

Баумейстер Р., Кемпбелл Д., Крюгер Дж., Вос К., Мифология самооценки // В мире науки. 2005. № 4. С.78–85.

- **Американцы полагают, что самооценка граждан — проблема социальная, и её понижение может привести к нежелательным поступкам.**
- **Вопреки распространённому заблуждению, дети, склонные к агрессии, вовсе не обладают заниженной самооценкой. То же самое относится и к тем, кто вступает в ранние половые связи, склонен к злоупотреблению алкоголем или наркотиками.**
- **Повышение самооценки отнюдь не всегда способствует успехам в учёбе или работе.**
- **Люди с высокой самооценкой склонны проявлять инициативу и, видимо, счастливее остальных.**

Многие убеждены, что самооценка влияет на состояние психического здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного в том, что люди стараются повысить её любым способом. А большинство американцев уверено, что высокое мнение о себе — залог успеха и процветания, и наоборот — заниженная самооценка лежит в основе многих личных и, как следствие, общественных проблем.

В Калифорнии в конце 80-х гг. по инициативе члена законодательного собрания штата Джона Васкончеллоса (John Vasconcellos) и губернатора штата Джорджа Дьюкмиджиана (George Deukmejian) была создана специальная комиссия по персональной и общественной ответственности. Васкончеллос утверждал, что повышение самооценки у молодёжи приведёт к снижению уровня преступности, наркомании, а также к предотвращению нежелательной беременности среди несовершеннолетних, загрязнения окружающей среды и т. д. Кроме того, он считал, что люди, высоко ценящие себя, якобы зарабатывают больше других, а потому платят немалые налоги. Помимо прочей деятельности комиссия собрала группу учёных для того, чтобы составить обзор литературы по данному вопросу. В результате в 1989 г. вышло в свет издание, озаглавленное „Социальное значение самооценки“, в котором утверждалось, что „большая часть, если не все значительные проблемы, отягощающие жизнь общества, коренятся в низкой самооценке большого количества людей“. Однако на самом деле в отчёте не содержалось никаких доказательств в пользу данного утверждения.

Калифорнийская комиссия была распущена в 1995 г., однако её дело продолжила некоммерческая организация под названием Национальная ассоциация за самооценку (National Association for Self-Esteem, NASE), основная задача которой сводилась (согласно её официальному заявлению) к тому, чтобы „улучшать жизнь граждан, повышая их мнение о себе“.

К сожалению, руководители NASE не ознакомились с новейшими исследованиями. Поэтому при поддержке Американского психологического общества мы составили обзор научной литературы по данной теме.

Критерий объективности

Как измерить самооценку? Для этого необходим надёжный критерий её анализа, однако большинство исследователей ограничиваются тем, что просто спрашивают у людей их мнение о себе. Ответы не всегда бывают объективны, поскольку все, естественно, хотят выглядеть лучше в глазах других. Но, к сожалению, психологи не располагают более удачным методом, позволяющим судить об уровне самооценки.

Физически привлекательные люди склонны иметь высокое мнение о собственной персоне, поскольку окружающие чаще стремятся к общению с ними, они любимы супругами и друзьями и т. д. Но бывает и так, что люди с завышенным самомнением просто переоценива-

ют свою внешность без особых на то оснований.

В 1995 г. Эдвард Динер (Edward F. Diener) и Брайан Волсик (Brian Wolsic) из Университета штата Иллинойс и Фрэнк Фуджита (Frank Fujita) из Университета штата Индианы в Саут-Бенда опросили большое количество людей, предлагая им поставить самим себе оценку. Затем их сфотографировали, и группа экспертов дала заключение об их внешних данных. Фотографии, сделанные в полный рост, не выявили достоверной корреляции. Съёмка крупным планом дала лучшие результаты, но и они вызывают сомнение, поскольку люди, которые себя любят, обычно стремятся выделиться, лучше одеваются, носят украшения. Затем экспертам показали фото тех же участников без прикрас, и было выявлено, что оценка, выставленная людьми своей внешности, не соответствует действительности.

