

Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки

О. Н. Молчанова

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и экспериментальной психологии факультета психологии Государственного университета — Высшая школа экономики

В статье представлены некоторые дискуссионные положения, связанные с проблемой уровневых характеристик самооценки и их последствий. Основное внимание уделено двум вопросам: что такое самооценка и процесс самооценивания и каковы личностные и поведенческие следствия разного уровня самооценки. Анализируются результаты эмпирических исследований, опровергающих широко распространенное мнение об однозначной позитивности высокой самооценки. Обсуждаются особенности связи между различными параметрами самооценки и поведением человека; разграничивается подлинная и защитная самооценка, рассматриваются особенности оптимальной самооценки. Показывается сложность и неоднозначность объяснительных моделей оптимальной самооценки.

Ключевые слова: самооценка, низкая и высокая самооценка, стабильность/нестабильность самооценки, эксплицитная и имплицитная самооценка, адекватность самооценки, истинная и защитная самооценка, оптимальная самооценка.

Во мне — ко мне — большая страсть:
В себя гляжу, сужу, да мерю...
З. Гиттиус

С 70-х гг. XX в. конструкт «Я» становится одним из самых популярных в отечественной и зарубежной психологии: десятки тысяч статей, глав, книг посвящены феноменам, связанным с «Я». Западные ученые уподобляют исследования «Я» зоопарку — self-zoo, представляющему собой всевозрастающую коллекцию концепций, конструктов, процессов [54]. Одну из центральных позиций в этой разнообразной, разобщенной и во многом таинственной области исследований занимает проблема самооценки. Самооценка выступает как одна из важнейших, если не ключевых, составляющих ядерной части внутреннего мира человека — его «Я».

Задолго до исследовательского «бума» самооценки и сходных с ней конструктов Л. С. Выготский отмечал возможность эмпирического анализа самосознания, позволяющего увидеть новую ступень в развитии подростка, его личности и самосознания. Он писал: «Наряду с первичными условиями индивидуального склада личности (задатки, наследственность) и вторичными условиями ее образования (окружающая среда, приобретенные признаки) здесь выступают *третичные условия* (рефлексия и самообразование)» [13, с. 237]. К таким «третичным условиям», несомненно, можно отнести процесс самооценивания и его результат — самооценку. Рефлексия, по Л. С. Выготскому, ведет к внутренним изменениям сознания и, следовательно, самой личности, к

возможности «определять образ жизни и поведения, изменять наши действия, направлять их и освободить их из-под власти конкретной ситуации» [14, с. 252], а также к более глубокому пониманию других людей. Как справедливо отмечает В. П. Зинченко, «положение Выготского о том, что источником высших психических функций является сознание, насколько я знаю, никто не вспоминал и не вспоминает до сих пор» [17, с. 156]. Действительно, приходится констатировать, что «третичные условия» индивидуальности долгое время «не замечались» психологами. Более того, как отмечает К. А. Абульханова, само понятие «Я-концепция» подвергалось в отечественной психологии «выраженной идеологической депривации» [1, с. 23].

Тем не менее вразрез с вышесказанным мы полагаем, что утверждение Л. С. Выготского о возможности самосознания определять образ жизни и поведения вряд ли относится к обделенным вниманием исследователей, если речь идет о самооценке. Признается, что самооценка, обладая разнообразными регулятивными функциями (собственно оценочной, сигнализирующей, контрольной, стимулирующей, блокирующей, защитной, управляющей, подкрепляющей, корректирующей и др. [16; 40; 47]), обеспечивает различные стратегии в осуществлении тех или иных деятельностей и в решении разного рода задач, влияет на построение межличност-

ных взаимоотношений, способствует самоопределению, самовыражению и самореализации. Однако нельзя не отметить возникающее от бесконечного числа эмпирических исследований, посвященных самооценке, впечатление исчезновения самого носителя, действующего человека (как будто действует не личность с ее ценностями, смыслами, мотивами и переживаниями, а ее самооценка), «забывания» тезиса Л. С. Выготского о том, что начиная с переходного возраста для психических функций становится характерным «участие личности в каждом отдельном акте» [13, с. 239].

Не сомневаясь в важной роли самооценки в жизнедеятельности человека, современные исследователи озабочены вопросом: *каковы последствия разного уровня самооценки?*

Прежде чем дать ответ на этот вопрос, надо прояснить, по крайней мере, два других: что такое самооценка и что означает уровень (высота) самооценки?

