

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА  
ЧЕРЕЗ РЕСПОНДЕНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ

*Анатолий Александрович Овчинников, Аклима Накиповна Султанова,  
Анна Сергеевна Силищева, Иван Александрович Чистяков*

*Новосибирский государственный медицинский университет,  
630091, Новосибирск, Красный проспект, 52, e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru*

Реферат. Целью данной работы явилось выяснение возможности модификации имплицитной самооценки. В качестве модификатора самооценки использовалась методика обусловливания самооценки (Self-Esteem Conditioning Task), для оценивания имплицитной самооценки использовался тест имплицитных ассоциаций (IAT), для оценивания эксплицитной самооценки использовались опросник самоуважения Розенберга и опросник оценки собственного тела. В ходе данного исследования было выявлено значимое различие между уровнями имплицитной самооценки у экспериментальной и контрольной групп, что подтверждает нашу гипотезу о возможности модификации имплицитной самооценки с помощью респондентного обусловливания. Эти данные свидетельствуют в поддержку теорий, согласно которым, имплицитная самооценка не является стабильным конструктом, который может быть сформирован только один раз за жизнь и с тех пор остается неизменным. Модификация имплицитной самооценки действительно является непростой задачей, однако существуют методы, способствующие ее решению, к ним относится методика обусловливания самооценки (Self-Esteem Condition Task).

Ключевые слова: респондентное обусловливание, самооценка, имплицитные процессы, имплицитный ассоциативный тест.

FORMATION OF CLASSICAL CONDITIONING  
AND SELF-ESTEEM  
IN UNDERGRADUATE STUDENTS

Anatoly A. Ovchinnikov, Aklima N. Sultanova,  
Anna S. Silishcheva, Ivan A. Chistyakov

<sup>1</sup>Novosibirsk State Medical University,  
630091, Novosibirsk, Krasny Prospekt, 52,  
e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

The purpose of this work was to elucidate the possibility of modifying implicit self-esteem. Self-esteem Conditioning Task was used as a self-esteem conditioning modifier, an implicit association test (IAT) was used to evaluate implicit self-esteem, and Rosenberg's self-esteem questionnaire and a self-assessment questionnaire were used to assess the self-assessment. In the course of this study, a significant difference was found between the levels of implicit self-esteem in the experimental and control groups, which confirms our hypothesis about the possibility of modifying implicit self-esteem by means of respondent conditioning. These data support the theories according to which, implicit self-esteem is not a stable constructor that can be formed only once per lifetime and has since remained unchanged. Modifying an implicit self-assessment is indeed a difficult task, but there are methods that can do this, including the Self-Esteem Condition Task.

Key words: respondent conditioning, self-estimation, implicit processes, implicit associative test.

Одним из важных факторов, влияющих на социальный контекст существования индивидов, являются убеждения – относительно людей, природных, социальных явлений, убеждения о самом себе. Уверенность в себе, самооценка, самоуважение – связанные друг с другом понятия, которые строятся на определенном убеждении человека о том, какой он есть [1, 4, 14, 17]. В научной литературе ведется полемика о том, какую самооценку признать оптимальной и как ее достичь. Очевидно, что высокая самооценка более «полезная» для личности, поэтому низкую самооценку необходимо повышать. При этом, слишком завышенная самооценка негативно воспринимается социумом. Самооценка играет доминирующую роль в моделировании поведения, но вопросы разработки критериев оптимальности самооценки до сих пор остаются нерешенными [9, 14]. Несмотря на интерес к вопросам структуры самооценки, её параметров, многие современные исследователи сходятся в том, что имеет значение не столько завышенность или заниженность самооценки, сколько гармоничность её параметров, ее устойчивость, конгруэнтность осознанной и неосознанной самооценок, как один из важнейших параметров так называемой «оптимальной» самооценки [3, 15]. Именно благодаря открытию эксплицитно-имплицитной диссоциации удалось развить концепцию четырех видов самооценок, которая затем переросла в концепцию оптимальной самооценки. В этом взгляде на самооценку, важнейшим критерием является конгруэнтность имплицитной и эксплицитной самооценки [11, 12].

