



Að finna sjálfið, eða finna það upp

Viðmið um sjálfið í sálfræði og heimspeki

Ingibjörg Sverrisdóttir

**Lokaverkefni til BS-gráðu
Sálfræðideild
Heilbrigðisvísindasvið**



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Að finna sjálfð, eða finna það upp

Viðmið um sjálfð í sálfræði og heimspeki

Ingibjörg Sverrisdóttir

Lokaverkefni til BS-gráðu í sálfræði

Leiðbeinandi: Sigurður J. Grétarsson

Sálfræðideild

Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands

Október 2010

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BS gráðu í sálfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi réttihafa.

© Ingibjörg Sverrisdóttir 2010

Prentun: Háskólaprent ehf.

Reykjavík, Ísland 2010

Efnisyfirlit

Útdráttur.....	5
Inngangur.....	5
Sjálfið – grundvallarforsendur, sjálfsmynd og persónuleiki.....	7
Sjálfið sem hugsmíð.....	7
Raunverulegt sjálf.....	10
Sjálf eða sjálfsmynd.....	11
Persónuleiki, skapgerð og sjálf.....	13
Samband sjálfs og tilfinninga.....	16
Sjálfsálit og sjálfsálitsvillan.....	16
Tilfinningar.....	19
Meðvitað og ómeðvitað sjálfsálit.....	21
Sjálfið og tilfinningar.....	23
Langtímarannsókn.....	25
Inngangur að rannsókn.....	25
Þolgæði í erfiðleikum.....	26
Að næra og viðhalda sjálfinu.....	28
Samantekt og lokaorð.....	31
Heimildir.....	33

Kristján Kristjánsson heimspekingur setur fram kenningu um sjálfið í bókinni *The Self and Its Emotions* (2010). Kenningunni teflir hann fram sem óhefðbundnu rannsóknarviðmiði gegn hefðbundnu rannsóknarviðmiði í sálfræði. Efni þessarar ritgerðar er að skýra í meginatriðum í hverju þessi munur er fólgin. Til að skýra forsendur sálfræðinnar er stuðst við bók Susan Harter frá árinu 1999, *The Construction of the Self*. Samkvæmt Harter (1999) mótast sjálfið af vitsmunarþroska og af samskiptum við umhverfið. Grundvallarforsendur Kristjáns eru að til sé raunverulegt sjálf sem sé kjarni hvernar manneskju. Hugsmíðakenningar (e. *constructionism*) í sálfræði gera ekki greinarmun á sjálfi og sjálfs-mynd (e. *self concept*) en samkvæmt Kristjáni Kristjánssyni staðfestir þessi munur tilvist raunverulega sjálfsins sem eigi rætur í tilfinningunum (e. *emotions*). Í ritgerðinni er gerð grein fyrir algengri rannsóknarhefð á tilfinningum í sálfræði og hugmyndir Kristjáns um eðli tilfinninga skýrðar. Raktar eru niðurstöður af heildargreiningu Baumeister og félagar frá 2003 á tengslum sjálfsálits við velgengni. Tengsl sjálfsálits og tilfinninga eru skýrð og greint er frá nýlegum rannsóknum á ómeðvituðu sjálfsáliti (e. *implicit self-esteem*). Hugmyndir Kristjáns um túlkun á niðurstöðum sem tengjast mælingum á ómeðvituðu sjálfsáliti eru raktar. Að lokum er greint frá langtímarannsókn Emmy E. Werner og samstarfsmanna sem lýsir því hvaða eiginleikar það eru í fari einstaklinga og umhverfi þeirra sem stuðla að góðum þroska, þrátt fyrir erfiðleika. Rannsóknin styður vel við hugmyndir Kristjáns um sjálfið sem stöðugan kjarna með rætur í tilfinningum.

Sextugur maður veit að hann er mikið breyttur frá því að hann var tvítugur. Samt finnur hann sterkt fyrir því að hann er sá sami og þegar hann var tuttugu ára. Meginkjarni hans er heill og varanlegur. Það er sjálfið sem er óbreytt. „Allir vita hvað sjálfið er. Samt eru ekki allir sammála um hvað átt er við með hugtakinu sjálf“ (Chess og Thomas, 1980). Þetta er umræðuefni þessarar ritgerðar. Hvað er sjálfið og hvað felst í þessu hugtaki, sem bæði lærðir og leikir nota? Vilji menn auka árangur sinn í lífinu eða leita hamingjunnar beinist talið iðulega að sjálfinu, sjálfsmynd eða sjálfsáliti. Hugtakinu er beitt í mismunandi fræðum, t.d. heimspeki, sálfræði og menntunarfræðum. Þar er merking hugtaksins ekki alltaf augljós. Hugtakið sjálf getur staðið fyrir ólíkar hugmyndir, og innan heimspeki og sálfræði er tekist á um tilvist og eðli sjálfsins.

Í bókinni *The Self and Its Emotions* (2010) setur heimspekingurinn Kristján Kristjánsson fram kenningu um sjálfið sem hugtak í vísindum og fræðum. Bók Kristjáns er viðamikil greining á forsendum hugtaksins og hvernig því er beitt innan heimspeki, sálfræði og í menntunarfræðum. Hugmyndaleg undirstaða hans við greiningu á sjálfinu eru kenningar gríska heimspekingsins Aristótelesar um farsældina (gr. *eudaimonia*). Farsæld byggist á því að uppfylla kröfur um siðferðilegar dyggðir (e. *virtue*), og aðra mannlega eiginleika. En dyggðirnar eru frumskilyrði farsældar. Tilfinningar eru grundvöllur dyggða og með tilfinningum skilgreinum við hver við erum. Kristján Kristjánsson teflir kenningu sinni fram sem óhefðbundnu rannsóknarviðmiði (e. *alternative paradigm*) gegn hefðbundnu rannsóknarviðmiði (e. *dominant paradigm*).

Efni þessarar ritgerðar er að skýra í meginatriðum þann mun sem er á hefðbundnum rannsóknarviðmiðum í sálfræði og því óhefðbundna rannsóknarviðmiði sem Kristján setur fram. Lýsa því hvernig þessi munur kemur fram í ólíkum forsendum sem liggja til grundvallar hugtakinu um sjálfið og afstöðunni til tilfinninga og siðferðis. Til að skýra hefðbundnar forsendur sálfræðinnar er stuðst við bók Susan Harter frá árinu 1999, *The Construction of the Self*. Samkvæmt Harter (1999) mótast sjálfið af vitsmunaproska og af samskiptum við umhverfið. Grundvallarforsendur Kristjáns eru að til sé raunverulegt sjálf sem sé kjarni hvernar manneskju. Sjálfið sé óefnislegt en raunverulegt eigi að síður. Hefðbundnar forsendur sálfræðinnar eru að sjálfið sé vitsmunaleg (e. *cognitive*) og félagsleg (e. *social*) hugsmíð (e. *construction*). Sálfræðingar gera ekki greinarmun á sjálfi og sjálfsmynd (e. *self concept*). Samkvæmt greiningu Kristjáns er sjálfsmyndin hugsmíð en sjálfið er kjarni sem á rætur í tilfinningum. Þeim tilfinningum sem kallast geðshræringar eða geðhrif til aðgreiningar frá annarri skynjun. Hér verður engu að síður notað orðið tilfinningar um það sálræna ástand sem vekur tilfinningalega svörun eins og reiði, gleði, stolt eða skömm. Orðið tilfinningar er valið vegna þess að það er algengara í daglegu máli og orðin geðshræring eða geðhrif fela í sér óæskilega hugmynd um uppnám.

Meginmunurinn á hefðbundnu rannsóknarviðmiði sálfræðinnar á tilfinningum og þess óhefðbundna, sem Kristján setur fram, felst í tengslum tilfinninga við siðferði. Algengt viðmið innan sálfræðinnar er að flokka tilfinningar annars vegar í grundvallarviðbrögð sem byggjast á meðvituðu eða ómeðvituðu mati á áreiti sem kallar fram líffræðileg viðbrögð. Hins vegar í tilfinningar sem byggja á flóknari vitsmunalegri hæfni og þroska. Þá eru tilfinningar álitnar vera grundvöllur þess kerfis sem drífur okkur áfram og hvetur okkur til verka. Kenning Kristjáns er sú að allar tilfinningar vakni vegna áhrifa frá áreiti,

byggist á vitsmunum og hugmyndum okkar um heiminum sem við búum í. Tilfinningar séu því grundvöllur siðferðis, og skipting þeirra í flokka eigi þess vegna að felast í því hvort þær séu mannbætandi eða ekki, því tilfinningar skapa, næra og viðhalda sjálfinu.

Í ritgerðinni eru einnig skoðaðar niðurstöður af heildargreiningu Baumeister og félagar frá 2003 á tengslum sjálfsálits við velgengi, sem hafði mikil áhrif á rannsóknir á sjálfinu innan sálfræðinnar. Greiningin sýndi að gott sjálfsálit er ekki sú undirstaða velgengi sem gjarnan var talið. Samband sjálfsálits við tilfinningar er skoðað í tengslum við rannsóknir Tracy, Robins og annarra (2007). Skýrt er frá nýlegum rannsóknum á meðvituðu (e. *explicit*) og ómeðvituðu (e. *implicit*) sjálfsáliti og túlkun sálfræðinga og Kristjáns Kristjánssonar skýrð. Þar sem Kristján telur meðvitaða sjálfsálitið tilheyra sjálfsmýndinni en það ómeðvitaða sjálfinu. Þar sem ómeðvitaða sjálfsálitið sé ekki grundvallað á vitsmunalegu mati heldur sé það ómeðvitað og hulið sé heppilegt að fella það undir kjarnasjálfið og skilgreina sem skynjun á eigin verðleikum (e. *sense of self-worth*).

Loks er gerð grein fyrir langtímarannsókn Emmy E. Werner og samstarfsmanna hennar. Rannsakað var 40 ára tímabil í lífi fólks sem fæddust árið 1955 á Hawai-eyjum. Sérstaklega er fylgst með þeim hópi barna sem bjó við erfiðar aðstæður og var skilgreindur sem áhættuhópur vegna bágra skilyrða. Þau sem engu að síður þroskuðust í vel gerðar manneskjur við þessi erfiðu skilyrði eru meginviðfangsefni rannsóknarinnar. Werner og samstarfsfólk hennar leita að því hvað einkennir þá sem sýna þolgæði við erfiðar aðstæður og skapa sér ákjósanleg lífsskilyrði. Niðurstöðurnar samræmast vel kenningu Kristjáns Kristjánssonar um stöðugt kjarnasjálfið sem á rætur í tilfinningum, hvernig þær skapa sjálfið og viðhalda því.