Обобщая разнообразие точки зрения, Н. Эмлер [47] полагает, что большинство взглядов о сути самооценки находятся между представлением о том, что самооценка — генерализованное чувство, аффективная оценка «Я», в которой отражаются самоценность и самопринятие личности, и представлением, что самооценка — это сумма оценок специфических свойств или качеств, имманентных «Я», которые взвешиваются и структурируются в глобальную самооценку. Таким образом, на одном полюсе самооценка фактически совпадает с понятием самоотношения, как, например, в концепции Р. Бернса, согласно которой самооценка — это аффективная оценка представления индивида о самом себе, обладающая различной степенью интенсивности в зависимости от того, насколько сильные эмоции вызывают конкретные черты образа-Я [4]. На другом полюсе сосредоточены попытки различных авторов так или иначе определить самооценку, отделив ее, пусть даже только в абстракции, от других сходных конструктов и феноменов [7; 27; 38]. Здесь самооценка трактуется скорее не как любовь/ненависть к себе, не как самопринятие/самонеприятие, а как чувство компетентности, самоуважения, когда акцент делается на процессе собственно оценивания [58]. Представляется справедливой точка зрения Л. В. Бороздиной, рассматривающей самооценку как специальную функцию самосознания, не сводимую ни к одному из его компонентов, ни к когнитивному измерению, ни к эмоциональному [7]. Природа самооценки кроется в осознании человеком, чем является для него то или иное знание о себе, в осознании его значимости для себя, поэтому *«самооценка отвечает на вопрос: не что Я имею, а чего это стоит, что это значит, означает?»* [7, с. 99]. Общая самооценка отражает устойчивое осознание собственной ценности, которое человек может достаточно долго удерживать, независимо от получаемой обратной связи, от успехов/неуспехов в конкретных ситуациях или от других благоприятных или неблагоприятных обстоятельств, определяющих флуктуацию частных самооценок. За самооценкой всегда стоит определенный процесс — самооценивание, предполагаю-

щий процесс сравнения или внутреннего обоснования. Чтобы оценить свои личностные особенности, способности или результаты действия, всегда требуется некоторый стандарт, основание, критерий, в качестве которых могут выступать идеалы, заданные нормы, качества или способности других людей, собственные прошлые достижения и др. Самооценка, таким образом, оказывается упорядоченной по *принципу превосходства или предпочтения* определенных представлений.

Однако одного процесса сравнения еще недостаточно для «размещения» представления о себе на некоторой шкале между полюсами «хорошо — плохо» или «важно — неважно», т. е. для приписывания значимости своей личности или ее отдельным аспектам. Например, суждения «я хороший», «я умный», «я хорошо учусь» означают, что «я превосхожу кого-то по данному параметру», или «я приближаюсь к идеальной модели», или «я такой, каким должен быть, с точки зрения определенной социальной группы», но они еще не дают возможность достаточно определенно судить, насколько для самого субъекта это «хорошо» или «плохо», насколько это значимо для него. Здесь мы можем говорить лишь о *рациональной самооценке*, т. е. когнитивной, логической, интеллектуальной, отражающей результат сопоставления своего «Я» с каким-либо основанием. Именно в этом случае мы описываем самооценку исключительно по параметру величины или «высоты» как высокую, среднюю или низкую, нередко игнорируя ее значение для человека.

Собственно самооценка как суждение о ценности, значении или значимости своего «Я» или его отдельных аспектов — это всегда *аксиологическая оценка*, содержащая маркеры — «хороший-плохой», «позитивный-негативный». Как происходит формирование аксиологической самооценки, наделение рациональной оценки ценностными свойствами? Мы полагаем, что самооценивание включает те же процессы, которые были выделены Р. С. Лазарусом для оценки внешнего события (цит. по: [20]): оценка *релевантности того или иного представления о себе*, т. е. насколько значима сфера оцениваемого, насколько она связана с личными интересами, смыслами и ценностями, затрагивает образ жизни индивида, и оценка *конгруэнтности*, т. е. насколько оцениваемое представление о себе соответствует личным стандартам, целям, облегчает (затрудняет) их достижение. Именно в результате такого соотношения объект оценки «размещается» на шкале между «плюсом и минусом», между «очень хорошо» и «очень плохо», наделяясь субъективной значимостью и отражая «смысловое содержание Я-концепции субъекта жизнедеятельности» [34, с. 299].

