
REAL, IDEAL AND OUGHT SELF-CONCEPTS IN RELATION TO MEANING IN LIFE, REALITY AND SELF-DETACHMENT

Margarita Bakracheva, Ph.D

IPHS - BAS, Republic of Bulgaria m.bakracheva@abv.bg

Manol Manolov

„St. Cyril and St. Methodius” University of Veliko Turnovo, Republic of Bulgaria
manolov.manolov@gmail.com

Abstract: This project is based on the self-discrepancy theory and the different self-concepts people construe and maintain – the Real Self, the Ideal Self and the Ought Self (how people perceive themselves, what are their ideal concepts about themselves and the perceived expectations of others to them). The authors have studied the relation of these concepts to the presence of meaning in life and search for meaning in life and the conscious behavior aimed at reality and self-detachment. Self-concepts are categorized by three experts who have grouped words and expressions generated by the volunteers as free associations. Meaning in life and self and reality-detachment scales have been administered as well. The results reveal that people feel easier to describe their Real Self compared to the descriptions of their ideal or the standard they experience they ought to meet. For the Real Self the leading category of self-descriptions is in relation to the others and interactions with them (caring, kind, polite), whereas for the Ideal Self and the Ought Self the leading category of descriptions is self-assertive (strong-minded, ambitious). The obvious congruence between the Ideal Self and the Ought Self is focused on assertiveness and the related characteristics, which outline what people strive after and what they consider socially desirable or acceptable “norm”. Presence of meaning in life is higher for the self-assertive descriptions compared to the self-negative descriptions and descriptions focused on social interactions. The search for meaning is determined by the social interactions orientation and self-descriptions based on relations and communication with others compared to self-assertive descriptions. Almost half of the respondents declared they have found meaning in life and respectively, are passive in the search for meaning, followed by people that have no meaning and are passive in search for meaning, those who have found meaning in life, however proceed the search for meaning and last the group of people who have no meaning but are active in search for meaning. Higher conscious reality detachment is accounted for people without presence of meaning in life and low search for meaning. Lack of presence of meaning and active search for meaning also stimulates people to pursue reality and self-detachment as coping strategy compared to the group of people who have meaning in life. In summary, people are rather coherent in their self concepts, however in reality pay more attention to interactions with others, striving to be and perceiving they ought to be more self-assertive. The self categorizations are related to the presence and search for meaning in life and indirectly, with self and reality detachment. The outlined trends deserve further exploration. The free associations can be used for design of categories of self-descriptions that are more focused and can be ranged in future studies.

Keywords: Real, Ideal and Ought Self, self-discrepancy, meaning in life, reality and self-detachment

**ПРЕДСТАВИ ЗА РЕАЛЕН, ИДЕАЛЕН И ОЧАКВАН АЗ И ВРЪЗКА СЪС
ЖИЗНЕНИЯ СМИСЪЛ И ДЕРЕАЛИЗАЦИЯТА**

доц. Маргарита Бакрачева, д-р

ИИНЧ-БАН, Република България, m.bakracheva@abv.bg

Манол Манолов

ВТУ Св. Св. Кирил и Методий, Република България, manolov.manolov@gmail.com

Резюме: Представеното изследване почива на теорията за несъответствията и различните представи, които хората поддържат за себе си – Реален Аз, Идеален Аз и Очакван Аз (как се възприема човек, какъв би искал да бъде и възприеманите очаквания на другите). Потърсена е връзката между тези представи и намерения и търсения смисъл в живота и съзнателно търсената дереализация. Представите за себе си са групирани на базата на свободно генерирани от изследваните лица думи и изрази. Използвани са скали за оценка на смисъла в живота и степента на съзнателна дереализация. Резултатите за 190 изследвани лица разкриват, че хората по-лесно описват начина, по който виждат своя Реален Аз в сравнение с определенията за своя идеал или стандарта, който трябва да покриват. В описанието на Реалния Аз водещо място заемат описанията, които хората дават за себе си във връзка с другите (загрижен, мил),