Такое несоответствие должно было подействовать отрезвляюще. Вначале казалось, что тесная взаимосвязь между приятной внешностью и высокой самооценкой очевидна, но выяснилось, что она лишь отражает закономерность, согласно которой, поставив себе положительную отметку по одному параметру, люди обычно оценивают себя так же и по другому. Аналогично дело обстоит и с теми, кто обладает низкой самооценкой, они склонны к тому, что по-английски называется „флокси-носи-нигили-пили-фикацией“ (*floccinaucinihilipilification*). Этот неудобнопроизносимый термин, составленный из латинских корней, — одно из самых длинных слов, включённых в Оксфордский словарь, однако невозможно избежать соблазна привести его здесь. Оно переводится как „действие или привычка оценивать всё как не имеющее никакой ценности“. То есть люди, неудовлетворённые собой, склонны отрицательно оценивать не только себя, но и вообще всё на свете.

Такая тенденция явно изменила некоторые выводы, сделанные учёными ранее. Например, некоторые психологи считали, что люди с низкой самооценкой относятся к окружающему миру с некоторым предубеждением. Однако Дженнифер Крокер (Jennifer Crocker) из Мичиганского университета в Анн-Арборе, подвергла сомнению такое мнение. В конце концов, если люди плохо думают о себе и о тех, кто отличается от них, вряд ли будет правильно называть это предубеждением. Если попросить человека оценить членов некоей группировки или представителей сообщества, будь то национальность, профессия и др., то получится противоположный результат: с большим предубеждением к „чужакам“ относятся как раз индивидуумы с высокой самооценкой. Привычка оценивать всё как не имеющее ценности приводит также к тому, что те, кто пренебрежительно отзывается о себе, зачастую и к своей жизни относятся так же, в результате создаётся впечатление, будто именно низкая самооценка ведёт к неудачам.

Самоидентификация может быть неверной, поэтому мы решили отталкиваться от объективных критериев. Мы также не стали принимать во внимание утверждение о том, что корреляция между самооценкой и некоторыми поступками означает наличие причинной связи между ними. Если высокая самооценка ведёт к положительным результатам, то, вероятно, стоит приложить усилия, чтобы изменить в лучшую сторону представление человека о себе. Но если положительное представление о себе формируется вследствие достигнутых успехов, то повышение самооценки не приведёт к положительным результатам. Мы начали нашу работу, длившуюся два года, с того, что познакомились с исследованиями, касающимися связи между самооценкой и академической успеваемостью.

Школьные годы чудесные

Вначале мы надеялись, что повышение самооценки станет мощным инструментом помощи школьникам и студентам: уверенность в себе позволит учащимся легче овладевать науками и защитит их от комплексов. Первые результаты опытов выявили положительную корреляцию между самооценкой и академической успеваемостью, подкрепив тем самым исходное утверждение. Однако дальнейшие исследования поставили под сомнение их прямую вза-

имозависимость.

Выводы о наличии причинно-следственной связи можно делать лишь в том случае, если испытуемых исследуют дважды в разное время. В 1986 г. Шейла Поттебаум (Sheila M. Pottebaum), Тимоти Кейт (Timothy Z. Keith) и Стюарт Эли (Stewart W. Ehly) из Университета штата Айовы протестировали более 23 тыс. учеников 10-го класса средней школы, а два года спустя, когда дети перешли в 12-й класс, опыт повторили. Самооценка десятиклассников лишь в незначительной степени позволяла предсказать, как они будут учиться в последний год. Академическая успеваемость школьников практически не влияла на их мнение о себе. Дальнейшие исследования показали, что повышение самооценки не способствовало улучшению отметок, а в некоторых случаях даже ухудшило успеваемость (см. рисунок 1).