Sjálfið – grundvallarforsendur, sjálfsmýnd og persónuleiki

Sjálfið sem hugsmíð

Kenningar í þroskasálfræði hafa skýrt hvaða eiginleikar þurfa nauðsynlega að hafa þroskast hjá börnum til að hægt sé að leggja hugtakið sjálf til grundvallar við rannsóknir. Umfram allt þarf barnið að hafa öðlast sjálfsvitund (e. *self-awareness*), skilið sig frá umhverfinu og aðgreint sig frá öðrum. Skilningur á sjálfsbirtingu (e. *self-representation*), þarf einnig að vera til staðar; barnið þarf að gera sér grein fyrir því hvernig það birtist öðrum (Cole, Cole og Lightfoot, 2005. Tracy og Robins, 2007). Til

að rannsaka hvenær börn hafa öðlast sjálfsvitund og skilning á sjálfsbirtingu hafa meðal annars verið gerðar tilraunir þar sem smábörn eru sett fyrir framan spegil og fylgst er með viðbrögðum þeirra. Áður en þau verða þriggja mánaða sýna þau myndinni sem í speglinum birtist engan áhuga. Fjögurra mánaða gömul teygja þau sig að speglinum eftir leikfangi eða annarri manneskju sem auk þeirra sést í speglinum, en virðast ekki gera sér grein fyrir því að þetta er spegilmynd. Ef rauður blettur er málaður á nef tíu mánaða barns, án þess að það viti af, reynir barnið ekki að snerta blettinn. Við átján mánaða aldur gerist það hins vegar að þau reyna að nudda blettinn af nefinu sínu. Rétt fyrir tveggja ára aldur þekkja þau sjálf sig í speglinum, og ef þau eru spurð, svara þau „þetta er ég“. Þau hafa lært að bera kennsl á sjálf sig (e. *self-recognition*). Þau þekkja spegilmynd sína og vita að rauði bletturinn er á þeirra eigin nefi, ekki á spegilmyndinni. Tveggja ára börn hafa öðlast sjálfsvitund (e. *self-awareness*) sem felur í sér getuna til að þekkja sjálf sig í spegli. Þau fara að átta sig á siðferðilegum viðmiðum og öðlast hæfni til að mæta þeim viðmiðum. Tveggja ára gömul hafa börnin öðlast skilning á því hvað er rétt og hvað er rangt samkvæmt viðmiðum þeirra fullorðnu og þau hafa öðlast færni til að hegða sér í samræmi við það. En þau hafa að sama skapi færni til að geta gert sínar eigin áætlanir sem oft stangast á við viðmið þeirra fullorðnu. Á þessu tímabili geta því skapast nokkur átök á milli barnsins og uppalenda þess. Átök um hvað má og hvað ekki má, og við það bætist að nú fara að vakna nýjar tilfinningar sem tengjast breyttu og flóknara sambandi við umhverfið og annað fólk (Cole, Cole og Lightfoot, 2005).

Susan Harter (1999) vann greinargóða samantekt á beitingu og forsendum sjálfsins í þroskasálfræði. Hún gerir þar grein fyrir fræðilegri þróun hugtaksins í sögulegu samhengi og hagnýtum eiginleikum þess. Hvernig það hefur þróast, og nýttist til að skýra þroska barna og unglunga, eða í klínísku starfi þroskasálfræðinga. Dæmið um spegilrannsóknirnar hér að framan sýnir hvernig hugræn geta barns til að þekkja sjálft sig í spegli vex á nokkrum mánuðum. Þroskanum vindur fram með samskonar hætti hjá flestum börnum, gerist nokkurn veginn á sama hraða og byggist á samskonar aukningu á hugrænni getu til að sundurgreina og samþætta, þ.e. stigvaxandi hugrænni getu til að greina sjálft sig frá öðru í umhverfinu og hæfni til að vita hvað tilheyrir því sjálfu. Með auknum þroska vex sjálfsvitund í takt við hugræna hæfni. Kenningar um sjálfið sem telja sjálfið vitsmunalega hugsmíð (e. *cognitive construction*) skýra á sambærilegan hátt hvernig þroski sjálfsins vex í takt við aukna vitsmunalega getu.

Kenningar í þroskasálfræði sem byggjast á því að sjálfið sé vitsmunaleg hugsmíð gera ráð fyrir að barnið sé virkur gerandi í sínum eign þroska. Hafi þar með sjálft áhrif á mótun sjálfsins. Börn eru engu að síður upp á sína nánustu komin og mótast af því atlæti sem þeim er búið. Umhverfið mótast einstaklinginn og félagslega mótað sjálf verður til við samskipti og umgengni við fjölskyldu, félag og kennara. Grunnstef úr kenningum þess efnis að sjálfið sé félagsleg hugsmíð (e. *social construction*) má finna í nýlegum kenningum í þroskasálfræði. Til dæmis hvernig börn taka upp hegðun sinna nánustu, herma eftir, samsama sig viðhorfum þeirra, gildum og siðferði. Með auknum þroska laga börn hegðun sína að þeim sem skipta þau mestu máli. Að lokum ræður álit annarra mestu um sjálfsskynjun. Umhverfið mótast þannig einstaklinginn og verður ráðandi um afstöðu barna til sjálfra sín og í mati þeirra á því hvers þau eru verð (Harter, 1999).

Kenningar í þroskasálfræði sem gera ráð fyrir því að sjálfið mótist sem vitsmunaleg eða félagsleg hugsmíð byggjast þar af leiðandi á þeirri afstöðu heimspekinnar til hugtaka sem kallast hugsmíðahyggja (e. *constructivism*). Innan heimspekinnar er grundvallarmunur á afstöðu til óhlutbundinna hugtaka og þekkingar á því hvort hugtökin lýsa veruleikanum eins og hann er, eða eru verkfæri sem búið er til í þeim tilgangi að skýra og skilja orsakir, áhrif eða hugmyndir. Sú afstaða til óhlutbundinna hugtaka að þau séu gagnlegar uppfinningar kallast nafnhbyggja (e. *nominalism*) og undir hana fellur hugsmíðahyggjan. Andstæður póll er hins vegar hluthyggjan (e. *realism*) sem felur í sér að þekking sé uppgötvað og að hún skýri raunverulega hluti í náttúrunni (Leahey, 2004).

Hefðbundið rannsóknarviðmið í sálfræði byggist á hugsmíðahyggju um sjálfið en hið óhefðbundna rannsóknarviðmið Kristjáns Kristjánssonar byggist hins vegar á hluthyggju um það. Samkvæmt félagslegu hugsmíðahyggjunni verður sjálfið til og mótast í félagslegum samskiptum á sama hátt og menningin og tungumálið. Samkvæmt vitsmunalegu hugsmíðahyggjunni er sjálfið skapað eins og t.d. tónverk eða önnur listaverk, sem verða til í huga þess sem býr það til. Kenningar sem skilgreina sjálfið út frá hugsmíðahyggju gera ráð fyrir því að sjálfið sé fundið upp (e. *invented*). Samkvæmt hluthyggju um sjálfið er það hins vegar raunverulega til, og í kenningu Kristjáns er það skynjað með tilfinningunum. Kenningar sem skilgreina sjálfið út frá hluthyggjunni ganga út frá því að sjálfið sé uppgötvað (e. *discovered*).

Raunverulegt sjálf

Samkvæmt kenningu Kristjáns (2010) á sjálfið sér raunverulega tilvist. Það er raunverulega til, óháð hugmyndum manna um það. Sjálfið er innsti kjarni hvers og eins. Það á rætur í tilfinningunum (e. *emotions*) sem eru siðferðilega drifnar og er skynjað með þeim. Í sjálfinu felast einnig allar hugmyndir sem hver og einn hefur um sitt eigið sjálf og tilheyra sjálfsmynd hans (e. *self-concept*). Sjálfið krefst sjálfsvitundar (e. *self-awareness*) og eins tengingar við okkur sjálf. Þar með er talin vitund um sjálfið, vitund um persónuleika okkar, útlitseiginleika og líkamsstarfsemi. Kenningin gengur út frá hversdagslegum skilningi á raunverulegu sjálfi og þeim hugmyndum sem við höfum um það. Frumspekileg álitamál eins og hvað sé raunverulegt og hvernig tengslum líkama og sálar er hátað eru látin liggja milli hluta í kenningu Kristjáns. Sjálfið á rætur í tilfinningunum sem eru siðferðilega drifnar og er til þrátt fyrir að vera óefnislegt og óáþreifanlegt.

Í kenningu sinni setur Kristján fram þrjár meginreglur hluthyggjunnar um sjálfið. Fyrsta meginreglan um raunverulegt sjálf felst í því að sjálf og sjálfsmynd (e. *self concept*) sé ekki sami hluturinn. Sjálfsmyndin eru þær hugmyndir sem við höfum um sjálf okkur og varða einkenni sjálfsins. Kristján vitnar í skrif Owen Flanagan frá 1996 til frekari skýringar á þessum mun. Þar segir að sjálfsmyndin sé okkar eigin hugsmíð um sjálf okkur. Kristján vísar sömuleiðis í skrif David Jopling frá árinu 2000. Þar segir að hugsmíðin, hugmyndir okkar um sjálfið, geti samt sem áður ekki verið fullkomlega nákvæmar eða sannar, þar sem þær feli aðeins í sér það sem við trúum eða höldum um sjálfið. Grundvöllur hluthyggjunnar um sjálfið er þar af leiðandi að sjálf og sjálfsmynd séu ekki það sama, og að sjálfsmyndin geti ekki verið fullkomlega sönn. Þessi rök leiða sjálfkrafa í þau næstu, sem snúa að sjálfsþekkingu og sjálfsblekkingu. Sjálfsþekking felur í sér að samræmi sé milli sjálfs og sjálfsmyndar. Höfundur tekur dæmi um þann sem telur sig viljasterkan, og er það í raun og veru, og þann sem er viljalaus og er það í raun. Í báðum tilfellum er um að ræða sjálfsþekkingu. Sá sem hins vegar telur sig viljasterkan, en er í raun viljalaus, hann er haldinn sjálfsblekkingu. Það er samt sem áður ekki óalgengt vegna þess að sjálfsmyndin er ekki, og getur ekki orðið nákvæm, þar sem hún samanstendur af því sem við trúum, höldum, álítum eða vonum um sjálfið. Þriðju rökin lúta að möguleikum okkar til sjálfsskoðunar. Við getum brotið heilann um það hver við erum og leitað í eigið hugskot, en innri skoðun af því tagi getur verið villandi. Við rekumst einungis á það sem samræmist okkar eigin hugmyndum um sjálf okkur.

Beinn aðgangur að sjálfinu er ekki mögulegur, þar sem margt af því sem tilheyrir því fer fram með ómeðvituðum hætti. Engu að síður er sjálfið og þekking okkar á því uppgötvuð og þeirrar þekkingar er aflað með samskiptum við annað fólk.

Sjálfi eða sjálfsmynd

Hvort sem menn aðhyllast hluthyggju eða hugsmíðahyggju um sjálfið verður til sú spurning hvernig sjálfið fer að því að fara út fyrir sjálft sig til að þekkja, dæma eða njóta ánægjunnar af eigin athöfnum. Hvernig fer það að því að vera dómari í sjálf síns sök? William James (1890) bandarískur frumkvöðull á sviði heimspeki og sálfræði setti fram hentuga lausn á þessum vanda með því að skipta sjálfinu í tvo aðskiljanlega þætti. Annars vegar „Mig sjálfið“ (e. *Me-self*) sem felur í sér allt það sem fólk veit um sjálft sig, sem sagt félagslega stöðu sína, sambönd við annað fólk og þekkingu á eigin persónueinkennum, það er hlutlægur (e. *objective*) eiginleiki sjálfsins. Hins vegar er „Ég sjálfið“ (e. *I-self*) sem er gerandi og hinn eiginlegi hlutaðeigandi í athöfnum sjálfsins, sem er huglægur (e. *subjective*) eiginleiki sjálfsins (Cole, Cole og Lightfoot, 2005).

