά προσωπικά. Η σημαντικότητα των πιθανών εαυτών σχετίζεται με τη λειτουργία τους ως κινητήρια δύναμη για μελλοντική συμπεριφορά και την ικανότητα τους να προσφέρουν ένα αξιολογικό και ερμηνευτικό πλαίσιο για τον εαυτό (Markus & Nurius, 1986).

Για παράδειγμα, οι Markus και Nurius (1987) αναφέρουν ότι σε μια ερευνά τους με φοιτητές κολεγίων βρήκαν ότι οι πιθανοί εαυτοί μιας φοιτήτριας που φοβόταν ότι δεν θα παντρευτεί περιείχαν πολύ περισσότερα συστατικά από μια γενική εικόνα “μόνης γυναίκας” και έναν κοινό φόβο του να μην τύχει αγάπης και στοργής. Ο φόβος ήταν απολύτως προσωπικός και ατομικά ορισμένος και συνδεδεμένος με έναν πολύ καλά επεξεργασμένο πιθανό εαυτό τον οποίο συνθέταν εικόνες του εαυτού της ως εγκαταλειμμένη, χωρίς κανέναν να τη φροντίζει και δυστυχισμένη, να επιστρέφει στο σπίτι από μια βαρετή εργασία σε ένα άδειο

διαμέρισμα και να βλέπει έτσι δυστυχημένη τους άλλους να ζουν μια ευχάριστη ζωή γεμάτη ενεργητικότητα.

Η λειτουργία των πιθανών εαυτών αγγίζει ζητήματα που έχουν απασχολήσει και εξακολουθούν να απασχολούν την ψυχολογική σκέψη για μεγάλο χρονικό διάστημα, σχετικά με τον ορισμό του εαυτού ως ενιαία δομή (π.χ. στο Φρουδικό Εγώ) ή ως διαδικασία (Mead 1934). Επίσης, η λειτουργία των πιθανών εαυτών ως αναπαραστάσεις εαυτού επηρεάζει σημαντικά τη σχέση ανάμεσα στην αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και τη συμπεριφορά των ατόμων (θεωρώντας την αυτοεκτίμηση ως την αξιολογική επένδυση αυτού που ορίζεται από την αυτοαντίληψη). Ζητήματα συνοχής του γνωστικού συστήματος του εαυτού αποτελούμενου από επιμέρους γνωστικά σχήματα συμπεριλαμβανομένων των πιθανών εαυτών φαίνεται να συνδέονται άμεσα με τη χρήση των κλιμάκων μέτρησης της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης.

Κατά τη θεωρία των πιθανών εαυτών, η επικράτηση συγκεκριμένων σχημάτων (νοητικών αναπαραστάσεων του ατόμου για ένα σύνολο καταστάσεων που το αφορούν) στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής (η έννοια αναλύεται στην αντίστοιχη ενότητα) θα καθορίσει την εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του. Μια τέτοια προσέγγιση αφορά τον ορισμό της αυτοαντίληψης (τους ρόλους και τους τρόπους συμπεριφοράς που περιέχουν έμμεσα μια αξιολογική κρίση για τον εαυτό) και αυτοεκτίμησης του ατόμου την εκάστοτε στιγμή, που ίσως διαφέρει από την κυρίαρχη γενική αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση του ατόμου που υφίστανται ως γενικότερες έννοιες. Η θεωρία των πιθανών εαυτών ωστόσο υποστηρίζει τη διατήρηση της συνοχής

του εαυτού καθώς υπάρχουν βασικά γνωστικά σχήματα εαυτού, που ωθούν το άτομο να επικεντρώνει την προσοχή του σε συγκεκριμένες περιβαλλοντικές πληροφορίες που το αφορούν και τις οποίες προσλαμβάνει και ερμηνεύει με συγκεκριμένο τρόπο που το διαφοροποιεί από τους άλλους.

Οι Markus και Sentis (1982) αναφέρουν ότι τα σχήματα εαυτού είναι γενικεύσεις για τον εαυτό που προέκυψαν από τις επαναλαμβανόμενες κατηγοριοποιήσεις και αξιολογήσεις της συμπεριφοράς του ατόμου από τον εαυτό του και τους άλλους. Το αποτέλεσμα είναι μια καλά-διαφοροποιημένη ιδέα του "τι είναι" κάποιος αναφορικά με μια ποικιλία καταστάσεων στις οποίες έχει εκδηλώσει σειρά συμπεριφορών. Τα άτομα αναπτύσσουν σχήματα μόνο για εκείνες τις μορφές συμπεριφοράς που θεωρούν τα ίδια σημαντικές. Αυτά τα σχήματα εαυτού αναζητούν πληροφορία η οποία είναι συνεπής με αυτά και κατευθύνουν μορφές συμπεριφοράς οι οποίες είναι σύμμετρες και συνεπείς με αυτά. Οι άνθρωποι με ένα σχήμα εαυτού σε ένα συγκεκριμένο χώρο (π.χ. δάσκαλος, γονιός, σύζυγος) ορίζονται ως αυτοί που θεωρούν αυτούς τους χώρους σημαντικούς για τους ίδιους.

Ωστόσο, η εικόνα του εαυτού την εκάστοτε στιγμή καθορίζεται με τρόπο μοναδικό ανάλογα με την φύση των επικρατούντων πιθανών εαυτών στην ενεργό αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής (θετικών ή αρνητικών), κάτι που δεν μπορεί να αναδειχθεί από τις κλίμακες μέτρησης της αυτοαντίληψης. Η εγκυρότητα των κλιμάκων αυτών φαίνεται να αμφισβητείται στη βάση των ατομικών κινήτρων για δράση καθώς επικεντρώνονται σε ερωτήσεις που εστιάζονται σε συγκεκριμένες καταστάσεις και χώρους ζωής που δεν αφορούν απα-

ραϊότητα όλα τα άτομα δεδομένης της ποικιλίας των περιβαλλόντων στα οποία δομούν το σύστημα αξιών και προτιμήσεων τους. Επίσης, οι κλίμακες αφορούν μια προσέγγιση αξιολόγησης της αυτοεκτίμησης σε ένα πλαίσιο μέσου όρου και γενικής εικόνας για τον εαυτό.

Έτσι, στην προοπτική των πιθανών εαυτών οι έννοιες της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης μολονότι εν μέρει υπάρχουν ως σταθερές διαστάσεις του εαυτού, αναδεικνύονται ανεπαρκείς να ερμηνεύσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά κάθε δεδομένης στιγμής. Σε αυτή την εργασία θα συζητηθεί η συμβολή των πιθανών εαυτών στη μελέτη των εννοιών του εαυτού, της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης και της συμπεριφοράς της καθοριζόμενης από τους στόχους που θέτουν τα άτομα.

Πιθανοί εαυτοί και Εαυτός

Η θεωρία των πιθανών εαυτών αφορά τόσο την ενότητα του εαυτού όσο και την ερμηνεία συμπεριφορών που θεωρούνται ότι βρίσκονται σε ασυνέπεια με ό,τι θεωρούμε αληθινό εαυτό κάποιου.

Οι περισσότερες θεωρίες υποστηρίζουν την τάση του εαυτού να αποφεύγει την πληροφορία που είναι ασυνεπής με ό,τι το άτομο πιστεύει ότι είναι ο εαυτός του ή να διαστρεβλώνει την πληροφορία ή τα γεγονότα ώστε να επιβεβαιώνει ή να διατηρεί την επικρατούσα αντίληψη του εαυτού (Greenwald, 1980. Festinger, 1954, 1957, 1964). Η συμπεριφορά ατόμων που επικεντρώνουν την προσοχή τους κυρίως στην επιτυχία τους και τα θετικά αποτελέσματα των ενεργειών τους ενώ την ίδια στιγμή ξεχνούν ή δεν παρακολουθούν τις αποτυχίες τους