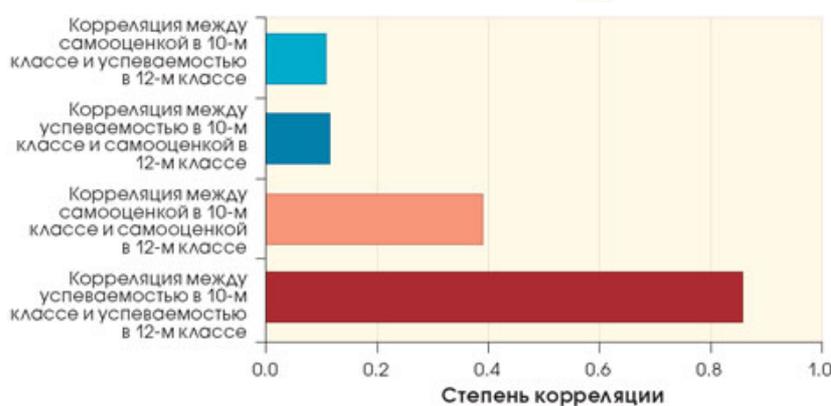


Рис.1. Пытаясь проверить, действительно ли успехи в учёбе обусловлены высоким сомнением, исследователи опросили тысячи школьников. Корреляция между самооценкой учеников средних классов и их успеваемостью в старших классах оказалась примерно такой же, как и между успехами в учёбе в средних и самооценкой в старших классах. В результате трудно понять, где причина, где следствие, а где некоторый третий фактор, который одновременно обуславливает и высокую самооценку, и отличные оценки.

Сходные результаты были получены и при анализе взаимосвязи между степенью уважения к себе у работающих взрослых и результатами их деятельности. Простой поиск корреляций даёт некоторые положительные результаты, но не указывает прямо на то, ведёт ли позитивное отношение к собственной персоне к успехам в работе или же дела обстоят как раз наоборот. В любом случае чёткой взаимосвязи выявлено не было.

Отсутствие влияния самооценки на успехи в учёбе или работе могло бы компенсироваться в том случае, если бы самоуверенность помогла человеку в общении. Обычно люди тянутся к самодостаточным, уверенным в себе и позитивно настроенным личностям, которые, как правило, убеждены в том, что популярны в коллективе, поэтому хорошо ладят со всеми. Между тем неуверенные в себе люди менее удовлетворены своими взаимоотношениями с обществом, конфликтны, и их стараются избегать. Однако, как показали исследования, проведённые в 1995 г. Джулией Бишоп (Julia Bishop) и Хейди Индербицен Нолан (Heidi M. Inderbitzen-Nolan) из Небрасского университета в Линкольне, такие утверждения не отражают реального положения дел. Учёные попросили 542 девятиклассников назвать самого популярного и самого нелюбимого одноклассника, и оказалось, что результаты никоим образом не соотносились с тем, что думали о себе тот и другой.

Исследования показали, что это верно и для взрослых коллективов. В конце 80-х гг. Дуэйн Бёрместер (Duane P. Buhrmester) из Техасского университета в Далласе и её сотрудники обнаружили любопытное противоречие. Самоуверенные студенты были убеждены, что

им легко удаётся завязывать отношения, оказывать эмоциональную поддержку однокурсникам и разрешать их конфликты. Однако их соседи по общежитию были совершенно иного мнения. По четырём из пяти исследуемых навыков общения корреляция упала почти до нуля. Статистическая достоверность сохранилась лишь для способности идти на новые социальные контакты и заводить друзей: уверенные в своей привлекательности люди без стеснения вступают в разговор с незнакомцами, а личности, относящиеся к себе скептически, стараются воздерживаться от новых знакомств (см. рисунок 2).

