

**МОДЕЛИ
ПОДДЕРЖАНИЯ
САМООЦЕНКИ
В СИТУАЦИЯХ
УГРОЗЫ Я
(ПО МАТЕРИАЛАМ
ЗАРУБЕЖНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ)**

В повседневной жизни люди предпочитают события, которые подтверждают их благоприятное мнение о себе, таланты и достижения. Несмотря на стремление людей переживать ситуации, подкрепляющие позитивный образ себя, это не всегда возможно. На протяжении всей жизни человеку неизбежно приходится сталкиваться с ситуациями, несущими угрозу внутренней целостности, совокупности представлений о самом себе, своем Я. Влияние подобных ситуаций на образ себя, социальную привлекательность, эмоциональные переживания и другие аспекты психической жизни широко изучается в различных сферах психологической науки, в то время как изучение и определение психологической сущности самого феномена «угроза Я» остается без должного внимания.

Концептуализация понятия «угроза Я» представляет проблемную область психологического знания. Работы по данной теме проводятся в основном зарубежными авторами (R. Baumeister, M. Leary, M.R. Van Dellen, T. Heatherton и др.). Даже беглый взгляд на литературу по данному вопросу показывает, что угроза Я определяется множеством различных способов, которые зачастую имеют мало общего друг с другом. В результате анализа статей, посвященных исследованию ситуаций угрозы Я, удалось выделить следующие причины подобной терминологической путаницы и вытекающей отсюда сложности исследования данного феномена.

Во-первых, следует отметить довольно распространенное в психологической науке синонимичное употребление терминов, которые при ближайшем рассмотрении часто обозначают разные психологические феномены. Так, в зарубежной литературе рассматриваемый нами термин имеет как минимум три варианта на-

звания: **self-threat**, **ego-threat** и **self-esteem threat** (угроза Я, эго-угроза и угроза самооценке соответственно).

Во-вторых, концептуализация терминов «self» и «ego» сама по себе представляет весьма сложную область психологического знания.

В-третьих, операционализация понятия «угроза Я» не только варьируется от автора к автору, но может трансформироваться даже в рамках одного исследования, в результате чего вместо изучения заявленного феномена на самом деле рассматривается другая психологическая реальность. В итоге содержание экспериментов и интерпретация результатов часто не соответствуют целям и задачам исследования.

Большинство исследователей явно или имплицитно определяют угрозу Я как угрозу позитивному самоотношению, личному имиджу или самооценке испытуемых. Согласно Баумайстеру и его коллегам, эго-угроза возникает, когда благоприятное мнение о себе высмеивается, оспаривается или иным образом ставится под сомнение [Baumeister et al., 1993]. Ван Деллен и его коллеги определили угрозу Я как событие, ставящее под сомнение позитивное самоотношение и вызывающее несоответствие между самооценкой, релевантной данному событию, и актуальной/желаемой самооценкой [Van Dellen et al., 2011]. **Заслуживающим отдельного внимания является тот факт, что угроза Я определяется авторами как ситуация, угрожающая именно позитивному образу себя.** Данный подход к определению основан на модели саморегуляции, согласно которой каждый человек в норме стремится иметь более позитивный образ себя. Большинство людей имеют достаточно позитивное мнение как о своих специфических чертах и особенностях, так и о себе в целом. Даже люди с низкой самооценкой предпочитают получать обратную связь, включающую их позитивные особенности. Неожиданная позитивная информация о себе, как правило, с легкостью принимается, так как в целом она подтверждает имеющиеся представления о себе и чувства в свой адрес. С негативной информацией о себе справиться тяжелее. Такая обратная связь расходится с ожиданиями и — в сравнении с позитивной информацией — ассоциируется с большими изменениями в самооценке как для людей с высокой, так и с низкой самооценкой [Baumeister et al., 1997].