μπορεί να ερμηνευτεί ως παραποίηση ή ανασυγκρότηση της κοινωνικής πραγματικότητας προς ό,τι εξυπηρετεί την εικόνα του εαυτού τους ή ως παράλογη σκέψη. Ωστόσο, μπορούμε να χρεώσουμε σε κάποιον παραποίηση της πραγματικότητας και παραλογισμό μόνο στο βαθμό που γνωρίζουμε τις αντιλήψεις που έχει για τον εαυτό του και οι οποίες διαμεσολαβούν τη σχετική συμπεριφορά. Αυτό το δυναμικό που αναδεικνύεται σε μορφές συμπεριφοράς που δεν είναι αναμενόμενες από τους άλλους, αποτελείται από τις μη δημοσιопоιημένες στους άλλους αντιλήψεις εαυτού και μπορεί να καθορίσει τη συμπεριφορά, περικλείεται στους πιθανούς εαυτούς. Οι Markus και Nurius (1986) αναφέρουν ότι όταν ένας πιθανός εαυτός δραστηριοποιείται στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής, ίσως μας κάνει να συμπεριφερόμαστε με τρόπους που είναι ασύμφωνοι ή αλλόκοτοι σε σχέση με το ποιοι θεωρούν οι άλλοι ότι είναι οι αληθινοί μας εαυτοί. Στο προαναφερθέν παράδειγμα, αυτός/ή που μολονότι βιώνει μια αποτυχία φαίνεται από όσα λείει και πιστεύει για τον εαυτό του/της αμέσως μετά να παραποιεί την πραγματικότητα αναφέροντας μια θετική εικόνα για τον εαυτό του/της, πιθανότατα έχει στρατολογήσει παλιότερες επιτυχίες και θετικές εικόνες εαυτού σε περιπτώσεις επιτυχίας, οι οποίες κυριαρχούν στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής. Έτσι, μολονότι ο εαυτός της συγκεκριμένης στιγμής, η παρούσα αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του, δοκιμάζεται από τη συγκεκριμένη αποτυχία, το καλά επεξεργασμένο δίκτυο θετικών δυνατοτήτων παραμένει άθικτο. Αυτές οι δυνατότητες (όχι αόριστες αλλά συγκεκριμένες) εξακολουθούν να παραμένουν ενεργές παρ' όλη την απειλή για τον

εαυτό και λειτουργούν ως εσωτερικές πηγές από τις οποίες το άτομο αντλεί πόρους να αποκρούσει, τουλάχιστον προσωρινά, απειλές για την αυτοεκτίμησή του. Σε ένα τέτοιο θεωρητικό πλαίσιο, η επάρκεια των κλιμάκων μέτρησης της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης να προβλέψουν τη συμπεριφορά μας την κάθε στιγμή, αναδεικνύεται περιορισμένη. Τόσο το συναίσθημα όσο και η συμπεριφορά της κάθε στιγμής επηρεάζεται από την κατάσταση που το άτομο αντιμετωπίζει αλλά και από προηγούμενες εμπειρίες που τη συγκεκριμένη στιγμή κυριαρχούν στις γνωστικές διεργασίες.

Στο πλαίσιο των προηγούμενων παρατηρήσεων, η σημασία των πιθανών εαυτών στον ορισμό του εαυτού είναι ουσιαστική στην ερμηνεία της όχι σπάνιας ασυμφωνίας μεταξύ των αυτοαντιλήψεων και της άποψης των άλλων για μας. Αυτή η διαφορά μεταξύ της αυτοαντίληψης ενός ατόμου και της αντίληψης των άλλων για το συγκεκριμένο άτομο οφείλεται στο ότι η αυτοαντίληψή μας συνίσταται όχι μόνο από τις παρούσες ικανότητες μας, δηλαδή ό,τι μετρούν οι κλίμακες, αλλά και από το δυναμικό μας, όπως το αντιλαμβανόμαστε, ενώ η αντίληψη των άλλων για μας αφορά μόνο αυτό που μπορούν να δουν στη συμπεριφορά μας, όχι το δυναμικό και την άποψη για τον εαυτό μας σχετικά με τις δυνατότητες που πιστεύουμε πως έχουμε αλλά δεν έχουμε εκδηλώσει. Τη σημαντικότητα του μη δημοσιοποιημένου δυναμικού του εαυτού στον καθορισμό της συμπεριφοράς αναδεικνύουν οι πιθανοί εαυτοί. Στη βάση αυτού του δυναμικού που δεν αναγνωρίζεται σε κλίμακες μέτρησης της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης μπορεί κανείς να βασίσει την ερμηνεία συμπεριφορών σε επίπεδο συμβουλευτικής, που φαίνεται να

είναι σε ασυμφωνία με προηγούμενες αξιολογήσεις της αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης του ατόμου.

Η αυτοαντίληψη ως μονολιθική ή δυναμική οντότητα.

Μεταβολές στην αυτοαντίληψη.

«Εργαζόμενη» αυτοαντίληψη/ αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής

Καθώς η θεωρία των πιθανών εαυτών εστιάζεται στη γνώση του εαυτού που συνοδεύει τους στόχους, φόβους και απειλές ενός ατόμου καθορίζοντας τη δράση του σε συγκεκριμένη κατεύθυνση, η θεωρία προσφέρει μια γνωστική προσέγγιση στην έννοια του εαυτού. Σε αυτή την προσέγγιση η αυτοαντίληψη δεν είναι μια ενιαία ή μονολιθική οντότητα αλλά ένα σύστημα από κυρίαρχες ταυτότητες ή γνωστικά σχήματα εαυτού (Markus 1977, Stryker, 1987) τα οποία προσδίδουν δομή και νόημα στις εμπειρίες κάποιου. Τα σχήματα εαυτού αποτελούν γενικεύσεις σχετικά με τον εαυτό οι οποίες προήλθαν από προηγούμενες εμπειρίες και βοηθούν κάποιον να συγκροτήσει και να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά του. Οι δομές που προαναφέρθηκαν μπορεί να προέρχονται είτε από την κοινωνική θέση κάποιου είτε από τη δημιουργική επιλογή προηγούμενων εμπειριών, συναισθημάτων και συμπεριφορών σε διάφορες περιπτώσεις.

Επιπλέον, η θεωρία των πιθανών εαυτών, φαίνεται να προσφέρει μια εναλλακτική προσέγγιση στην αντιμετώπιση της αυτοαντίληψης ως σταθερού συνόλου, καθώς οι πιθανοί εαυτοί αποτελούν γνωστικά σχήματα που κυριαρχούν κάθε φορά στην ενεργό αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής και καθορίζουν άμεσα την ποιότη-

τα (θετική ή αρνητική) της αυτοαντίληψης. Η ενεργός αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής αποτελεί κυρίαρχη έννοια στη θεωρία των πιθανών εαυτών και αναφέρεται στην επικράτηση σε αυτή διαφορετικών κατά περίπτωση σχημάτων εαυτού, τόσο σε ποιότητα (θετικά-αρνητικά) όσο και σε είδος και καθορίζουν τη δράση του ατόμου. Η αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής προέρχεται από το σύστημα εαυτού το οποίο περιέχει ένα σύνολο αναπαραστάσεων εαυτού, σχημάτων εαυτού, πιθανών εαυτών, σχέδια συμπεριφοράς/ δράσης, στρατηγικές και κανόνες συμπεριφοράς. Ο Nurius (1991) αναφέρει ότι κάποιες αντιλήψεις εαυτού ίσως διαμορφώνουν τον πυρήνα της αντίληψης της ταυτότητας του ατόμου (πυρηνικές, κεντρικές) και ανασύρονται τόσο συχνά από το άτομο ώστε αναδεικνύονται κυρίαρχες διαμετακομιζόμενες σε διαφορετικές καταστάσεις, ενώ από την άλλη πλευρά η πλειοψηφία των αντιλήψεων εαυτού είναι πιθανόν να αναδεικνύονται κυρίαρχες και να ενεργοποιούνται λιγότερο συχνά και υπό όρους, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες-καταστάσεις. Αυτό λοιπόν σημαίνει ότι διαφορετικές ομάδες αντιλήψεων εαυτού είναι πιθανόν να κυριαρχούν κάθε φορά σε διαφορετικές καταστάσεις και επομένως είναι κυρίαρχες και λειτουργικές για το άτομο περιοδικά. Αυτές οι υπο-ομάδες αντιλήψεων εαυτού αποτελούν τη βάση για εναλλακτικούς τρόπους δράσης για χαρακτηριστικά ή αιτιολογία μορφών συμπεριφοράς στο μέλλον (από το άτομο ή άλλους στο άμεσο κοινωνικό περιβάλλον). Οι Markus και Runolo (1989) θεωρούν ότι η αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής αποτελείται από μια προκατειλημμένη επιλογή πιθανών εαυτών που αποτελούν μέρος του ρεπερτορίου των

πιθανών εαυτών που έχει αναπτύξει το άτομο στο χρόνο.

