

УДК 159.9.072

О. Н. Молчанова

кандидат психологических наук,
доцент, профессор, кафедра общей
и экспериментальной психологии, факультет психологии,
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

ОПТИМАЛЬНАЯ САМООЦЕНКА КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС

В статье представлены некоторые дискуссионные положения, связанные с проблемой уровневых характеристик самооценки и их последствий; разграничивается подлинная и защитная высокая самооценка; анализируются проблемы высокой и оптимальной самооценки, рассматриваются особенности оптимальной самооценки; раскрывается ответ на вопрос, почему именно оптимальная самооценка может служить психологическим ресурсом личности и выступать как составляющая личностного потенциала.

Ключевые слова: самооценка, высокая и низкая самооценка, истинная и защитная самооценка, оптимальная самооценка, саморегуляция, личностный ресурс.

Самооценка — важнейший личностный ресурс, определяющий особенности регуляции поведения человека: она обеспечивает различные стратегии решения жизненных задач, регулирует поведение личности в ситуациях социального взаимодействия, влияет на переживание удовлетворенности жизнью и ощущение внутреннего благополучия. Подчеркивая важную роль самооценки в жизнедеятельности человека, исследователи спорят по вопросу о том, какая именно самооценка может рассматриваться как составляющая личностного потенциала, обеспечивая чувство собственного достоинства и чувство собственной компетентности.

Долгое время предполагалось, что именно высокая самооценка — важнейший личностный ресурс, без которого не может быть качественной жизни, в то время как низкая самооценка рассматривалась как один из источников неэффективности деятельности и межличностных взаимодействий, негативных переживаний, страхов, внутренней напряженности, дискомфорта, тревоги, и депрессий [6; 12]. Однако в дальнейшем возникли сомнения в однозначном выводе о позитивности высокой самооценки [9; 14]. Оказалось, что чрезмерно высокая самооценка не только не способствует успехам в учебной деятельности, но нередко бывает помехой в достижении высоких результатов, не способствует она и популярности среди сверстников, и в целом не обязательно ведет к успешной саморегуляции жизнедеятельности [5; 18]. На основе анализа лонгитюдных исследований Н. Эмлер показывает, что именно у лиц с высокой, а не низкой, самооценкой чаще обнаруживается ранний алкоголизм, наркомания, выраженные склонности к насилию и агрессии [14]. Подобные результаты эмпирических исследований привели к выводу о том, что высокая самооценка

не может быть полноценным ресурсом личности, она способствует лишь переживанию позитивных чувств по отношению к самому себе. Признание того, что одного высокого уровня самооценки недостаточно, для эффективного управления собственной жизнедеятельностью, обострило вопрос о видах самооценки, ее свойствах и параметрах.

В зависимости от круга проблем, которые привлекают того или иного исследователя, описываются, изучаются и анализируются различные виды самооценки. Чаще всего они дифференцируются в соответствии с выделяемыми свойствами или параметрами и составляют, как правило, оппозиционные пары: стабильная — нестабильная, эксплицитная — имплицитная; устойчивая — неустойчивая; адекватная — неадекватная; аутентичная — защитная и др. Каждая из этих разновидностей самооценок может быть представлена на том или ином уровне, отражающем либо ее обобщенность (общая — частная), либо высоту или позитивность (высокая — низкая или позитивная — негативная). В настоящее время описаны вариации самооценок и внутри этих базовых категорий. Выделяется, например, согласованность и несогласованность самооценок: соотношение эксплицитной и имплицитной самооценки по их уровню может быть как согласованным, так и несогласованным (парадоксальным); соотношение частных самооценок также может быть согласованным или нет по разным параметрам и т. д.

Объем исследований по типам и уровням самооценки достаточно широк, но чаще они представляют разрозненную картину, когда в одном исследовании изучается один тип самооценки, в другом — другой. Интегративный подход, отражающий не простую классификацию имеющихся типов самооценки, а объемную картину ее организации представлен в работах, раскрывающих комбинацию выше перечисленных свойств. В результате, как правило, выделяются два обобщающих типа: оптимальная («здоровая» или «истинная») самооценка, которая вбирает в себя все позитивные полюсы представленных выше оппозиций, т. е. это — высокая, реалистическая, согласованная, достаточно устойчивая, независимая самооценка, и «хрупкая» («слабая» или «уязвимая»), т. е. низкая или завышенная, зависимая, внутренне противоречивая, постоянно флуктуирующая или, наоборот, ригидная самооценка [11; 15]. Таким образом, именно оптимальная самооценка (или истинно высокая) теперь признается психологическим ресурсом личности и может, по-видимому, рассматриваться как составляющая личностного потенциала.