Skipting á eiginleikum sjálfsins í hlutlægan eiginleika annars vegar og huglægan eiginleika hins vegar hefur gagnast sem grundvallarviðmið innan þroskasálfræðinnar, sem skilgreinir sjálfið sem vitsmunalega hugsmíð. Skiptingin gagnast sömuleiðis í kenningu Kristjáns Kristjánssonar til að skýra muninn á sjálfi og sjálfsmynd. Sjálfsmyndin er okkar eigin hugsmíð um sjálf okkur. Sá sem smíðar er huglægi þátturinn og smíðin er hlutlægi þátturinn. Samkvæmt Kristjáni er sjálfið eitt, heilt og raunverulegt (e. *full actual self*). Kristján fær að láni reglu frá Owen Flanagan frá árinu 1996 til að styðjast við og leggja áherslu á þá hugmynd að það sé aðeins „eitt sjálf á mann“ (e. *one-self-to-a-customer*). Myndlíkingu af heila, raunverulega sjálfinu sem sé eitt á mann, sækir Kristján til David Jopling, 1997. Þar er sjálfinu líkt við borg sem er ólík ásýndum frá mismunandi sjónarhornum. Hvort sem borgin státar af nútíma breiðstrætum eða krókóttum miðaldastígum er spurningin einungis þessi: Er borgin sjálf raunveruleg eða aðeins hugmynd um þessar húsaraðir? Heila raunverulega sjálfið á sér ólíkar hliðar sem koma fram við ólíkar kringumstæður en tilheyra sama raunverulega kjarnanum. Auk þess er sjálf og sjálfsmynd ekki sami hluturinn, en sjálfsmynd samt sem áður hluti af sjálfinu. Önnur myndræn lýsing á sambandi sjálfs og sjálfsmyndar er sömuleiðis sótt til Jopling. Ef sjálfið er setusofa með húsgögnum er sjálfsmyndin spegill í setustofunni. Hann speglar önnur húsgögn og setustofuna alla en er samt eitt af húsgögnunum.

Sú grein þroskasálfræðinnar sem byggist á vitsmunalegri hugsmíðahyggju hefur líkt sjálfsmótuninni við kenningasmíð. Einstaklingar smíða sér kenningu um sitt eigið sjálf, og sjálfið sem kenning (e. *self as a theory*), er háð þroskaframvindu (Harter, 1999). Þar er ekki gerður greinarmunur á sjálfi og sjálfsmynd en sjálfið skilgreint sem kenning (e. *theory of self*), sem hver og einn smíðar um eigið sjálf og þarf að standast þau viðmið sem gerð eru til alvöru kenninga. Á þann hátt leitar sjálfið samræmis og stöðugleika. Kenningin þarf því að vera einföld, gagnleg, áreiðanleg, hafa innra samræmi, og veita góða forspá. Þessa kröfu er ekki hægt að gera til ungra barna, þar sem vitsmunapróska þeirra hefur ekki náð þeirri færni sem til þarf. Í raun gerist það ekki fyrr en á síðari unglingsárum eða á fyrstu fullorðinsárum. Þroski felur í sér aukna hæfni til að samþætta og sundurgreina hvað tilheyrir þeirra eigin kenningarsmíð um sjálfið. Aukin vitsmunaleg hæfni til að sundurgreina felur einnig í sér hæfni til að meta kenningu sína um sjálfið í mismunandi aðstæðum. Gera greinarmun á raunverulegri sjálfsmynd og þeirri ímynduðu og efla auk þess hæfni til að skapa margþætt sjálf við mismunandi aðstæður (Harter, 1999). Margþætt sjálf, eða þær ólíku hliðar sem hver og einn sýnir við mismunandi aðstæður, er grundvöllur kenninga sem ganga gegn sjálfinu sem staðföstum kjarna.

Kenningar sem byggast á nafnhyggju um sjálfið (e. *anti-realism*) taka mið af því hvernig sjálfið birtist með ólíkum hætti við mismunandi aðstæður. Áherslan á það hvernig sjálfið leitar samkvæmni er þó mismunandi. Gergen (1991) telur sjálf nútímamannsins (*postmóðerníska sjálfið*) ekki eiga möguleika á að þroskast og þróast í stöðugan kjarna. Nútímamaðurinn þurfi að hafa á takteinum mörg sjálf til að bregða fyrir sig í ólíkum aðstæðum. Gergen setur fram hugmyndina um „mettað sjálf“ (e. *saturated self*) eða „sjálfa þyrpingu“ (e. *populated self*). Hann telur að við fábreytt lífsskilyrði, þar sem fólk átti í samskiptum við fáa hafi getað orðið til stöðugt sjálf, en sá möguleiki sé ekki til staðar í tæknivæddum, hröðum og margbreytilegum samskiptum nútímans. Hraðinn og fjölbreyntin í samskiptum valdi því að félagslega „kamelljónið“, sem býr yfir mörgum sjálfum, tapar tilfinningunni fyrir kjarnasjálfinu (Harter, 1999). Þóstmóðerníska sjálfið flöktir því eftir aðstæðum en félagslega smíðaða sjálfið er byggist á því sem við gefum okkur um skoðanir annarra. Charles Horton Cooley (1902) setti upphaflega fram þá hugmynd að þeir nánustu í umhverfi einstaklingsins myndi spegilmynd af sjálfinu. Spegilsjálfið sé þannig safn þess sem við teljum og álitum að aðrir hugsi um okkur og því sem við gefum okkur um álit og skoðanir annarra á okkur. Spegilsjálfið er grundvallað á mati og skoðunum annarra, en eignunarkenningar (e.

attribution theories), sem eru raktar til Heiders 1958, felast í því að fólk hegði sér í samræmi við þá eiginleika sem það telur sig búa yfir. Þær gera ráð fyrir því að sjálfín (samanber margþætta sjálfið) séu fundin upp en ekki uppgötvuð. Fólk hegðar sér í samræmi við þá eiginleika sem það telur sig búa yfir, hvort sem hugmyndir þess um eiginleika sína eru réttar eða rangar. Í samskiptum leita sjálfín innra og ytra jafnvægis uns samkvæmni verður í eiginleikum þess (Harter, 1999; Kristján Kristjánsson, 2010). Póstmóðerníska sjálfið lagar sig að aðstæðum, spegilsjálfið er grundvallað á því sem talið er vera skoðanir annarra og sjálf eignunarkenninganna felst í því sem fólk telur vera eiginleika sína, og það leitar jafnvægis í samskiptum, svo tæpt sé á nokkrum dæmum um kenningar sem byggja á því að sjálfið sé fundið upp.

Kenning Kristjáns Kristjánssonar er sú að sjálfið sé eitt og sjálfsmýndin hluti þess. Sjálfsmýndin getur samt sem áður haft áhrif á sjálfið. Hún er ekki aðeins lýsing á sjálfínu, heldur felur hún einnig í sér lýsingu á því sem væri hagstætt að breyta. Samt sem áður eru skuldbindingar, persónueinkenni, þrár og væntingar mismunandi breytanlegar. Aðgangur okkar að sjálfínu er um sjálfsmýndina, því sjálfið getum við ekki skoðað beint. Sjálfið skýrist af ómeðvituðum ferlum sem við höfum ekki aðgang að, og sjálfsmýndin er háð því sem við trúum og álítum um sjálfið. Af því leiðir að sjálfsþekkingar er best aflað með tengslum við annað fólk. Aðrir eiga möguleika á að þekka okkur betur en við sjálf (Kristján Kristjánsson, 2010).

Persónuleiki, skapgerð og sjálf

Hugmyndaleg undirstaða kenningar Kristjáns Kristjánssonar er kenning Aristótelesar um farsældina (gr. *eudaimonia*). Hún er sú að aðeins með dyggðugri skapgerð (e. *character*) megi öðlast hið góða líf. Dyggðir standa fyrir og stuðla að farsæld, sem felur í sér að breyta siðferðilega rétt. Siðferðileg rétt breytni miðar að tilfinningum og athöfnum sem uppfylla þá mannlegu hæfileika sem nauðsynlegir eru farsældinni. Sá dyggðugi hefur stöðuga skapgerð (gr. *hexis*), sem felur í sér meira en hneigð til hegðunar og tilfinninga. Sá dyggðugi býr yfir siðviti (gr. *phronesis*) sem stuðlar að réttri breytni við rétta fólkið á réttum tíma. Dyggðuga skapgerð má þjálfra og kenna með uppeldi og menntun. Með leiðsögn og þjálfun fellur hegðun að vana og festist í sessi auk þess sem áhrif fyrirmynda eru mikil (e. *character education*). Kristján setur fram greiningu á sambandi persónuleika, skapgerðar og sjálfi til að skýra hvað tilheyrir stöðugum kjarna sjálfsins og á hvaða hátt mannlegir eiginleikar eru mótanlegir. Markmið Kristjáns er að skýra hversu nauðsynlegt siðferði er til farsældar í

lífinu. Hefðbundin rannsóknarviðmið sálfræðinnar á persónuleika og sjálfi hafa hins vegar í meginatriðum sneitt hjá siðferðilegum viðmiðum.

Í bókinni *A History of Psychology; Main currents in psychological thought*, heldur Thomas Hardy Leahey (2004) því fram að sálfræði tuttugustu aldar hafi snúist um hæfni fólks til að aðlagast umhverfi sínu. Sálfræðin hafi í þeim tilgangi smíðað mælitæki til að mæla aðlögunarhæfni fólks. Mæla hvernig hverjum og einum gengur að laga sig að kröfum umhverfisins. Á sama hátt hafi sálfræði tuttugustu aldar smíðað tæki til að greiða úr aðlögunarvanda fólks og auðvelda því að aðlagast umhverfinu, í verksmiðjum, hernaði og skólum. Auk þess að auðvelda þeim sem glíma við sérstakan, geðrænan vanda að lifa í sátt og samlyndi við umhverfið. Til að stunda hlutlægar mælingar á eiginleikum og hæfileikum manna til aðlögunar hafa sálfræðingar vikið sér undan siðferðilegum gildisdómum. Markmiðið hefur verið að stunda hlutlægar mælingar sem veita forspá um hegðun og möguleika til að vaxa og þroskast.

Aðlögunarhæfni veltur á eiginleikum manna, manngerð eða persónuleika, þeim sérkennum sem greina einn frá öðrum. Mælingar á persónuleika til að greina vanda við aðlögun að umhverfinu hafa farið fram með ýmsum hætti. Mælingar á persónuleika fullorðinna taka mið af því hver tilgangur er með mælingunni. Persónuleikamælingar í tengslum við rannsóknir miðast við eðli og kenningarlegt samhengi rannsóknarinnar, en mælingar í tengslum við sálræna meðferð taka mið af eðli meðferðarinnar. Rannsóknir sem tengjast aðlögunarhæfni smábarna byggjast meðal annars á að rannsaka lunderniseiginleika (e. *temperament*) þeirra, eða geðtengsl (e. *attachment*) barns og nánasta uppalanda þess. Lunderni er skilgreint sem sýnilegur munur á athöfnum og viðbrögðum barna. Smábörn hafa ákaflega ólíkt lunderni og ýmsa breytilega og mælanlega eiginleika. Þau eru mismunandi athafnasöm og sýna misjafnlega kröftug viðbrögð (Cohen og Swerdlik 2004). Geðtengslakenningar (e. *attachment theories*) halda því fram að fyrstu félagslegu tengslin sem barn myndar við nánasta uppalanda leggi grunninn að varanlegri hæfni til tengslamyndunar í framtíðinni. Rannsóknir á geðtengslamyndun hafa falist í því að greina og flokka hvað einkennir samband móður og barns. Greina hvað einkennir mæður og hvað einkennir börn sem byggja upp traust samband, og hvað einkennir mæður og börn sem eiga í sambandi sem ber vott um kvíða, mótþróa eða höfnun (Cole, Cole og Lightfoot, 2005).

Chess og Thomas (1980) eru meðal helstu frumkvöðla í lundernisrannsóknum. Áhugi þeirra beindist fyrst og fremst að því að skoða tengsl lundernis við þroskaframvindu og

hvað lunderni barna og umhverfi þeirra leggji af mörkum til þroska þeirra. Þau komust að því að tilteknir lunderniseiginleikar voru líklegri til að leiða til hegðunarvanda meðal barnanna. Samspil lundernis og þess umhverfis sem barnið bjó við leiddu til þess að hegðunarvandinn þróaðist. Á sama hátt miða geðtengslarannsóknir að því að greina hvað getur gefið forspá um þroskaframvindu.