S.L. Koole et al. [13] рассмотрели связь между имплицитной самооценкой и автоматическим мышлением. Сначала они продемонстрировали, что люди склонны оценивать буквы, с которых начинаются их имена, более позитивно, чем

остальные буквы алфавита. Авторы предположили, что это связано именно с имплицитным предпочтением самого себя. В следующем эксперименте респонденты давали свои ответы в советательном порядке, что привело к смягчению данной тенденции. Наконец, имплицитная и эксплицитная самооценки оказались соотносены только в случае быстрого ответа респондента либо, когда он отвечал во время когнитивной нагрузки. Таким образом, авторы сделали вывод о том, что явление имплицитной самооценки обусловлено оценками самого себя, активирующимися автоматически, без сознательной рефлексии.

Результаты последующих исследований показали, что во многих случаях обнаруживается слабая корреляция между осознанными и неосознанными убеждениями, что привело исследователей к мысли о существовании имплицитно-эксплицитной диссоциации [19]. Такой эффект достигается модификацией эксплицитного аттитюда посредством внешних воздействий и размышлений о проблеме на сознательном уровне. В свою очередь, имплицитная установка остается неизменной и, в ситуации автоматической, спонтанной реакции, активизируется именно она. По данным многих исследователей, именно имплицитные процессы во многом могут лучше предсказывать определенные виды поведения. М.К. Nock et al. [16] выявили поведенческий маркер, который отличает суицидентов от других людей, находящихся в дистрессе. Этим маркером оказались имплицитные ассоциации между образом смерти или самоубийства и образом себя. Кроме того, автоматические ассоциации со смертью/самоубийством и образом себя продемонстрировали связь с примерно шестикратным увеличением шансов совершить попытку самоубийства в течение следующих шести месяцев, что превышает предсказательную ценность известных до этих факторов риска, таких как депрессия и суицидальные попытки в анамнезе. Другие работы доказывают, что именно имплицитная самооценка лучше эксплицитной предсказывает невербальное тревожное поведение, негативное настроение в ответ на угрожающую ситуацию, а также настойчивость в выполнении задач и социально нежелательное поведение в ответ на неудачу [2, 7, 10, 11, 18]. Эмпирические исследования подтверждают возможность модификации аттитюдов с помощью павловского научения [5, 6].

Целью данного исследования явилось выяснение возможности модификации имплицитной самооценки с помощью респондентного обусловливания. Исследование включало в себя следующие задачи: изучить имплицитную и эксплицитную самооценку, а также образ собственного тела у респондентов после экспериментального воздействия. Выборка была сформирована из 42 студентов Новосибирского государственного медицинского университета, проживавших в городе Новосибирск. По результатам рандомизации были сформированы две эквивалентные группы по 21 человеку. Диагностика эксплицитной самооценки проводилась с помощью опросника самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale), который состоит из 10 вопросов в формате шкалы Лайкерта с 4 уровнями («полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен»). В бланке ответов они обозначены соответственно 4, 3, 2 и 1. При обработке результатов каждому ответу респондента присваивался балл от 1 до 4 в соответствии с этими четырьмя градациями. Имплицитная самооценка оценивалась при помощи имплицитного ассоциативного теста (A. Greenwald, D. McGhee J. Schwartz, 1998). Тест проводился с использованием компьютера, индивидуально. Для запуска скрипта использовалась программа Inquisit Millisecond 5. Слева и справа на экране демонстрировались понятия (категории). В центре экрана появлялся стимул, относящийся к той или иной категории. Респондент должен быстро отнести стимул к понятию справа или слева при помощи клавиатуры.

В исследовании категориями стали понятия «Я» и «Другие». Данные категории демонстрировались слева и справа на экране, в то время как задача респондента была отнести появляющийся в центре экрана стимул к правому или левому понятию. Далее категории менялись, ими становились слова, обозначающие оценку («Хорошо» и «Плохо»). Стимулами становились прилагательные, которые можно было однозначно отнести к той или иной категории (напр. «Классно», «Агония»). В следующем задании категории соединялись («Я» и «Хорошо» – слева, «Другие» и «Плохо» – справа). Стимулы для первой и второй пар категорий демонстрировались в смешанном порядке. Через несколько повторений категории менялись местами («Я» и «Плохо» – слева, «Другие» и «Хорошо» – справа). Схема тестирования представлена в таблице.