Η αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής και συνεπώς οι πιθανοί εαυτοί μπορούν να κατανοηθούν ως συγκεκριμένες εκδηλώσεις της αλληλεπίδρασης εαυτού-κατάστασης. Ο Nurius (1991) αναφέρει ότι η κοινωνική δραστηριότητα συμβάλλει στο σχηματισμό της επικρατούσας αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής μέσω της κυριαρχίας συγκεκριμένων αντιλήψεων εαυτού, της ανάσυρσης και ενεργοποίησης προηγούμενων εμπειριών, και μέσω της διάθεσης και της πίστης στην αξία και ικανότητα του ατόμου, μεταβάλλοντας τις αποτιμήσεις του ίδιου του ατόμου για τον εαυτό, δηλ. αυξάνοντας ή μειώνοντας την αυτοεκτίμησή του κατά περίπτωση.

Η αξιολόγηση λοιπόν του εαυτού, που αφορά τόσο την αυτοεκτίμησή όσο και έμμεσα την αυτοαντίληψη, φαίνεται να μεταβάλλεται στη βάση των γνωστικών σχημάτων εαυτού και της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής που κυριαρχούνται από γνωστικές διεργασίες. Σε μια τέτοια θεωρητική προοπτική, η αυτοεκτίμησή και η αυτοαντίληψη δεν αποτελούν μια βαθύτερη γενική αποδοχή και εκτίμηση του εαυτού ως κυρίαρχα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή μια ενιαία επένδυση του εαυτού που είναι αποτέλεσμα της ψυχοσυναισθηματικής εξέλιξης του ατόμου, όπως αναδεικνύεται κυρίως στις κλασσικές μελέτες του Rosenberg και των συνεργατών του (Rosenberg & Turner, 1981).

Μεταβολές στην αυτοαντίληψη. Κάποιες θεωρητικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν το ευμετάβλητο της αυτοαντίληψης ανάλογα με τις περιβαλλοντικές καταστάσεις (π.χ. Gergen, 1972. Epstein, 1973; Tedeschi & Lindskold, 1976), αντιτιθέμενες σε αυτές που

θεωρούν ότι τα άτομα προσπαθούν σε μεγάλο βαθμό να διατηρήσουν σταθερή την αυτοαντίληψή τους και να επιβεβαιώνουν στο χρόνο τις επιμέρους αντιλήψεις που έχουν για τον εαυτό τους (Greenwald, 1980. Swann, 1983. Swann & Hill, 1982). Ωστόσο, το ερώτημα του αν η αυτοαντίληψη είναι σταθερή ή μεταβαλλόμενη παραμένει υπό συζήτηση (Block, 1981. Costa & McGrae, 1980). Στο πλαίσιο της αναζήτησης της απάντησης σε αυτό το ερώτημα, οι πιθανοί εαυτοί φαίνεται να συμβάλλουν στην κατανόηση της αυτοαντίληψης ως μεταβαλλόμενη όχι απλώς στο χρόνο αλλά ως μια δυναμική ευμετάβλητη οντότητα, σε ένα θεωρητικό πλαίσιο γνωστικών διεργασιών και του περιεχομένου τους που κυριαρχεί την κάθε στιγμή.

Επεκτείνοντας το πεδίο της αυτοαντίληψης ώστε να περιλαμβάνει τους πιθανούς εαυτούς, μπορούμε να ερμηνεύουμε τόσο την εύπλαστη φύση της αυτοαντίληψης σε σχέση με τις καταστάσεις και τις αλλαγές της στο χρόνο όσο και τη συνολική της σταθερότητα. Ο εαυτός της στιγμής (η άποψη του ατόμου για τον εαυτό του την παρούσα στιγμή), όσον αφορά το δημόσιο κομμάτι του εαυτού παραμένει κατά βάση σταθερός. Αυτή η σταθερότητα ίσως είναι αποτέλεσμα των συναφών κοινωνικών ανατροφοδοτήσεων που προκύπτουν από το περιβάλλον για συγκεκριμένες καταστάσεις ή αποτέλεσμα της ανάγκης του ατόμου να παρουσιάζεται με μια σταθερή μορφή (Markus & Nurius, 1986). Ωστόσο, επειδή οι πιθανοί εαυτοί υπάρχουν ως γνωστικές αναπαραστάσεις πολύ πριν εκδηλωθούν (ίσως κάποιοι να μην εκδηλωθούν ποτέ αν οι κοινωνικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν), και άρα δεν είναι πάντα συνδεδεμένοι με φανερές συμπεριφορές, δεν περιορίζονται από την κοινωνική ευθύνη στην

οποία το άτομο εμπλέκεται με κάθε συμπεριφορά του. Έτσι, ανταποκρίνονται αρκετά εύκολα σε αλλαγές στο περιβάλλον και ίσως είναι τα στοιχεία της αυτοαντίληψης που αντανakλούν τέτοιες αλλαγές. Συνεπώς, όταν μια αντίληψη του εαυτού τίθεται σε δοκιμασία από το περιβάλλον, πιθανότατα συνδέεται με ένα ξαφνικό και δυνατό αρνητικό συναίσθημα. Αυτό το αρνητικό συναίσθημα (φόβος, αμηχανία, θυμός) ίσως είναι μια άμεση συνέπεια ενός συνόλου αρνητικών πιθανών εαυτών και του άγχους και του θυμού που τους συνοδεύουν.

Τέτοιες αλλαγές στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής δεν είναι δυνατόν να αναδειχθούν από ένα σταθμισμένο τεστ αξιολόγησης της αυτοαντίληψης καθώς οι ερωτήσεις των κλιμάκων αφορούν απόψεις για τον εαυτό σε μια προσέγγιση μέσου όρου και γενικής εικόνας-στάσης του ατόμου απέναντι στον εαυτό του/της. Ωστόσο, θα ήταν παραπλανητικό να αποφανθούμε ότι η αντίληψη του εαυτού έχει παραμείνει ίδια αγνοώντας την αλλαγή στο συναίσθημα (Markus & Kunda, 1986). Η αμφισβήτηση του εαυτού πιθανόν να αντανακλάται καθαρά στο σύνολο των πιθανών εαυτών που είναι διαθέσιμοι την παρούσα στιγμή και προσφέρουν το συγκεκριμένο ερμηνευτικό και αξιολογικό πλαίσιο για τον εαυτό της στιγμής. Μια τέτοια διαφοροποίηση στο περιεχόμενο της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής μπορεί να έχει καταλυτικές συνέπειες για τη διάθεση της στιγμής, την αυτοεκτίμηση της στιγμής, για σκέψεις και πράξεις της συγκεκριμένης στιγμής και ίσως για διαδοχικές μακροπρόθεσμες αλλαγές στον εαυτό.

Σε ένα τέτοιο θεωρητικό πλαίσιο, οι παραπάνω παράγοντες αναδεικνύουν την περιορισμένη εγκυρότητα των τεστ μέτρησης

της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης στο χρόνο. Μια τέτοια επισήμανση είναι σημαντική για την χρήση των τεστ ως στοιχείο του προφίλ πελατών σε ένα πρώτο διαγνωστικό επίπεδο σε ένα πλαίσιο συμβουλευτικής αλλά και κλινικής πρακτικής, θεωρώντας ότι η χρήση των τεστ βοηθά στην ερμηνεία και πρόβλεψη της συμπεριφοράς του ατόμου χωρίς όμως να μπορεί να ερμηνεύσει συμπεριφορές ασυνεπείς με τα αποτελέσματα των συγκεκριμένων μετρήσεων για τις οποίες μπορεί να ευθύνονται οι πιθανοί εαυτοί που κυριαρχούν την παρούσα στιγμή στην αυτοαντίληψη του ατόμου.