Отметим, что самооценка социально обусловлена: ее интерпретация зависит от норм, идеалов, стандартов, принятых в том или ином обществе или в группе лиц. Применительно к самосознанию в целом это особо подчеркивал еще Л. С. Выготский: различия в «культурном содержании среды» определяют разную структуру и динамику самосознания [14]. Культура как фактор, обуславливающий высоту са-

мооценки, в настоящее время достаточно плодотворно исследуется (см., напр.: [26]).

Формируемая самооценка сопровождается эмоциональными переживаниями, но к ним она не сводится. Самооценка — это нечто большее, чем просто переживание, так как за ней всегда стоят определенные ценности, смысловые образования, реализуя которые самооценка и задает модус самоотношения [7]. *Оценки — это «горячие когниции»* (цит. по: [20]). О несовпадении эмоционального самоотношения и самооценки убедительно свидетельствуют исследования отечественной и зарубежной эмпирической психологии [7; 27; 58].

Почему же самооценка часто смешивается с эмоциональным отношением к себе? Во-первых, оценивание может происходить автоматически, чрезвычайно быстро, неосознанно, т. е. вызывать эмоции без осознания человеком собственно оценочных процессов (цит. по: [20]). Во-вторых, наблюдается смешение собственно оценочных предикатов с предикатами отношения, свойства, эмоционального состояния. Можно говорить «я ужасен», и здесь явно преобладает негативная оценка, но при этом сам оценивающий может не испытывать отрицательных эмоциональных переживаний или они могут быть очень разнообразны — от ненависти к себе до любования.

Однако многие исследователи продолжают полагать, что два главных процесса лежат за понятием самооценки — *оценка и эмоция*, объединяя их, по-видимому, по принципу принадлежности к переживающему «Я», в отличие от действующего, что в какой-то степени можно соотнести с положением Л. С. Выготского о переживании ребенка как «единице анализа», о концептуальной «клеточке», понимаемой как эмоционально-когнитивное явление, «то, каким образом ребенок осознает, осмысливает, как он аффективно относится к известному событию» [25].

Подобно тому как самооценка рассматривается либо как генерализованное чувство, либо как сумма оценок специфических свойств или качеств, так и *высокая или низкая самооценка* представляются разными авторами либо как чувство притяжения или неприязни, любви или ненависти, привязанности или отвращения в свой адрес; либо как высокий или низкий уровень оценки себя, отражающий собственную значимость/незначимость, ценность/малоценность, компетентность/некомпетентность. Из этого следует, что высокая и низкая самооценка — это два противоположных полюса. Однако современные исследования подвергают сомнению данный вывод, доказывая, что низкая самооценка не является полностью противоположной высокой. В обзоре литературы, проведенном Р. Баумейстером [53], показано, что люди с низкой самооценкой характеризуются не ненавистью по отношению к себе, а отсутствием любви к себе, их отличает отсутствие позитивного самоописания, а не наличие негативного. Людей с низкой самооценкой характеризует не амбивалентность крайних чувств (по З. Гиппиус: «*Во мне — ко мне — большая страсть. /Люблю себя — и презираю*»), а их ней-

тральность, т. е. «не люблю, но и не презираю». В абсолютном отношении их уровень самооценки — средний. Более того, люди с низкой самооценкой полагают, что обладают целым рядом достоинств, однако этот ряд гораздо короче по сравнению с людьми с высокой самооценкой, т. е. они имеют меньше ресурсов (положительных качеств, способностей и т. д.), подтверждающих их чувство самопритяжения. Крайне редко люди с низким самоуважением ненавидят себя, относятся к себе с отвращением, и это касается обычно только клинических случаев [53].

Возможна еще одна трактовка низкой самооценки, согласно которой она на самом деле является просто *реалистичной*: лица с низкой самооценкой точно оценивают свои возможности и способности, не завывая их. Известно, что большинству людей присущ так называемый эффект «выше среднего», заключающийся в том, что человек, оценивая собственные позитивные качества по сравнению с другими людьми, считает, что они у него развиты «выше среднего уровня» [52]. Например, как обнаружилось в исследованиях, 94 % университетских профессоров полагают, что их способность к преподаванию выше среднего; 90 % менеджеров оценивают свой коэффициент полезного действия выше, чем у среднего менеджера, равного им по рангу; большинство людей считают, что они более честные, дружелюбные, надежные, ироничные, умные, чем другие; выше ценят близость взаимоотношений, больше заботятся о своих престарелых родителях и т. д. (см.: [24; 52]). Но все не могут быть лучше большинства других! Такая самоатрибуция должна быть ложной, по крайней мере, для некоторых подмножеств респондентов. Возможно, что лицам с низкой самооценкой как раз и не свойственен эффект «выше среднего».