Схема имплицитного ассоциативного теста

Блок	Количество проб	Функция	Левая кнопка	Правая кнопка
1	20	Обучение	Я	Другие
2	20	Обучение	Хорошо	Плохо
3	20	Обучение	Я + Хорошо	Другие + Плохо
4	40	Тест	Я + Хорошо	Другие + Плохо
5	20	Обучение	Другие	Я
6	20	Обучение	Другие + Хорошо	Я + Плохо
7	40	Тест	Другие + Хорошо	Я + Плохо

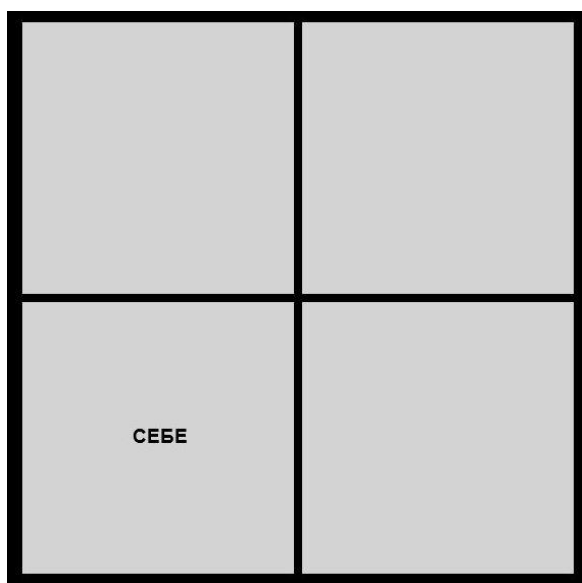


Рис. 1. Одно из появляющихся относящихся к респонденту слов.



Рис. 2. Одно из лиц, появляющихся после нажатия на слово.

Результаты подсчитывались по алгоритму, описанному в работе А. Greenwald et al. [8]. Вычислялось среднее значение времени реакции в 4 и 7 блоках, разница в средних делилась на обобщенное стандартное отклонение 4 и 7 блоков.

Экспериментальное воздействие – задание на модификацию самооценки. На экране компьютера располагались четыре серых квадрата, в одном из которых одно за другим появлялись слова, которые могли относиться к респонденту (например, я, мой, свой) или к категории «Другие» (например, он, они, другой). Задача респондента – нажать на слово левой кнопкой мыши. Слова появлялись в случайном порядке в одном из четырех квадратов (рис.1).

После нажатия на слово, в данном квадрате появлялось изображение человека с либо улыбающимся, либо грустным, либо нейтральным выражением лица. В экспериментальной группе после

нажатия на слово, относившееся к респонденту, появлялся портрет улыбающегося человека (10 вариантов), а при нажатии на слово, относившееся к категории «Другие», появлялся портрет человека с грустным (10 вариантов) или нейтральным (10 вариантов) выражением лица (рис. 2). В контрольной группе после любого слова с 50% вероятностью появлялось либо улыбающееся, либо нейтральное/грустное лицо. Всего в методике использовались 10 слов и 30 фотографий. Процедура состояла из 140 предъявлений.

Анализ результатов производился в программной среде R версии 3.3.2 с использованием пакета compute.es. Для сопоставления средних значений в 2 группах использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Пропорции сопоставлялись при помощи критерия Хи-квадрат Пирсона. Размер эффекта оценивался как стандартизированное различие средних значений (d Коэна).