Samkvæmt greiningu Kristjáns Kristjánssonar er munur á eðli og eiginleikum persónuleika, skapgerðar og sjálfi. Persónuleiki samanstendur af lunderni, geðslagi, vana, hæfileikum og tilhneigingu til hegðunar. Þetta eru eiginleikar sem koma fram óháð tilefni og eru ekki alltaf í samræmi við sérkenni hvers og eins. Eiginleikar sem eru ekki mótanlegir með skynseminni einni. Til dæmis hvort við erum hláturmild eða brúnaþung. Hláturmildin getur minnkað með árunum; það breytir persónuleikanum, en ekki skapgerð og alls ekki sjálfi. Skapgerðareiginleikar greina sig frá persónuleika með því að vera í samræmi við tilefni (það fýkur í mig vegna þess að ...), skapgerðareinkenni lúta rökum. Skapgerð ræðst af siðferðisstyrk, dyggðum og löstum eins og tillitssemi eða harðlyndi. Manneskja sem breytir siðferði sínu er breytt manneskja með nýja sýn á eigið sjálf. Þó getur fólk gengist undir skapgerðarbreytingar án þess að það hafi áhrif á sjálfið. Skapgerðarþroski er þá ekki endilega það sama og grundvallarbreyting á sjálfi. Sjálfið ristir dýpra í kjarna persónuleikans en skapgerðin. Það inniheldur þá eiginleika sem eru bókstaflega sjálfsmótandi. Sjálfinu tilheyra því grundvallar skuldbindingar, eiginleikar, vonir og hugsjónir. Höfuðeiginleikar hvers og eins. Kristján skýrir sjálfið sem undirflokk skapgerðar sem er undirflokkur persónuleika. Eða ef þessu er líkt við skotskífu þá er persónuleikinn ysti hringurinn, hringurinn þar fyrir innan er skapgerð og litli hringurinn í miðjunni er sjálfið. Þessi greining er ekki auðskilin en það sem er skýrt er að skapgerðin er mótanlegi hluti persónuleika og sjálfs. Eiginleikar sjálfsins eru stöðugir í tíma og yfir ólík æviskeið. Þeir hafa forgang þegar reynir á sálartetrið. Ef sjálfið týnist eða tapast verða sjálfshvörf, gjörbreyting. Þessi skilningur á sjálfinu kemur fram í daglegu tali eins og þegar sagt er „ég var ekki með sjálfri mér“ eða „hún er ekki lengur hún sjálf“. Þess vegna setur höfundurinn, Kristján Kristjánsson (2010), fram þá skilgreiningu að greiningin falli að hversdagslegum skilningi á sjálfinu.

Eins og áður hefur komið fram er leiðarljós Kristjáns í kenningunni um sjálfið kenningar Aristótelesar um farsældina. Farsæld byggist á því að uppfylla siðferðilegar dyggðir og aðra mannlega hæfileika sem eru frumskilyrði farsældar. Sá dyggðugi býr að dyggðugri skapgerð og hefur tileinkað sér siðvit. Samkvæmt manngerðarfræðum

Aristótelesar hefur stórmennið til að bera hina æðstu dyggð sem sameinar allar aðrar dyggðir. Stórmennið telur sig mikils vert því það er hann í raun og veru. Stórmennið er stolt af afrekum sínum, ber höfuðið hátt og æskir þess að aðrir þekki og viti fyrir hvað hann stendur. Að sama skapi eru hinar æðstu dyggðir þær sem eru mikilvægar fyrir aðrar. Tilfinningar eru grundvöllur dyggða og þær skilgreina einnig hver við erum. Dyggðir felast í réttum tilfinningum á réttum tíma, um réttu hlutina, gagnvart rétta fólkinu, með réttan tilgang og eru skynjaðar á réttan hátt.

Samband sjálfs og tilfinninga

Sjálfsálit og sjálfsálitsvillan

Sjálfsálit (e. *self-esteem*) er álit eða mat manna á eigin sjálfi og því hluti af sjálfsmynd. Sjálfsmynd felur í sér hugmyndir um sjálfið en það getum við ekki skoðað beint vegna ómeðvitaðra eiginleika þess. Ómeðvitaðir ferlar sjálfsins eru okkur huldur en aðgangur okkar að sjálfinu er í gegnum sjálfsmyndina. Sjálfsmyndin getur verið sönn eða ósönn en sjálfsþekking er eftirsóknarverð af tveimur ástæðum. Siðferðilega vegna þess að í sjálfsþekkingu felst vald yfir okkur sjálfum, og þekkingarlega vegna þess að sjálfsmyndin er hluti af kjarnasjálfinu (Kristján Kristjánsson, 2010).

Hugtakið um sjálfsálit (e. *self-esteem*) er rakið til William James (1890). Samkvæmt skilgreiningu hans felur það í sér almenna ánægju manna með afrek sín og eiginleika í samanburði við metnað til verksins eða löngunar til að öðlast tiltekna eiginleika. Harter (1999) skilgreinir sjálfsálit sem mat einstaklinga á því hvort þeir eru hæfir og elsku verðir. Sjálfsálit felur hinsvegar í sér hverju fólk telur sig hafa áorkað í samræmi við óskir og væntingar. Þannig er mikið sjálfsálit hagstætt mat á árangri og eiginleikum í samanburði við metnað eða þrár. Lítið sjálfsálit er því óhagstætt mat á árangri og eiginleikum í samanburði við metnað eða þrár. Sjálfsálit er hluti af sjálfsmyndinni og tengist þar af leiðandi við sjálfsþekkingu og sjálfsþekkingu samkvæmt hluthyggjunni um sjálfið. Mikið sjálfsálit getur verið byggt á verðskulduðu mati á eigin árangri eða sjálfumglöðu yfirlæti og mikilmennsku. Að sama skapi getur lítið sjálfsálit stafað af vel grunduðu mati á eigin annmörkum og ófullkomleika, eða að maður hafi sett sér of háleit markmið. Misræmi milli vona og afreka má jafna bæði með því að finnast meira til um afrekin eða með því að dempa vonirnar. (Baumeister, Campell, Krueger og Vohs, 2003, Kristján Kristjánsson, 2010).

Þessi greining felur sér að bakvið álitid á því hvort við erum t.d. aðlaðandi eða góðum gáfum gædd, er enginn nauðsynlegur sannleikur. Álitid er byggt á því sem við trúum um árangur okkar og um að hafa öðlast eftirsóknarverða eiginleika eða hæfni. Matið er óháð því hvað raunverulega er til staðar. Það dugur skammt að peppa sig upp í að trúa nægilega staðfast að álitid sé rétt. Matið getur stafað af ofmati eða vanmati bæði á hæfileikum og árangri. Í þessu felst sjálfsálitsvilla (e. *self-esteem fallacy*). Lengi vel var því trúað að gott sjálfsálit væri undirstaða velgengni. Kennarar, foreldrar og meðferðaraðilar unnu því ötullega að því að ráða bót á slæmu sjálfsáliti barna og skjólstæðinga. Vissulega hefur það sem við trúum áhrif á hegðun og athafnir í mikilvægu samhengi. Hins vegar felst sjálfsálitsvillan í röngu mati á orsakasamhengi. Velgengnin þarf að koma á undan álitinu (Baumeister, Campell, Krueger og Vohs, 2003, Kristján Kristjánsson, 2010).

Baumeister og samstarfsfólk (2003) unnu heildargreiningu á rannsóknum sem höfðu verið gerðar á sambandi sjálfsálits og velgengni. Niðurstöður þeirra sýndu að sambandið er ekki einfalt. Lítilsháttar fylgni er á milli sjálfsálits og frammistöðu í skóla. Hins vegar byggist gott sjálfsálit að hluta til á því að frammistaðan var góð. Aðgerðir til að auka sjálfsálit nemenda skiluðu ekki betri árangri í námi. Aftur á móti má rekja gott sjálfsálit til betri árangurs í starfi, og velgengni í starfi eykur sjálfsálit. Engu að síður geta ekki allar rannsóknir staðfest þetta samband. Þeir sem hafa gott sjálfsálit eru líklegri en þeir sem hafa lítið sjálfsálit til að framfylgja eigin áætlunum við úrlausn verkefna. Þeir eru sömuleiðis fljótari að átta sig á því hvenær réttast er að halda sig við áætlanir sínar og hvenær er ráðlegt að taka upp aðrar áætlanir til að ná markmiðum. Því hefur verið haldið fram að fólk sem hefur gott sjálfsálit sé viðkunnaðlegra og meira aðlaðandi en það fólk sem hefur lélegt sjálfsálit. Sömuleiðis að fólk með gott sjálfsálit komi betur fyrir og eigi í betri samskiptum. Hlutlægar mælingar staðfesta þetta ekki. Þeir sem hafa gott sjálfsálit telja sig eiga fleiri vini og vera vinsælli, en það hefur ekki verið staðfest. Áhrif sjálfsálits á nán sambönd eru skýr, en eiginkonur kvarta frekar ef eiginmaðurinn hefur lélegt sjálfsálit. Þeir sem hafa mikið sjálfsálit segjast frekar vera tilbúnir til að slíta nánnum samböndum, en nán sambönd þeirra hafa ekki mælst verri en annarra og þeir slíta þeim ekki oft en aðrir. Fólk með gott sjálfsálit talar oft opinberlega en hinir og gera gjarnan athugasemdir ef það er ósammála hópi manna. Hins vegar geta þeir sem hafa mikið sjálfsálit sömuleiðis verið hliðhollir hópum sem hvetja til fordóma og mismununar. Hvorki gott né slæmt sjálfsálit er bein ástæða þess að ofbeldi er beitt. Þeir sem hafa mikið sjálfsálit eru jafn líklegir til að vera gerendur í einelti eins og að taka að sér að vernda fórnarlambið. Andfélagsleg hegðun er jafn líkleg til að tengjast lélegu og góðu sjálfsáliti. Gott

sjálfsálit hindrar ekki börn eða unglunga í að hefja reykingar, drykkju eða stunda ótímabært eða ábyrgðarlaust kynlíf. Mikið sjálfsálit getur jafnvel hvatt til áhættuhegðunar. Að lokum: gott sjálfsálit er vörn gegn þunglyndi og skapar sterk tengsl við hamingju samkvæmt mælingum. Rannsóknir hafa hins vegar ekki getað staðfest orsakasambandið, en ef að líkum lætur kemur hamingjan fyrst og sjálfsálitið er afurð hennar.

Þetta yfirlit um tengsl sjálfsálits við árangur sýnir vel hversu flókið sambandið er og orsakatengslin óskýr. Tengslin fela ekki í sér tæmandi orsakaskýringar sem beita má til að hafa áhrif á hegðun eða bæta árangur. Fylgnisamband er ekki orsakasamband, því þótt tveir þættir hafi tilhneigingu til að fara saman er það ekki sönnun þess að annar hafi áhrif á hinn. Sá sem er hamingjusamur er ólíklegur til að vera þunglyndur og sá þunglyndur er ólíklegur til að vera hamingjusamur. Sá hamingjusami er líklegri til að hafa gott sjálfsálit þótt álitíð sjálft stuðli ekki að hamingjunni. Álitíð er ekki orsök hamingjunnar.