При планировании экспериментов, направленных на изучение реакций людей в ситуации угрозы Я, исследователи в целом придерживаются одного из трех приемов, бросающих вызов само-

оценке: предоставление явной негативной обратной связи; мысли о негативных жизненных событиях и ситуациях (создание косвенной угрозы); привлечение внимания к тому факту, что участники могут провалиться в будущем. Также следует упомянуть об исследованиях, в которых используются воспоминания респондентов об уже пережитых в прошлом угрозах [Van Dellen et al., 2011].

Реальная ситуация угрозы Я в большинстве исследований моделируется за счет негативной обратной связи, которая дается испытуемым относительно их личностных качеств, профессиональных компетенций или умственных способностей. Важно отметить, что негативная обратная связь может быть конгруэнтной наличному уровню самооценки человека, однако ставить под угрозу желаемый уровень, к которому человек стремится. Таким образом, под угрозой понимается несоответствие полученной информации как наличному уровню самооценки, так и желаемому. Варианты предоставления негативной обратной связи разнообразны, например, данная информация может даваться респондентам в устной форме, посредством звукового или светового сигнала, в форме оценки или в письменном отзыве. В данном случае важно обратить внимание на форму предъявления обратной связи: предъявляется ли обратная связь конфиденциально или подвергается публичной огласке. В связи с этим следует различать ситуации угрозы, переживаемые человеком в присутствии других людей, так называемые публичные угрозы Я, и подобные ситуации, возникающие без свидетелей, — конфиденциальные/личные угрозы. В первом случае ожидается усиление уровня угрозы из-за опасности социального неодобрения и негативной оценки со стороны других людей.

К ситуациям угрозы Я также относят социальную изоляцию или неприятие/опыт межличностного обесценивания; поведение, не соответствующее убеждениям человека; осознание конечности своего существования, которое ставит под сомнение самооценку [Jordan, Monin, 2008; Park, Maner, 2009; Heatherton, Vohs, 2000]. Сюда же некоторыми исследователями относятся неловкие ситуации, в которые ставятся испытуемые, однако возникает правомерный вопрос — являются ли эти ситуации угрозой Я, или же это просто переживание смущения и подобных эмоций¹ [Holmes, 1971].

¹ Так, например, вызывает сомнение экспериментальное исследование реакции испытуемых на эго-угрозу в ситуации ожидания ими неловкости в связи с предстоящим выполнением задания. Пример: в статье Д. Холмса «Компенсация

Существует целый ряд экспериментов, направленных на изучение реакций человека в состоянии ожидаемой угрозы. Это так называемая «угроза угрозы Я», например, предстоящее выступление перед незнакомой аудиторией и т.п. Впрочем, следует отличать такого рода ситуации (повышение уровня стресса, волнение или неловкость, сопровождающие предвосхищение возможной неудачи) от рассматриваемых. Вызывает большие сомнения тот факт, что большинство из них вызывают угрозу Я.

Кроме того, выделяют косвенные угрозы [Leary et al., 2009]. В данном случае эксперимент моделируется таким образом, что испытуемые должны думать об эго-угрожающей ситуации, а не переживать или предвосхищать ее в прямом смысле слова. Например, предлагается выполнить задание на запоминание слов, часть из которых, по мнению исследователей, являются эго-угрожающими (неудачник, глупый, одинокий, отвергнутый, презираемый и т.п.). Или испытуемым дают читать о потенциально угрожающей ситуации, например, в исследовании Кальво, Айзенка и Эстевес испытуемым предоставлялся для прочтения такой текст: «На матче по баскетболу, в окружении болельщиков, Мишель допустил несколько ошибок, в результате чего шум на трибунах усилился» [цит. по: [Leary et al., 2009, p. 155].

Перейдем к описанию моделей реагирования на ситуации угрозы Я людьми с разными типами самооценки. Как уже было сказано, ситуация угрозы Я, моделируемая посредством негативной обратной связи, напрямую влияет на самооценку личности.