докато за Идеалния и Очаквания Аз водещата категория описания са себеутвърждаващи (решителен, амбициозен). Между Идеалния и Очаквания Аз отчетливото водещо съвпадение е в себеутвърдителните характеристики, които явно очертават това, което хората желаят и това, което смятат, че е социално желателно от другите към тях. Наличието на смисъл е по-високо при използваните себеутвърдителни описания и насочените към другите в сравнение с личните негативни самоопределения. Търсенето на смисъл се определя в по-висока степен от ориентацията към социалните интеракции и личните самоопределения по отношение на взаимоотношенията с другите, отколкото от насочеността към себеутвърждаване. Почти половината от изследваните лица посочват, че са намерили смисъл в живота и съответно са пасивни по отношение на търсенето на такъв, следвани от тези, които не са намерили и не търсят смисъл в живота, тези, които са намерили смисъл, но продължават да търсят такъв и тези, които нямат, но търсят активно смисъл. По-високо търсене на бягство от реалността се наблюдава при лицата с ниска степен на намерен смисъл в живота и ниска активност в търсенето на смисъл. Липсата на смисъл и високата активност в търсенето също кара хората по-често да се откъсват умишлено от реалността в сравнение с тези, които са намерили смисъл. Липсата на смисъл е фактор, който провокира хората да търсят такъв тип бягство. Психическата дереализация е най-силно изразена при лицата, които нямат смисъл и не са активни в търсенето на смисъл.

Ключови думи: реален, идеален и очакван аз, несъответствия на аз-концепциите, жизнен смисъл, дереализация

КОНЦЕПТУАЛИЗИРАНЕ НА НЕСЪОТВЕТСТВИЯТА В АЗ-А

Теорията за несъответствията на Аз-а описва липсата на съгласуваност между представата на индивидите за това какви са, какви искат да бъдат и какви смятат, че другите очакват от тях да бъдат. Така се разграничават три вида представи, които човек поддържа за себе си: какъв съм Аз (Реален Аз); какъв бих искал да бъда (Идеален Аз) и какъв трябва да бъда според очакванията на другите (Очакван Аз). Несъответствия могат да възникват между всяка от тези три вида представи, което поражда различни по интензивност и продължителност афекти [1]. Най-общо при несъответствие между Реален и Идеален Аз провокираните емоции са разочарование и неудовлетвореност от себе си, а при несъответствие между Реален Аз и Очакван Аз се преживяват срам и объркване, защото хората не са удовлетворили очакванията на другите. Несъответствие възниква когато има разминаване между оценката за себе си и Реалния Аз и Идеалния Аз – ориентация, която в известна степен е локализирана в бъдещето и представата какъв иска да бъде човек. Високата степен на несъответствие води до изживяване на негативни емоции като неудовлетвореност, разочарование, тъга. Според данни от изследвания това е свързано като цяло и с по-ниска самооценка [2]. Описани са различни възможни несъответствия и свързаните с тях емоции, както и значението на степента на несъответствие от периода на изживяване.

Сред многото резултати се изтъква, че по-силното разминаване между това, което човек мисли, че е, и това, което мисли, че трябва да бъде, е свързано с по-висока склонност към отлагане на изпълнението на задачите [3]. Възможно обяснение има във връзка с преживявания и търсения смисъл. Когато човек не влага личен смисъл в задачите, които трябва да изпълнява, те са част от Очаквания Аз. Разминаването между Реалния и Очаквания Аз поставя индивида под натиск и създава негативен емоционален тон. Възможен начин за справяне е избягване на поведението, налагано от Очаквания Аз, като се отлага изпълнението на свързаните с това задачи. Алтернативният подход към това несъответствие е да бъде извършвана дейност, в която индивидът не влага личен смисъл, което е свързано с усилия, а при успешно изпълнение би донесло облекчение, но не и удовлетвореност. Тогава също може да бъде предпочетена стратегията на отлагане на изпълнението на задачите. В този смисъл системното отлагане представлява функция на смисловия дефицит в дейността на индивида, т.е. липсата на смисъл в действията, задачите и целите води до вътрешно отдръпване от тях, което намира израз в многократното отлагане на изпълнението им.

ПОСТАНОВКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Замисълът на изследването е да потърсим какви са представите на хората за това какви са, желанието им образ и възприеманите очаквания на другите за това какви трябва да бъдат; връзката между Аз-концепциите и съответствието (несъответствието) между тях и намерения и търсен смисъл в живота и съзнателно търсенето бягство от себе си и средата. Потърсили сме влиянието на водещите (посочени на първо място) категории, описващия Реалния, Идеалния и Очаквания Аз върху смисъла в живота и търсенето на смисъл в живота, както и влиянието на възможните комбинации между намерен смисъл в

живота и търсене на смисъл в живота върху степента на съзнателно търсено откъсване от себе си и средата като бягство от проблемите (дереализация).

За смисъла в живота е използван въпросникът MLQ, който измерва двата аспекта на смисъла - наличие и търсене с 10 айтема и 7-степенна Ликертова скала за отговор. Скалата за наличие на смисъл оценява доколко респондентите определят живота си като смислен. Скалата за търсене на смисъл оценява степента на полагани усилия за намирането на смисъл [4]. Стойностите на Алфа на Кронбах са .862 за наличие на смисъл и .841 за търсене на смисъл, а скалите имат отрицателна корелация помежду си – (-.311; .000). Степента на търсено и осъзнато откъсване от средата е измерена с авторски въпросник [5]. Той дава възможност за установяване на степента на дереализация - откъсване от себе си психически и физически и откъсване от средата.

За представите за Аз-а е използван методът на свободно генериране на думи / изрази, като изследваните лица бяха помолени да напишат в свободна форма 5 думи или изрази, които описват *Какви са* (чертите или характеристиките, които мислят, че притежават); *Какви искат да бъдат* (чертите или характеристиките, които искат да имат, за да бъдат идеални); *Какви смятат, че "трябва да бъдат" според очакванията на другите* (чертите или характеристиките, които вярват, че другите очакват от тях да имат). За оценка на самоописанията са използвани 3 експерта за отнасяне на думите (изразите) към категории. Като първа стъпка бяха изведени всички отговори и направен честотен анализ. Втората стъпка беше тримата експерта да определят думите, които са синонимични със степен на съгласуваност 81%. След обединяването на използваните генерирани думи по сходство третата стъпка беше отнасяне на думите по категории. Смесовата натовареност на думите доведе до експертно определяне на следните категории самоописания:

1. Лични себенаочени (доказващ се, решителен и т.н.)
2. Лични насочени към другите (обичлив, загрижен и т.н.)
3. Социално значими (умен, успешен и т.н.)
4. Социално повърхностни определения (жена, пич и т.н.)
5. Лични негативни определения (мързелив, нагъл и т.н.)

Изследвани са 190 лица, 31% мъже и 69% жени на възраст 12 – над 40 г. (11% 12-18 г., 19% 19-25 г., 25% 26-30 г., 27% 31-40 г. и 18% над 40 г.).

Използвани са честотен анализ, кръстосани таблици, еднофакторен дисперсионен анализ.

РЕЗУЛТАТИ

Получени отговори по категории

За категорията Реален Аз са получени 1044, за Идеален Аз 807, а за Очакван Аз – 724 отговора. Отговорите са силно разпръснати и обхващат огромна палитра думи, изрази, дори поговорки. Броят отговори показва, че хората по-лесно могат да определят какви са от това какви биха искали или трябва да бъдат. С честота над 10 пъти са използвани определенията, илюстрирани на фиг. 1.



Фигура 1. Най-често използвани самоописания за трите Аз-концепции

Съответствия между Азовете

Анализът за съответствие между категориите на Аз-а е направен с Multiple Response и честотен анализ. Целта е да бъде изведена матрицата на несъответствията на Аз-а и установено дали е налице обща причина, която може да се разглежда като модел на личностно несъответствие, обвързано с резултативната променлива намерени смисъл в живота и процесното измерение търсене на смисъл в живота.