Чем же отличается оптимальная самооценка от высокой? Как полагают исследователи, высокая самооценка может быть не только подлинной, но и ложной или защитной [19]. Именно последняя основывается на ложном представлении о себе и выражается в браваре, тщеславии, нарциссизме, чувстве превосходства, т. е. является синонимом самодовольства и самовлюбленности. Защитная или условно высокая самооценка — это «хрупкая» самооценка, поскольку она остается высокой только в том случае, если человек удовлетворен собой, достиг выбранной «планки», и высоко оценивается другими. Индивиды с защитной самооценкой обычно сосредоточены на попытке утвердить себя, представить себя в более выгодном

свете, произвести впечатление на других; имеют тенденцию использовать других для своих собственных целей; обладают сильной потребностью в социальном одобрении и, следовательно, зависят от мнения других людей; несмотря на высокомерие, их нередко преодолевают сомнения относительно собственной ценности, поэтому они не допускают критики в свой адрес и используют любые способы, чтобы защитить свое преувеличенное мнение о себе и отвергнуть сомнение в его неадекватности [2; 16; 21]. Лица с защитной самооценкой особенно остро реагируют на неудачу, на отрицательную обратную связь и другие, реальные или мнимые, угрозы собственному «Я», что выражается в повышенной обидчивости, недоверчивости, подозрительности, агрессивности и негативизме, а также в росте самооправданий и инфантильных форм поведения и др. В отечественной психологии эти эмоциональные реакции, как известно, получили название «аффекта неадекватности» [1].

Кроме того, есть мнение, что дифференциация прочной («истинной») и ложной («хрупкой») высокой самооценки зависит от степени согласованности, совпадения уровней эксплицитной и имплицитной самооценок [20]. Несбалансированность этих уровней может привести к глобально позитивному, идеализированному, «грандиозному» самоуважению, что усиливает мотив самовозвышения, обуславливая защитный стиль саморегулирования, выражающийся в отрицании негативных переживаний относительно своего «Я» и сверхакцентуации на позитивных. Диссоциация между позитивной самопрезентацией и имплицитным «Я» ведет к тому, что последнее может стать глобально негативным, несущим угрозу осознания своего «никчемного Я», вызывающим переживания стыда, позора, недовольства собой и др., а отсюда — поиск внешних индикаторов ценности своего «Я», поиск постоянного одобрения или признания со стороны других людей или внешних атрибутов своей значимости и успешности. Таким образом, несбалансированность между имплицитным и эксплицитным «Я» ведет к зависимой, нестабильной и защитной самооценке.

С. J. Mruk [15], в свою очередь утверждает, что защитная самооценка выражается в несбалансированности двух ее базовых структурных компонентов: чувства собственного достоинства и чувства компетентности, что обуславливает, по мнению исследователя, неустойчивость, зависимость и в целом «хрупкость» такой самооценки, а также развитие различных компенсаторных защитных механизмов. Например, человек может отличаться высоким уровнем чувства собственной ценности и в то же время иметь низкий уровень самоэффективности, что ведет к попыткам компенсировать отсутствие компетентности в желаемых областях через ряд защитных механизмов, таких как минимизация неудач, отрицание недостатков, окружение себя принимающими другими. Другой вариант несогласованности этих компонентов состоит в том, что человек обладает чувством самоэффективности, но не чувством собственного достоинства. В этом случае индивиды имеют тенденцию обращать внимание на внешние успехи, склонны к демонстрации способностей или достижений, их жизнь — это постоянное стремление к новым успехам, которые помогают

им компенсировать отсутствие подлинного переживания чувства собственной ценности. Стремление к постановке все более и более трудных целей увеличивает риск возможных неудач, что вызывает напряженность, фрустрированность, подъем уровня тревожности, рост агрессивности и нередко приводит к проблемам со здоровьем [3; 7].

Итак, сам по себе высокий уровень самооценки не может служить личностным ресурсом, обеспечивая эффективное саморегулирование. Поэтому исследователи все чаще говорят не о высокой самооценке, а о здоровой, аутентичной, истинной, благоприятной или оптимальной. Какими же свойствами обладает такая самооценка? Оптимальная самооценка — актуализация подлинной оценки личностью своих качеств. Она основывается на внутренних критериях, отражает устойчивое чувство собственной ценности и значимости, которое не зависит от успеха/неуспеха в конкретных ситуациях и не требует постоянного подтверждения. Ее отличают согласованность высоких уровней эксплицитной и имплицитной самооценок, а также чувства собственного достоинства и собственной эффективности [20; 15]. Человек с истинной высокой (оптимальной) самооценкой уважает себя, считает себя достойной личностью; но он не переоценивает себя и не занижает других; не относится к себе с благоговением и не ждет такого отношения от других; он лишен высокомерия и гордыни, признает, что несовершенен, соглашается с критикой, которая может ему помочь [6; 17].