Kristján Kristjánsson (2010) gerir grein fyrir þeim mun sem er á mælitækjum sem beitt er við rannsóknir á sjálfsáliti og hvernig sjálfsálitið tengist tilfinningum. Mæliaðferðirnar felast í því að leggja fyrir sjálfsmatsspurningalista og af þeim hátt í tvö hundruð spurningalistum sem settir hafa verið saman til að mæla sjálfsálit eru þeir í eðli sínu af tveimur gerðum. Önnur gerðin biður þátttakendur um að meta sig á kvarða, t.d. frá einum til tíu. Matið byggist á samanburði á eiginleikum sem eru eftirsóknarverðir, eins og greind, félagshæfni, hæfileikum til að stunda íþróttir og líkamlegt útlit. Heildareinkunn er reiknuð og niðurstaða fengin. Svona mælitæki hefur tvo slæma galla. Það geta verið allt aðrir eiginleikar sem skipta fólki mestu máli, og fólki getur verið nokkuð sama um þá eiginleika sem spurt er um. Við getum hugsað okkur munk sem gefur sér lága einkunn þegar spurt er um greind og sömuleiðis lága einkunn þegar spurt er um hæfileikann til íþróttaiðkunar. Þessi sami munkur er hins vegar mjög ánægður með hvernig honum hefur tekist að tileinka sér þau andlegu lögmál sem honum eru kær. Þannig er hann ánægður með afrek sín í hlutfalli við metnað. Takmarkaður árangur á þeim sviðum sem vekja ekki áhuga hreyfa ekki við altæku sjálfsáliti. Sjálfsálit krefst þess að árangur hafi þýðingu og sé eftirsóknarverður. Seinni gallinn á þessu mælitæki er að það mælir bara sjálfsálitið en lætur tilfinningar liggja milli hluta. Það er tvennt ólíkt að meta sig hátt eða lágt í tilteknum eiginleikum eða vilja öðlast þá. Mat á hæfileikum og eiginleikum getur verið eins hárrétt og það getur orðið, en án nokkurra tilfinninga gagnvart þeim tilteknu hæfileikum og eiginleikum. Samanber munkinn sem kærir sig kollóttan um íþróttahæfileikann en er fullur ástríðu gagnvart andlegum lögmálum. Sjálfsálit veltur á tilfinningalegu viðhorfi til þess sem spurt er um (Kristján Kristjánsson, 2010).

Önnur gerð spurningalista sem notaðir eru til að mæla sjálfsálit hefur þann eiginleika að meta tilfinningaleg viðhorf. Dæmi um þess háttar mælikvarða er Rosenbergkvarðinn (e. *Rosenberg scale*) (1965). Hann inniheldur tilfinningahlaðnar staðhæfingar um mann sjálfan sem er svarað á fjórskiptan kvarða. Algerlega sammála, sammála, ósammála eða algerlega ósammála. Tilfinningahlöðnu staðhæfingarnar eru tíu og skiptast í tvo flokka. Fimm þeirra innihalda ánægjulegar tilfinningar og fimm innihalda óþægilegar tilfinningar. Mælingin felur í sér mat á árangri í hlutfalli við metnað og löngun til að öðlast tiltekinn eiginleika. Mælitæki af þessum toga gera grein fyrir þrjúþættum eiginleika sjálfsálits. Það beinist að almennum markmiðum í lífinu, mati á hvernig til hefur tekist að ná þeim markmiðum og að lokum á viðhorf til árangursins. Þau mæla tilfinningalegt gildi löngunarinnar til að öðlast tiltekinn eiginleika eða metnaðarins til verksins (Kristján Kristjánsson 2010).

Sjálfsálitið er tilfinningahlaðið. Upplýsingar um eiginleika sem hafa áhrif á sjálfsálit vekja tilfinningaviðbrögð. Þeim sem sagt er að hann sé óhæfur, aðlaðandi, ótraustvekjandi eða elskulegur finnur til tilfinningalegra viðbragða. Því er nauðsynlegt að víkja næst að því hvernig tilfinningar hafa verið rannsakaðar af sálfræðingum og glöggva sig sjónarmiði Kristjáns Kristjánssonar til tilfinninga.

Tilfinningar

Ýmsar rannsóknarhefðir hafa tíðkast í sálfræðinni við rannsóknir á tilfinningum (e. *emotions*). Ein þeirra skiptir þeim í tvo meginflokka. Grunntilfinningar (e. *basic emotions*) og annars stigs tilfinningar (e. *secondary emotions*). Grunntilfinningar eiga það sameiginlegt að vera meðfæddar, koma fram hjá öðrum dýrum, birtast eins innan mismunandi menningarheima og þekkjast af svipbrigðum. Með öðrum orðum geta rannsóknir farið fram án þess að stuðst sé við lýsingar á innri upplifun af tilfinningunum. Tilfinningar sem skilgreina má með þessum hætti eru aðeins sex talsins samkvæmt rannsóknnum Ekman frá 1992 og Izard frá 1971. Þær eru: reiði, ótti, viðbjóður, hryggð, gleði og undrun. Algengasta rannsóknarviðmiðið við rannsóknir á tilfinningum í nútímasálfræði eru matskenningar (e. *appraisal theories*). Samkvæmt þeim byggjast tilfinningar og tilfinningaviðbrögð á meðvituðu eða ómeðvituðu mati á áreiti eða atburði sem setur af stað svörun (Tracy og Robins, 2007). Kenningar í þroskasálfræði telja grunninn fyrir meðfæddar tilfinningar vera til staðar hjá börnum við fæðingu, þó ekki verði greint á milli þeirra fyrr en að nokkrum mánuðum liðnum. Við tveggja ára aldur fara fleiri tilfinningar að gera vart við sig. Þegar þau eru farin að þekkja sjálf sig í spegli

og átta sig á siðferðilegum viðmiðum vakna nýjar tilfinningar sem tengjast breyttu sambandi þeirra við umheiminn. Tilfinningar eins og stolt, skömm, sekt, vandræðakennd og öfund fara að þróast. Þær verða til með stigvaxandi þroska barnsins og aukinni getu til að þekkja, tala og hugsa um sjálft sig í samskiptum við annað fólk.

Grunntilfinningarnar vakna vegna áhrifa frá atburðum sem kveikja þær. Annars stigs tilfinningar eru óbein viðbrögð og flóknari blanda tilfinninga og vitsmuna. Þar af leiðandi duga matskenningarnar (e. *appraisal theories*) ekki til skýringa á tilfinningum og viðbrögðum sem tilheyra þessum flokki. Til dæmis er stolt byggt á vitsmunalegri hæfni til að meta eigin hegðun, hvort hún er viðeigandi eða æskileg í annarra augum. Annars stigs tilfinningar grundvallast á félagslegri hæfni og sjálfsvitund. Þar af leiðandi er vísað til þessara tilfinninga sem sjálfmiðaðra tilfinninga (e. *self-conscious emotions*). Sjálfmiðaðar tilfinningar eins og stolt, skömm og sekt höfða til sambands sjálfsins við aðra. Undirstaða þeirra er að geta greint sig frá öðrum og skilningur á því hvernig maður birtist öðrum, auk hæfninnar til að skilja siðferðileg viðmið og færni til að tileinka sér þau (Cole, Cole og Lightfoot, 2005. Tracy og Robins, 2007).

Hið óhefðbundna rannsóknarviðmið Kristján Kristjánssonar sækir í innsæi Aristótelesar og gerir ekki ráð fyrir tvískiptingu tilfinninga. Tilfinningar eru ekki annað hvort vitsmunatengdar eða ekki. Allar tilfinningar eru vitsmuna- og áhrifatengdar. Allar tilfinningar hafa tengingu við það sem við trúum og álítum. Jafnvel órókréttur ótti við köngulær er byggður á þeirri trú að þær séu hættulegar. Samkvæmt Aristótelesi fylgir öllum tilfinningum ánægja (e. *pleasure*) eða óþægindi (e. *pain*), sem er skynjun frekar en trú eða viðhorf. Þar af leiðandi er heldur ekki rétt að flokka tilfinningar sem annað hvort jákvæðar (ánægjulegar) eða neikvæðar (óþægilegar). Það leiðir til þess vanda að gleði yfir óförum annarra verður jákvæð tilfinning og samúð með óláni annarra verður neikvæð tilfinning, sem er siðferðilega óeðlilegt. Ánægja og óþægindi sem fylgja tilfinningum gefa þeim efnislegt ástand og sálræna eiginleika. Vitsmunalegir eiginleikar tilfinninga gefa þeim mótanlegt eðli. Vandinn við flokkun tilfinninga felst þar af leiðandi í tvennu. Að greina milli vitsmuna (t.d. trúar, löngunar og mats) sem aðgreina tilfinningar og þeirra vitsmuna sem gera það ekki. Og svo því að greina á milli tilfinninga án þess að taka tillit til tilfinningalegrar líðunar og líkamlegrar tjáningar tilfinninganna. Það getur verið vandkvæðum bundið að segja til um það hvað séu tvær ólíkar tilfinningar og hvað sé einfaldlega sama tilfinningin í tveimur útgáfum. Hvort sem tilfinningin er þægileg eða óþægileg felst vandinn í því að greina á milli hvenær við

leggjum mat á tilfinningar okkar út frá því sem við trúum eða viljum og hvenær við gerum það ekki. Og greina hvaða viðhorf það er sem hefur áhrif á tilfinninguna og mótar hana. Vitsmunalegt mat mótar tilfinningar sem hefur áhrif á skynjun okkar á þeim. Líkamleg tjáning tilfinninga og líðan getur verið sú sama þó siðferðilegt inntak tilfinninga sé ólíkt. Samanber ánægja yfir óförum annarra og samúð með óláni annarra. Aristóteles telur því nauðsynlegt að styðja tilfinningar röksemdum sem skírskota til kennimarka réttlætis. Röksemdum sem leiða á margvíslegan hátt af kenningum okkar um mannlegt eðli og heiminn sem við búum í og miða að siðferðilega réttri niðurstöðu. Með öðrum orðum réttar tilfinningar gagnvart réttu fólki á réttum tíma.

Tæmandi og samræmdur listi yfir sjálfmiðaðar tilfinningar er ekki tiltækur. Stolt, skömm og sekt eru tilfinningar sem eru góð dæmi um hlutverk og áhrif sjálfmiðaðara tilfinninga. Stolt er ánægjuleg tilfinning sem kviknar þegar eftirsóknarverðum markmiðum er náð. Meðal þeirra sem stunda rannsóknir á sjálfmiðuðum tilfinningum hafa komið fram ábendingar um að stolt sé í raun tvær ólíkar tilfinningar. Annars vegar einfalt stolt sem kviknar vegna þess að tilteknum árangri hefur verið náð, og hins vegar stolt sem ræðst af persónuleika sem einkennist af drambsemi og hroka. Þar af leiðandi sé nauðsynlegt að gera greinarmun á því að vera stoltur af því sem maður hefur gert og hins vegar því sem maður er (Tracy og Robin, 2000). Kristján Kristjánsson varar við svo smásmugulegri flokkun á tilfinningum. Tilfinningar eru á mismunandi víðu sviði (e. *scope*) og hafa ólíkt siðferðilegt gildi (e. *moral worth*). Stoltið getur verið altækt eða sértækt og stoltið getur verið mismunandi réttlætánlegt. Sambærilegur greinarmunur hefur verið gerður á óþægilegu og sjálfmiðuðu tilfinningunum sekt og skömm með því að greina á milli afmarkaðrar (e. *specific guilt*) og altækrar skammar (e. *global shame*). Altæk skömm verður til af viðhorfi eins og „ég er heimsk“ og afmarkaða sektin verður til af viðhorfi sem einkennist af „ég reyndi ekki nógu mikið“ (Tracy og Robin, 2007; Kristján Kristjánsson, 2010). Kristján leggur til flokkun á sjálfmiðuðum tilfinningum út frá því hvort þær eru sjálfbætandi (e. *self-enhancement*) eða sjálfskerðandi (e. *self-diminution*). Hvorn flokkinn má svo aðgreina eftir því hvort ábyrgðin á árangri eða niðurstöðu er fullkomlega á okkar valdi. Er ég stolt af árangri mínum á hlaupabrettinu eða fríðu andlitinu?

Meðvitað og ómeðvitað sjálfsálit

Eins og fram hefur komið hefur sjálfsálitið verið mælt með sjálfsmats spurningalista. Fólk metur sjálft almenna ánægju sína með árangur sinn í lífinu. Aðferðin hefur þann veikleika að fólki er hætt við að of- eða vanmeta sjálft sig meðvitað eða ómeðvitað.