Η αλλαγή στην προσέγγιση της αυτοαντίληψης μέσω της θεωρίας των πιθανών εαυτών αφορά το πλούσιο δίκτυο των επιμέρους δυναμικών που περιβάλλουν τα άτομα και είναι σημαντικά για την ταυτότητά τους. Το δίκτυο των πολλών σε ποιότητα και είδος σχημάτων εαυτού ευθύνεται για τον καθορισμό συμπεριφορών ως αποτέλεσμα του ιδιωτικού δυναμικού των ατόμων. Ωστόσο, την ίδια στιγμή οι στόχοι, ελπίδες, φόβοι κλπ. και οι γνωστικές δομές που τις περιλαμβάνουν αποτελούν βασικά στοιχεία της αυτοαντίληψης, αποδεικνύοντας τη σχετική συνέπεια του εαυτού στο χρόνο. Έτσι, οι πιθανοί εαυτοί ως στοιχεία της αυτοαντίληψης συνθέτουν μια πολυφασική και ευμετάβλητη αυτοαντίληψη που ωστόσο είναι συνεπής και συγκροτημένη καθώς (οι πιθανοί εαυτοί) αποτελούν πραγματικά στοιχεία του εαυτού. Έτσι, η αυτοαντίληψη εμφανίζεται να είναι εύπλαστη λόγω του ότι το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής διαφοροποιείται κάθε φορά από τα υποσύνολα του εαυτού που ήταν ενεργοποιημένα μόλις πριν την δραστηριότητα, από ό,τι επικαλείται το άτομο ως αποτέλεσμα μιας

εμπειρίας και από ό,τι προκύπτει/ αποσπάται από την κοινωνική κατάσταση τη δεδομένη στιγμή (Markus & Kunda, 1986).

Δεδομένης της ευμεταβλητότητας και της ποικιλίας των εαυτών που μπορούν να δραστηριοποιηθούν κάθε στιγμή, η έννοια ενός μοναδικού αληθινού εαυτού, σημαντικό στοιχείο των θεραπευτικών προσεγγίσεων, φαίνεται να είναι εξαιρετικά περιοριστική για την ερμηνεία συμπεριφορών καθώς όλοι οι πιθανοί εαυτοί που μπορεί να κυριαρχήσουν στην αυτοαντίληψη της παρούσας στιγμής καθορίζοντας τη συμπεριφορά είναι αληθινοί, αποστάγματα προηγούμενων εμπειριών.

Πιθανοί εαυτοί και αυτοεκτίμηση

Παρόμοια ζητήματα με την ανεπάρκεια των κλιμάκων μέτρησης της αυτοαντίληψης να ερμηνεύσουν και να προβλέψουν την ανθρώπινη συμπεριφορά με συνέπεια, αφορούν και τη χρήση των κλιμάκων μέτρησης της αυτοεκτίμησης, μέσω της λειτουργίας της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής.

Σε περιπτώσεις όπου οι πιθανοί εαυτοί διευκολύνουν την προσέγγιση ενός σημαντικού προβλήματος, κατάστασης ζωής, οι αναπαραστάσεις πιθανών εαυτών αντανακλούν τις ευκαιρίες που το περιβάλλον παρέχει στο άτομο καθώς και τις προσδοκίες που έχει το ίδιο για τον εαυτό του στο δεδομένο περιβάλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, οι πιθανοί εαυτοί επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου που όπως και η αυτοαντίληψη φαίνεται να είναι μια μεταβαλλόμενη κατά περίπτωση διάσταση του εαυτού καθώς οι πιθανοί εαυτοί αποτελούν έντονες, λεπτομερείς, ολικές νοητικές ανα-

παραστάσεις του δυναμικού του εαυτού, σαν να βιώνονται πραγματικά από το άτομο. Αυτοί οι πιθανοί εαυτοί αντανακλούν όχι μόνο τις προσδοκίες του αποτελέσματος αλλά επίσης και τις προσδοκίες της αυτο-αποτελεσματικότητας (Bandura, 1982) ή αναπαραστάσεις και συναισθήματα (Cantor et al, 1986) τα οποία επηρεάζονται είτε από προσωπικές προηγούμενες εμπειρίες ή εμπειρίες άλλων που γνωρίζουν τα άτομα (Brown & Inouye, 1978).

Σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, οι πιθανοί εαυτοί, ως αναπαραστάσεις εαυτού για το μέλλον, φαίνεται να δρουν ως αυτοεκπληρούμενη προφητεία καθώς περιλαμβάνουν εκτιμήσεις του ατόμου για το βαθμό στον οποίο είναι ικανό και αποτελεσματικό στις δραστηριότητες που εμπλέκεται ή έχει έλεγχο και χειρίζεται ανάλογα το περιβάλλον του κάθε φορά. Έτσι, τα άτομα που ορίζουμε ως έχοντες ένα γνωστικό σχήμα για μια κατάσταση μέσω του οποίου ερμηνεύουν τις μορφές συμπεριφοράς των άλλων αλλά και τις δικές τους ("σχηματικοί"), διαθέτουν πιθανούς εαυτούς που αποτελούν συστατικά του γνωστικού σχήματος του εαυτού τους, και παρουσιάζονται να αναγνωρίζουν την ικανότητα τους σε ένα συγκεκριμένο τομέα σε αντίθεση με αυτούς που δεν έχουν ένα οργανωμένο γνωστικό σχήμα για την ίδια κατάσταση (Cross & Markus, 1994).

Η λειτουργία των πιθανών εαυτών ως αυτοεκπληρούμενη προφητεία και ο ρόλος της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής στην αυτοεκτίμηση των ατόμων, αναδεικνύεται στην έρευνα των Ruvalo και Markus (1992) όπου οι συμμετέχοντες κατηγοριοποιήθηκαν σε διαφορετικές πειραματικές καταστάσεις και στα άτομα κάθε ομάδας ζητήθηκε να φανταστούν ένα συ-

γκεκριμένο σενάριο σχετικά με την επίδοσή τους. Οι Ruvalo και Markus (1992) αναφέρουν ότι τα άτομα στην πειραματική ομάδα που τους ζητήθηκε να φανταστούν την αποτυχία ως αποτέλεσμα των προσπαθειών τους, χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο για να αναγνωρίσουν μια σειρά καταστάσεων που τους παρουσιάστηκαν ως πιθανές να βιώσουν και περισσότερο χρόνο για να απορρίψουν ως μη πιθανές καταστάσεις να βιώσουν, αυτές που τους παρουσίαζαν ως αποτυγχόντες (επικράτηση αρνητικών πιθανών εαυτών). Το συγκεκριμένο εύρημα της έρευνας αναδεικνύει ότι δεν είναι το περιεχόμενο του ρεπερτορίου των δυνατοτήτων που έχει αλλάξει αλλά μάλλον ότι την παρούσα στιγμή εικόνες και αντιλήψεις θετικής δυνατότητας/πιθανότητας δεν ήταν προσωρινά διαθέσιμες ως μέρος της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής. Η μελέτη επίσης αποκαλύπτει τον κινητήριο ρόλο της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής δείχνοντας ότι αυτό που αυξάνει το κίνητρο και την επίδοση δεν είναι τα θετικά συναισθήματα προς τη συγκεκριμένη εργασία αλλά μάλλον οι συγκεκριμένες δυνατότητες του ατόμου, έτσι όπως τις φαντάζεται, και το συνακόλουθο συναίσθημα, τα οποία προκύπτουν ως αποτέλεσμα των προσπαθειών του. Επιπροσθέτως, οι ερευνητές δηλώνουν ότι μια αρνητική αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής καταναλώνει προσοχή και ενέργεια για τη συγκεκριμένη πιθανή αρνητική κατάσταση, που θα μπορούσε να αξιοποιηθεί στην εκτέλεση του συγκεκριμένου προβλήματος αυξάνοντας την πιθανότητα επιτυχίας.

Σε αυτή τη μελέτη, που εστιάζει στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής, όταν ένας αρνητικός πιθανός εαυτός ενεργοποιείται, φέρνει μαζί του το αντίστοιχο

συναίσθημα, το οποίο στη συνέχεια έχει σαφή επίδραση στη συμπεριφορά του ατόμου. Η επικράτηση ενός γνωστικού σχήματος με το συνακόλουθο συναίσθημα επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, η οποία δεν αποτελεί μια συνολική σταθερή εκτίμηση της “αξίας” κάποιου ως ατόμου, αλλά μάλλον μια μεταβαλλόμενη αξία, μια λειτουργία της ποικιλίας επιμέρους αυτοαντιλήψεων οι οποίες συνθέτουν την αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής σε μια δεδομένη κατάσταση (Markus & Nurius, 1986). Η Markus (1977) ερμηνεύει τη λειτουργία των επιμέρους γνωστικών σχημάτων που αποτελούν την αυτοεκτίμηση, ορίζοντας τον εαυτό, όπως προκύπτει από το σύστημα εαυτού ως τον ελάχιστο κοινό συντελεστή ο οποίος ελαχιστοποιεί τις ασυνέπειες, συγκαλύπτει διαφορές και βοηθά στη δημιουργία συναισθημάτων εσωτερικής συνοχής, τα οποία πιθανώς παράγουν θετικά συναισθήματα σχετικά με τον εαυτό. Μεταβολές στη δομή του συστήματος εαυτού στην περίπτωση που αρνητικοί για το άτομο πιθανοί εαυτοί ενεργοποιηθούν και κυριαρχήσουν στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής θα παράγουν αρνητικά συναισθήματα για το άτομο, τον εαυτό και ίσως μειώσουν την αυτοεκτίμηση κάποιου έως ότου οι γνωστικές δομές που δομούν τον εαυτό ανασυγκροτηθούν γνωστικά σε ένα νέο όλο.