Несмотря на разногласия, а порой и путаницу, связанную с дефиницией самооценки, на продолжающиеся дискуссии о природе высокой и низкой самооценки, большинством исследователей, впрочем, как и большинством обычных людей, явно или неявно признается, что поведение человека обусловлено его самооценкой и зависит от ее общего уровня, который влияет на все, о чем он говорит, что думает, что делает [30]. Многие исследователи пришли к выводу, что уровень самооценки является настолько важным личностным качеством, что большинство бед и неудач в социуме, различные негативные и деструктивные тенденции — от высокомерия и пренебрежения к нуждам других до агрессии, насилия и расизма — происходят вследствие низкой самооценки (см.: [46; 47]).

Подобные выводы привели к созданию так называемой модели «*высокого уровня самоуважения*», для которой характерно высокую самооценку рассматривать как безусловное и безоговорочное благо, черту здоровой личности, важнейший психологический ресурс, необходимый компонент и источник полноценной, осмысленной, гармоничной и приносящей удовлетворение жизни, а низкую самооценку — как один из источников Зла [43; 44; 50; 58]. Высокая самооценка стала расцениваться как

своеобразная «социальная вакцина», предупреждающая развитие многих проблем современного общества, что привело к формированию «движения за повышение самоуважения» (self-esteem movement), целью которого является содействие осознанию, что в основе многих, если не большинства проблем, поразивших современное общество, лежит низкая самооценка и задача родителей, педагогов, психотерапевтов, руководителей решать эти проблемы через повышение самооценки [43; 44; и др.]. Такие предположения обусловили в США в период с 70-х до 90-х гг. XX в. рост количества публикаций с советами по поднятию детской самооценки, а в школах активизировали создание специальных программ по повышению самооценки учащихся, предполагая, что при этом снизятся неуспеваемость, детская преступность, побег из дома, подростковая беременность и проституция, наркомания, алкоголизм, межличностные конфликты, агрессия, насилие; и в целом высокая самооценка приведет к более счастливой и успешной жизни [3; 43; 46]. Неудивительно, что в течение этого периода времени на территории США фиксируется довольно резкий подъем самооценки детей и подростков [3].

Однако по мере накопления эмпирических данных возникло достаточно много поводов усомниться в однозначной позитивности высокой самооценки. Р. Баумейстер ставит под сомнение тот факт, что слишком много людей имеет низкий уровень самооценки; с его точки зрения, североамериканское общество не страдает от ее широкого распространения [41]. Большинство американцев независимо от пола, расы и социально-экономического статуса имеют достаточно высокое самоуважение, по крайней мере оценивают себя «выше среднего». Заметим, кстати, что тот же феномен оценивать себя «чуть выше середины» был в свое время обнаружен на отечественной выборке здоровых взрослых людей С. Я. Рубинштейн [33].

На наш взгляд, вопрос о последствиях разного уровня самооценки можно рассмотреть в трех ракурсах: корреляционных исследований, практических следствий и лонгитюдном плане.

Результаты, показывающие тесную связь между высокой самооценкой и различными позитивными чертами личности [44; 47; 51; и др.], были получены в основном с помощью методов, основанных на вербальных отчетах и описаний самого себя. Когда в исследованиях используются объективные методы, то корреляция между определенными способностями (или позитивными качествами) и высокой самооценкой резко снижается или вообще исчезает [41; 52]. Например, хотя общая самооценка и оценка своей физической привлекательности значимо коррелируют, корреляции между оценками других людей внешности этих респондентов и их самооценкой не обнаруживаются (см.: [52]). Или еще один пример: лица с высоким самоуважением считают себя более интеллектуальными, однако тесты на общий интеллект (IQ) не подтверждают этих претензий, значимых корреляций между уровнем самоуваже-

ния и коэффициентом интеллекта выявлено не было [41]. В других исследованиях показано, что люди с высокой самооценкой, в отличие от лиц с низкой самооценкой, описывают себя как более популярных, аттрактивных, имеющих хорошие дружеские отношения и т. п., однако социометрические исследования, а также оценки учителей и сверстников не обнаруживают у них подобных преимуществ: они не больше нравятся другим, чем лица с низкой самооценкой [41]. В итоге оказывается, что высокая самооценка не является основной причиной или предиктором чего бы то ни было, за исключением ощущения счастья. И надо признать, что это ценный ресурс, которого лишены лица с низкой самооценкой.