Дж. Блустейн выделяет целый ряд свойств, отличающих здоровую самооценку: независимость чувства самоценности от мнений других людей, собственных достижений или других внешних факторов (статус; материальное благополучие, внешний вид и т. д.); чувство компетентности; резистентность к сравнению с другими в определении собственной ценности; реалистичная оценка себя, осознание собственных недостатков, ограничений и несовершенств без потери чувства собственного достоинства; готовность рисковать, заблуждаться и ошибаться, готовность к конфликту, способность требовать того, что сам хочешь, способность принимать и в то же время готовность давать (помогать, соглашаться); самопринятие и одновременно постоянное стремление к развитию; высокая степень настойчивости даже при столкновении с фрустрацией, неудачей или разочарованием; готовность общаться и работать с людьми всех рас, вероисповеданий и жизненных стилей; способность к долгосрочному планированию и целеполаганию, вера в достижение собственных целей благодаря усилиям и настойчивости [10].

В ряде исследований подчеркивается, что оптимальная самооценка характеризуется не столько уровнем, сколько целями, которые личность ставит перед собой. Цели человека с оптимальной самооценкой сфокусированы не на стремлении достичь самоуважения, доказать собственную значимость и ценность, а на стремлении к знаниям, личностному и профессиональному росту, достижению благополучия других и т. д. [13; 16]. 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 искажа-

ет его, если правдивая картина мира угрожает его самооценке» [4, 380]. Когда люди беспокоятся лишь о собственном чувстве достоинства, компетентности или признания, они теряют возможность видеть последствия своего поведения и, кроме того, достижение, подтверждение и защита таких приоритетов требуют больших затрат. Самоуважение, основанное на таких целях, зависит от внешней обратной связи и обнаруживает большую «хрупкость» и нестабильность. За такую самооценку надо платить, и цена этому достаточно велика — стресс, агрессия, наркотики, алкоголь, пищевые отклонения и др.

Самооценка является оптимальной, когда человек не преследует ее напрямую, не пытается защитить ее или повысить, а когда «вырывается из плена собственного «Я» [8], содействует чему-то, что больше, чем его собственное «Я». Цели, направленные на познание, собственное развитие или благополучие других, не ставят человека в зависимость от благодарности и оценок других людей или от событий в его жизни. Когда человек создает или содействует чему-то, что больше, чем его собственное «Я», он более вероятно удовлетворяет фундаментальные человеческие потребности в автономии, познании, во взаимоотношениях, что создают более здоровую — оптимальную самооценку [16].

С этим утверждением перекликается мнение Дж. Крокер, полагающей, что основания, на которых личность базирует самооценку, являются более важными, чем уровень самооценки сам по себе, поскольку именно они репрезентируют систему личностных значимостей и обуславливают особенности саморегуляции. Дж. Крокер выделяет семь таких оснований: одобрение, признание, получаемое от других; поддержка семьи; любовь Бога; академические способности, компетентность; физическая привлекательность; мораль, добродетель; успешность в условиях конкуренции [13]. Такие базовые основания, как Бог, семья и мораль, ассоциируются с большей независимостью самоуважения в целом, тогда как опора на оценки других людей, социальное признание или стремление выиграть в ситуациях конкуренции, на физическую привлекательность и академические успехи в большей мере обуславливают зависимую самооценку и негативно коррелируют с ощущением благополучия. Н. Бранден определил самоуважение, зависимое от внешних подтверждений или от одобрений другими людьми как «псевдо самоуважение», соглашаясь, что «истинное» самоуважение исходит от внутренних источников, таких как самоответственность, самодостаточность, а также от знания своей собственной компетентности и способности преодолевать преграды и неприятности, независимо от того, что думают другие люди [11].

Таким образом, именно оптимальная самооценка может выступить как подлинный психологический ресурс личности, наиболее существенными особенностями которой являются устойчивое чувство собственного достоинства и чувство собственной компетентности, основанные на внутренних источниках и ориентирах, на самостоятельности выбора своих целей и смыслов, что связано с открытостью, спонтанностью, надежной идентичностью, ощущением счастья и благополучия.