*Дизайн эксперимента.* Рандомизированный слепой контролируемый эксперимент с пост-тестом. Респонденты распределялись по группам случайным образом, сопоставление по демографическим параметрам не выявило статистически значимых различий ( $t(40)=-0,14$ ;  $p=0,89$  для возраста и  $X^2(1)=1,05$ ;  $p=0,31$  для процента девушек). Респонденты не знали, в какую группу их распределили, экспериментатору был известен данный факт. Исследование состояло из четырех этапов: сбора демографических данных, экспериментального воздействия, оценки имплицитной самооценки и оценки эксплицитной самооценки.

*Результаты исследования.* По данным шкалы самоуважения Розенберга, большинство респондентов обеих групп набрали  $30\pm 0,4$  балла. По данным опросника образа собственного тела, большинство респондентов обеих групп набрали  $14\pm 7,5$  балла. Пороговое значение для оценки отношения к телу как неудовлетворительного – 13. Обработка опросника образа собственного тела также не выявила значимых различий между экспериментальной и контрольной группами. Тест подсознательных ассоциаций показал, что уровень имплицитной самооценки у экспериментальной и контрольной групп значительно отличаются. Средний результат экспериментальной группы  $0,7\pm 0,3$  балла. Средний результат контрольной группы  $0,4\pm 0,4$  балла. Небольшое или отсутствующее предпочтение «Я» –  $<0,15$ ; небольшое предпочтение «Я» –  $0,15-0,35$ ; умеренное предпочтение «Я» –  $0,35-0,65$ ; сильное предпочтение «Я» –  $>0,65$ .

Более высокий балл в экспериментальной группе может говорить об успешном воздействии, проведенном в ходе эксперимента. Чтобы убедиться в значимости различий между группами, мы использовали t-критерий Стьюдента. Мощность сопоставления 63%.

В ходе данного исследования, было выявлено значимое различие между уровнями имплицитной самооценки у экспериментальной и контрольной групп, что подтверждает нашу гипотезу о возможности модификации имплицитной самооценки с помощью респондентного обусловливания. Эти данные свидетельствуют в поддержку теорий, согласно которым, имплицитная самооценка не является стабильным конструктом, который может быть сформирован только один раз за жизнь и с тех пор остается неизменным. Модификация имплицитной самооценки действительно является непростой задачей, однако существуют

методы, способные на это, к ним относится методика обусловливания самооценки (Self-Esteem Condition Task).

Кроме того, важным моментом является факт неизменности эксплицитной самооценки после прохождения данной методики. Это значимо из-за существующей имплицитно-эксплицитной диссоциации. В тех случаях, когда эксплицитная самооценка завышена, а имплицитная занижена, для формирования оптимальной самооценки, важным оказывается изменение именно имплицитного аттитюда, без вмешательства в эксплицитный.