Что касается влияния высоты самооценки человека на его поведение и результаты деятельности, то оказалось, что вывод об однозначной позитивности высокой и негативности низкой самооценки, по крайней мере, не совсем корректен. Не обнаружены, например, различия в академических успехах у людей с высокой и низкой самооценкой [52]. Эти различия могут появиться лишь в ситуациях угрозы «Я», в которых люди с высокой самооценкой проявляют большую стойкость, упорство и здравомыслие. Хотя, с точки зрения Р. Баумейстера [53], угроза собственному «Я» может побуждать лиц с высокой самооценкой быть слишком оптимистичными и бесплодными в их упорстве. Результаты исследования М. Б. Позиной, в котором сравнивались объективные и субъективные показатели работы студентов с текстом, подтверждают, что «высокая и чрезмерно высокая самооценка в академической деятельности обучающихся не только не способствует эффективности их учебного труда, но во многих случаях, наоборот, является помехой в достижении результатов» [29, с. 82].

Гипотеза о снижении социальных проблем вследствие повышения уровня самоуважения также не находит широкой поддержки [47]. Полученные результаты в целом оказались довольно ничтожными. Программы, направленные на повышение самоуважения, действительно, приводили к его росту, но этот рост не сопровождался повышением успеваемости, снижением межличностных конфликтов, алкоголизма, наркомании и др. [41]. Появились многочисленные данные, свидетельствующие о том, что по сравнению с предыдущими поколениями американские дети в период подъема самооценки (70–90-е гг. XX в.) на самом деле характеризовались менее эффективной учебной деятельностью и более выраженным асоциальным поведением [3].

Решающую лепту в критику модели «высокого уровня самоуважения» внесли данные лонгитюдных исследований [47], свидетельствующие, что низкая самооценка служит лишь очень слабым предиктором появления трудностей в образовании, возникновения алкоголизма и наркомании и вовсе не является фактором, определяющим или даже только предсказывающим развитие делинквентности, насилия по отношению к другим, расо-

вых предрассудков, злоупотребления курением. Н. Эмлер [там же] пришел к обескураживающему выводу, что индивиды с высокой самооценкой представляют едва ли не большую опасность для общества, чем их антиподы, во всяком случае у испытуемых с высокой самооценкой оказались, согласно эмпирическим данным, более выраженными склонности к расизму, насилию, агрессии и девиантному поведению. Поскольку люди с высокой самооценкой более склонны к экспериментированию, именно они обнаруживают несколько большую предрасположенность к раннему алкоголизму, наркомании, рискованной сексуальной активности [41]. Фактически исследователи обнаружили, что люди с высоким уровнем самоуважения могут порой порождать реакции, скорее усугубляющие социальные проблемы, чем смягчающие их [41; 46]. Однако низкая самооценка также не является благоприятной формой оценки себя: она, согласно лонгитюдным исследованиям, остается фактором риска суицида и суицидальных попыток, развития депрессии, пищевых нарушений (анорексии, булимии), а у мужчин ранней зрелости оказывается также связанной с более низкой зарплатой и более длительными периодами безработицы [47]. Правда, необходимо отметить, что выявленная связь между низким самоуважением и депрессией довольно слабая, непостоянная и зависящая от многих других условий, а связь с булимией является сильной только при учете других факторов, таких, как перфекционизм и неудовлетворенность своим телом [41].

В итоге, данные последних исследований и их описания в популярных СМИ возобновили споры о последствиях разного уровня самооценки и привели к смятению в общественном мнении: так в чем же все-таки корень зла — в низкой или высокой самооценке? Сомнения исследователей в том, что высокая самооценка является панацеей от всех бед и несчастий, обуславливают более взвешенный взгляд на проблему как низкой, так и высокой самооценки, стимулируют поиски других объяснительных моделей.