Μια τέτοια προσέγγιση σαφώς αναδεικνύει μια άλλη διάσταση στον ορισμό της αυτοεκτίμησης με προεκτάσεις στην αξιολόγησή της καθώς αμφισβητείται η ενιαία της υπόσταση. Συνεπώς η αξιολόγηση σε ένα επίπεδο μέσου όρου μέσω κλιμάκων μέτρησης που αφορούν αντιλήψεις για τον εαυτό και την ικανότητα του ατόμου σε κάποιες επιλεκτικές καταστάσεις, δεν φαίνε-

ται να μπορεί να ερμηνεύσει αντιδράσεις σε περιπτώσεις όπου άτομα τα οποία οι άλλοι τα θεωρούν απολύτως ικανά να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις κάποιας κατάστασης νιώθουν ανεπαρκή να αντεπεξέλθουν. Οι αρνητικοί πιθανοί εαυτοί που ίσως ενεργοποιήθηκαν στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής μπορεί να αναδειχθούν καθοριστικοί για τη συμπεριφορά καθώς αποτελούν αναπαραστάσεις, μέρη του συστήματος εαυτού του ατόμου, που προκύπτουν από την επικράτηση προς στιγμήν ακόμη και μιας μοναδικής αρνητικής σχετικής προηγούμενης εμπειρίας. Συνεπώς αντιδράσεις που δεν ακολουθούν, ό,τι οι άλλοι νομίζουν ή περιμένουν από μας μπορεί να οφείλονται στις κρυφές εικόνες εαυτού που έχουμε με τη μορφή πιθανών εαυτών και δεν δημοσιοποιούμε. Τέτοιοι πιθανοί εαυτοί μπορεί να ευθύνονται για μορφές συμπεριφοράς που δεν ερμηνεύονται στο πλαίσιο της αξιολόγησης ενός ατόμου, μέσω μιας στατικής κλίμακας αυτοεκτίμησης, ως ατόμου με υψηλή αυτοεκτίμηση.

Οι Markus και Nurius (1986) μελετούν τη σχέση πιθανών εαυτών και αυτο-αποτελεσματικότητας, στο βαθμό που το άτομο φαίνεται να αποκτά έλεγχο μιας κατάστασης καθώς οι πιθανοί εαυτοί επιτρέπουν μια πιο άμεση σύνδεση ανάμεσα στα κίνητρα και τις πράξεις. Οι ερευνητές επίσης υποστηρίζουν ότι ο έλεγχος που μπορεί να έχει το άτομο στα προβλήματα της ζωής (μια έννοια σχετική με την αυτοεκτίμηση) και τις καταστάσεις της ζωής που καλείται να αντιμετωπίσει, σχετίζεται με θεωρίες όπως αυτές της Taylor (1983), η οποία περιγράφει την ανάγκη των ανθρώπων να αποκτήσουν την αίσθηση του ελέγχου καθώς προσαρμόζονται σε απειλητικά γεγονότα ζωής όπως η πάθηση του καρκίνου. Για παράδειγμα, πιθανοί

εαυτοί, όπως το να θέλει κάποιος να είναι υγιής, είναι γνωστικές αναπαραστάσεις των κινήτρων για έλεγχο της ασθένειας, και χωρίς αυτά θα ήταν σχεδόν αδύνατη η εκδήλωση αποτελεσματικών μορφών συμπεριφοράς για τον έλεγχο των γεγονότων και καταστάσεων. Αυτή η θεώρηση είναι συγγενική με ό,τι ο Bandura (1982β) ορίζει ως αυτο-αποτελεσματικότητα, η ικανότητα που πιστεύει κανείς ότι έχει προκειμένου να εκτελέσει μια συμπεριφορά.

Επιπροσθέτως, η γνώση των μέσων/τρόπων για την επίτευξη των στόχων ίσως κάνει πιο έντονη την πίστη κάποιου ότι ο σκοπός επιτυγχάνεται (Day et al., 1992). Καθώς ένας πιθανός εαυτός περιέχει την αναπαράσταση μιας μελλοντικής πράξης ή απόδοσης αλλά και το αποτέλεσμα που σχετίζεται με την πράξη, η θεωρία των πιθανών εαυτών συνδέεται με την αποτελεσματικότητα των στόχων στο χώρο της γνωστικής ψυχολογίας. Έτσι, συγκεκριμένοι ξεκάθαροι στόχοι έχουν αποδειχθεί να είναι πιο αποτελεσματικοί από ό,τι ασαφείς ή γενικές προθέσεις ενός ατόμου για καλή απόδοση (Locke et al, 1981). Η κύρια ιδέα των Markus και Ruvalo (1989) είναι ότι τα άτομα με μια ξεκάθαρη εικόνα, αντίληψη ή αίσθηση του εαυτού τους σε μια μελλοντική κατάσταση (π.χ. επιτυχία σε ένα συγκεκριμένο χώρο) θα έχουν πιο εύκολη πρόσβαση και άρα περισσότερη πληροφορία διαθέσιμη σχετικά με την κατάσταση που αντιμετωπίζουν. Αυτό θα βελτιώσει την πορεία εκτέλεσης και άρα την εκπλήρωση του συγκεκριμένου στόχου. Όσο καλύτερος είναι κάποιος στην οργάνωση αυτών των πιθανών εαυτών, τόσο πιο έντονοι και συγκεκριμένοι γίνονται, και τόσο πιο πιθανόν είναι η συγκεκριμένη κατάσταση που θα βρίζεται κάποιος πραγματικά στο μέλλον, να

είναι παρόμοια με την επιθυμητή κατάσταση. Στόχοι που το άτομο θεωρεί ότι είναι σημαντικοί για να εμπλακεί στην εκτέλεση τους ή στους οποίους είναι δεσμευμένος, είναι αποτελεσματικοί γιατί είναι σχετικοί με τον εαυτό και ορίζουν τον εαυτό. Κατά συνέπεια, ο επιθυμητός στόχος, ακόμα και ο πιο δύσκολος, θα είναι πιο εύκολο να οργανωθεί σε όλο με τον εαυτό. Μια τέτοια προσέγγιση καθιστά ανεπαρκή την αξιολόγηση του εαυτού σε συνολική βάση όπως εκφράζεται στις γνωστές κλίμακες αξιολόγησης αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και φαίνεται να αναδεικνύει την ανάγκη έρευνας των γνωστικών διαδικασιών που κάνουν κάποια άτομα να επιτυγχάνουν τους στόχους τους και άλλα όχι.

Η χρήση των πιθανών εαυτών στην κλινική πρακτική, εκεί όπου οι κλίμακες μέτρησης αυτοεκτίμησης δεν φαίνεται να ερμηνεύουν μορφές συμπεριφοράς ατόμων που δεν έχουν προβλήματα προσαρμογής και αντιμετώπισης ποικιλίας καταστάσεων στην καθημερινή ζωή, αναδεικνύεται στις περιορισμένες αλλά ενδιαφέρουσες μελέτες οι οποίες εστιάζονται στη χρήση και αποτελεσματικότητα των θετικών πιθανών εαυτών. Για παράδειγμα, οι Markus και Nurius (1987) αναφέρουν μια μελέτη περίπτωσης μιας νεαρής ενήλικης γυναίκας η οποία είχε μετακομίσει σε μια άλλη περιοχή και είχε προβλήματα προσαρμογής στο καινούργιο σχολείο όπου εγγράφηκε να αποφοιτήσει. Γενικότερα όμως δεν είχε σημαντικά προβλήματα στους περισσότερους χώρους δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής. Σε αυτή την περίπτωση οι κλίμακες μέτρησης αυτοεκτίμησης ήταν ελάχιστα χρήσιμες για να εκτιμήσουν την ανεπάρκειά της να προσαρμοστεί σε συγκεκριμένες μόνο καταστάσεις και χρονικές στιγμές.