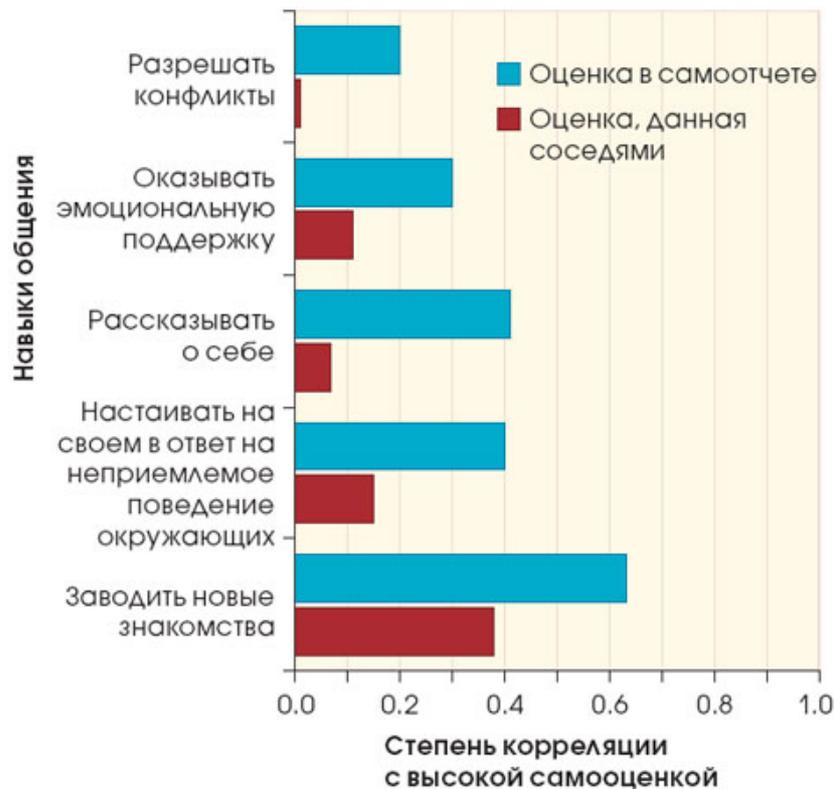


Рис. 2. Исследование, проведенное среди студентов колледжей, выявило реальную связь между самооценкой и успешным общением с другими людьми. Однако соседи по общежитию зачастую совершенно иначе смотрели на их навыки общения: для четырех из пяти пунктов корреляция с самооценкой упала ниже уровня статистической достоверности. Тем не менее, как и следовало ожидать, связь между самооценкой и умением заводить новые знакомства осталась хорошо выраженной.

Можно предположить, что подобные нюансы могут также влиять на удачливость человека в любви. В 2002 г. Сандра Мюррей (Sandra L. Murray) из Университета в Буффало пришла к выводу, что люди с низкой самооценкой часто ведут себя так, как будто постоянно опасаются быть отвергнутыми. Тем не менее, как выяснили исследователи, такое поведение не мешает семейным отношениям. Наоборот, угрозу семейному благополучию представляет повышенное самомнение партнеров. В 1987 г. Керил Расбалт (Caryl E. Rusbult), Грегори Морроу (Gregory D. Morrow) и Деннис Джонсон (Dennis J. Johnson) из Университета штата Кентукки выявили, что при возникновении проблем или конфликтных ситуаций самовлюбленные люди

легче идут на разрыв отношений и начинают поиск нового партнёра.

Секс, наркотики, рок-н-ролл

А что можно сказать о подростках? Каким образом их самооценка влияет на любовь и в особенности на половую активность? Результаты исследований не подтвердили тот факт, согласно которому неуверенность в себе побуждает молодёжь рано вступать в половые отношения из страха оказаться хуже других. Однако было выявлено, что самоуверенные подростки менее закомплексованы, более склонны к риску и эротическим приключениям. Правда, неудачный сексуальный опыт или нежелательная беременность могут серьёзно травмировать их и подорвать уверенность в себе.

Многие психологи долгое время полагали, что сомнение помогает людям избежать алкогольной и наркозависимости, поскольку считалось, что именно слабые люди ищут подобным образом утешения. Однако данные исследований этого не подтверждают. В 2002 г. Роб Макги (Rob McGee) и Шейла Вильямс (Sheila M. Williams) из медицинской школы Университета в Отаго в Новой Зеландии обнаружили, что нет никакой связи между самооценкой в возрасте 9–13 лет и алкоголизмом или наркоманией в 15. Даже в тех случаях, когда некая закономерность всё же прослеживается, она не выходит за рамки допустимой погрешности. Можно всё же установить некоторую зависимость между употреблением наркотиков и низкой самооценкой. В частности, Джуди Эндрюс (Judy A. Andrews) и Сьюзен Дункан (Susan C. Duncan) из Орегонского исследовательского института заметили в 1997 г., что снижение успеваемости может вызвать понижение самооценки, что, в свою очередь, порой приводит к употреблению марихуаны. Однако такая взаимосвязь очень слаба.

