

## НИЗКАЯ САМООЦЕНКА: ВОСЕМЬ ПРОБЛЕМ

---

---

---

---

---

Самооценка как объект исследования в зарубежных и отечественных психологических работах давно занимает привилегированное положение, о чем свидетельствует факт непрерывного роста общего объема публикаций, напрямую связанных с проблемами самооценки. В большом количестве эмпирических исследований самооценки изучалась ее связь с удовлетворенностью работой, успехами в учебе, характеристиками интеллектуальной деятельности, спецификой эмоциональной и мотивационной сферы, возрастными особенностями, ощущением счастья, девиантным поведением, насилием, аномальным развитием личности, психосоматическими заболеваниями и т.д. [Бороздина, Кубанцева, 2008; Бороздина, Молчанова, 2001; Бороздина, Рощина, 1987; Братусь, Павленко, 1986; Валицкас, Гиппенрейтер, 1989; Захарова, 1989; Сидоров, 2007; Kernis, Waschull, 1995; Reasoner, 2006; Tharenou, 1979; и др.]. В результате многие исследователи пришли к выводу, что уровень самооценки является настолько важным личностным качеством, что все жизненные трудности, за исключением биологических и физиологических проблем, в той или иной степени связаны с «плохой» самооценкой [Полети, Доббс, 2008]. Большинство бед и неудач в социуме, различные негативные и деструктивные тенденции — от высокомерия и пренебрежения к нуждам других до агрессии, насилия и расизма — происходят вследствие низкой самооценки (цит. по: [Crocker et al., 2004; Emler, 2001]). Высокая самооценка стала рассматриваться как безусловное и безоговорочное благо, необходимый компонент и источник полноценной, осмысленной, гармоничной и приносящей удовлетворение жизни, а низкая самооценка — как один из источников Зла [Branden, 1994; Brecht, 1996; Crocker et al., 2004; Reasoner, 2006].

В настоящее время усиливается тенденция к осмыслению самой сути самооценки, ее концептуальной природы, механизмов действия, значения в развитии и жизнедеятельности человека. Что такое низкая самооценка? Какова ее роль в жизни человека? Являет-

ся ли низкая самооценка реальным фактором личностной уязвимости? Можно ли изменить сформировавшуюся низкую самооценку? Нужно ли российским педагогам, психологам, консультантам и психотерапевтам вслед за североамериканскими коллегами включиться в «движение за повышение самоуважения» (self-esteem movement)?

Анализ обширной литературы, посвященной теоретическим и эмпирическим исследованиям самооценки, приводит нас к констатации существования по крайней мере восьми проблем в данной области. **Первая проблема** касается определения самооценки. Огромное количество исследований, посвященных разным вопросам самооценки, парадоксальным образом сочетается с теоретической неопределенностью самого понятия «самооценка». Современные авторы готовы согласиться с мнением Л. Уэллса [Wells, Marwell, 1976], который считал, что многие исследователи в области самооценки могли бы отнести к себе следующее утверждение: «Я не могу сказать, что *это*, но я измеряю *это*, и *это* работает».

Н. Эмлер [Emler, 2001] полагает, что большинство взглядов о сути самооценки находятся между представлением о том, что самооценка — генерализованное чувство, аффективная оценка Я, в которой отражаются самооценочность и самопринятие личности, и представлением, что самооценка — это сумма оценок специфических свойств или качеств, имманентных Я, которые взвешиваются и структурируются в глобальную самооценку. Таким образом, на одном полюсе самооценка фактически совпадает с понятием самоотношения, как, например, в концепции Р. Бернса, согласно которой самооценка — это аффективная оценка представления индивида о самом себе, обладающая различной степенью интенсивности в зависимости от того, насколько сильные эмоции вызывают конкретные черты образа-Я [Бернс, 1986]. На другом полюсе сосредоточены попытки различных авторов так или иначе определить самооценку, отделив ее, пусть даже только в абстракции, от других сходных конструктов и феноменов [Бороздина, 1992; Панталеон, 1991]. Здесь самооценка трактуется скорее не как любовь/ненависть к себе, не как самопрятие/самонеприятие, а как чувство компетентности, самоуважения, когда акцент делается на процессе собственно оценивания [Wells, Marwell, 1976]. **Представляется справедливой** точка зрения Л.В. Бороздиной, рассматривающей самооценку как специальную функцию самосознания, не сводимую ни к одному из его компонентов, ни к когнитивному измерению, ни к

эмоциональному [Бороздина, 1992]. Природа самооценки кроется в осознании человеком, чем является для него то или иное знание о себе, в осознании его значимости для себя. Приписывание значения своей личности и ее отдельным аспектам на некоторой шкале между полюсами «хорошо — плохо» или «важно — неважно» и есть *самооценка*. Самооценка часто сопровождается эмоциональными переживаниями, но к ним она не сводится. Самооценка — это нечто большее, чем просто переживание, так как за ней всегда стоят определенные ценности человека, смысловые образования, реализуя которые, самооценка и задает модус самоотношения. О несопадении самоотношения и самооценки убедительно говорят исследования отечественной и зарубежной эмпирической психологии [Бороздина, 1992; Пантилеев, 1991; Wells, Marwell, 1976].

*Почему же самооценка часто смешивается с эмоциональным отношением к себе?* Во-первых, дело в том, что оценивание может происходить автоматически, чрезвычайно быстро, неосознанно, т.е. вызывать эмоции без осознания человеком собственно оценочных процессов (цит. по: [Капрара, Сервон, 2003]). Во-вторых, наблюдается смешение собственно оценочных предикатов с предикатами отношения, свойства, эмоционального состояния, что также ведет к неразличению собственно оценочных и эмоциональных процессов. Можно говорить «я ужасен», и здесь явно преобладает негативная оценка, но при этом сам оценивающий может не испытывать отрицательных эмоциональных переживаний или они могут быть очень разнообразны — от ненависти к себе до любования.