Таблица 1. Проценти на категориите описания за трите Аз-концепции

	Реален Аз	Идеален Аз	Очакван Аз
лични себеутвърдителни	24,8%	34,5%	27,2%
лични насочени към другите	40,4%	22,3%	22,6%
социални повърхностни	10,0%	13,5%	2,5%
социални интеракции	7,4%	2,8%	12,0%
лични негативни	10,3%	3,9%	4,3%
непопълнено	7,1%	23,0%	31,3%

От честотата на начина, по който се определят изследваните лица е видно, че Реалното Аз се определя основно посредством характеристики, които са *Лични, насочени към другите* и на второ място от *Лични себеутвърдителни*. При определянето на Идеалното и Очакваното Аз, позицията е обратна – водещи са себеутвърдителните и след това насочените към другите характеристики. Наблюдава се и съвсем естествено двойно по-рядко използване на негативни самоописания при Идеалния и Очаквания спрямо Реалния Аз. Логично за Очаквания Аз е и че е по-високо значението на социалните интеракции и факта, че почти отсъстват социално повърхностни характеристики. От непопълнените отговори може да бъде заключено, че изследваните лица срещат по-голяма трудност в определянето на своето Идеално и Очакано Аз.

В табл. 2 и 3 това е потвърдено и в съответствията и несъответствията между Реален и Идеален Аз ($\chi^2 = 62,217; ,000$) и и между Идеален и Очакван Аз ($\chi^2 = 643,568; ,000$). Реален и Очакван Аз препокрива разпределението на Реален и Идеален Аз, затова не е илюстрирано.

Таблица 2. Кръстосана таблица на честотата в категориите самоопределения за Реален и Идеален Аз

Реален Аз	Идеален Аз					
	лични себеутв.	лични насоч. към	социални повърхн.	социал. интеракции	лични негатив.	непопълнено

Eleventh International Scientific Conference
KNOWLEDGE IN PRACTICE
 16-18 December, 2016 Bansko, Bulgaria

		другите				
лични себеутвърдителни	95	51	30	6	11	45
лични насочени към другите	143	102	45	10	11	73
социални повърхностни	27	21	21	3	5	18
социални интеракции	20	14	11	5	3	17
лични негативни	27	12	16	3	4	36
непопълнено	15	12	5	0	3	30

Най-голям брой отговори има в насочените към другите характеристики на Реалния Аз и себеутвърдителните на Идеалния Аз, следвани от съвпадение на значението на описанията, свързани с взаимодействия с другите. Третата по честота група съвпадения са в себеутвърдителните характеристики и за Реалния, и за Идеалния образ за себе си.

Таблица 3. Кръстосана таблица на честотата в категории самоопределения за Идеален и Очакван Аз

Идеален Аз	Очакван Аз					
	лични себеутвърдителни	лични насочени към другите	социални повърхностни	социални интеракции	лични негативни	непопълнено
лични себеутвърдителни	145	85	6	39	14	38
лични насочени към другите	65	83	2	31	6	25
социални повърхностни	31	26	12	29	7	22
социални интеракции	4	12	0	8	1	2
лични негативни	7	6	4	2	10	8
непопълнено	6	2	0	5	3	202

Между Идеалния и Очаквания Аз отчетливото водещо съвпадение е в себеутвърдителните характеристики, които явно очертават това, което хората желаят и това, което смятат, че е социално желателно от другите към тях. Останалите съвпадения са между категориите себеописания насочени към взаимодействията с другите и насочени към себедоказване. Интересен момент е съпадението между личната и външната норма.

ВРЪЗКА СЪС СМИСЪЛА В ЖИВОТА / ТЪРСЕНЕТО НА СМИСЪЛ В ЖИВОТА

Съответствието / несъответствието в Аз-концепциите няма значима връзка със смисъла в живота. Еднофакторният дисперсионен анализ показва, че водещото самоописание за Реалния аз (първото посочено) оказва влияние върху наличието на смисъл ($F=2,462; .035$) и върху търсенето на смисъл ($F=3,025; .012$) (табл. 4).