Μέσω των πιθανών εαυτών πραγματοποιήθηκε γνωστική αναδόμηση σε θέματα σύγχυσης, αποδοκιμασίας του εαυτού και διχοτομικής σκέψης που αφορούσαν αποκλειστικά την μετάβαση της σε άλλη περιοχή και την ένταξή της για αποφοίτηση σε άλλο σχολείο. Αντί της κλίμακας αυτοεκτίμησης χρήσιμο θα ήταν να βρεθεί τρόπος να αξιολογηθεί το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής. Στην αρχή ορίστηκαν από την ίδια οι αντιλήψεις εαυτού που είχε, για ό,τι η ίδια όριζε δύσκολες καταστάσεις. Ένιωθε χαμένη, να μειονεκτεί έναντι των άλλων και ανεπαρκής. Μετά τις ζητήθηκε να ορίσει τους στόχους της θεραπείας δηλαδή τους επιθυμητούς πιθανούς εαυτούς της. Υπήρχε έλεγχος της προόδου της κατά την περίοδο της θεραπείας ως προς την εξέλιξη της πεποίθησής της για επίτευξη αυτών των στόχων. Ο έλεγχος γίνονταν με κλίμακες Likert και ίσχυσε για όλο το διάστημα της θεραπείας. Αυτή η πρόοδος ήταν στατιστικά σημαντική. Ο ρόλος της αυτοεκτίμησης της παρούσας στιγμής φάνηκε εξαιρετικά ουσιαστικός για την εξάλειψη της αίσθησης μη-αυθεντικότητας και ασυμφωνίας που προέρχονταν από την εμπειρία διαφορετικών αντιλήψεων του εαυτού σε διαφορετικούς χρόνους όπου κάποιοι από αυτούς τους εαυτούς αλληλοσυγκρούονταν. Με τη χρήση ενός μοντέλου αυτο-ρύθμισης εκπαιδεύτηκε να ελέγχει την αυτόματη επικράτηση προηγούμενων γνωστικών εκτιμήσεων και αντιδράσεων και η ίδια συνειδητά να φέρνει στην επιφάνεια, να επενεργεί και να ενισχύει τους νέους πιθανούς εαυτούς που είχε δημιουργήσει.

Παρόμοια περίπτωση κλινικής παρέμβασης αναφέρθηκε με μια ομάδα γυναικών από διαφορετικά εθνικο-οικονομικά επί-

πεδα οι οποίες ήταν σε θεραπεία λόγω κακοποίησης των παιδιών τους και αδιαφορίας προς αυτά. Τους ζητήθηκε να περιγράψουν σωστές καθώς και ανεύθυνες μορφές φροντίδας για ένα παιδί. Έπειτα βοηθήθηκαν να κάνουν λίστες με περιγραφές για το πως εκείνη τη στιγμή έβλεπαν τους εαυτούς τους ως γονείς και πως θα ήθελαν να ήταν. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους ζητήθηκε να τοποθετήσουν τον εαυτό τους σε κάποια κλίμακα σε κάθε έκφανση εαυτού σε αυτές τις δύο λίστες ανάλογα με το βαθμό που εξέφραζαν τον εαυτό τους την παρούσα στιγμή στο μέλλον και πόσο σημαντικό ήταν για αυτές να είναι στο μέλλον γονείς με τα χαρακτηριστικά που όρισαν οι ίδιες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ στην αρχή δεν είχαν παρά ελάχιστους θετικούς πιθανούς εαυτούς για αυτό το ζήτημα, κατά τη διάρκεια της θεραπείας επεξεργάστηκαν γνωστικά τη θετική εικόνα του εαυτού τους ως γονέων. Με τεχνικές όπως το παίξιμο ρόλων, η μίμηση προτύπων, η γνωσιακή δοκιμαστική ακρόαση, η πρόβα μιας συμπεριφοράς κυρίως λεκτικής πριν την εκδηλώσει κανείς) και η συζήτηση των γεγονότων που συνέβαιναν στο σπίτι, αυτές οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν στην άροδο του χρόνου όλο και περισσότερο προσωπικούς τρόπους για να εκφράζουν και να εκδηλώνουν αυτούς τους πιθανούς εαυτούς. Επίσης, ανακάλυψαν σχέσεις ανάμεσα στα συναισθήματα και τις πράξεις τους. Ως αποτέλεσμα αυτού, αυξήθηκαν οι προσπάθειες αυτών των γυναικών να φέρουν στην επιφάνεια τους θετικούς πιθανούς εαυτούς τους σε περιπτώσεις απειλής για τον εαυτό. Επίσης, αυξήθηκαν οι προσπάθειες τους να εφαρμόσουν τον ίδιο τρόπο σκέψης σε άλλες καταστάσεις.

Τα παραπάνω παραδείγματα αναδει-

κνύουν τη σημαντικότητα του ρόλου των πιθανών εαυτών ως προσέγγιση που αφορά τις γνωστικές διεργασίες που συμβάλλουν στην κατανόηση και καθοδήγηση της συμπεριφοράς μας.

Έτσι, φαίνεται να μεταφέρουν το ερευνητικό ενδιαφέρον από τη γενικότερη εικόνα εαυτού κάποιου προκειμένου για την ερμηνεία μορφών συμπεριφοράς του, στη μελέτη των γνωστικών διεργασιών που συμβάλλουν στην κατανόηση του γιατί κάποιος πετυχαίνει και κάποιος αποτυγχάνει τους στόχους τους και γιατί κάποιος υιοθετούν συγκεκριμένες αρνητικές συμπεριφορές. Μολονότι κανείς θα μπορούσε να αναφέρει διάφορους περιορισμούς της θεωρίας αναφορικά με την ερμηνεία της λειτουργίας της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης ως σταθερό χαρακτηριστικό που αναπτύσσεται στο χρόνο, η προσέγγιση εισάγει την έννοια της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής και την περιγραφή της λειτουργίας της στη θεωρητική βάση των γνωστικών σχημάτων, η οποία αναδεικνύεται στα προαναφερθέντα παραδείγματα από την κλινική πρακτική ως έννοια κλειδί για την αλλαγή της συμπεριφοράς των ατόμων. Η λειτουργία των πιθανών εαυτών στη βάση των προσωπικών κινήτρων για δράση, της δυνατότητας δημιουργίας δεσμών μεταξύ γνωστικών διεργασιών και συναισθημάτων και της λειτουργίας της αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής, δίνει στο άτομο τη δυνατότητα της γνωστικής αναδόμησης της εικόνας του εαυτού, της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης του ανοίγοντας δρόμους για νέες επιθυμητές μορφές συμπεριφοράς.

Τέλος, μελετώντας τον τρόπο δράσης των γνωστικών σχημάτων των πιθανών εαυτών, αυτά καθορίζονται από προηγούμενες

εμπειρίες και κοινωνικές παραμέτρους καθώς η προσωπική ταυτότητα δε μπορεί να αποσπαστεί από το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσεται και οι προσωπικές ερμηνείες κάθε κατάστασης δομούνται και εξαρτώνται από αυτό το κοινωνικό πλαίσιο. Αυτές οι αναπαραστάσεις εαυτού παίρνουν τη μορφή προσδοκώμενων ενεργειών που γίνονται πραγματικότητα με την επιλογή και αφομοίωση των σχετικών με αυτές περιβαλλοντικών ερεθισμάτων καθώς συνδέονται εύκολα με τις νέες σχετικές με αυτές πληροφορίες και παίρνουν τη μορφή συγκεκριμένης δράσης. Επίσης, οι σχετικές πληροφορίες ενσωματώνονται πιο εύκολα στο δεδομένο γνωστικό σχήμα εαυτού των ατόμων και κυριαρχούν στην αυτοαντίληψη της συγκεκριμένης στιγμής ως οι πλέον ισχυρές αναπαραστάσεις που οδηγούν σε αντίστοιχες συμπεριφορές. Συνεπώς, οι γνωστικές αναπαραστάσεις εαυτού στο μέλλον, πιθανοί εαυτοί, φαίνεται να δρουν ως αυτοεκπληρούμενη προφητεία και ως κινητήρια δύναμη σε ατομικό επίπεδο ανάλογα με τις προηγούμενες εμπειρίες και τις εκάστοτε κοινωνικές συνθήκες που κάνουν την εικόνα εαυτού του κάθε ατόμου να μεταβάλλεται ανάλογα με τις ορισμένες στο χρόνο επιθυμίες και προτεραιότητες που θέτει. Μια τέτοια προσέγγιση αναδεικνύει την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς και το ρόλο των πολλαπλών παραγόντων που διαμεσολαβούν στη συμπεριφορά, εγείροντας ζητήματα επάρκειας των θεωριών που προσεγγίζουν το άτομο με στατικές και καθολικές μετρήσεις, οι οποίες αποτελούν τουλάχιστον σε πρώτο διαγνωστικό επίπεδο συχνά το κυρίαρχο επιστημολογικό παράδειγμα στην ψυχολογία σε μια αγωνία αριθμητικών μετρήσεων, στατιστικών αναλύσεων