Тем не менее многие исследователи полагают, что в основе самооценки лежат два главных процесса — *оценка* и *эмоция*. Эти два процесса тесно связаны между собой, однако подчеркивание одного или другого аспекта ведет к различным формам описания, объяснения и измерения самооценки.

В суждении Н. Эмлера [Emler, 2001] о природе самооценки содержится и другая проблема: *самооценка — это автономная, одномерная переменная или определенный вид взаимосвязи частных самооценок?* Когда исследователи рассматривают самооценку как чувство, то обычно они описывают ее как одномерный конструкт, чувство «за» или «против» собственного Я, которое не выводится из частных самооценок и не сводится к их сумме. При взгляде на глобальную самооценку (или самоуважение) как многогранный, дифференцированный феномен, представляющий собой сумму

частных оценок, возникает вопрос, как эти частные самооценки структурируются, связываются в единую самооценку. Существуют, как показывает С.Р. Пантिलеев, по крайней мере три разных объяснения структуры образования глобальной самооценки из частных: 1) самоуважение — это простая сумма частных самооценок; 2) самоуважение — интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости; 3) самоуважение — иерархическая структура частных самооценок, интегрированных по сферам жизнедеятельности субъекта или его личностных проявлений [Пантилеев, 1991]. Каждое из представленных объяснений структуры общей самооценки имеет как доказательства, так и опровержения в эмпирических исследованиях [Кудрявцев и др., 1991; Пантилеев, 1991; Wells, Marwell, 1976; и др.], но суть их одна: общая самооценка каким-то образом формируется из частных и базируется на них.

Зарубежные исследователи [Markus, Nurius, 1986] дифференцируют понятия «Я-схема» или центральные, привычные, стержневые представления о себе, и «рабочая Я-концепция», определяемая как часть общего репертуара представлений о себе, которыми человек обладает в данный момент времени и в заданном социальном контексте. По-видимому, то же мы можем сказать и о самооценке. Можно выделить *двухуровневое строение самооценки*: к одному уровню относятся конкретно-ситуативные самооценки (частные самооценки); к другому уровню — внеситуативная, устойчивая, обобщенная, глобальная самооценка. Такое представление о самооценке характерно для большинства исследователей [Бороздина, 1992; Захарова, 1989; Чеснокова, 1997; Wells, Marwell, 1976; и др.]. При этом глобальная самооценка может быть «завуалирована» неустойчивыми, множественными частными самооценками. В целом, говоря о двухуровневом строении самооценки, мы должны, с одной стороны, признать их взаимосвязь, т.е. движение как от частных самооценок к общей, так и движение от общей самооценки к частной; с другой — необходимо подчеркнуть возможность относительно независимого от частных самооценок существования сформированной общей самооценки. Общая самооценка отражает устойчивое осознание собственной ценности, которое человек может достаточно долго удерживать, независимо от получаемой обратной связи, от успехов/неуспехов в конкретных ситуациях или от других благоприятных или неблагоприятных обстоятельств, определяющих флуктуацию частных самооценок.

Поскольку природа самооценки точно не определена, то **вторая** выделяемая нами **проблема** соответственно касается сути низкой самооценки. *Что такое низкая самооценка, или даже: существует ли низкая самооценка?* Подобно тому, как самооценка рассматривается либо как генерализованное чувство, либо как сумма оценок специфических свойств или качеств, так и низкая самооценка представляется либо как чувство неприятия, ненависти, отвращения в свой адрес, либо как низкий уровень оценки себя, отражающий собственную незначимость, малоценность, некомпетентность.

Современные исследования доказывают, что низкая самооценка не является полностью противоположной высокой. В обзоре литературы, проведенном Р. Баумейстером, показано, что люди с низкой самооценкой характеризуются не ненавистью по отношению к себе, а отсутствием любви к себе, их отличает отсутствие позитивного самоописания, а не наличие негативного. Их низкие баллы по самооценочным тестам — низкие не абсолютно, а относительно лиц с высоким самоуважением; в абсолютном отношении их уровень самооценки — средний. Более того, люди с низкой самооценкой полагают, что обладают целым рядом достоинств, однако этот ряд гораздо короче по сравнению с людьми с высокой самооценкой, т.е. они имеют гораздо меньше ресурсов (положительных качеств, способностей и т.д.), подтверждающих их чувство самопринятия. Крайне редко люди с низким самоуважением ненавидят себя, относятся к себе с отвращением, и это касается обычно только клинических случаев [Self-Esteem..., 1993].

Возможна еще одна трактовка низкой самооценки, согласно которой она на самом деле является просто *реалистичной самооценкой*: лица с низкой самооценкой точно оценивают свои возможности и способности, не завышая их. Известно, что большинству людей присущ так называемый эффект «выше среднего», заключающийся в том, что человек при оценивании собственных позитивных качеств или способностей в сравнении с другими людьми считает, что они у него развиты «выше среднего уровня» [Sedikides, Gregg, 2002]. Например, 94% университетских профессоров полагают, что их способность к преподаванию выше среднего; 90% менеджеров считают, что их коэффициент полезного действия выше, чем у среднего менеджера, равного им по рангу; большинство людей считает, что они более честные, настойчивые, дружелюбные, надежные, ироничные, умные, лучше выглядят, чем другие; выше ценят

близость взаимоотношений, больше заботятся о своих престарелых родителях и т.д. (цит. по: [Майерс, 1997; Sedikides, Gregg, 2002]). Но все не могут быть лучше большинства других! Такая самооатрибуция должна быть ложной по крайней мере для некоторых подмножеств респондентов. Возможно, что лицам с низкой самооценкой как раз и не свойствен эффект «выше среднего». Речь здесь может идти о так называемом *депрессивном реализме*, к которому ведет адекватная, т.е. соответствующая способностям личности самооценка, тогда как для переживания благополучия и ощущения счастья самооценка должна быть чуть завышенной. При этом авторы считают данный феномен характерным для российского менталитета [Соловьева, 2009].

