

Рой Баумейстер,  
Дженнифер  
Кемпбелл,  
Джоаким Крюгер,  
Кетлин Вос

## МИФОЛОГИЯ

# самооценки

Долгое время считалось, что высокая самооценка – залог жизненного успеха. Однако исследования показывают, что такая позиция не помогает ни повысить академическую успеваемость, ни предотвратить опрометчивые поступки.

Многие убеждены, что самооценка влияет на состояние психического здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного в том, что люди стараются повысить ее 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 молодежи приведет к снижению уровня преступности, наркомании, а также к предотвращению нежелательной беременности среди несовершеннолетних, загрязнению 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 ученых 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 отчете не сохранилось никаких доказательств в пользу данного утверждения.

Калифорнийская комиссия была распущена в 1995 г., однако ее дело продолжила некоммерческая организация под названием Национальная ассоциация за самооценку (*National Association for Self-Esteem, NASE*), основная задача которой сводилась (согласно ее 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 надежный критерий ее 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.

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. Съемка крупным планом дала лучшие результаты, но и они вызывают сомнение, поскольку люди, которые себя любят, обычно

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-носинигили-пили-фикацией» (*floccin aucinibilipilification*). Этот неудобнопроизносимый термин, составленный из латинских корней, – одно из самых длинных слов, включенных в Оксфордский словарь, однако невозможно избежать соблазна привести его здесь. Оно переводится как «действие или привычка оценивать все как не имеющее никакой ценности». То есть люди, неудовлетворенные собой, склонны отрицательно оценивать не только себя, но и вообще все на свете.

## Результаты некоторых исследований говорят о том, что искусственное повышение самооценки учащихся может ухудшить академическую успеваемость.

Такая тенденция явно изменила некоторые выводы, сделанные учеными 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 назвать 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 все как не имеющее ценности приводит также к тому, что те, кто пренебрежительно отзываясь о себе, зачастую и к своей жизни относятся так же, в результате создается впечатление, будто именно низкая самооценка ведет к неудачам.

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 переоценивают свою внешность без особых на то оснований.

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.

В 1995 г. Эдвард Динер (Edward F. Diener) и Брайан Волстик (Brian Wolsic) из Университета штата Иллинойс и Фрэнк Фуджита (Frank

Такое несовпадение должно было подействовать отрезвляюще. Вначале казалось, что тесная взаимосвязь между приятной внешностью и высокой самооценкой очевидна, но выяснилось, что она лишь отражает закономерность,

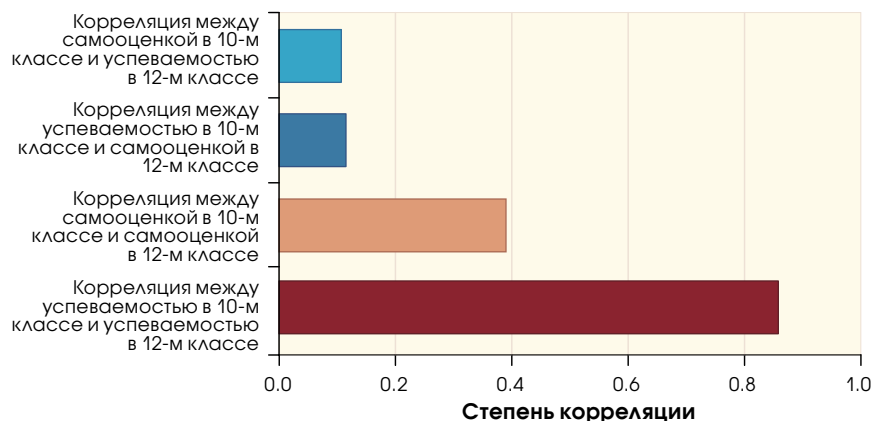
Самоидентификация может быть неверной, поэтому мы решили от-

## ОБЗОР

### САМООЦЕНКА

- Американцы полагают, что самооценка граждан – проблема социальная, и ее понижение может привести к нежелательным поступкам.
- Вопреки распространенному 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 учебе или работе.
- Люди с высокой самооценкой склонны проявлять инициативу и, видимо, счастливее остальных.