Возможные реакции на негативную информацию о себе представлены в исследовании М. Ван Деллена и его коллег [Van Dellen et al., 2011]. **Были выделены три группы реакций на угрозу позитивному самоотношению.**

Первый тип реагирования подразумевает изменение собственных оценок: при получении негативной обратной связи человек ее полностью признает, при том причиной считает исключительно себя, что ведет к снижению уровня самооценки. При этом

эго-угрозы: два эксперимента» [Holmes, 1971] описывается исследование, в котором юношам-первокурсникам давалась инструкция сосать, подобно младенцам, детскую погремушку, бутылочку, соску, макет женской груди. Испытуемым сообщалось, что целью эксперимента является измерение степени удовольствия, которое приносит оральная стимуляция. В данном случае нет оснований полагать, что подобная ситуация, кроме неловкости и смущения, вызывает еще и угрозу Я респондентов.

снижаются мотивация, выносливость, производительность, уровень агрессии; другие оцениваются человеком весьма позитивно, в том числе и сам «оценщик». Несмотря на то что данная стратегия реагирования на негативную информацию о себе не ведет к скорому восстановлению уровня самооценки, она заметно снижает несоответствие между Я-образом и полученной обратной связью (за счет снижения собственных оценок до уровня, адекватного полученной информации), а также может вести к предотвращению возникновение подобных неприятных событий.

Второй тип реагирования связан с активным манипулированием полученной информацией с целью минимизации ее значимости или переключения внимания на другую информацию, которая может быть использована для оценки себя. В данном случае при получении негативной обратной связи человек может уменьшать значение источника обратной связи.

Наряду с изменением собственных ожиданий и реконструкцией ситуации человек при получении негативной обратной связи может ее «отбрасывать», другими словами, не поддаваться данной информации или вовсе ее игнорировать. Данный (третий) тип реагирования может содержать различные комбинации активных и пассивных стратегий, от непризнания важности или релевантности полученной информации (стратегия — «это не про меня», «это неважно») до переключения внимания на свои позитивные характеристики, опять же, с полным или частичным отвлечением от негативной информации.

Важным аспектом при изучении реакций на угрожающую информацию о себе является уровень самооценки. Единого мнения на вопрос о том, как различаются реакции людей с высокой и низкой самооценкой, нет. Одни исследователи полагают, что люди с низкой самооценкой более драматично реагируют в ситуации угрозы, в то время как другие авторы утверждают, что ситуация угрозы вызывает больше несоответствия, а следовательно, более выраженные эмоциональные, поведенческие и когнитивные реакции у лиц с высокой самооценкой. По существу, главными отличиями подходов являются различия в предсказании выбора стратегий поведения людей с тем или иным уровнем самооценки. М. Ван Деллен, У. Кэмпбелл, Р. Хойл, Э. Брэдфилд [Van Dellen et al., 2011] описывают шесть моделей регуляции самооценки у людей с низким или высоким уровнем самооценки.

1. *Модель самоверификации*: акцентирование внимания на информации, подтверждающей наличный уровень самооценки. Так, люди с высоким уровнем самооценки принимают во внимание позитивные оценки своей личности, люди с низкой самооценкой — негативные.

2. *Модель самовозвышения*, согласно которой при получении негативной обратной связи у людей с высокой и низкой самооценкой проявляется мотив самовозвышения, различающийся по силе. Так, лица с высокой самооценкой демонстрируют более сильный мотив самовозвышения, так как негативная информация вызывает более сильное несоответствие между имеющимся представлением о себе и полученной оценкой себя извне.

3. *Модель игнорирования угрозы*, согласно которой при получении негативной информации люди не воспринимают ее как релевантную или стараются не воспринимать информацию как негативную. Люди с низкой самооценкой, согласно данной модели, более уязвимы перед негативной оценкой, так как они в целом более чувствительны к социальному оцениванию и неприятию.

4. *Модель самооценки как ресурса*, согласно которой позитивный Я-образ представляет собой ресурс (речь идет о когнитивном ресурсе) для признания недействительной потенциально неконгруэнтной информации. Следует учитывать, что подобная реакция на когнитивном и поведенческом уровнях осуществляется легче, чем на уровне эмоционального реагирования. В данном случае люди с высокой самооценкой с большим успехом нивелируют негативную информацию о себе, чем люди с низкой самооценкой, так как обладают сравнительно большим ресурсом (ресурсом здесь, по сути, является не самооценка сама по себе, а позитивный опыт и познавательные тенденции).