**Третья проблема** — личностные корреляты низкой самооценки.

Из психологических исследований известно, что люди с *низкой самооценкой* обладают такими личностными чертами, как тревожность, депрессия, неуверенность, зависимость; они испытывают большие затруднения в межличностных отношениях, им чаще кажется, что другие плохо о них думают, недостаточно их любят; они менее общительны, чаще переживают одиночество; отличаются отсутствием инициативы и настойчивости; у них более выражена потребность в одобрении; они работают менее эффективно при стрессовых условиях или неудачах, а в постстрессовый период медленнее возвращаются к первоначальному уровню исполнения; свое профессиональное будущее находят угрожающим и мрачным и действительно чаще испытывают неудовлетворенность работой, а также неудовлетворенность всеми аспектами своей жизни [Пепло и др., 1989; Brecht, 1996; Emler, 2001; Rosenberg, 1965]. **Одна из основных эмоций человека с низкой самооценкой** — это страх: быть не на высоте, быть хуже других, потерпеть неудачу, ошибиться, выставить себя на посмешище, обнаружить свое незнание или неумение. Даже если такие чувства не явно выражены, то главное, чего не хватает человеку с низкой самооценкой — это непосредственности: он осознает и переживает, что он «не сможет» еще до опыта, переживает последствия неудачи, провала, неуспеха до начала действий. Именно такие переживания ведут к тому, что он часто отказывается от чего-либо, «уходит в тень», не рискует, не действует.

Конечно, жизнь такого человека более сложна по сравнению с человеком с высокой самооценкой. И если последний находится в гармонии с самим собой и окружающими, то человек с низкой

самооценкой редко испытывает такие чувства. Однако по мере накопления эмпирических данных возникло достаточно много поводов усомниться в однозначной позитивности высокой самооценки [Vaumeister et al., 2003]. Результаты, показывающие тесную связь между высокой самооценкой и различными позитивными чертами личности, были получены в основном с помощью методов, основанных на вербальных отчетах и описаниях самого себя. Эти результаты вполне объяснимы тем, что люди с высокой самооценкой воспринимают себя через «розовые очки», поэтому и приходят к выводу, что они талантливы, благополучны и обладают другими мыслимыми и немыслимыми позитивными качествами; в то время как люди с низкой самооценкой не имеют этих «розовых очков», строя представления о себе без них или даже рассматривая себя в «черном свете». Когда в исследованиях используются объективные методы, то корреляция между определенными способностями (или позитивными качествами) и высокой самооценкой резко снижается или вообще исчезает [Vaumeister et al., 2003; Sedikides, Gregg, 2002]. Например, лица с высоким самоуважением описывают себя как более интеллектуальных, по сравнению с людьми с низким самоуважением, однако тесты на общий интеллект (IQ) не подтверждают этих претензий, значимых корреляций между уровнем самоуважения и коэффициентом интеллекта выявлено не было (цит. по: [Vaumeister et al., 2003]). **В других исследованиях показано, что люди с высокой самооценкой, в отличие от лиц с низкой самооценкой, описывают себя как более популярных, аттрактивных, имеющих хорошие дружеские отношения и т.п., однако социометрические исследования, а также оценки учителей и сверстников не обнаруживают у них подобных преимуществ: они, независимо от их претензий и самоощущения, не больше нравятся другим, чем лица с низкой самооценкой [Ibid.]. В итоге оказывается, что высокая самооценка не является основной причиной или предиктором чего бы то ни было, за исключением ощущения счастья: высокое самоуважение способствует переживанию позитивных чувств по отношению к самому себе, содействует тому, что люди ощущают себя более счастливыми и менее депрессивными. И надо признать, что это ценный ресурс, которого лишены лица с низкой самооценкой.**

Существует и другой пласт исследований, доказывающий, что решающую роль в детерминации личностных проявлений играет не сам по себе, взятый отдельно, уровень самооценки, а его

связь с другими параметрами, такими как устойчивость, гибкость, адекватность, осознанность и др. Взаимосвязь, например, двух факторов — уровня и стабильности самооценки — определяет выраженность гнева, враждебности, депрессии, а также многих других эмоциональных и поведенческих реакций [Kernis, Waschull, 1995]. Люди с нестабильной низкой самооценкой более гибки и проявляют меньшую враждебность по отношению к угрожающим их Я событиям (например, негативным социальным оценкам) по сравнению с людьми со стабильной низкой самооценкой. Однако наибольшую враждебность и реакции гнева обнаруживают (по субъективным оценкам) люди с высокой и нестабильной самооценкой. Нестабильная самооценка связана с большей депрессией у людей с высокой самооценкой и с меньшей депрессией у людей с низкой самооценкой.

Адекватность самооценки также играет роль в определении личностных особенностей. С. Куперсмит, например, установил, что учащиеся с адекватной низкой самооценкой отличаются низкой потребностью в достижении, низким идеальным Я и высокой тревожностью, показывающей, что они осознают свою низкую позицию в школе, но не стремятся к ее улучшению, понимая, что могут действовать наилучшим образом, если примут свой низкий статус [Coopersmith, 1959]. **Учащиеся с неадекватно низкой самооценкой (заниженной)** также отличаются высокой тревожностью, однако для них характерны высокая потребность в достижении и высокое идеальное Я. Исследуется также соотношение эксплицитной и имплицитной самооценки по их уровню [Борисова, 2007], которое может быть как согласованным, так и не согласованным, что позволяет выделить четыре ее типа: *конкордантно высокая* (высокий уровень эксплицитной и имплицитной самооценки); *дискордантно завышенная* (эксплицитная самооценка — высокая; имплицитная — низкая); *дискордантно заниженная* (эксплицитная самооценка — низкая, имплицитная — высокая) и *конкордантно низкая* (низкий уровень обеих самооценок). Таким образом, здесь мы встречаемся уже с тремя видами проявления низкой самооценки, каждый из которых может обуславливать разные личностные особенности. А таких устойчивых сочетаний низкого уровня самооценки с другими ее параметрами может быть гораздо больше.