Пытаясь проверить, действительно ли успехи в учебе обусловлены высоким самомнением, 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 учебе 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.



ИСТОЧНИК: S.M.Pottebaum, T.Z.Keith and S.W.Ehly in *Educational Research*, Vol. 79, pages 140–144; 1986.



талкиваться 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 ведет 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 приведет 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 корреля-

цию между самооценкой и академической успеваемостью, подкрепив тем самым исходное утверждение. Однако дальнейшие исследования поставили под сомнение их прямую взаимозависимость.

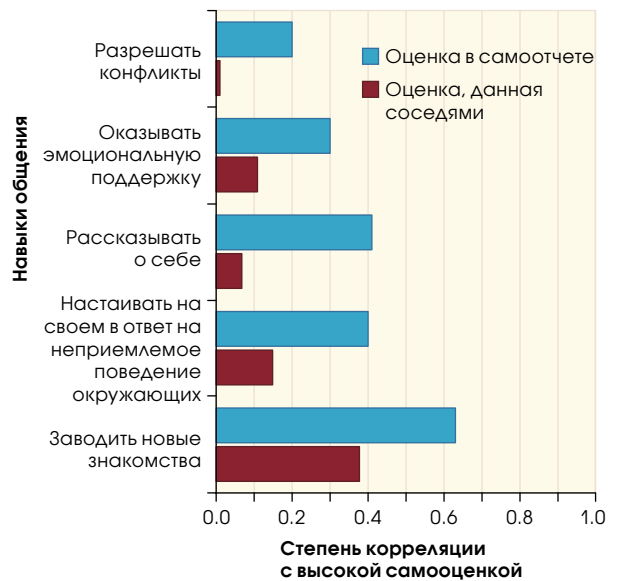
Выводы о наличии причинно-следственной связи можно делать лишь в том случае, если испытуемых исследуют дважды в разное время. В 1986 г. Шейла Поттебаум (Sheila M. Pottebaum), Тимоти Кейт (Timothy Z. Keith) и Стюарт Эли (Stewart W. Ehly) из Университета штата Айовы протестировали более 23 тыс. учеников 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. иллюстрацию на стр. 83).

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

Отсутствие влияния самооценки на успехи в учебе 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, проведенные в 1995 г. Джулией Бишоп (Julia Bishop) и Хейди Индербицен Нолан (Heidi ▶



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.



ИСТОЧНИК: D. Buhrmester, W. Furman, M.T. Wittenberg and H. T. Reis in *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 55, pages 991–1008; 1988.

M. Inderbitzen-Nolan) из Небрасского университета в Линкольне, такие утверждения не отражают реального положения дел. Ученые 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 ее сотрудники обнаружили любопытное противоречие. Самоуверенные студенты были убеждены, что им

легко удастся завязывать отношения, оказывать эмоциональную поддержку однокурсникам и разрешать их конфликты. Однако их соседи по общежитию были совершенно иного мнения. По четырем 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. иллюстрацию вверху).

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 партнера.

## ОБ АВТОРАХ:

**Рой Баумейстер** (Roy Baumeister), **Дженнифер Кемпбелл** (Jennifer D. Campbell), **Джоаким Крюгер** (Joakim I. Kruger) и **Кетлин Вос** (Kathleen D. Vohs) опубликовали статью о самооценке в журнале *Psychological Science*. **Баумейстер**, бывший ранее профессором психологии в Западном резервном университете Кейса, в 2003 г. стал профессором психологии в Университете штата Флорида. **Кемпбелл** является почетным профессором психологии в Университете Британской Колумбии в Ванкувере. **Крюгер** – профессор психологии в Университете Брауна. **Вос** заведует канадской научно-исследовательской кафедрой маркетинга и психологии потребителя в Школе бизнеса Саудера при Университете Британской Колумбии.

## 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 молодежь 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 серьезно травмировать их и подорвать уверенность в себе.