Almennt hefur fólk tilhneigingu til að vilja sýna sig í sem bestu ljósi (Cohen og Swerdlik, 2004). Baumeister og samstarfsmenn (2003), sem byltu hugmyndum um áhrif sjálfsálitsins, benda á að villulaust (e. *accurate*) sjálfsálit sé gagnlegt. Á sama hátt og sjálfsþekking er gagnleg miðar villulaust sjálfsálit að aukinni velferð. Kristján Kristjánsson bendir á að sviðsbundið sjálfsálit (e. *domain-specific self-esteem*) hafi bein áhrif á sviðsbundinn árangur. Sviðsbundið sjálfsálit felur í sér mat á fyrri afrekum á tilteknu sviði sem er á þrengra sviði en altækt sjálfsálit (e. *global self-esteem*). Gott sviðsbundið sjálfsálit spáir fyrir um áframhaldandi góðan árangur á því sama sviði. Áhrifin eru gagnkvæm. Sá sem stendur sig vel í stærðfræði byggir upp gott álit á sér sem stærðfræðinemandi. Það eykur svo líkur á því að hann standi sig áfram vel í stærðfræðinni. Gott sviðsbundið sjálfsálit sem stuðlar að bættum árangri skilar áfram góðu sviðsbundnu sjálfsáliti.

Nýlegar rannsóknir á sjálfsáliti hafa beinst að því að mæla sjálfsálit með öðrum aðferðum en þeim að leggja fyrir fólk spurningalista. Það byggist á því að viðhorf séu af tvennum toga, meðvituð (e. *explicit*) og ómeðvituð (e. *implicit*). Þau meðvituðu eru viljastýrð; þau ómeðvituðu sjálfvirk. Sjálfsálit er viðhorf til sjálfsins og er á sama hátt meðvitað og ómeðvitað. Meðvitað sjálfsálit (e. *explicit self-esteem*) er mögulegt að mæla með sjálfsmatsprófum. Ómeðvitað sjálfsálit (e. *implicit self-esteem*) er hins vegar betra að mæla með því að fá þátttakendur til að para saman áreiti sem tengjast sjálfinu og önnur áreiti sem eru ýmist jákvæð eða neikvæð (e. *cognitive priming task*). Áreiti sem ýfa sjálfið eru til dæmis nöfn próftaka eða annað sem tengjast honum sérstaklega. Aðferðin byggist á því að sneiða hjá meðvituðu svari með því að birta áreiti sem ýfa sjálfið á miklum hraða og mæla hversu tengslin við jákvæðu áreitin eru sterk. Önnur leið er að mæla hversu jákvætt þátttakandi bregst við áreiti sem tengist sjálfinu (Bosson og Prewitt-Freilino, 2007; Kristján Kristjánsson, 2010).

Niðurstöður mælinga á meðvituðu og ómeðvituðu sjálfsáliti geta stangast verulega á hjá sama einstaklingi. Meðvitað sjálfsálit getur mælst gott, en ómeðvitað slæmt, og öfugt. Í raun er fylgni milli mælinga á meðvituðu og ómeðvituðu sjálfsáliti lág. Samband meðvitaðs sjálfsálitis og þess ómeðvitaða er ekki sterkt, en þó ör lítið sterkara hjá konum en körlum samkvæmt mælingum. Ýmsar ályktanir hafa verið dregnar af þessum niðurstöðum. Í fyrsta lagi er ekki alveg ljóst hvað þessi próf eru að mæla. Ef stuðst er við skilgreiningu Harter (1999) á sjálfsáliti sem mati einstaklinga á því hvort þeir eru hæfir og elsku verðir má álykta sem svo að verið sé að mæla sjálfsálit. Kristján Kristjánsson vitnar hinsvegar í Koole og DeHart frá 2007 sem hafa

gert rannsóknir á ómeðvituðu sjálfsáliti og tengt niðurstöður sínar geðtengslakeningum (e. *attachment theories*). Niðurstöður þeirra eru þær að ómeðvitað sjálfsálit verði til með geðtengslum sem mótast í samskiptum barns við sinn nánasta uppalanda. Ómeðvitað sjálfálit mótast af ómeðvituðu viðhorfi barnsins til þess hvort það sé elsku vert. Ómeðvitaða viðhorfið er varanlegt og hefur áhrif á önnur tengsl sem verða til síðar á ævinni. Meðvitað sjálfsálit er vitsmunatengdara, verður til síðar á ævinni og sveiflast meira. Gott ómeðvitað sjálfsálit er talið geta veitt vörn gegn slæmu meðvituðu sjálfsáliti. Sjálfmiðuð persónuleikaeinkenni (e. *narcissistic personality*) sem birtast í öfgafullu sjálfsáliti eru hinsvegar alger andstæða þessa. Þá eflist hjá einstaklingum ofvaxið meðvitað sjálfsálit til að fela lélegt ómeðvitað sjálfsálit (Bosson og Prewitt-Freilino, 2007; Kristján Kristjánsson, 2010).

Út frá þessum niðurstöðum leggur Kristján Kristjánsson (2010) til að hinn ómeðvitaði hluti sjálfsálitsins sé skilgreindur sem skynjun á eigin verðleikum (e. *sense of self-worth*). Þar sem ómeðvitaða sjálfsálitið birtist sem stöðugur skapgerðareiginleiki, sem er ómeðvitaður og hulinn, sé misvísandi að skilgreina það sem viðhorf sem sé hluti af sjálfsmýnd. Meðvitaða sjálfsálitið sveiflist frekar eftir aðstæðum og tilheyrir þar af leiðandi sjálfsmýndinni, sem samanstendur af meðvituðum hugmyndum okkar um sjálfið. Ómeðvitað mat á eigin verðleikum ætti því samkvæmt þessu að tilheyra heila raunverulega sjálfinu. Kristján gefur ómeðvitaða sjálfsálitinu aðra og óhefðbundna þekkingarfræðilega undirstöðu. Samkvæmt rannsóknarviðmiði hans tengist hinn ómeðvitaði hluti sjálfsálitsins ekki sjálfsmýndinni heldur tilheyrir það hinu staðfasta kjarnasjálfí.

Sjálfíð og tilfinningar

Þeir sálfræðingar sem fást við rannsóknir á tilfinningum telja sjálfmiðuðu tilfinningarnar stolt, skömm og sekt vera það kerfi sem drífur áfram flestar mannlegar athafnir. Sjálfmiðaðar tilfinningar drífa áfram og stýra hugsun og hegðun. Mikið af athöfnum manna miða að því að forðast aðstæður sem vekja skömm eða vandræðakennd. Tilfinningar eins og stolt, skömm og sekt hvetja fólk til að vinna að markmiðum sínum og leggja hart að sér. Í raun er fólk daglega í stöðu sem ýmist má rekja til skammar eða stolts. Skömmin er ríkjandi þegar sjálfsálitið er slæmt en stoltið er ríkjandi þegar sjálfsálitið er gott (Tracy og Robin, 2007; Kristján Kristjánsson, 2010).

Markmið Kristjáns er að færa rök fyrir því að tilfinningar séu sjálfinu nauðsynlegar. Tilfinningar skapi sjálfið og viðhaldi því. Tilfinningum sjálfsins skiptir Kristján í þrjá ólíka flokka sem gegna ólíku hlutverki en eru samverkandi. Fyrst eru tilfinningar sem

ráðast af því hvað við erum (*self-constituting emotions*). Þær eru í samræmi við höfuðskuldbindingar, langanir, hugsjónir og markmið. Þetta geta verið tilfinningar eins og samúð með fátækum eða öfund út í velgengni annarra. Þetta eru sjálfsmótandi tilfinningar og ef við hættem að finna fyrir þeim erum við breyttar manneskjur. Næstar eru samanburðartilfinningar (*self-comparative emotions*), sem vakna með samanburði við væntingar, og þær vekja viðbrögð við verðskuldaðri eða óverðskuldaðri gæfu eða ógæfu. Við það geta vaknað tilfinningar eins og öfund og afbrýðisemi. Loks eru sjálfmiðaðar tilfinningar sem snúa að sjálfinu (*self-conscious emotions*). Þær eru undirstaða hugmynda manneskjunnar um sjálfa sig og eru ýmist ánægjulegar eða óþægilegar. Þær skilgreina hvernig við erum og þeim tilheyrast stolt og skömm. Sjálfmiðaðar tilfinningar eru að verki þegar við trúum eða metum hvort okkur hafi tekist eða mistekist að ná eftirsóknarverðum markmiðum, hvort sem markmiðin beinast að því sem við væntum og þráum eða byggjast á siðferðilegri kröfu. Ánægjulegar sjálfmiðaðar tilfinningar stafa af góðu samræmi við tilsett markmið en þær óþægilegu stafa af ósamræmi við tilsett markmið (Kristján Kristjánsson, 2010).

Grundvallarmunurinn á kenningu Kristjáns um tilfinningar gagnvart hinni hefðbundnu sálfræði felst í tengslum tilfinninga við vitsmuni og siðferði. Samkvæmt þeim kenningum í sálfræðinni sem hér hafa verið raktar gegna tilfinningar því hlutverki að hvetja okkur til verka. Á vitsmunalegan hátt metum við aðstæður og athafnir í samræmi við það hvort tilfinningar sem vakna við tiltekna aðstæður eða athafnir eru þægilegar eða óþægilegar. Kenning Kristjáns er hins vegar sú að tilfinningar séu siðferðilega knúnar. Inntak þeirra skírskoti til siðferðis sem tekur mið af réttu og röngu. Tilfinningar standi fyrir það hvað við erum, þær eru sjálfið og það ræður siðferði okkar. Aðgangur okkar að sjálfinu er í gegnum sjálfsmyndina og hana getum lært að þekkja með samskiptum við annað fólk. Til að skýra hvernig sá hluti kenningar Kristjáns Kristjánssonar sem hér hefur verið rakinn getur nýst í sálfræði og hverju hún bætir við hefðbundar kenningar er gagnlegt að bera kenningu Kristjáns saman við vandaða langtímarannsókn Emmy Werner og samstarfsmanna.

Næsti kafli ritgerðarinnar lýsir rannsókn Emmy Werner og fléttar niðurstöðurnar saman við hugmyndir Kristjáns um sjálfið sem stöðugan kjarna, sem best er viðhaldið með tengslum við annað fólk. Þekkingu á sjálfum sér og þeim tilfinningum sem eru sjálfsbætandi og uppfylla tilgang og markmið manneskjunnar. Rannsóknin spannar fjörutíu ár í lífi einstaklinga sem fæddust árið 1955 og þau þeirra sem bjuggu við erfið

skilyrði í æsku eru sérstakt viðfangsefni rannsóknarinnar. Markmiðið er að leita svara við því hvaða eiginleikar og hverskonar aðstæður það eru sem vernda börn og gera þeim kleift, þrátt fyrir bágar aðstæður, að spjara sig, vaxa og þroskast í gefandi og vel gerðar manneskjur. Rannsóknin styður við hugmyndir Kristjáns um sjálfið sem stöðugan kjarna sem á rætur í tilfinningunum og með því að hlúa að þeim með samskiptum við annað fólk er sjálfinu viðhaldið.

Langtímarannsókn

Inngangur að rannsókn

Hæfni manna til aðlögunar að umhverfi sínu var sem fyrr segir eitt aðalverkefni sálfræðinnar á tuttugustu öldinni. Forsenda hamingju og velferðar manna felst í hæfni til að lifa í sátt og samlyndi við umhverfið. Viðfangsefni sálfræðinnar var og er að rannsaka hvað stuðlar að velferð og þróa aðferðir sem koma að gagni þegar aðstoðar er þörf til aðlögunar. Undirstaðan í kenningu Kristjáns Kristjánssonar um sjálfið er kenning Aristótelesar um farsældina sem felur í sér að siðferðilega rétt hegðun og tilfinningar miði að því að uppfylla eðli og tilgang manneskjunnar. Rannsókn Emmy E. Werner og samstarfsmanna hennar skýrir hverjir séu þeir verndandi þættir í umhverfi og fari barna sem stuðla að velferð þeirra þrátt fyrir erfiðar aðstæður.