**Четвертая проблема** — специфика Я-образа у лиц с низкой самооценкой.



Люди с низкой самооценкой обладают «путаной» Я-концепцией, т.е. неопределенным, изменяющимся и непоследовательным образом самого себя [Self-Esteem..., 1993]. Во-первых, они недостаточно хорошо знают себя, их представления о себе неопределенны и неясны, они проявляют нерешительность, когда необходимо описать собственные черты. Во-вторых, Я-образ этих людей менее стабильный во времени, более подверженный изменениям. В третьих, их Я-образ является менее последовательным, согласованным, чем у лиц с высокой самооценкой. Кроме того, предполагается, что людям с низким уровнем самооценки присуща более дифференцированная Я-концепция, которая свидетельствует не столько о многоплановом и гибком, сколько о *фрагментарном образе Я* (цит. по: [Капрара, Сервон, 2003]).

С точки зрения ряда авторов, у лиц с низкой самооценкой отмечается большое *расхождение между Я реальным и Я идеальным*, субъективно воспринимаемое как невозможное для преодоления или сокращения, тогда как людей с высокой самооценкой характеризует небольшой разрыв между этими уровнями Я. Существует и иная точка зрения, согласно которой особенностью Я-образа лиц с низкой самооценкой является не наличие высоких и позитивных идеальных позиций и устремлений, а наоборот, доминирование *негативных возможных Я*, т.е. представлений индивида о том, каким он может стать, каким он хотел бы стать и каким он боится стать [Baumeister et al., 2003; Markus, Nurius, 1986]. **Люди с низкой самооценкой** как бы пишут свой негативный жизненный сценарий, где нет больших достижений, радости, удач, а присутствуют лишь страхи, ожидание провалов, неудач, негативных событий. Таким образом, они загоняют себя в «ловушку», в «заколдованный круг», из которого не могут выбраться, поскольку именно возможные Я, связывая Я-концепцию и мотивацию, определяют стратегию поведения в той или иной ситуации [Markus, Nurius, 1986].

Для людей с низкой самооценкой, по-видимому, в большей мере свойственно и преобладание *негативных ретроспективных Я*. Как это влияет на процесс самооценивания? Здесь можно выделить два основных подхода: *неконгруэнтный* и *конгруэнтный* [Спиридонова, 2002]. Согласно первому, временное сравнение («Я был — Я есть») рассматривается как механизм, действующий по принципу контраста: сравнение настоящих Я с негативными прошлыми Я усиливает позитивные переживания в настоящем и наоборот.

С точки зрения конгруэнтного подхода, личный опыт выступает в качестве базиса самооценивания: негативные прошлые Я продолжают оказывать влияние на человека, обуславливая содержание, структуру и оценки текущей Я-концепции. Наши собственные исследования скорее подтверждают конгруэнтный подход: доминирование в ретроспективной оценке своей жизни позитивных или негативных событий определяет позитивность/негативность самооценки в настоящем [Бороздина, Молчанова, 1988; 2001].

**Пятая проблема** — стратегии поведения и саморегуляции лиц с низкой самооценкой.

Поскольку у людей с низкой самооценкой отсутствует ясное, последовательное, непротиворечивое понимание себя, они оказываются более чувствительны и зависимы от внешних обстоятельств, оценок других людей; они постоянно нуждаются в социальной поддержке и ищут ее. Это приводит к тому, что их собственное социальное восприятие и поведение характеризуется осторожностью и конформизмом, они попадают в зависимость от других, подстраиваясь под них, «забывая» собственные стремления, жизненные установки и цели [Vreht, 1996].

Перечисленные выше особенности ведут к тому, что человеку с низкой самооценкой трудно высокоэффективно действовать, управлять своими делами, справляться со своей жизнью. Наиболее отчетливо это проявляется в ситуациях риска, принятия решения, выбора, т.е. в ситуациях неопределенности, вызывающих тревогу, рост фрустрированности, желание переложить решение с себя на других, «выйти из ситуации». Там, где надо принимать самостоятельное решение, он действует не оптимальным образом, например, устанавливая неадекватные цели: либо слишком трудные для достижения и, следовательно, ведущие к неудачам, и в результате самооценка остается низкой или становится еще ниже, либо — слишком легкие, что также не способствует повышению чувства собственного достоинства.

Человек с высоким самоуважением склонен выбирать стратегии, связанные с риском, если в случае победы это принесет ему «позитивные очки», увеличит его самооценку; а в ситуации угрозы собственной Я-концепции использует стратегию *самовозвышения*, повышая значимость и ценность своих позитивных качеств и считая свои слабости незначимыми. Люди с низким уровнем самооценки не способны минимизировать значимость тех сфер жизне-

деятельности, в которых они видят свои недостатки и слабости или обнаруживают отсутствие компетентности, достижений, успехов; они как бы «застревают» на своих неудачах и промахах. Кроме того, у них меньше ресурсов, т.е. позитивных качеств, способностей и т.д., которые они могли бы привлечь в случае неуспеха, поэтому в ситуации угрозы собственному Я они используют *защитную стратегию*, часто — стратегию «умаления других»: «я так себе, но ты, он ... совсем ужасен» [Brecht, 1996; Self-Esteem..., 1993].

Для человека с низкой самооценкой неудача в какой-либо отдельной области имеет широкое распространение, что ведет к снижению оценок в других, не связанных с неудачей, областях [Epstein, 1992]. После неудачи человек с низкой самооценкой ждет неудач снова, в то время как у лиц с высокой самооценкой парадоксальным образом возникает более оптимистичный настрой относительно будущего успеха (цит. по: [Self-Esteem..., 1993]). Это в какой-то степени соотносится с результатами, согласно которым люди с высокой самооценкой в наибольшей степени огорчаются после повторяющихся неудач, в то время как люди с низкой самооценкой в большей степени расстраиваются после неудачи, которая следует за первоначальным успехом, поскольку не верят в возможность повторения своего успеха [Rosenberg, 1965]. Человек с низкой самооценкой очень часто не стремится повысить самооценку, даже если жизнь дает этот шанс, а оберегает ту, что есть, или фокусируется на своих недостатках и на их исправлении, таким образом стараясь улучшить свой образ-Я [Бернс, 1986; Self-Esteem..., 1993].