*Заключение.* В ходе данного исследования, было выделено несколько возможных дальнейших направлений в изучении вопроса об эксплицитной и имплицитной самооценке, а также их модификации. Во-первых, в существующих работах по модификации имплицитной самооценки с помощью методики обусловливания, остается открытым вопрос о продолжительности влияния данной методики на самооценку. Этой цели может послужить лонгитюдное исследование. Во-вторых, не раскрыт до конца вопрос о предикторах эффективности данной методики. В своем исследовании мы часто сталкивались с положительной эмоциональной реакцией на исследование у респондентов, связанной с тем, что исследование компьютеризированное. В дальнейших исследованиях можно раскрыть, влияет ли данная реакция на эффективность методики, а также, будет ли разница в результатах, если предоставлять данную методику не на ноутбуке, а на планшетном компьютере или на смартфоне. В-третьих, данный метод касается не только изменения самооценки, а практически любого имплицитного аттитюда, в том числе предубеждений насчет пола, национальности и т.д., а также имплицитных установок, которые могут быть связаны с определенными нозологическими единицами (например, анорексия, депрессия) или с определенным типом поведения (например, суицидальное поведение). В дальнейшем, можно рассмотреть особенности модификации данных конструктов при разных заболеваниях, длительность эффекта и эффективность метода в сочетании с психотерапией или тренинговой деятельностью. Также может быть раскрыта оценка возможного влияния теста имплицитных ассоциаций на методику обусловливания самооценки; возможно ли использовать их совместно и с какой частотой должно производиться измерение имплицитной самооценки, чтобы без искажений продемонстрировать изменения в ней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Baccus J.R., Baldwin M.W., Packer D.J. Increasing Implicit Self-Esteem through Classical Conditioning // *Psychological Science*. 2004. Vol. 15, No.7. P. 498–502.
2. Bosson J.K., Brown R.P., Zeigler-Hill V., Swann W.B. Self-enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem // *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. P. P. 169–187.
3. Buracchio T.J., Mattek N.C., Dodge H.H. et al. Executive function predicts risk of falls in older adults without balance impairment // *BMC Geriatr*. 2011. Vol. 11. P. 74. doi: 10.1186/1471-2318-11-74.
4. Chu A.H.Y., Ng S.H.X., Koh D. et al. Reliability and validity of the self- and interviewer-administered versions of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) // *PLoS ONE*. 2015. Vol. 10(9) doi: 10.1371/journal.pone.0136944. e0136944.
5. Ewing D., Allen C., Kardes F. Conditioning Implicit and Explicit Brand Attitudes Using Celebrity Affiliates // *Advances in Consumer Research*. 2008. Vol. 35. P. 592–599.
6. Gawronski B., LeBell E. Understanding patterns of attitude change: When implicit measures show change, but explicit measures do not // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2008. Vol. 44. P. 1355–1361.
7. Greenwald A.G., McGhee D., Schwartz J. Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 74, No. 6. P. 1464–1480.
8. Greenwald A.G., Nosek B.A., Banaji M.R. Understanding and Using the Implicit Association Test: I. An Improved Scoring Algorithm // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85(2). C. 197–216.
9. Herrmann S.D., Heumann K.J., Der Ananian C.A., Ainsworth B.E. Validity and reliability of the global physical activity questionnaire (GPAQ) // *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2013. Vol. 17(3). P. 221–235. doi: 10.1080/1091367X.2013.805139.
10. Hetts J.J., Sakuma M., Pelham B.W. Two roads to positive regard: Implicit and explicit self-evaluation and culture // *Journal of Experimental Social Psychology*. 1999. Vol. 35. P. 512–559.
11. Jordan C.H., Logel C., Spencer S.J. et al. The Heterogeneity of Self-esteem: Exploring the Interplay between Implicit and Explicit Self-esteem // *Attitudes: Insights from the New Implicit Measures*. 2008. P. 251–284.
12. Kernis. M.H. Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem // *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 2003. Vol. 14(1). P. 1–26.
13. Koole S.L., Dijksterhuis A., van Knippenberg A. What's in a name: Implicit self-esteem and the automatic self // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001, № 80. P. 669–685.
14. Lagersted-Olsen J., Korshøj M., Skotte J. et al. Comparison of objectively measured and self-reported time spent sitting // *International Journal of Sports Medicine*. 2014. Vol. 35(6). P. 534–540. doi: 10.1055/s-0033-1358467.
15. Müller C., Winter C., Rosenbaum D. Aktuelle objektive Messverfahren zur Erfassung körperlicher Aktivität im Vergleich zu subjektiven Erhebungsmethoden // *DZSM*. 2010. Vol. 61(1). P. 11–18.
16. Nock M.K., Park J.M., Finn C.T. et al. Measuring the Suicidal Mind: Implicit Cognition Predicts Suicidal Behavior // *Psychological Science*. 2010. Vol. 21(4). P. 511–517.
17. Olsson S.J., Ekblom Ö., Andersson E. et al. Categorical answer modes provide superior validity to open answers when asking for level of physical activity: a cross-sectional study // *Scandinavian Journal of Public Health*. 2016. Vol. 44(1). P. 70–76. doi: 10.1177/1403494815602830.
18. Spalding L.R., Hardin C.D. Unconscious unease and self-handicapping: Behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem // *Psychological Science*. 1999. Vol. 10(6). P. 207–230.
19. Wilson T., Lindsey S., Schooler T. A Model of Dual Attitudes // *Psychological Review*. 2000. Vol. 107, № 1. P. 101–126.

Поступила 03.11.17.