και “επιστημονικά” αποδεδειγμένων συμπερασμάτων που δημοσιεύονται ως μικρές μελέτες χωρίς τις περισσότερες φορές μια διανοητική τοποθέτηση (Bruner, 1990) αναδεικνύοντας τους περιορισμούς και την ανεπάρκεια του ορισμού και κυρίως της αξιολόγησης του εαυτού, στην προκειμένη περίπτωση. Εδώ το σημαντικό ίσως να μην είναι η αξιολόγηση αλλά μάλλον η κατανόηση των πλευρών του εαυτού που κινητοποιούνται τη συγκεκριμένη στιγμή και σχετίζονται με τις προηγούμενες εμπειρίες, γνωστές και άγνωστες στους άλλους, και ίσως ακόμη με πληροφορίες που βρίσκονται σε ένα προ-συνειδητό επίπεδο, αναδεικνύοντας τη σχέση μεταξύ γνωστικού και συγκινησιακού στην περίπτωση αλλαγής της διάθεσης η οποία μπορεί να επηρεάζει σχετικά σταθερές ιδιότητες του ατόμου όπως η αυτοεκτίμηση αναιρώντας κατ’ αρχάς αυτή την ιδιότητα της σταθερότητας (Ντάβου, 2000).

Η θεωρία των “πιθανών εαυτών” φαίνεται να ανοίγει νέους δρόμους στην μελέτη του εαυτού μέσω της έννοιας της εργαζόμενης αυτοαντίληψης (αυτοαντίληψης της συγκεκριμένης στιγμής) και στη θεωρία των κινήτρων εισάγοντας την έννοια του αρνητικού πιθανού εαυτού ως κινήτρου που λειτουργεί μέσω της αποφυγής της δυσάρεστης κατάστασης σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη ανάπτυξη του αντίστοιχου θετικού πιθανού εαυτού και απαιτεί την σύγχρονη ύπαρξη τόσο ενός θετικού όσο και αρνητικού πιθανού εαυτού για μια κατάσταση με απόλυτη αναφορά στο σχήμα εαυτού και στα επιμέρους σχήματα εαυτού που έχει το άτομο για ποικιλία καταστάσεων.

Ωστόσο, η έννοια του αρνητικού πιθανού εαυτού ως κινητήρια δύναμη θα μπορούσε να αμφισβητηθεί. Η κινητήρια δύνα-

μη που δραστηριοποιεί τα άτομα προς την εκπλήρωση των θετικών εαυτών, στην περίπτωση της ύπαρξης θετικών και αρνητικών επιμέρους αναπαράστάσεων και σχημάτων εαυτού για την ίδια κατάσταση, μπορεί να μειώνεται όταν η αρνητική κατάσταση είναι αναμενόμενη και θεωρείται στη βάση προηγούμενων εμπειριών ως κάτι που αντιμετωπίζεται, όπως για παράδειγμα η αναπαράσταση εαυτού ως διαζευγμένου που αναφέρθηκε από άτομα από διαζευγμένες οικογένειες και η αντιμετώπισή του διαζυγίου ως μια πλευρά της ζωής σε συνδυασμό πάντα με την προηγούμενη εμπειρία, την εμπειρία του γονεϊκού διαζυγίου. Αυτός ο “μη απειλητικός” αλλά εύκολα “επιβιώσιμος”, σύμφωνα με την προηγούμενη εμπειρία, αρνητικός πιθανός εαυτός θα μπορούσε να συνδεθεί με την επανάληψη του γονεϊκού διαζυγίου από άτομα από διαζευγμένες οικογένειες και τη δόμηση μιας πιο επιτρεπτικής στάσης προς τέτοιες καταστάσεις (Καραγιαννοπούλου & Hallam, 2002). Η κινητήρια δύναμη των αρνητικών πιθανών εαυτών μέσω του προσανατολισμού του ατόμου προς τους θετικούς πιθανούς εαυτούς προκειμένου να αποφύγει κανείς τη δυσάρεστη κατάσταση, πιθανώς μειώνεται στην περίπτωση που κανείς ξέρει πώς να επιβιώνει σε ανεπιθύμητες καταστάσεις με αποτέλεσμα την περιορισμένη και αναποτελεσματική κινητοποίηση του ατόμου προς την αποφυγή των ανεπιθύμητων αρνητικών εαυτών (π.χ. διαζευγμένου). Αυτό που φαίνεται να κινητοποιεί, στο πλαίσιο των πιθανών εαυτών, δεν είναι ένας γενικότερος φόβος ή ανησυχία αλλά το τι θεωρεί το άτομο ότι διακυβεύεται στη συγκεκριμένη περίπτωση. Στην περίπτωση της έρευνας του διαζυγίου, εάν το άτομο θεωρεί το διαζύγιο μέρος της ζωής του,

ακόμη κι αν μια τέτοια θέση αποτελεί αμυντική εκλογίκευση ή έναν χειρισμό εκδήλωσης γνωστικής ασυμφωνίας κατά τον Festinger, τότε πιθανώς η περιορισμένη επένδυση σε μια σχέση και η άποψη για το γάμο ότι μπορεί εύκολα να διακοπεί αν δεν είναι ικανοποιητικός, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, θα οδηγήσει πιο εύκολα στο διαζύγιο (Karagiannopoulou, 1998). Επίσης, η περιορισμένη κινητήρια δύναμη των πιθανών εαυτών όσον αφορά την κινητοποίηση των αντίστοιχων θετικών εαυτών προκειμένου για την αποφυγή των ανεπιθύμητων καταστάσεων πιθανώς σχετίζεται με μη καλά οργανωμένους και “φτωχούς” σε πληροφορία πιθανούς εαυτούς ή ακόμη και με μη ρεαλιστικούς θετικούς εαυτούς (ιδεατούς), οι οποίοι δε μπορούν να λειτουργήσουν ως κίνητρα καθώς δεν είναι οργανωμένοι στη βάση προηγούμενων εμπειριών. Αυτές οι εμπειρίες αποτελούν στοιχεία του σχήματος εαυτού το οποίο θα καθοδηγήσει μελλοντικές συμπεριφορές, μέσα από την επίδρασή του σε γνωστικές προσδοκίες (Bandura, 1977, 1982α, 1989. Carver & Scheier, 1982. Heckhausen, 1986. Kuhl, 1985) που αφορούν τόσο στην αυτο-αποτελεσματικότητα όσο και στην προσδοκία αποτελέσματος. Αυτές οι προσδοκίες με τη σειρά τους θα καθορίσουν τα σχέδια δράσης για την πραγματοποίηση των στόχων και υπο-στόχων που έχει θεσπίσει το άτομο.