Однако, как показали исследования, человек с низкой самооценкой может действовать и по-другому — устанавливая неадекватно трудные для достижения цели, идя на неоправданный риск. Такое поведение обусловлено либо отсутствием точных знаний о собственных возможностях, либо желанием преодолеть негативное самовосприятие, «выскочить» из негативного образа-Я. Это ситуация рассогласования, несовпадения притязаний с уровневыми характеристиками самооценки: *низкая самооценка — высокий уровень притязаний* [Бороздина, Залученова, 1993]. С точки зрения авторов, высокий уровень притязаний здесь — это *маскировочный способ коррекции самооценки*, стремление скрыть сомнения и недовольство собой выбором очень трудных задач. При этом человек испытывает выраженный эмоциональный дискомфорт: он понимает возмож-

ность неудачи и действует, ожидая неуспеха. Работая в зоне трудных целей, он действительно сталкивается с неудачей, что подтверждает его низкую самооценку. Все это приводит к нарастанию негативного опыта, росту уровня личностной тревожности, что в конечном счете ведет к формированию низкой самооффективности, а следовательно, и к неэффективному реальному поведению. Обнаруженный феномен, обозначенный как «триада риска» [Бороздина, Залученова, 1993], оказывает немаловажную роль в патогенезе таких недугов, как язвенный дуоденит, артериальная гипертония, инфекционные заболевания (ОРВИ), вегетативно-сосудистая дистония, гастроэнтерологические расстройства [Бороздина, Залученова, 1993; Пукинска, 2008; Сидоров, 2007]. С другой стороны, что особо подчеркивает О.В. Пукинска, постановка сложных задач не обязательно должна иметь следствием неуспех, реализация высокого уровня притязаний может быть вполне продуктивным способом коррекции неудовлетворяющей самооценки. В этом случае требуются грамотная планировка действий, разумная дифференциация целей и хорошая работоспособность, иначе человек начинает «работать на износ», что непременно приводит к проблемам со здоровьем [Пукинска, 2008].

**Шестая проблема** — последствия низкой самооценки.

В определенный момент в развитых странах возобладала точка зрения, согласно которой низкая самооценка ведет к различным формам девиантного поведения, социальной дезадаптации, является причиной развития криминальных наклонностей индивида, обуславливает низкие академические достижения, подростковую беременность и проституцию, наркоманию и алкоголизм, в то время как высокая самооценка — безусловное благо, черта здоровой личности, важнейший психологический ресурс человека и, по сути, является универсальной и фундаментальной человеческой потребностью [Branden, 1994; Brecht, 1996; Emler, 2001; Wells, Marwell, 1976]. Отсюда, естественно, высокая самооценка стала рассматриваться как своеобразная «социальная вакцина», предупреждающая развитие многих проблем современного общества, что привело к формированию «движения за повышение самоуважения» (self-esteem movement), целью которого является содействие осознанию, что в основе многих, если не большинства, проблем, поразивших современное общество, лежит низкая самооценка, и задача родителей, педагогов, терапевтов, руководителей — решать эти проблемы через повышение самооценки.

*Действительно ли низкая самооценка приводит к столь печальным последствиям?* Р. Баумейстер ставит под сомнение ключевое предположение «движения за повышение самоуважения», касающееся того, что слишком много людей имеет низкий уровень самооценки [Baumeister et al., 2003]; с его точки зрения, североамериканское общество не страдает от широкого распространения низкой самооценки. Большинство американцев, независимо от пола, расы и социально-экономического статуса, имеют достаточно высокое самоуважение, по крайней мере, оценивают себя «выше среднего». Заметим, кстати, что тот же феномен оценивать себя «чуть выше середины» был в свое время обнаружен на отечественной выборке здоровых взрослых людей С.Я. Рубинштейн [Рубинштейн, 1970].

Программы, направленные на повышение самоуважения, действительно, приводили к его росту, но этот рост не сопровождался повышением успеваемости, снижением межличностных конфликтов, алкоголизма, наркомании и др. [Baumeister et al., 2003]. Более того, повышение самооценки не только не улучшает академическую успеваемость, но во многих случаях, наоборот, является помехой в достижении результатов, не позволяя индивиду адекватно оценить свои умения, действия или поступки [Позина, 2008].

Данные лонгитюдных исследований свидетельствуют, что низкая самооценка служит лишь очень слабым предиктором появления трудностей в образовании, возникновения алкоголизма и наркомании и вовсе не является фактором, определяющим или даже только предсказывающим развитие делинквентности, насилия по отношению к другим, расовых предрассудков, злоупотребления курением [Emler, 2001]. Н. Эмлер пришел к обескураживающему выводу о том, что индивиды с высокой самооценкой представляют едва ли не бóльшую опасность для общества, чем их антиподы; во всяком случае, у испытуемых с высокой самооценкой обнаружили, согласно эмпирическим данным, более выраженные наклонности к расизму, насилию, агрессии и девиантному поведению [Ibid.]. Поскольку люди с высокой самооценкой более готовы экспериментировать, именно они обнаруживают несколько бóльшую предрасположенность к раннему алкоголизму, наркомании, рискованной сексуальной активности [Baumeister et al., 2003]. Таким образом, обзор источников по данной теме показывает, что на самом деле гипотеза о снижении социальных проблем вследствие повышения уровня самоуважения не находит широкой поддержки: обнаружено, что люди с вы-

соким уровнем самоуважения могут порой порождать реакции, скорее усугубляющие социальные проблемы, чем смягчающие их [Vaumeister et al., 2003]. **Поддержка высокого самоуважения, бесконечные одобрения и похвалы независимо от реальных достижений, без адекватной оценки своих способностей и возможностей могут привести к тому, что высокая самооценка превратится в «опасный нарциссизм, некритическую самовлюбленность, которая может быть использована в каких угодно антисоциальных целях вплоть до терроризма»** [Кон, 2009, с. 284]. Сохранение положительной самооценки любой ценой — это тупиковый путь, поскольку в этом случае «самооценка перестает отражать состояние реальных жизненных процессов и заслоняет от человека мир, а порой искажает его, если правдивая картина мира угрожает его самооценке» [Леонтьев, 2002, с. 380].