Многие психологи долгое время полагали, что самомнение 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 обнару-

жили, что нет никакой связи между самооценкой в возрасте 9–13 лет и алкоголизмом или наркоманией в 15. Даже в тех случаях, когда некая закономерность все же прослеживается, она не выходит за рамки допустимой погрешности. Можно все же установить некоторую зависимость между употреблением наркотиков и низкой самооценкой. В частности, Джуди Эндрюс (Judy A. Andrews) и Сьюзен ▶

## ДВА ПИСЬМА

Как показывает исследование, проведенное 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, приведенном 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 все же положительной отметкой.

Группа 1

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕВАЕМОСТЬ?**

Проведенные исследования показывают, что когда студенты получают на руки свои контрольные работы с выставленной оценкой, то часто теряют уверенность в себе, чувствуя себя хуже остальных. Однако другие исследования показывают, что ученики, обладающие высокой самооценкой, не только лучше учатся, но и более уверены в своих силах. Ученые попросили студентов записать, о чем они думали, когда стремились получить хорошие оценки. Те, кто с каждым разом учился все лучше и лучше, думали примерно так:

«Я могу гордиться собой».  
 «Мне это по силам».  
 «Я лучше большинства других учеников этой школы».  
 «Я доволен собой».

Студенты, успеваемость которых не улучшалась, думали так:

«Мне стыдно за себя».  
 «Я не достоин учиться в колледже».  
 «У меня нет никаких способностей».

**ВЫВОД:** Держи голову – и свою самооценку – выше.

Группа 2

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ХОРОШАЯ ИЛИ ПЛОХАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ?**

Проведенные исследования показывают, что, анализируя полученные оценки, студенты часто сваливают плохой результат на влияние внешних факторов. Ход их мыслей примерно таков: «Контрольная была слишком трудной», или «Профессор не разъяснил все как следует», или «Вопросы были слишком каверзные».

Однако результаты других работ показывают, что учащиеся, признающие собственную личную ответственность за свою успеваемость, не только лучше учатся, но и осознают, что сами могут влиять на результаты своего труда. Ученые попросили студентов записать, о чем они думали, когда стремились получить хорошие оценки. Те, кто с каждым разом достигал все более высоких показателей, думали так:

«Мне нужно заниматься еще упорнее».  
 «Я смогу выучить материал, если постараюсь».  
 «Я могу контролировать то, что произойдет со мною на занятиях».  
 «У меня есть все, что требуется».

Студенты, успеваемость которых не улучшалась, думали так:

«Это не моя вина».  
 «Контрольная была слишком трудной».  
 «Я не силен в этом предмете».

**ВЫВОД:** Возьми на себя ответственность за свою успеваемость.

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 приобщаются 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.

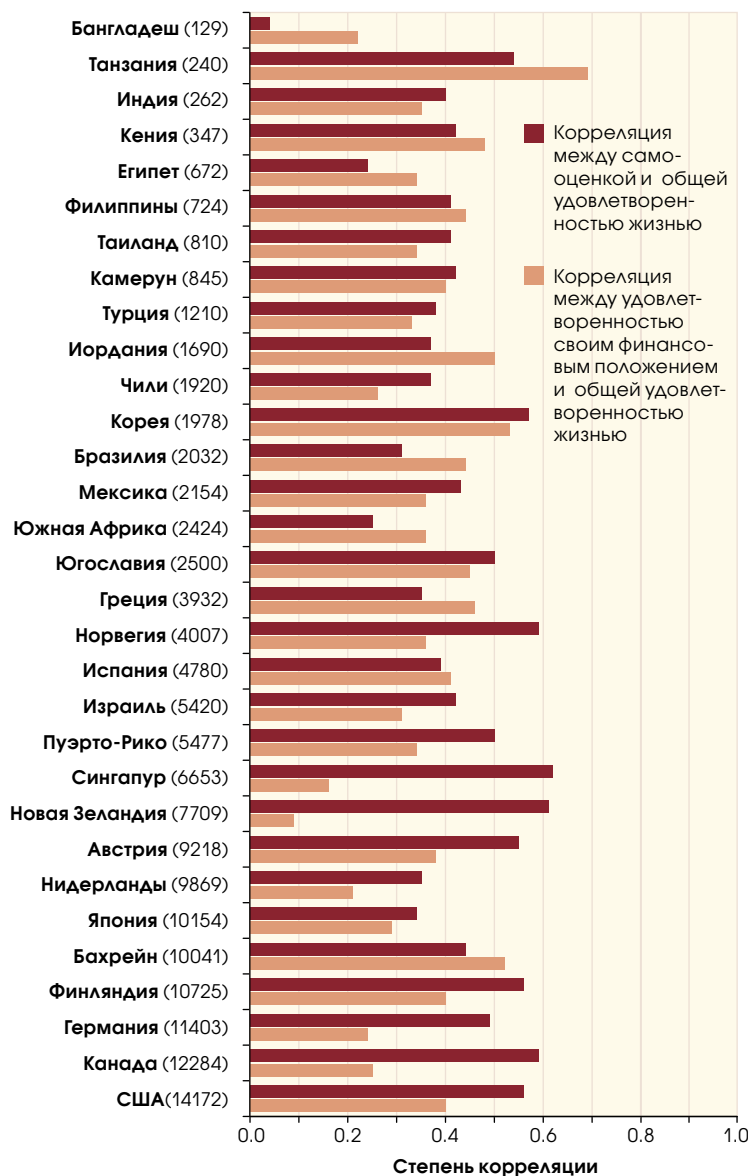
Кроме того, многие исследования включают в одну группу как людей со здоровым самоуважением, так и тех, кто лишь пытается