Langtímarannsókn Werner og félagar skoðar hvernig einum árgangi, sem tilheyrir kynslóð mannfjöldasprengingu eftirstríðsáranna, tókst að laga sig að hröðustu samfélagsbreytingum sögunnar. Hún fylgir eftir 698 einstaklingum sem fæddust árið 1955 á eyjunni Kauai í Hawaii-eyjaklasanum. Í bókinni *Journeys from Childhood to Midlife* (2001) taka rannsakendur saman helstu niðurstöður. Með aðstoð heilbrigðisstofnana, félagsmálayfirvalda, skólayfirvalda, kennara auk aðstandenda var fylgst með meðgöngu, fæðingu og þroskaframvindu barnanna. Félagsleg og efnahagsleg staða einstaklinga við fæðingu var skráð og fylgst með heilbrigði þeirra og þroska gegnum barnæskuna. Við 18 ára aldur voru tekin viðtöl við einstaklingana og fyrir þá lögð ýmis sálfræðileg próf. Það var aftur gert við 30 til 32 ára aldur og svo að lokum við fertugt. Aðferðarfræði og markmið rannsóknarinnar var að safna gögnum til að meta hvað það er í samspili einstaklings við umhverfið sem stuðlar að góðum þroska og lífshamingju þrátt fyrir erfiðleika (Werner og Smith, 2001).

Þolgæði í erfiðleikum

Samkvæmt skilgreiningu Werner og samstarfsmanna felast áhættuþættir sem geta hamlað vexti og þroska barna í vandkvæðum sem eru til staðar við meðgöngu og fæðingu. Einnig í viðvarandi fátækt og menntunarskortí nánustu uppálenda, sundurlyndi og hjónaskilnuðum, auk alkahólisma og geðrænna vandmála á heimilum. Við upphaf rannsóknarinnar, við fæðingu barnanna, bjó einn þriðji hluti úrtaksins við að minsta kosti fjóra af skilgreindum áhættuþáttum.

Innan þessa hóps eru þeir sem ekki ná að fóta sig nægilega vel, aðlagast umhverfinu, vaxa, þroskast og byggja upp gott líf. En þar eru líka þeir sem þrátt fyrir erfiðleika ná góðum þroska, aðlagast umhverfi sínu og lifa góðu lífi. Þetta er hópurinn sem getur gefið upplýsingar um hvaða eiginleikar og hvaða umhverfisþættir það eru sem stuðla að velfarnaði.

Af þeim hópi sem bjó við fjóra af þeim áhættuþáttum sem geta hamlað þroska, eins og fátækt, menntunarskort uppálenda, alkahólisma eða geðrænann vanda á heimilum, sundurlyndi, skilnað eða hafði orðið fyrir skaða í meðgöngu eða við fæðingu, kom í ljós að tveir þriðju hlutar hópsins glímdu annað hvort við náms- eða hegðunarfanda við tíu ára aldur. Við átján ára aldur höfðu börn innan þessa sama hóps ýmist leiðst út í afbrot, áttu við geðræn vandamál að stríða eða að unglingsstúlkur voru orðnar barnshafandi. Einn þriðji hluti heildarhópsins sem bjó við þetta mikla erfiðleika voru hins vegar dugandi, traustir og umhyggjusamir ungir einstaklingar við átján ára aldur (Werner, 1989).

Við samanburð á þeim sem tilheyrðu áhættuhópi en vegnaði vel og hinum sem ekki gekk að fóta sig, kom í ljós að það var einkum þrennt sem var frábrugðið. Það voru einstaklingarnir sjálfir, fjölskyldurnar sem þeir ólust upp hjá og að lokum annað fólk í umhverfi þeirra. Sérstaka athygli vakti að þessi börn höfðu skorið sig úr strax sem smábörn. Lunderni þeirra einkenndist af þolgæði (e. *resilient*). Við eins árs aldur var þeim lýst sem athafnasömum, ástríkkum og auðveldum viðureignar. Þau áttu sjaldnast í vanda með matar- og svefnvenjur. Þau ollu ekki streitu meðal umönnunaraðila. Tveggja ára var þeim lýst sem áhugasömum og forvitnum börnum. Í leikskóla sýndu þau góðan hreyfi- og málþroska. Við upphaf skólagöngu gekk þeim vel að læra að lesa, þau áttu í góðum samskiptum við félagasína, áttu fjölbreytt áhugamál og léku sér án þess að binda sig við kynbundna leiki. Án þess að teljast afburðavel gefin, nýttu þau alla sína hæfileika vel.

Börnin höfðu til að bera lunderni sem auðveldaði þeim að mynda traust geðtengsl samkvæmt viðmiðum í þroskasálfræði. Þau voru búin þeim eiginleikum að laða fram alúðlegt viðmót þeirra sem önnuðust þau, voru áhugasöm um umhverfi sitt og áttu

leikfélaga. Þau mættu heiminum á eigin forsendum og treystu umhverfi sínu. Það má rekja til þess að þau höfðu myndað traust geðtengsl, en þau bjuggu ekki síður að sterku kjarnasjálfi samkvæmt skilgreiningu Kristjáns Kristjánssonar.

Fjölskyldu- og heimilisaðstæður barnanna sem sýndu þolgæði og vegnaði betur voru í ýmsu frábrugðnar þeim sem ekki vegnaði vel. Þolgóðu börnin ólust að jafnaði upp með færri systkinum og það var lengra á milli barna. Móðir þeirra, eða sá sem gegndi því hlutverki, hafði ekki verið lengi fjarverandi á fyrsta æviári barnsins. Börnin höfðu haft tækifæri til að mynda traust tengsl við a.m.k. einn náinn einstakling sem gaf þeim næga ástúð og athygli. Þetta gátu verið staðgenglar foreldra, svo sem afi, amma eða eldra systkin, nágrannar eða fóstur. Fyrir drengi gat það skipt máli að vera fyrsta barn foreldra og þurfa ekki að deila foreldrum með öðrum á fyrstu æviárum. Sömuleiðis var mikilvægt fyrir drengi að á heimilinu væri karlmaður sem væri góð fyrirmynd. Ef ekki faðir, þá afi eða frændi. Á heimilum þolgóðu barnanna var regla að þau báru ábyrgð og sinntu verkefnum eða höfðu skyldur við yngri systkini. Fyrir utan fjölskylduna höfðu þolgóðu börnin tengsl við a.m.k. einn náinn vin, oftast þó fleiri. Það átti sérstaklega við um stelpurnar. Þau höfðu sömuleiðis gott samband við eldra fólk utan heimilisins, svo sem nágranna eða kennara, sem þau gátu leitað til í vanda og sótt ráð eða stuðning. Þátttaka í tómsundastarfi utan skólatíma var mikilvægt atriði í lífi þessara barna. Þau stunduðu ýmist tómsundastarf sem bauðst innan kirkju eða safnaða, eða tóku þátt í íþróttastarfi. Börnin mynduðu tengsl við þjálfara og leiðtoga sem voru þeim góð fyrirmynd og veittu þeim stuðning (Werner, 1989).

Samkvæmt kenningu Kristjáns er sjálfinu viðhaldið með samskiptum við annað fólk og þolgóðu börnin í rannsókninni byggðu einmitt upp góð samskipti við sína nánustu og áttu góð tengsl við fólk sem stóð utan heimilis. Mótanlegi þáttur persónulegra eiginleika er samkvæmt greiningu Kristjáns skapgerðin. Hana má móta með því að þjálfra með sér góða vana og eiga sér góðar fyrirmyndir. Í aðstæðum þolgóðu barnanna má finna hvort tveggja. Innan heimilisins eru reglur og skyldur sem þau verða að fylgja, þau bera ábyrgð og þar er einhver til staðar sem gegnir hlutverki góðrar fyrirmyndar. Þau tengjast félögum sínum vinarböndum og þau stunda áhugamál utan skólatíma. Í frístundum eða í skólanum eiga þau að góðar fyrirmyndir og eru í tengslum við fullorðið fólk sem tilheyrir ekki nánustu fjölskyldu. Þau fara þá leið sem viðheldur sjálfinu og þroskar það.

Að næra og viðhalda sjálfinu

Sálfræðilegar mælingar sem voru gerðar við lok unglingskóla sýndu að þolgóðu einstaklingarnir höfðu góða sjálfsmynd (e. *self-concept*) og innri stjórnrot (e. *internal locus of control*). Stjórnrot er hugtak yfir mælingar á afstöðu fólks til ábyrgðar á aðstæðum sínum. Innri stjórnrot felst í því að einstaklingar telja sjálfa sig bera ábyrgð á aðstæðum sínum. Á persónuleikaprófi (*California Psychological Inventory*) mældust þolgóðu ungmennin umhyggjusamari (e. *nuturant*), ábyrgari (e. *responsible*) og sóttust frekar eftir árangri, (e. *achievement oriented*), en þau börn sem tilheyrðu sama hópi en hafði ekki vegnað vel (Werner, 1989; Cohen og Swerdlik 2004). Við samantekt á gögnum við þrítugsaldur úrtaksins kom í ljós að öll höfðu þau sótt sér einhverja menntun umfram unglingskóla. Hlutfall þeirra sem höfðu lokið fjögurra ára framhaldsnámi, var hærra en landsmeðaltal hjá fólki á sama aldri. Marktækur munur var á menntun þeirra sem sýndu þolgæði sem börn og þeim sem tilheyrðu áhættuhópnum, en náðu ekki fóta sig. Fullorðna þolgóðu einstaklingarnir sýndu sömuleiðis góðan árangur í þeim störfum sem þau tóku sér fyrir hendur. Atvinnuleysi meðal þeirra var lægra en landsmeðaltal. Fullorðna þolgóða fólkið var flest við störf sem kröfðust þekkingar, ábyrgðar og kunnáttu. Þau voru ýmist með eigin rekstur eða höfðu mannaforráð. Sáú sér vel farborða, höfðu metnað og gerðu kröfur til sjálfra sín (Werner, 2001).

Þessar niðurstöður eru ákaflega áhugaverðar í ljósi kenningar Kristjáns og þeirrar niðurstöðu sem dregin er af heildargreiningu Baumeister og samstarfsmanna. Þolgóðu einstaklingarnir hafa þá afstöðu til sjálfra sín að þau séu í raun sinnar eigin gæfu smiðir. Þau eru sáttt við sjálf sig og gera kröfur til sjálfra sín. Þetta má túlka sem svo að sjálfsþekking þeirra sé góð og þau búi að nokkuð villulausu (e. *accurate*) sjálfsáliti. Sviðbundið sjálfsálit (e. *domain-specific self-esteem*) þeirra spannar í þeim skilningi stórt svið, þar sem þau hafa sigrast á miklum erfiðleikum. Þau hafa metnað, leggja hart að sér, eftir því er tekið og þeim er því falin ábyrgð.