Интерпретация результатов изучения пристрастия к алкоголю и наркотиками осложняется и тем, что одни люди прибегают к ним из любопытства или в поисках необычных ощущений, в то время как другие, погружаясь в иллюзорный мир дурмана, стремятся уйти от своих проблем. Поэтому никаких безоговорочных утверждений здесь сделать нельзя. То же самое относится и к табакокурению.

Кроме того, многие исследования включают в одну группу как людей со здоровым самоуважением, так и тех, кто лишь пытается демонстрировать уверенность в себе или страдает нарциссизмом. Неудивительно, что в результате появляются неубедительные или противоречивые результаты.

Два письма

Как показывает исследование, проведённое в 1999 г. Донельсоном Форситом (Donelson R. Forsyth) и Натали Керр (Natalie A. Kerr) в Университете Содружества Виргинии, попытки повысить самооценку у учащихся и таким образом поднять успеваемость могут привести к обратным результатам. В данном случае испытуемыми стали учащиеся колледжа, слушавшие курс психологии.

Неуспевающие студенты были в самом начале эксперимента разделены на две равные группы с примерно одинаковыми оценками. Раз в неделю ребята из первой получали по электронной почте сообщение, целью которого было повысить их самооценку (как в примере, приведённом слева). Вторая группа получала сообщения, которые должны были развивать в них чувство личной ответственности за свою успеваемость (справа).

К концу курса средняя оценка у студентов первой группы упала ниже 50%, т. е. стала неудовлетворительной. Средняя оценка у учащихся второй группы составила 62%, что считается хотя и очень плохой, но всё же положительной отметкой.