Однако низкая самооценка также не является благоприятной (оптимальной) формой самооценки. Низкая самооценка, согласно лонгитюдным исследованиям, остается фактором риска суицида и суицидальных попыток, развития депрессии, пищевых нарушений (анорексии, булимии и проч.), а у мужчин ранней зрелости оказывается также связанной с более низкой зарплатой и более длительными периодами безработицы [Emler, 2001]. В итоге данные лонгитюдных исследований возобновили споры о последствиях разного уровня самооценки.

**Седьмая проблема** — источники низкой самооценки.

Важно особо отметить зависимость формирования самооценки от характера межличностных отношений в микросоциальном окружении, в первую очередь в семье. Многочисленные исследования в этой области показывают, что принимающее (внимательное, любовное, уважительное) поведение родителей по отношению к ребенку, проявление интереса к нему, забота о нем ведут к формированию у него самопринятия, положительного Я-образа; а отвергающее (непрязненное, пренебрегающее, неуважительное) поведение приводит к неприятию самого себя, переживанию своей малоценности и ненужности [Бернс, 1986; Столин, 1983; Rosenberg, 1965; Wells, Marwell, 1976]. Доказывалось, что авторитарные и строгие методы воспитания детей, а также родительский сверхконтроль и индифферентность ведут к низкой самооценке ребенка [Rosenberg, 1965].

Родители и другие взрослые могут воздействовать на формирование самооценки ребенка, «вооружая» его конкретными стандартами выполнения тех или иных действий, целями, к которым

следует стремиться, образцами и идеалами, на которые стоит равняться, планами, которые надо реализовывать [Столин, 1983]. Если эти цели, планы, стандарты реалистичны, то, достигая их, ребенок повышает самоуважение и формирует позитивный Я-образ; если же планы и цели нереалистичны, стандарты и требования завышены, т.е. если и то и другое превышает возможности и силы субъекта, то неуспех приводит к потере веры в себя, потере самоуважения. Согласно исследованиям С. Куперсмита (цит. по: [Бернс, 1986]), условиями формирования низкой самооценки являются: требования родителей от детей послушания, умения подстраиваться к другим людям, зависимости от взрослых в повседневной жизни, опрятности, бесконфликтного взаимодействия со сверстниками; безразличие родителей, незаинтересованность в благополучии и развитии ребенка; повторный брак родителей; конфликты между родителями; низкая удовлетворенность матери взаимоотношениями мужа и сына. Обнаружилось, что сходное поведение отца и матери по-разному влияет на самооценку мальчиков и девочек [Бернс, 1986; Hojat, 1998; Wells, Marwell, 1976]. Например, сензитивность отцов не оказывает значимого влияния на самооценку детей, в то время как сензитивность матерей повышает ее. Материнское и отцовское покровительство коррелирует с низкой самооценкой только у мальчиков, а материнский контроль за поведением детей негативно связан только с самооценкой девочек. Активное участие в делах ребенка, оказание ему немедленной помощи, наложение ограничений на ребенка — такое поведение матерей значимо связано с высокой самооценкой девочек. Подобное же поведение отцов связано с низкими самооценками как у мальчиков, так и у девочек.

Несмотря на то что взаимоотношения в семье признаются наиболее значимыми для формирования самооценки, называются и другие ее источники: порядок рождения в семье; материнская депривация; братья и сестры и их отношение друг к другу; друзья и сверстники; положение семьи в обществе; травмирующие события, пережитые ребенком; учителя школы; классовая, религиозная и этническая принадлежность [Бернс, 1986; Полети, Доббс, 2008; Rosenberg, 1965]. Кроме того, самооценка формируется не только под влиянием оценок взрослых людей, но и под влиянием собственной деятельности ребенка. Достижения в значимых областях деятельности, реализованные притязания, ощущение собственной компетентности — все это составляет ресурс позитивной самооценки.

Культура также выступает фактором, обуславливающим уровень самооценки. Тенденция к более скромной самооценке и представлению самого себя особенно ярко выражена в культурах, где ценится самоограничение (Китай, Япония), где детей с раннего возраста учат делиться похвалой за успехи и принимать ответственность на себя за неудачи [Майерс, 1997]. Представляется, что мотив самосовершенствования, проявляющийся через самокритику, в большей степени присущ людям восточной культуры. Существует много данных, подтверждающих этот культурно-специфический феномен. Например, при самоописании восточные люди спонтанно используют больше негативных слов, чем это делают западные; они меньше хвастаются своими достижениями; с готовностью признают негативную обратную связь; больше упорствуют после неуспеха, чем после успеха, а не наоборот; рассматривают задачи, на которых они потерпели неудачу, как в большей, а не в меньшей степени определяющие их качества (цит. по: [Sedikides, Gregg, 2002]); для них характерна общая настроенность на негативную самооценку как в личных, так и в общественных аспектах своей жизни [Мацумото, 2003].