5. *Модель гибкости/приспосабливаемости самооценки*. Данная модель основывается на предположении о том, что люди с низкой самооценкой имеют менее четкий образ себя (путаная Я-концепция), чем люди с высокой самооценкой. Поэтому люди с низкой самооценкой более чутко относятся к информации о себе, в том числе и угрожающей, и более эмоционально реагируют на нее. Таким образом, люди с низкой самооценкой более подвержены влиянию информации о себе, каждый раз подстраиваясь под нее.

6. *Модель фиксации*. Данная модель фокусируется на внутреннем несоответствии, возникающем при получении угрожающей

информации. Согласно данной модели, у людей с низкой самооценкой стандарты позитивного самооценивания ниже, из-за чего угроза оказывает на них меньше влияния, рождает меньше несоответствия, чем у лиц с высокой самооценкой (у последних ожидается более негативная реакция) [Vaumeister et al., 1993].

Опираясь на проведенное Ван Делленом и его коллегами исследование [Van Dellen et al., 2011] можно утверждать, что люди с высокой самооценкой чаще демонстрируют реакцию, связанную с активной компенсацией полученной информации (второй тип реагирования), и не используют реакцию первого типа — снижение собственных оценок себя на основе полученной информации. В то же время люди с низкой самооценкой чаще демонстрируют реакции снижения собственных оценок себя и (или) реакции выхода из ситуации (первый и третий типы реакции) и лишь изредка реакцию компенсации. Кроме того, наибольшее подтверждение получили две модели реагирования на угрозу: модель самооценки как ресурса и модель самоверификации. Результаты также указывают на то, что людям с низкой самооценкой свойственна мотивация самовозвышения при возникновении угрозы, но им не хватает ресурса (в сравнении с обладателями высокой самооценки) для его реализации. В данном случае мотивация самоверификации может рассматриваться как нарушенная мотивация самовозвышения при реагировании на ситуации угрозы Я лицами с низкой самооценкой.

В описанном выше и многих других исследованиях, касающихся моделирования ситуаций угрозы Я с последующим изучением реакций на угрозу и их последствий для самооценки, авторами рассматривались различия между реакцией людей с высоким и низким уровнем самооценки. Другой взгляд на проблему демонстрируется в исследовании Дж. Крокер и ее коллег [Crocker et al., 2003]. Они полагают, что связь между реакциями на угрозу и самооценкой зависит не столько от уровня самооценки, сколько от направленности угрозы на ту или иную сферу значимости, на которой базируется самооценка (источник самооценки). Авторы выделяют в своем исследовании семь источников самооценки: академические успехи, одобрение других, конкуренция/соревнование, поддержка семьи, внешность, любовь Бога, мораль/добродетель [Ibid.]. Любая из перечисленных сфер или их комбинация может являться значимой, основной в процессе построения и поддержания самооценки; соответственно в данной сфере самооценка человека будет наибо-

лее уязвима. Поэтому угроза Я, направленная на значимую для самооценки человека сферу, вызовет наиболее сильные защитные реакции. В случае, когда защитные реакции не способны нейтрализовать возникшую угрозу, направленную на источник самооценки для конкретного человека, негативные события в этой области приводят к понижению самооценки (и напротив, позитивные ведут к его увеличению). Таким образом, события (и информация о себе), релевантные области, на которой базируется самооценка человека, могут, хоть и частично, определять стабильность самооценки во времени. Сферы значимости самооценки представляют области, в которых постановка целей и их реализация тесно связаны с самооценностью. Победы и поражения в достижении подобных целей ведут к интенсивным аффектам и резким флуктуациям самооценки по сравнению с другими важными целями, не связанными с источниками самооценки для человека. Источник, на котором базируется самооценка, также может свидетельствовать о психологическом благополучии человека. Так, области построения самооценки, тесно связанные с оценкой других людей, поверхностными аспектами личности, могут ассоциироваться с более низким уровнем психологического благополучия [Crocker et al., 2003].