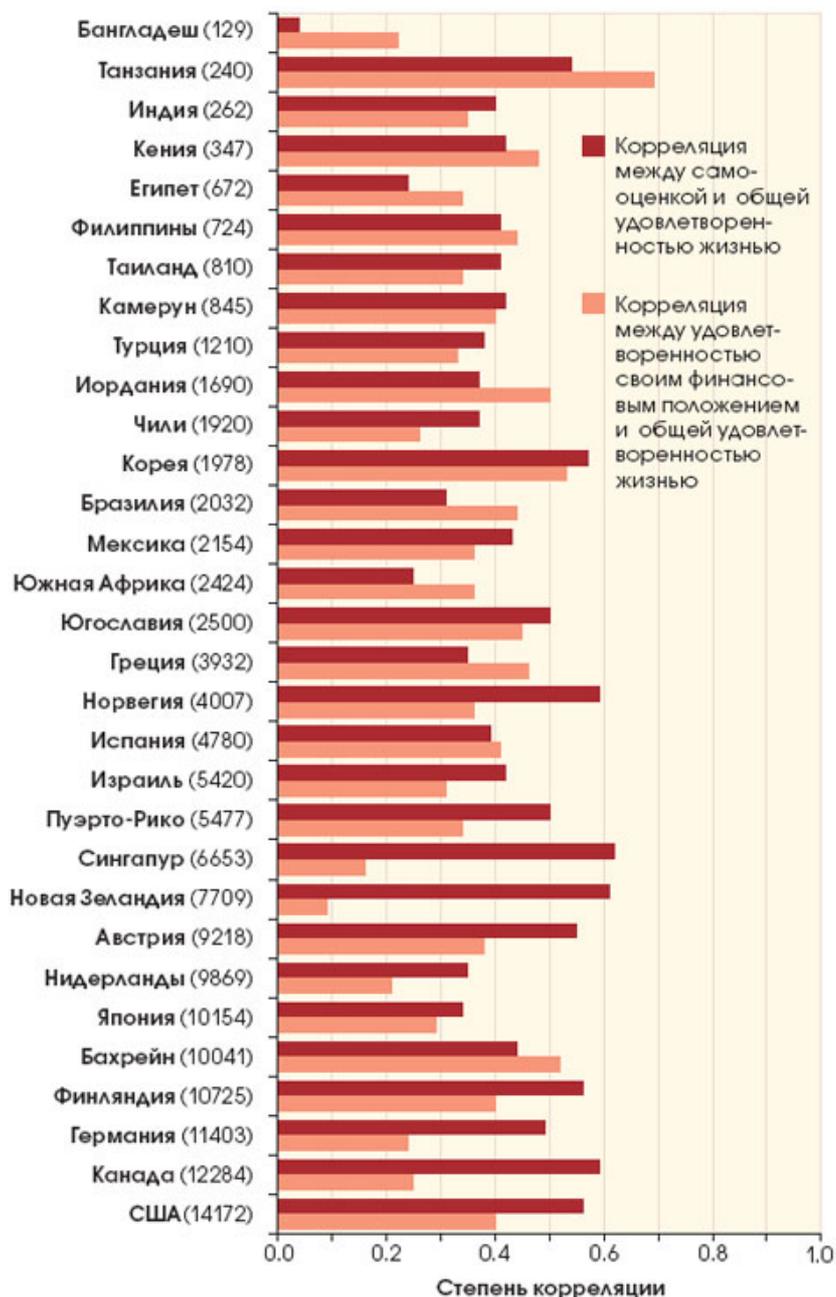
От чего зависит успеваемость?	От чего зависит хорошая или плохая успеваемость?
<p>Проведённые исследования показывают, что когда студенты получают на руки свои контрольные работы с выставленной оценкой, то часто теряют уверенность в себе, чувствуя себя хуже остальных.</p> <p>Однако другие исследования показывают, что ученики, обладающие высокой самооценкой, не только лучше учатся, но и более уверены в своих силах.</p> <p>Учёные попросили студентов записать, о чём они думали, когда стремились получить хорошие оценки. Те, кто с каждым разом учился всё лучше и лучше, думали примерно так:</p> <p>„Я могу гордиться собой“.</p> <p>„Мне это по силам“.</p> <p>„Я лучше большинства других учеников этой школы“.</p> <p>„Я доволен собой“.</p> <p>Студенты, успеваемость которых не улучшалась, думали так:</p> <p>„Мне стыдно за себя“.</p> <p>„Я не достоин учиться в колледже“.</p> <p>„У меня нет никаких способностей“.</p> <p>ВЫВОД: Держи голову — и свою самооценку — выше.</p>	<p>Проведённые исследования показывают, что, анализируя полученные оценки, студенты часто сваливают плохой результат на влияние внешних факторов.</p> <p>Ход их мыслей примерно таков:</p> <p>„Контрольная была слишком трудной“, или „Профессор не разъяснил всё как следует“, или „Вопросы были слишком каверзные“.</p> <p>Однако результаты других работ показывают, что учащиеся, осознающие собственную личную ответственность за свою успеваемость, не только лучше учатся, но и осознают, что сами могут влиять на результаты своего труда.</p> <p>Учёные попросили студентов записать, о чём они думали, когда стремились получить хорошие оценки. Те, кто с каждым разом достигал всё более высоких показателей, думали так:</p> <p>„Мне нужно заниматься ещё упорнее“.</p> <p>„Я смогу выучить материал, если постараюсь“.</p> <p>„Я могу контролировать то, что произойдёт со мною на занятиях“.</p> <p>„У меня есть всё, что требуется“.</p> <p>Студенты, успеваемость которых не улучшалась, думали так:</p> <p>„Это не моя вина“.</p> <p>„Контрольная была слишком трудной“.</p> <p>„Я не силен в этом предмете“.</p> <p>ВЫВОД: Возьми на себя ответственность за свою успеваемость.</p>

Причины агрессии

На протяжении десятилетий психологи были убеждены, что низкая самооценка — одна из причин агрессии. Р. Баумейстер в 1996 г. попытался опровергнуть это утверждение. Проанализировав многочисленные исследования, он пришёл к заключению, что человек, осуществляющий преступный замысел, как правило, обладает хорошим или даже завышенным мнением о себе.