**Восьмая проблема** — возможность изменения низкой самооценки.

Многие исследователи, особенно придерживающиеся теории Я-соответствия [Dutton, Argyrowood, 1971; Swann, 1992], утверждают, что самооценка представляет собой стабильную личностную черту, которую, независимо от ее уровня, человек стремится сохранить неизменной в течение всей жизни. *Мотив Я-соответствия*, или *мотив самоверификации* (self-verification), отражающий желание подтвердить имеющиеся представления о самом себе и направляющий процесс взаимодействия с социальным окружением в целях получения обратной связи для поддержки уже имеющего образа-Я и самооценки, является одним из сильнейших мотивов, лежащих в основе процесса самооценивания. Другими словами, люди ищут *самоподтверждения*, для чего человек с низкой самооценкой может вступать в отношения только с теми, кто обеспечивает оценками, согласующимися с его представлением о себе, и уходит от тех, чьи оценки не соответствуют его Я-образу. Лица с низкой самооценкой не доверяют тем, кто их хвалит и оценивает позитивно; скептически относятся к сообщениям о присущих им достижениях и достоинствах; стараются освободить от иллюзий эксперта, име-



ющего о них лестные представления (цит. по: [Sedikides, Gregg, 2002]). Более того, они могут начать «подгонять» оценки других людей к своим представлениям о себе даже до того, как начнут взаимодействовать с ними, например, через манеру одеваться, макияж, походку или через реплики, которые предваряют выполнение задания («я, наверное, ничего не смогу», «у меня не получится» и т.п.). Люди с низкой самооценкой сопротивляются изменению собственных взглядов о себе, предпочитают сохранять привычное представление о себе, поскольку, не веря в свои ресурсы, не хотят принимать риск и давление позитивного Я-образа, который для них сопряжен с опасностью «провала», «краха», «разоблачения». Поэтому раз установившаяся низкая самооценка рискует остаться такой навечно.

Критики теорий Я-соответствия доказывают, что процессы самоверификации являются относительно редкими и проявляются только у людей с крайне негативными представлениями о самих себе или у тех, кто абсолютно уверен в собственных оценках. Теориям Я-соответствия противостоят *теории самоуважения* [Jones, 1973; Skolnick, 1971], смысл которых состоит в том, что одним из главных мотивов человеческого поведения является *мотив самовозвышения (self-enhancement)*, *стремление к максимизации самооценки*. Мотив самовозвышения — это желание индивида усилить чувство собственного достоинства, т.е. убедить себя и значимых других в том, что он действительно достойная личность: стоящая, привлекательная, компетентная и нравственная (цит. по: [Sedikides, Gregg, 2002]). Причем данная тенденция наиболее выражена у людей с низкой самооценкой, имеющих большую потребность в повышении уровня самоуважения. Поэтому их самооценка, согласно теориям самоуважения, скорее будет изменяться под влиянием других людей и только в сторону большей позитивности.

Долгое время теории самоуважения и Я-соответствия рассматривались как альтернативные, пока в конце 1970-х годов не появились попытки их примирения. Например, согласно ряду исследований, люди с низкой самооценкой предпочитают позитивную обратную связь на *эмоциональном уровне*, а негативную — на *когнитивном*, т.е. они чувствуют себя лучше, больше радуются после успехов или похвалы, чем после неудачи или критики; но в то же время более скептически относятся к позитивной обратной связи и больше доверяют негативной, считая ее более правильной и адек-

ватной [Self-Esteem., 1993]. По-видимому, эти два мотива человеческого поведения (стремление к повышению самооценки и потребность в сохранении сложившегося уровня) не исключают друг друга, а дополняют или действуют совместно.

Из всей совокупности факторов, обуславливающих динамику самооценки личности, можно выделить две группы наиболее существенных: *достижения субъекта в различных видах деятельности и отношение других людей* [Захарова, 1989; Рождественская, Писарева, 2006; Harter, 1988]. С. Хартер эмпирически доказывает, что эти два фактора, детерминирующих самооценку, работают вместе: чем выше достижения в значимых областях и чем выше социальная поддержка, тем выше самоуважение [Harter, 1988]. При этом важны не объективная оценка успехов или реальная социальная поддержка, а восприятие себя успешным в значимых областях и субъективная оценка поддержки со стороны значимых других. Наиболее *низкую самооценку* обнаруживают те, кто воспринимает себя неуспешным, некомпетентным и кто сообщает об отсутствии одобрения со стороны значимых людей. Однако, согласно С. Хартер, самооценка может меняться. Лонгитюдные исследования, выполненные под ее руководством, показывают, что в течение года жизни младших школьников и подростков от трети до половины всех детей обнаружили значимые изменения в самоуважении: выявлено как повышение, так и снижение его уровня (цит. по: [Self-Esteem., 1993]. Причем те, чья самооценка увеличивалась, обнаруживали повышение компетентности в значимых областях (и (или) снижение значимости тех сфер, в которых они неуспешны), а также поддержки от значимых других. И напротив, те, чья самооценка снижалась, сообщали о снижении успехов и социальной поддержки значимых других. Таким образом, изменения в компетентности и в одобрении/неодобрении значимых других могут привести к соответствующим изменениям в самооценке.

Подводя итог, следует констатировать, что, несмотря на огромный объем исследований по проблеме низкой самооценки, вопросы, касающиеся ее природы, механизмов, причин, последствий, возможностей изменения по-прежнему остаются дискуссионными. Сомнения исследователей в том, что высокая самооценка является панацеей от всех бед и несчастий, отход от модели «высокий уровень самоуважения — черта здоровой личности» обуславливают более взвешенный взгляд на проблему низкой самооценки и стимулируют поиски как других объяснительных моделей, так и психологических ресурсов у

людей с низкой самооценкой, помогающих им строить более эффективные стратегии жизни для преодоления неблагоприятных условий развития и совладания с трудными ситуациями. В любом случае связь между самооценкой, личностными особенностями и поведением человека оказывается сложной и неоднозначной, что порождает дальнейшие попытки прояснить тайну низкой самооценки.

## Литература

*Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.

*Борисова И.А.* Особенности самооценки младших школьников с разными типами эмоциональной привязанности к матери: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

*Бороздина Л.В.* Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т.13. № 4.

*Бороздина Л.В., Залученова Е.А.* Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1.

*Бороздина Л.В., Кубанцева С.Р.* Коэффициенты интеллекта и невербальной креативности при совпадении и расхождении высоты самооценки и притязаний. М.: Акрополь, 2008.