Παρά τη σημαντική προσφορά της θεωρίας τόσο ως προς την έννοια του εαυτού όσο και ως προς τη λειτουργία των κινητήρων, υπάρχει μια στασιμότητα σε ερευνητικά δεδομένα την τελευταία δεκαετία με ελάχιστες έρευνες να δίνουν συνέχεια στη θεωρία (π.χ. Morfe, Hooker & Fiese, 1992. Hooker, 1999). Φαίνεται να υπάρχει ανά-

γκη για πειραματικές έρευνες και διαχρονικές μελέτες που να ελέγχουν τόσο την αποτελεσματικότητα και εκπλήρωση των πιθανών εαυτών στο χρόνο όσο και την κινητήρια δύναμή τους, καθώς και περαιτέρω μελέτες για την ισχύ του αρνητικού πιθανού εαυτού ως κινήτρου. Υπάρχει επίσης, ένα “ανοιχτό” ζήτημα στη μεθοδολογία έρευνας των πιθανών εαυτών που υπαγορεύει την ανάγκη προσδιορισμού της καταλληλότητας μιας μεθοδολογίας, μιας ποσοτικής ή ποιοτικής μεθοδολογίας ή μιας ενδιάμεσης μεθοδολογικής προσέγγισης (Cross & Markus, 1991) (όπου ζητείται από το άτομο να αναφέρει επιθυμητούς και μη επιθυμητούς εαυτούς οι οποίοι ως προς τη σημαντικότητα, την πιθανότητά να συμβούν και το σύνολο των ενεργειών ενός ατόμου προς την πραγματοποίησή τους αξιολογούνται με κλίμακα Likert). Επίσης, σημαντικό είναι το ζήτημα, όσον αφορά την έννοια του εαυτού αλλά και του κινήτρου για δράση, του βαθμού στον οποίο οι επιθυμητοί εαυτοί είναι και πιθανοί (ο βαθμός στον οποίο το άτομο προσδοκά ότι θα πραγματοποιηθούν), καθώς σχετίζεται με την ρεαλιστικότητα, την προσδοκία και άρα με την πραγματοποίηση των στόχων ως μια διαδικασία αυτορύθμισης. Περαιτέρω έρευνες με μεγάλα και αντιπροσωπευτικά δείγματα αλλά και ποιοτικές μελέτες σε βάθος πιθανώς να απαντήσουν ή τουλάχιστον να συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση της σειράς των ζητημάτων που προαναφέρθηκαν καθώς σε ενήλικες πληθυσμούς οι πιθανοί εαυτοί φαίνεται να πηγαίνουν πιο πέρα από τις θεωρίες των κινητήρων συνδυάζοντας ίσως με λανθάνοντα τρόπο θεωρίες όπως της προσδοκίας του αποτελέσματος, της απόδοσης και της αυτοεκπληρούμενης προφητείας στο πλαίσιο του σχήματος εαυτού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Bandura A. Self-efficacy theory: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977, 84, 191-215.
- Bandura A. Self-efficacy in human agency. *American Psychologist*, 1982α, 37, 122-147.
- Bandura A. The self and mechanisms of agency. In J. Suls (Ed.), *Psychological Perspectives on the Self* (Vol. 1, pp.3-40). Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1982β.
- Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 1989, 25, 729-778.
- Block J. Some enduring and consequential structures of personality. In A. I. Rubin, J. Arnoff, A. M. Barclay, and R. A. Zucker (Eds.), *Further Explorations in Personality* (pp.27-43). New York, Wiley, 1981.
- Brown I., & Inouye D. Learned Helplessness through modelling. The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 900-908.
- Bruner J., *Acts of Meaning*, London, Harvard University Press, 1990.
- Cantor N., Markus H., Niedenthal P., Nuruis P. On motivation and the Self-Concept. In Sorrentino, R., Higgins, T. (Eds.), *Motivation and Cognition, Foundations of Social Behavior* (pp.96-127), NY, Guilford Press, 1986.
- Cantor N., & Kihlstrom J. *Personality and Social Intelligence*. NJ, Prentice-Hall, 1987.
- Carver C. S., & Scheier, M. F. Control theory: A useful conceptual framework for personality – social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 1982, 92, 111-135.
- Cross S. & Markus H. Possible selves across the lifespan. *Human Development*, 1991, 34, 230-255.
- Cross S. & Markus H. Self-schemas, possible selves and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 1994, 86(3), 423-438.
- Costa B. T., and McGrae R. R. Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes and O. G. Brim (Eds.), *Life Span Development and Behavior* (Vol. 3, pp. 5-102). New York, Academic Press, 1980.
- Day J., Borkowski J., Ditmeyer D., Howsepian B., Saenz D. Possible selves and academic achievement. In L. Winegar, J. Valsinaer (Eds.), *Children's Development within Social Context* (pp. 181-202), Vol.2, USA, LEA, 1992.
- Epstein S. The self-concept revisited, or a theory of a theory. *American Psychologist*, 1973, 28, 404-416.
- Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954, 7, 117-140.
- Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Evanston, Ill., Row, Peterson, 1957.
- Festinger L. *Conflict, Decision and Dissonance*. Stanford, Stanford University Press, 1964.
- Gergen K. J. Multiple identity: The healthy, happy human being wears many masks. *Psychology Today*, 1972, 5, 31-35, 64-66.
- Greenwald A. G. The totalitarian ego: fabrication and revision of personal

- history. *American Psychologist*, 1980, 35, 603-618.
- Heckhausen H. Achievement and motivation through the life span. In A. B. Sorenson, F. E. Weinert, & L. R. Sherrod (Eds.), *Human Development and the Lifecourse: Multidisciplinary perspectives* (pp. 445-466). Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1986.
- Hooker K. Possible selves in adulthood. In Hess, T. M., & F. Blanchard - Fields (Eds.), *Social Cognition and Aging*. Academic Press, US, 1999.
- Karagiannopoulou E. (1998). A comparison study of the long-term effects of parental divorce on the possible selves of Greek and English young adults. *Unpublished PhD thesis*, Institute of Education, University of London.
- Καραγιαννοπούλου Ε. & Hallam S. (2002). Μακροπρόθεσμες επιδράσεις του γονεϊκού διαζυγίου σε νέους και νέες από διαζευγμένες οικογένειες. *Εργασία που παρουσιάστηκε στο Πανελλήνιο Συνέδριο* (3-6 Οκτωβρίου) "Η Ελληνική Οικογένεια". Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Kuhl J. Volitional mediators of cognition-behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behavior* (pp.101-128). New York, Springer-Verlag, 1985.
- Locke E., A., Shaw K. N., Saari L. M., and Latham G. P. Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 1981, 90(1), 125-152.
- Markus H. Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35(2), 63-78.
- Markus H., & Kunda Z. Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(4), 858-866.
- Markus H. & Nurius P. Possible selves. *American Psychologist*, 1986, 41(9), 954-969.
- Markus H. & Nurius P. Possible selves. The interface between motivation and the self-concept. In K. Yardley, and T. Honess (Eds.), *Self Identity: Psychological Perspectives* (pp. 157-172). NY, Wiley, 1987.
- Markus H., & Ruvolo A. Possible selves: Personality representations of goals. In L. Pervin (Ed.), *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 211-242). NJ: LEA, 1989.
- Markus H., & Sentis K. The self in social information processing. In J. Suls (Ed.), *Psychological Perspectives on the Self*. (Vol.1, pp. 41-70). NJ, LEA, 1982.
- Mead G. (1934) *Mind, Self and Society: from the standpoint of a Social Behaviourist* (C.W. Morris, ed.), Chicago, University of Chicago Press, 1962 (reprint).
- Morfeï M. Z., Hooker K., & Fiese B. H. *Possible selves among parents of young children: A longitudinal follow-up*. Unpublished manuscript, 1994.
- Ντάβου Μπ. (2000) *Οι Διεργασίες της Σκέψης στην εποχή της Πληροφορίας*. Αθήνα, Εκδ. Παπαζήση.
- Nurius P. Possible selves and social support: social cognitive resources of coping and striving. In J. Howard, and P. Callero (Eds.), *The Self-Society Dynamic: Cognition, Emotion and Action* (pp. 239-258). NY, Cambridge University Press, 1991.
- Nuttin J. R. *Motivation Planning, and*

- Action: A relational theory of behaviour dynamics*. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984.
- Ruvolo A., & Markus H. Possible selves and performance: the power of self-relevant imagery. *Social Cognition*, 1992, 10(1), 95-124.
- Rosenberg M. & R. H. Turner (Eds.). *Social Psychology: Sociological Perspectives*. New York, Basic Books, 1981.
- Stryker S. Identity theory. Developments and extensions. In Yardley, K. and Honess (Eds.). *Self and Identity. Psychological Perspectives* (pp. 89-104). UK, Wiley, 1987.
- Swann W. B., Jr. Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. In J. Suls and A. G. Greenwaid (Eds.), *Social Psychology Perspectives on the Self* (Vol.2. pp. 36-66). Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1983.
- Swann W. B., Jr. & Hill C. A. When our identities are mistaken: Reaffirming self-conceptions through social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 43, 59-66.
- Taylor S. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 1983, 38, 1161-1173.
- Tedeschi J. T., & Lindskold S. *Social Psychology*, New York: Wiley, 1976.