себя демонстрировать уверенность в себе или страдает нарциссизмом. Неудивительно, что в результате появляются неубедительные или противоречивые результаты.

### Причины агрессии

На протяжении десятилетий психологи были убеждены, что низкая самооценка – одна из причин агрессии. Р. Баумейстер в 1996 г. попытался опровергнуть это утверждение.

## САМООЦЕНКА И СЧАСТЬЕ



Во всем мире общая удовлетворенность жизнью идет 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 удовлетворенностью своим финансовым положением.



ИСТОЧНИК: E. Diener and M. Diener in Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 68, pages 653–663; 1995.

MELISSA SZALKOWSKI

Проанализировав многочисленные исследования, он пришел 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 самоотчетам, 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.

Придя к выводу, что высокая самооценка не снижает склонности к асоциальным действиям, не отражается на пристрастиях к алкоголю, табаку, наркотикам и сексу и не влияет на успеваемость или профессиональный успех, мы задались целью посмотреть, каким образом сомнение 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 удовлетворенности 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 недочеты всех предыдущих.

Во-первых, требуется выявить наличие причинно-следственной связи. Вероятно, человек с высокой самооценкой склонен считать себя

объективные оценки счастья и депрессии получить трудно, но это не означает, что оценки, данные в самоотчетах, следует принимать безоговорочно.

Должны ли родители, педагоги и врачи любой ценой пытаться поднять самооценку у своих подопечных? В некоторых случаях это весь-

## Люди с высокой самооценкой значительно счастливее остальных. К тому же они меньше подвержены депрессии.

счастливым, но этого не было доказано ни одним исследованием. Возможно, успех в профессиональной деятельности, учебе и личном общении одновременно дает 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 путем 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, не легко доказать, что человек на деле куда счастливее (или несчастнее), чем он сам полагает. Очевидно,

ма полезно, т.к. уверенный в своих силах человек успешнее противостоит неудачам и хорошо работает в коллективе. А неудовлетворенность собственным имиджем может привести, например, к расстройствам аппетита, в особенности к булимии, как установила Кетлин Вос и ее 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 сомнение позволит некоторым людям требовать особого отношения к себе или же эксплуатировать окружающих, это приведет 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. ■

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- The Social Importance of Self-esteem. Edited by Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser and John Vasconcellos. University of California Press, 1989.
- Violent Pride. Roy F. Baumeister in Scientific American, Vol. 284, No. 4, pages 82–87; April 2001.
- Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? Roy F. Baumeister, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger and Kathleen D. Vohs in Psychological Science in the Public Interest, Vol. 4, No. 1, pages 1–44; May 2003.