*Бороздина Л.В., Молчанова О.Н.* Особенности самооценки в позднем возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1988. № 1.

*Бороздина Л.В., Молчанова О.Н.* Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М.: ООО «Проект-Ф», 2001.

*Бороздина Л.В., Рощина Е.С.* Влияние уровня самооценки на продуктивность учебной деятельности // Новые исследования в психологии. 1987. № 1.

*Братусь Б.С., Павленко В.Н.* Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномальном развитии // Вопросы психологии. 1986. № 4.

*Валицкас Г.К., Гиппенрейтер Ю.Б.* Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей // Вопросы психологии. 1989. № 1.

*Захарова А.В.* Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. 1989. № 1.

*Капрара Дж., Сервон Д.* Психология личности. СПб.: Питер, 2003.

*Кон И.С.* Мужчина в меняющемся мире. М.: Время, 2009.

*Кудрявцев И.А., Сафуанов Ф.С., Тхостов А.Ш., Савина О.Ф.* Структурно-иерархическая организация самооценки у аномальных (психопатических) личностей в кризисной ситуации // Психологический журнал. 1991. Т. 12. № 3.

*Леонтьев Д.А.* Я — последняя инстанция в личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2002.

*Майерс Д.* Социальная психология. СПб.: Питер, 1997.

*Мацумото Д.* Психология и культура. СПб.: Питер, 2003.

*Молчанова О.Н.* Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического вिताукта // Мир психологии. 1999. № 2. С.133–141.

*Молчанова О.Н.* Самооценка: стабильность или изменчивость? // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3. № 2. С. 23–51.

*Молчанова О.Н.* Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования. М.: Флинта: Наука, 2010.

*Пантилеев С.Р.* Самоотношение как эмоционально-ценностная система (спецкурс). М.: Изд-во МГУ, 1991.

*Позина М.Б.* Компаративистский подход в исследовании когнитивной самооценки // Культурно-историческая психология. 2008. № 2.

*Пепло Л.Э., Мицелии М., Мораш Б.* Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества / сост. и общ. ред. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.

*Полети Р., Доббс Б.* Самооценка. Основное благо. М.: Изд. дом Мещерякова, 2008.

*Пукинская О.В.* «Триада риска» как проявление внутриличностного конфликта // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5.

*Рождественская Н.А., Писарева Е.А.* Образ «Я» и образ сверстника у подростков с высоким и низким уровнями восприятия социальной поддержки // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2006. № 4.

*Рубинштейн С.Я.* Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. М.: Медицина, 1970.

*Сидоров К.Р.* Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

*Соловьева С.Л.* Психологическая концепция счастья и оптимизма // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2009. Сер. 12. Вып. 1. Ч. II.

*Спиридонова И.А.* Временная трансспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения: дис. ... канд. психол. наук. М., 2002.

*Столин В.В.* Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983.

*Чеснокова И.И.* Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977.

*Baumeister R.F., Campbell J.D., Krueger J.I., Vohs K.D.* Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? // Psychological Science in the Public Interest. 2003. Vol. 4. No. 1.

*Branden N.* What Self-Esteem Is and Is Not, 1994 <<http://www.self-esteem-international.org/isnot.htm>>.

*Brecht G.* Sorting out Self-Esteem. Sydney: Prentice Hall, 1996.

*Coopersmith S.* A Method for Determining Types of Self-Esteem // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1959. Vol. 59. No. 1.

*Crocker J., Lee S.J., Park L.E.* The Pursuit of Self-Esteem: Implications for Good and Evil // The Social Psychology of Good and Evil / A.G. Miller (ed.). N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 271–302.

*Dutton D.G., Arrowood A.J.* Situational Factors in Evaluation Congruency and Interpersonal Attraction // Journal of Personal and Social Psychology. 1971. Vol. 18.

*Emler N.* Self-Esteem: The Costs and Consequences of Low Self-Worth. York, England: York Publishing Services, 2001.

*Epstein S.* Coping Ability, Negative Self-Evaluation, and Overgeneralization: Experiment and Theory // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 62.

*Harter S.* Development Processes in the Construction of the Self // *Integrative Processes in Socialization: Early to Middle Childhood* / T.D. Yawkey, J.E. Johnson (eds). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1988.

*Hoiat M.* Satisfaction with Early Relationships with Parents and Psychosocial Attitudes in Adulthood: Which Parent Contributes More? // *The Journal of Genetic Psychology*. 1998. Vol. 159. No. 2.

*Jones S.* Self and Interpersonal Evaluations: Esteem Theories vs. Consistency Theories // *Psychological Bulletin*. 1973. Vol. 79. No. 3.

*Kernis M.H., Waschull S.B.* The Interactive Roles of Stability and Level of Self-Esteem: Research and Theory // *Advances in Experimental Social Psychology* / M.P. Zanna (ed.). San Diego, CA: Academic Press. 1995. Vol. 27.

*Markus H.R., Nurius P.* Possible Selves // *American Psychologist*. 1986. No. 41.

*Reasoner R.W.* What is Optimal Self-Esteem? // *Research Bulletin*. 2006. No. 1.

*Rosenberg M.* *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

*Sedikides K., Gregg A.* Portraits of Self // *Sage Handbook of Social Psychology* / M.A. Hogg, J. Cooper (eds). L.: Sage Publications, 2002. P. 110–138.

*Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard* / R.F. Baumeister (ed.). N.Y.: Plenum Press, 1993.

*Skolnick P.* Reactions to Personal Evaluations. A Failure to Replicate // *Journal of Personal and Social Psychology*. 1971. Vol. 18. No. 2.

*Swann W.B., Stein-Seroussi A., Giesler R.B.* Why People Self-Verify? // *Journal of Personal and Social Psychology*. 1992. Vol. 62. No. 3.

*Tharenou P.* Employee Self-Esteem: A Review of the Literature // *Journal of Vocational Behavior*. 1979. Vol. 15. No. 3.

*Wells L.E., Marwell G.* *Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1976.