Дан Ольвеус (Dan Olweus) из Университета Бергена был в числе первых, кто усомнился в том, что под грубой внешней оболочкой хулигана скрывается страдающая и закомплексованная личность. Ольвеус не проводил непосредственных измерений самооценки подобных персонажей, но заметил, что, согласно самоотчётам, агрессивные дети меньше других страдают от тревожности и вполне уверены в себе. По всей видимости, то же самое относится

и к взрослым, склонным к насилию, считает Баумейстер.



*Рис. 3. Самооценка и счастье. Во всём мире общая удовлетворённость жизнью идёт рука об руку с уровнем самооценки, на что указывает высокая корреляция между ними. Обратите внимание на то, что в большинстве стран общее довольство жизнью коррелирует с самооценкой сильнее, чем с удовлетворённостью своим финансовым положением. (ИСТОЧНИК: E. Diener and M. Diener in *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68, pages 653–663; 1995)*

Придя к выводу, что высокая самооценка не снижает склонности к асоциальным действиям, не отражается на пристрастии к алкоголю, табаку, наркотикам и сексу и не влияет на успеваемость или профессиональный успех, мы задались целью посмотреть, каким образом самомнение связано с представлениями о счастье.

Результаты исследований показали, в частности, что уверенные в себе люди меньше подвержены депрессии. В 1995 г. Эдвард Динер (Edward F. Diener) со своей дочерью Мариссой (Marissa Diener), психологом из Университета штата Юта, провели опрос более 13 тыс. студентов колледжей и пришли к заключению, что высокая самооценка — важнейший фактор, определяющий степень общей удовлетворённости своей жизнью. В 2004 г. Соня Любомирски (Sonja Lyubomirsky), Крис Ткач (Chris Tkach) и Робин Ди Маттео (M. Robin DiMatteo) из Калифорнийского университета в Риверсайде сообщили о результатах исследования, в котором участвовало более 600 человек в возрасте от 51 до 95 лет. И снова оказалось, что самооценка и ощущение счастья оказались тесно взаимосвязанными. Однако прежде чем можно будет с уверенностью сказать, что одно обеспечивает другое, необходимо провести специальные исследования, которые устранят недочёты всех предыдущих.

Во-первых, требуется выявить наличие причинно-следственной связи. Вероятно, человек с высокой самооценкой склонен считать себя счастливым, но этого не было доказано ни одним исследованием. Возможно, успех в профессиональной деятельности, учёбе и личном общении одновременно даёт и ощущение радости жизни, и хорошее мнение о своей персоне, а неудачи делают человека несчастным и неуверенным в себе. Скорее всего, сама склонность индивидуума к позитивному восприятию мира обеспечивает ему высокую самооценку.

Во-вторых, следует признать, что понятие счастья (как, впрочем, и депрессии) было исследовано в основном путём опросов, и в результате склонность некоторых людей к негативному отношению к окружающим может обусловить как низкую оценку самих себя, так и других аспектов жизни. Действительно, нелегко доказать, что человек на деле куда счастливее (или несчастнее), чем он сам полагает. Очевидно, объективные оценки счастья и депрессии получить трудно, но это не означает, что оценки, данные в самоотчётах, следует принимать безоговорочно.

Должны ли родители, педагоги и врачи любой ценой пытаться поднять самооценку у своих подопечных? В некоторых случаях это весьма полезно, т. к. уверенный в своих силах человек успешнее противостоит неудачам и хорошо работает в коллективе. А неудовлетворённость собственным имиджем может привести, например, к расстройствам аппетита, в особенности к булимии, как установила Кетлин Вос и её коллеги в 1999 г. Другие взаимосвязи труднее доказать объективно, но в целом мы склонны согласиться с тем, что самооценка и ощущение счастья идут рука об руку.

Однако если возросшее самомнение позволит некоторым людям требовать особого отношения к себе или же эксплуатировать окружающих, это приведёт к негативным социальным последствиям.

Таким образом, мы не нашли доказательств того, что завышенная самооценка граждан способна принести какую бы то ни было пользу обществу в целом.