Таблица 4. Влияние на ориентацията в самоопределенията за Реалния Аз върху смисъла в живота

Зависима променлива	(I) Реален Аз	(J) Реален Аз	Разлика в средните ст-ти (I-J)	значимост
Наличие на смисъл	лични себеутвърдителни	лични негативни	4,67857*	,022
		непопълнено	7,53571*	,033
	лични насочени към другите	лични негативни	5,11786*	,010
		непопълнено	7,97500*	,023
Търсене на смисъл	лични себеутвърдителни	социални интеракции	-5,46841*	,026
	лични насочени към другите	социални повърхностни	5,14674*	,007

Eleventh International Scientific Conference
KNOWLEDGE IN PRACTICE
 16-18 December, 2016 Bansko, Bulgaria

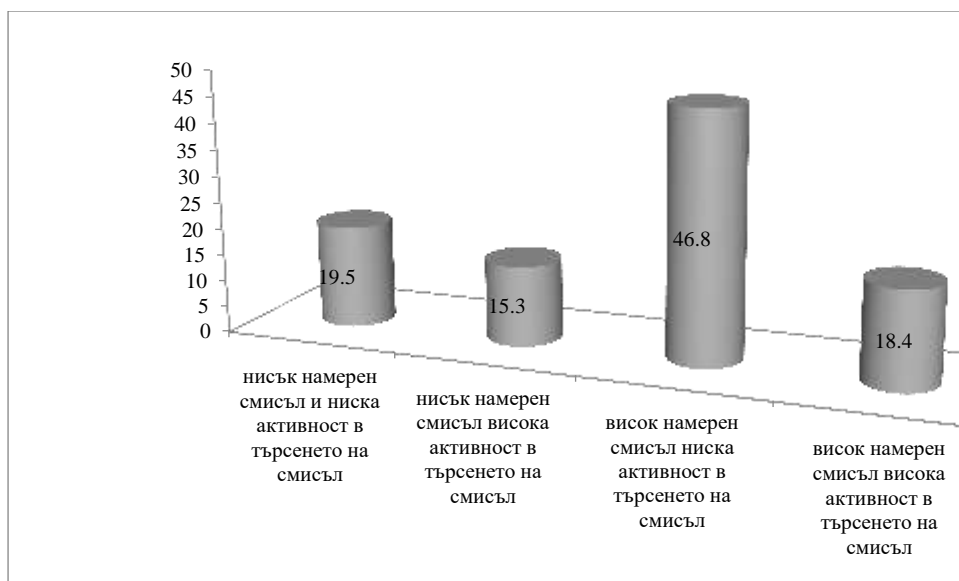
Наличието на смисъл е по-високо при използваните себеутвърдителни описания и насочените към другите в сравнение с личните негативни самоопределения. Търсенето на смисъл се определя в по-висока степен от ориентацията към социалните интеракции и личните самоопределения по отношение на взаимоотношенията с другите, отколкото от насочеността към себеутвърждаване. Водещата категория за Идеален Аз не оказва влияние върху наличието и търсенето на смисъл в живота. Такова се отбелязва за Очаквания Аз по отношение на наличието на смисъл смисъла ($F=2.556; .029$).

Таблица 5. Влияние на ориентацията в самоопределенията за Очаквания Аз върху смисъла в живота

Зависима променлива	(I) Очакван Аз	(J) Очакван Аз	Разлика в средните ст-ти (I-J)	значимост
Наличие на смисъл	Социални интеракции	Лични себенасочени	-,99879*	,031
		Лични насочени към другите	-1,34917*	,005

За самоопределенията в категорията Очакван аз социалните интеракции имат по-слабо значение в сравнение с личните себеутвърдителни категории и характеристиките на насоченост към другите за наличието на смисъл.

Съответствието / липсата на съответствие между категориите на Аз-а и самите категории не са свързани и със степента на осъзнато търсено откъсване от себе си и средата. Такова влияние обаче се отбелязва за комбинациите на намерен и търсен смисъл в живота. На фиг. 2 първо представяме процентното съотношение на лицата, попадащи в групите ниска/висока степен на намерен смисъл в живота и ниска/висока степен на активност в търсенето на жизнен смисъл.



Фигура 2. Процентно разпределение на групите с намерен/търсен жизнен смисъл

Почти половината от изследваните лица посочват, че са намерили смисъл в живота и съответно са пасивни по отношение на търсенето на такъв, следвани от тези, които не са намерили и не търсят смисъл в живота, тези, които са намерили смисъл, но продължават да търсят такъв и тези, които нямат, но търсят активно смисъл. Еднофакторният дисперсионен анализ показва значимо влияние на тези комбинации върху търсенето и осъзнавано бягство от реалността - дереализация спрямо средата ($F=6.068; .001$), физическата дереализация ($F=3,642; .014$) и психическата дереализация ($F= 3,803; .011$). В табл. 5 аббревиатурите са НСНА (нисък смисъл, ниска активност), НСВА (нисък смисъл, висока активност), ВСНА (висок смисъл, ниска активност) и ВСВА (висок смисъл, висока активност).