Список литературы

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — М. : Просвещение, 1968.
2. Борисова И. А. Особенности самооценки младших школьников с разными типами эмоциональной привязанности к матери / И. А. Борисова : автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 2007.
3. Бороздина Л. В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки / Л. В. Бороздина : автореф. дис. ... доктора психол. наук. — М., 1999.
4. Леонтьев Д. А. Я — последняя инстанция в личности / Д. А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб. : Питер, 2002. — С. 377–380.
5. Позина М. Б. Компаративистский подход в исследовании когнитивной самооценки / М. Б. Позина // Культурно-историческая психология. — 2008. — № 2. — С. 74–82.
6. Полети Р., Доббс Б. Самооценка. Основное благо / Р. Полети, Б. Доббс, пер. с фр. Л. Боровиковой. — М. : Издательский Дом Мещерякова, 2008.
7. Пукинска О. В. «Триада риска» как проявление внутриличностного конфликта / О. В. Пукинска // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29, № 5. — С. 63–72.
8. Юнг К. Проблемы души нашего времени / К. Юнг. — М. : Прогресс; «Универс», 1993.
9. 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. V. 4. № 1. Web: <http://www.csom.umn.edu/Assets/53495.pdf>
10. Bluestein J. The Myth of Self-Esteem «Myth», 2001 // Web: <http://www.janebluestein.com/handouts/myth.html>
11. Branden N. What Self-Esteem Is and Is Not, 1994// Web:<http://www.self-esteem-international.org/isnot.htm>
12. Brecht G. Sorting out self-esteem. — Sydney, 1996.
13. Crocker J., Lee S. J., Park, L. E. The pursuit of self-esteem: Implications for good and evil // A. G. Miller (Ed.) // The social psychology of good and evil. — N Y: Guilford Press, 2004. — P. 271–302. Web:[http://wings.buffalo.edu/psychology/labs/SMRL/docs/Crocker, %20Lee, %20Park %20\(2004, %20Chapter %20in %20Social %20Psychology %20of %20Good %20and %20Evil\).pdf](http://wings.buffalo.edu/psychology/labs/SMRL/docs/Crocker,%20Lee,%20Park%20(2004,%20Chapter%20in%20Social%20Psychology%20of%20Good%20and%20Evil).pdf)
14. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth. — York, England: York Publishing Services. 2001.
15. Mruk C. J. Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem (3rd Edition). — NY: Springer Publishing Company, 2006. Web: <http://82.179.249.32:2066/lib/hselibrary/docDetail.action?docID=10171372>
16. Reasoner R. W. What is optimal self-esteem? // Research Bulletin. 2006. № 1. Web: http://www.janebluestein.com/articles/nase_optimal.html
17. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-image. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
18. Sedikides K., Gregg A. Portraits of self // Sage handbook of social psychology — London: Sage Publications, 2002. P. 110–138. Web:<http://www.psychology.soton.ac.uk/people/show-publications.php?username=cs2&source=>
19. Self-esteem: The puzzle of low self-regard / Ed. by R. F. Baumeister. — New York; London, 1993.
20. Tracy J. L. R. Robins R. W. Death of a (Narcissistic) Salesman: An Integrative Model of Fragile Self-Esteem // Psychological Inquiry. 2003. V. 14. P. 57–62. Web: <http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/images/2006/10/pi-2003.pdf>
21. Turkat D. Self-esteem research: The role of defensiveness // The Psychological Record. 1978. V. 28. № 1. P. 129–135.

О. М. Молчанова

кандидат психологічних наук,
доцент, професор, кафедра загальної
та експериментальної психології, факультет психології,
Національний дослідницький університет «Вища школа економіки»

ОПТИМАЛЬНА САМООЦІНКА ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС

Резюме

У статті представлені деякі дискусійні положення, пов'язані з проблемою рівневих характеристик самооцінки та їх наслідків; розмежовується справжня і захисна висока самооцінка; аналізуються проблеми високої і оптимальної самооцінки, розглядаються особливості оптимальної самооцінки; розкривається відповідь на питання, чому саме оптимальна самооцінка може служити психологічним ресурсом особистості і виступати як складова особистісного потенціалу.

Ключові слова: самооцінка, висока і низька самооцінка, істинна і захисна самооцінка, оптимальна самооцінка, саморегуляція, особистісний ресурс.

O. N. Molchanova

Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Department of General and Experimental Psychology,
Faculty of Psychology, National Research University
«Higher School of Economics»

OPTIMAL SELF-ESTEEM AS A PERSONALITY RESOURCE

Summary

The article presents some controversial provisions related to the problem of level sensitive characteristics of self-esteem and their consequences; the genuine and defensive high self-esteem are differentiated; problems dealing with its high or optimal state are analyzed; the features of optimal self-esteem are discussed; the author argues, why optimal self-esteem can be psychological resource of a human being and be component-personality potential.

Key words: self-esteem; low and high self-esteem, genuine and defensive self-esteem; optimal self-esteem; self-regulation, personality resource.