В связи с вышесказанным следует отметить, что одним из перспективных направлений изучения механизмов поддержания самооценки в ситуации угрозы Я является учет значимой для самооценки сферы, другими словами — области, на которой базируется самооценка испытуемого. В данном случае возможно проведение более точных экспериментальных манипуляций с угрозой. Примером такого исследования может служить исследование Парк и Мейнера [Park, Maner, 2009], в котором проводилось шесть экспериментов с испытуемыми-студентами, базировавшими свою самооценку на внешней привлекательности. В данном исследовании авторами осуществлялась проверка социальной мотивации при ответе на угрозу (угроза самооценке концептуализировалась как возможность социального неодобрения, получения негативной обратной связи по поводу своей внешней привлекательности).

Проведенный анализ литературы по проблеме ситуаций угрозы Я и их влияния на самооценку человека показывает, что на данный момент существует большой разброс мнений как в подходе к определению угрозы Я, так и во взгляде на проблему способов и механизмов поддержания самооценки в ситуации угрозы. Кроме

того, существует значительная разница в подходах к моделированию экспериментальных исследований по данной теме. Разными исследователями производится учет и изучение различных факторов: 1) особенности ситуации; 2) сила угрозы; 3) область ответа (аффективные, поведенческие, когнитивные составляющие); 4) локус контроля (направленность ответа на себя или вовне); 5) уровень самооценки; 6) источники самооценки; 7) временной аспект угрозы Я (реальная, ожидаемая, косвенная); 8) направленность угрозы и др. [Baumeister, 1997; Jordan, Monin, 2008; Leary et al., 2009; Van Dellen et al., 2011]. Наиболее перспективным представляется направление исследования в сторону интеграции имеющихся подходов к изучению реакций самооценки в ситуации угрозы Я, учет таких параметров, как сила угрозы, сфера значимости (источник) самооценки, особенности ситуации, личностные диспозиции.

Литература

Baumeister R.F. Esteem Threat, Self-Regulatory Breakdown, and Emotional Distress As Factors in Self-defeating Behavior // Review of General Psychology. 1997. No. 1. P. 145–174.

Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. When Ego Threats Lead to Self-Regulation Failure: Negative Consequences of High Self-esteem // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. No. 64 (1). P. 141–156.

Crocker J., Luhtanen R.K., Cooper M. L., Bouvrette A. Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. No. 85 (5). P. 894–908.

Hermann A.D., Leonardelli G.J., Arkin R.M. Self-Doubt and Self-Esteem: A Threat from Within // Personality and Social Psychology Bulletin. 2002. No. 28 (3). P. 435–444.

Holmes D.S. Compensation for Ego Threat: Two Experiments // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. No. 18 (2). P. 234–237.

Jordan A. H., Monin B. From Sucker to Saint: Moralization in Response to Self-Threat // Psychological Science. 2008. No. 19 (8). P. 683–689.

Leary Mark R., Terry M.L., Batts A.A., Tate E.B. The Concept of Ego Threat in Social and Personality Psychology: Is Ego Threat a Viable

Scientific Construct? // *Personality and Social Psychology Review*. 2009. No. 13. P. 151–164.

Park L.E., Maner J. K. Does Self-Threat Promote Social Connection? The Role of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009. No. 96 (1). P. 203–217.

Heatherton T.F., Vohs K.D. Interpersonal Evaluation Following Threat to Self: Role of Self-esteem // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. No. 4. P. 725–735.

Van Dellen M.R., Campbell W.K., Hoyle R.H., Bradfield E.K. Compensating, Resisting, and Breaking: A Meta-analytic Examination of Reactions to Self-Esteem Threat // *Personality and Social Psychology Review*. 2011. No. 15 (1). P. 51–74.

© Некрасова Т.Ю., 2012