Eleventh International Scientific Conference
KNOWLEDGE IN PRACTICE
 16-18 December, 2016 Bansko, Bulgaria

Таблица 5. Влияние на жизнения смисъл върху търсенето бягство от реалността

зависима променлива	(I) смисъл	(J) смисъл	разлика в средните ст-ти	степен на значимост
Дереализация спрямо средата	НСНА	ВСНА	,58154*	,000
		ВСВА	,39807*	,034
	НСВА	ВСНА	,49603*	,004
Физическа дереализация	НСНА	ВСНА	,50066*	,002
Психическа дереализация	НСНА	ВСНА	,46819*	,002
		ВСВА	,40174*	,026

По-високо търсене на бягство от реалността се наблюдава при лицата с ниска степен на намерен смисъл в живота и ниска активност в търсенето на смисъл. Липсата на смисъл и високата активност в търсенето също кара хората по-често да се откъсват умишлено от реалността в сравнение с тези, които са намерили смисъл. Отново наличието, а не толкова активността в търсенето на смисъл, определя поведението, което води до физическа дереализация. Липсата на смисъл е фактор, който провокира хората да търсят такъв тип бягство. Психическата дереализация е най-силно изразена при лицата, които нямат смисъл и не са активни в търсенето на смисъл.

ДИСКУСИЯ

Като цяло самоопределенията за Реалния, Идеалния и Очаквания Аз са консисентни и свързани основно с лични характеристики на насочеността им в комуникацията с другите и света. Те по-лесно описват своя Реален аз в сравнение с определенията за своя идеал или стандарта, който трябва да покриват. В описанието на Реалния аз водещо място заемат определенията за себе си във връзка с другите (загрижен, мил), докато за Идеалния и Очаквания аз водещата категория описания са себеутвърждаващи (решителен, амбициозен). Между Идеалния и Очаквания аз отчетливото водещо съвпадение е в себеутвърдителните характеристики, които явно очертават това, което хората желаят и това, което смятат, че е социално желателно от другите към тях. Интересен момент е съвпадението между личната и външната норма. Обяснението може да бъде в това, че за това, което са, хората съдят до голяма степен от начина, по който общуват с другите и се самоопределят по този начин. Личните идеал и социалните норми, които се възприемат, са по-фокусирани върху самоопределянето на себе си като индивидуалност. Именно себеутвърдителните характеристики на Аз-а са тези, които водят до по-високо усещане за наличен смисъл в живота, докато ориентацията към социалните интеракции е свързана с по-високата активност в търсенето на смисъл. Намирането на смисъл води до намаляване на активността в търсенето на смисъл и косвено доближаването до Идеалния и Очаквания Аз, които са свързани основно с лични качества. Търсенето на смисъл е свързано с оглеждането в другите и характеристики, които хората използват в по-висока степен за образа на Реалния си Аз. От друга страна, липсата на смисъл, включително и при висока активност в търсенето, създават предпоставки за съзнателно бягство от реалността. Всички тези връзки и начина на себerefлексия, както и липсата на установена зависимост между несъответствията в аз-концепциите със смисъла в живота и съзнателната дереализация заслужава по-нататъшно проучване. Това изследване е първа стъпка и може да послужи за извеждане на отговори, които да бъдат ранжирани в следващи проучвания.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Higgins, E. T. (1989) Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340
- [2] Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 108 – 123
- [3] Ferrari, J. R., M. Driscoll & J. F. Diaz-Morales (2007). Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought and undesired attributes. *Individual Differences Research*, 5, 115–123
- [4] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93

Eleventh International Scientific Conference
KNOWLEDGE IN PRACTICE
16-18 December, 2016 Bansko, Bulgaria

[5] Bakracheva, M. & M. Manolov (2016). Reality and self-detachment after long time spent on social networking in relation to meaning in life. *International Journal Knowledge, Scientific Papers Vol. 14.1*, 423-428, ISSN 1857-92