Sterk einkenni á þolgóða fólkinu var metnaður til að ná góðum árangri og hvernig þau treystu fyrst og fremst á sig sjálf til að takast á við vandamál daglegs lífs. Þrátt fyrir að vera ólíkir einstaklingar var þessi þáttur þeim sameiginlegur. Konurnar lýstu sjálfum sér með staðhæfingum á borð við „ég er þrjósk“ „það má stóla á mig“ eða „ég er sjálfri mér næg og sjálfstæð“. Karlarnir töldu sig sömuleiðis áreiðanlega þegar kom að því að leysa vandamál og lýstu sjálfum sér með staðhæfingum eins og „ég er staðfastur og góður í að taka ákvarðanir og hugleiða alla kosti“ og „ég leysi vandamál og er

harðduglegur“. Samkvæmt greiningu Kristjáns Kristjánssonar á sjálfi, skapgerð og persónuleika má álykta sem svo að þolgóða fólkið hafi sterkt, meðfætt kjarnasjálf, sem þau þroska í ábyrgðarfulla og dyggðuga skapgerð sem einkennist af vilja til að verða öðrum að gagni. Persónuleiki þeirra ætti einnig að einkennast af seiglu og þörf til að standa á eigin fótum.

Við þrítugt voru fleiri konur en karlar af þolgóða hópnum í hjónabandi. Fjórar af hverjum fimm konum, sem er hærra hlutfall en landsmeðaltal. Hins vegar var aðeins helmingur karlanna í hjónabandi, sem er lægra hlutfall en landsmeðaltal. Mikill kynjamunur var á væntingum til nánna sambanda. Konurnar gerðu sér frekar vonir um varanleg og nán sambönd. Á hinn bóginn lögðu þeir karlar sem voru kvæntir mikið á sig til að viðhalda góðu sambandi við maka sína. Þrjár af hverjum fjórum konum áttu börn um þrítugt, en minna en helmingur karlanna. Börnin þeirra voru flest á leikskóla- eða forskólaaldri, en sumar mæðurnar voru þá þegar farnar að hafa áhyggjur af aðvífandi unglingsárum barna sinna og lýstu sömuleiðis töluverðum metnaði fyrir hönd þeirra. Þær óskuðu þess helst að þau gerðu betur en þær sjálfar. Menntuðu sig vel og hyggðu á starfsframa (Werner, 2001).

Við samantekt á gögnum við fertugt átti meirihluti þolgóðu einstaklinganna í góðu sambandi við foreldra sína. Flestir úr þessum hópi áttu enn gott samband við æskufélaga sína. Þrjár af hverjum fjórum körlum og tvær af hverjum þremur konum töldu maka sína vera sína bestu og nánustu vini, sem var töluvert hærra en gerðist meðal þeirra sem tilheyrðu áhættuhópi en lentu í vanda. Greinilegur munur var á vinatengslum þolgóðu einstaklinganna og þeirra sem höfðu lent í vanda og náðu ekki að skapa sér eins góð lífsskilyrði. Þau sem höfðu ratað út af sporinu treystu aðallega á fjölskylduna ef þeir stóðu frammi fyrir vanda. Þolgóðu einstaklingarnir áttu breiðari vinahóp og höfðu jafnvel lítil eða engin tengsl við þau systkin sín sem áttu í vanda vegna óreglu. Þau hlúðu að tilfinningum sínum með því að leita til maka eða nánna vina. Sömuleiðis með því að leita ráða hjá einhverjum í umhverfi þeirra sem þau litu upp til. Þau völdu frekar að treysta þeim sem þau þekktu fyrir tilfinningum sínum en fagaðilum, félagsráðgjöfum, sálfræðingum eða læknum. Af öllu úrtaki rannsóknarinnar voru hlutfallslega fleiri í þolgóða hópnum sem sóttu sér styrk í trú eða með bænum. Við fertugt væntu þau þess að næstu ár myndu færa þeim og þeirra nánustu tækifæri til að halda áfram að vaxa og þroskast. Af sömu eðlislægu bjartsýninni og einkenndi þau sem börn voru þau full tilhlökkunar að takast á við framtíðina (Werner, 2001).

Þolgóða fólkið í rannsókn Werner er stolt af árangri sínum í lífinu og viðheldur og nærir sjálfið með góðum tengslum við annað fólk. Hins vegar má benda á kynjamuninn sem kemur fram í því væntingum þeirra til nánna sambanda. Þessi kynjamunur er áhugaverður í ljósi nýlegra rannsókna á meðvituðu og ómeðvituðu sjálfsáliti og tengingu þess við mótun geðtengsla. Fylgni á meðvituðu og ómeðvituðu sjálfsáliti hefur mælst lág en þó hærri hjá konum. Ef ómeðvitaða sjálfsálitið verður til við skynjun á eigin verðleikum (e. *sense of self-worth*) er áhugavert að greina betur í hverju þessi kynjamunur felst.

Sameiginlegur þáttur í eiginleikum þolgóðu einstaklinganna er að þau gangast við grundvallar skuldbindingum sínum með því að hlúa að börnum sínum og öðrum í fjölskyldunni, og gera kröfur til sjálfra sín. Þau rækta tilfinningar sínar með því að treysta öðrum og leita ráða þegar á bjátar. Þau láta vera að eiga í samböndum sem stuðla ekki að sjálfsbætandi tilfinningum. Þau eru stolt og bera höfuðið hátt eins og stórmenni Aristótelesar sem veit að hann er mikils verður.

Samantekt og lokaorð

Hefðbundið rannsóknarviðmið sálfræðinnar skilgreinir sjálfið sem hugsmíð. Annars vegar vitsmunalega hugsmíð sem vindur fram með auknum þroska; hins vegar hugsmíð sem verður til vegna áhrifa frá umhverfinu. Viðmiðið gerir ekki greinarmun á sjálfi og sjálfsmynd. Samkvæmt óhefðbundnu rannsóknarviðmiði Kristjáns Kristjánssonar er sjálfið raunverulegt en ófnislegt. Hluthyggjukenning Kristjáns Kristjánssonar um sjálfið gerir skýran greinarmun á sjálfi og sjálfsmynd. Sjálfsmyndin er hugmyndir okkar um sjálfið, sem geta samt sem áður ekki verið fullkomlega sannar, því þeim er eiginlegt að staðfesta aðeins það sem við þegar trúum. Sjálfsþekking er hinsvegar eftirsóknarverð, því hún felur í sér vald yfir okkur sjálfum. Hennar er aflað í gegnum sjálfsmyndina. Sjálfið sem staðfastur kjarni hvernar manneskju á rætur í tilfinningunum, en það er hinsvegar háð ýmsum ómeðvituðum ferlum og verður þar af leiðandi ekki skoðað beint.

Sjálfsálit sem ánægja fólks með árangur sinn og eiginleika í hlutfalli við metnað og þrár var talið geta spáð fyrir um áframhaldandi árangur. Þessum hugmyndum var bylt með heildargreiningu á sambandi sjálfsálits og árangurs. Raunhæft og sviðsbundið sjálfsálit stuðlar því að góðum árangri og byggir upp sjálfstraust. Nýlegar rannsóknir hafa verið gerðar í tengslum við mælingar á meðvituðu og ómeðvituðu sjálfsáliti og tengslum sjálfsálits við tilfinningar. Þær sýna að fylgni milli meðvitaðs og ómeðvitaðs sjálfsálits er lág. Ómeðvitað sjálfsálit er rakið til geðtengsla barns við sína nánustu uppalandur. Meðvitað sjálfsálit er talið mótast síðar á æfinni. Kristján Kristjánsson leggur til að ómeðvitaða sjálfsálitið tilheyri sjálfinu en sé samt ekki hluti af sjálfsmynd, sökum ómeðvitaðra eiginleika þess. Tengsl sjálfsálits við tilfinningar eru sterk. Slæmt sjálfsálit byggir á skömm en gott sjálfsálit byggir á stolti.

Í sálfræðinni hafa tilfinningar verið rannsakaðar með því að skipta þeim í grunntilfinningar og annars stigs tilfinningar. Grunntilfinningar eru þær sem m.a. birtast í svipbrigðum. Annars stigs tilfinningar eru háðar þroska á sama hátt og mótun sjálfsins. Annars stigs tilfinningar vakna þegar sjálfsskynjun og vitundin um það hvernig maður birtist öðrum, hefur þroskast og eru sjálfmiðaðar. Sálfræðin telur tilfinningar vera það kerfi sem drífur okkur áfram. Athafnir miði að því að forðast neikvæðar tilfinningar eins og skömm eða sekt, en sækjast eftir jákvæðum tilfinningum eins og stolti. Kristján Kristjánsson gagnrýnir þessa flokkun á tilfinningum, og skýrir það með kenningum Aristótelesar, sem eru hugmyndaðleg undirstaða

Kristjáns í greiningu hans á sjálfinu. Allar tilfinningar séu áhrifa- og vitsmunatengdar og þær veiki annað hvort þægileg eða óþægileg viðbrögð, sem þó eru ekki endilega siðferðilega réttlát. Tilfinningar vísa til kennimarka réttlætis og eru þar af leiðandi það kerfi sem við styðjumst við til að greina rétt frá röngu. Persónuleikinn, skapgerð og sjálf eru þeir eiginleikar sem greina einn frá öðrum en þeir eru misjafnlega mótanlegir og bregðast ólíkt við rökum. Skapgerðin er sá þáttur sem lýtur rökum og er mótanlegur og með því að þjálf og mennta skapgerð má byggja upp siðferði barna. Sjálfið er kjarninn sem hefur forgang þegar reynir á grundvallar skuldbindingar, vonir og þrár. Tilfinningarnar standa fyrir það hvað við erum og eru því siðferðisvitund okkar og sjálfinu nauðsynlegar, þær skapa það, næra og viðhalda því.

Kenning Kristjáns Kristjánssonar um sjálfið er viðamikil og tekur á fjölmörgum áhugaverðum efnum sem tilheyra sálfræði. Mörgu þurfti að sneiða hjá við skrif ritgerðarinnar, en fjallað er um grundvallarhugmyndina um raunverulegt sjálf og siðferðilega eiginleika tilfinninga, sem er undirstaða kenningarinnar. Í hugmyndinni um raunverulega sjálfið felst viðnám og frelsun frá valdi umhverfisins og trú á manninn. Sú viðbót sem Kristján færir þroskasálfræðinni er að huga beri að meðfæddum og stöðugum kjarna sem nauðsynlegt sé að þekkja. Geðtengsl og lunderni séu mikilvægir þættir í þroskaframvindu, sem ráðist engu að síður af þeim eiginleikum sjálfsins sem birtast í tilfinningunum. Skilningur á siðferðilegu inntaki tilfinninga leysir röklegan vanda við greiningu á þeim, og er mjög gagnleg aðferð til að leggja mat á tilfinningar. Út frá siðferðilegu viðmiði er mögulegt að skilja þær á nýjan hátt. Sömuleiðis er sú skoðun á sjálfsþekkingu og sjálfsblekkingu sem Kristján setur fram mjög áhugaverð. Þar af leiðandi er afar líklegt að úrræði til sjálfshjálpar eða heimatilbúin ráð til að auka velferð megi bæta með því að aðskilja sjálf frá sjálfsmynd og greina siðferðilegt inntak tilfinninga. Að finna og þekkja sjálfið og stuðla mannbætandi tilfinningum.

Heimildir

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Bosson, J. K. & Prewitt-Freilino, J. L. (2007). Overvalued and ashamed: Considering the role of self-esteem and self-conscious emotions in covert narcissism. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 407–425). New York: Guilford Press
- Chess, S. og Thomas, A. (1980). *The dynamics of psychological development*. New York: Brunner/Mazel.
- Choen, R. J. og Swerdlik, M. E. (2004). *Psychological testing and assessment. An introduction to tests and measurement*. (6 útg.). New York: McGraw-Hill.
- Cole, M. Cole, S og Lightfoot, C. (2005). *The Development of children* (5. Útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Leahey, T. H. (2004). *A history of psychology. Main currents in psychological thought*. (6. útg.). London: Pearson Education.
- Kristján Kristjánsson. (2010). *The self and its emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Tracy, J. L. og Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 3–20). New York: Guilford Press.
- Werner, E.E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59(1), 72 – 81.
- Werner, E. E. og Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife. Risk, resilience, and recovery*. Ithaca og London: Cornell University Press.