Постепенный отход от модели «высокая самооценка — черта здоровой личности» привел психологов к выводу, что для оптимального функционирования необходим *средний уровень самооценки*, который является наилучшим для приспособления личности к среде, в межличностных отношениях, в проблемных ситуациях. Модель «*средний уровень самооценки*» чаще всего связывают с идеей «нормальной разницы» между реальным и идеальным «Я», которая, обуславливая неудовлетворенность собой, отражает тем не менее не сниженную самооценку, а повышенную потребность в самореализации, стимул к совершенствованию и преодолению новых рубежей [58]. Именно в этом случае идеальное «Я» начинает выполнять регулирующую функцию в развитии субъекта. Однако говоря о *среднем уровне самооценки* как наиболее оптимальном,

трудно отделаться от негативной коннотации слова «средний». Усилим ее, процитируя К. Хорни [39, с. 138]: «хлипкое самоуважение «среднего человека»; и Р. Тагора: «*Достойный спокойно идет с недостойным бок о бок, / А средний бредет стороною, запуган и робок*». Кроме того, здесь возникает необходимость решения двух вопросов: первый касается определения этой самой «оптимальной разницы» между реалом и идеалом, а второй требует учета собственно локализации реальной самооценки, которая, как показали наши собственные исследования, в основном и определяет эмоциональные переживания удовлетворенности/неудовлетворенности собой и своей жизнью [10]. Более того, ситуация оказывается еще сложнее: исходным стандартом самооценки может служить не только положительное, но и отрицательное идеальное «Я» («каким я ни в коем случае не хотел бы быть»), расхождение актуального «Я» с которым значимо коррелирует с самооценкой [57]. Поэтому значение может иметь не только разрыв между Я-реальным и Я-идеальным положительным, но и отстояние реального «Я» от отрицательного Я-идеала.

Существует и другой пласт исследований, доказывающий, что решающую роль в детерминации поведения и личностных проявлений играет не сам по себе взятый отдельно уровень самооценки, а его связь с другими ее параметрами, с такими как устойчивость, адекватность, осознанность и др. Взаимосвязь, например, двух факторов — *уровня и стабильности самооценки* — определяет выраженность гнева, враждебности, депрессии, а также многих других эмоциональных и поведенческих реакций [49]. Если для лиц с *нестабильно-высокой самооценкой* основная цель — быть более уверенным в своем позитивном самоощущении, то для людей с *нестабильно-низкой самооценкой* — избегания негативных самоощущений [53]. Видимо поэтому отмечается различная функция оправданий: первые обычно оправдываются после успеха, чтобы еще более приукрасить успехи, которых они добились, несмотря на действие препятствующих факторов (функция самовозвышения: «я сдал экзамен хорошо, несмотря на то, что не выспался»); вторые — после неудачи, чтобы минимизировать негативные последствия (функция самозащиты: «я плохо сдал экзамен, потому что не выспался») [49]. Люди с нестабильной низкой самооценкой более гибки и проявляют меньшую враждебность по отношению к угрожающим их «Я» событиям (например, негативным социальным оценкам) по сравнению с людьми со стабильной низкой самооценкой. Однако наибольшую враждебность и реакции гнева обнаруживают люди с высокой и нестабильной самооценкой. Нестабильная самооценка связана с большей депрессией у людей с высокой самооценкой и с меньшей депрессией у людей с низкой самооценкой.

«Путаная» Я-концепция людей с низкой самооценкой, т. е. неопределенная, противоречивая и изменчивая, делает их чувствительными к социальным оценкам [53]. Нестабильность самооценки и/или

уровня притязаний приводит к следующим *аффективно-мотивационным особенностям*: снижение эмоциональной устойчивости; резкий подъем уровня тревожности, фрустрированности; открытая агрессивность; и вместе с тем — явная зависимость от социума вплоть до конформизма, желание соответствовать общепринятым нормам в сочетании с недоверием к социальному окружению [19]. Стабильность же низкой самооценки выражается в том, что человек не может принять ни «горькую правду», поскольку она снизит и без того низкую самооценку, ни «сладкую пилюлю», так как это означает риск, который сопряжен для него с опасностью «провала», «краха», «разоблачения»; поэтому он бросает все силы на защиту того уровня самооценки, который приемлем и привычен для него, зачастую используя защитную стратегию «умаления других» («я так себе, но он... совсем ужасен») [4; 53].

С точки зрения других авторов, самым важным оказывается сочетание уровня самооценки с ее *осознанностью*, т. е. соотношение по уровню эксплицитной (осознанной, открытой, рациональной, контролируемой, вербальной, аргументированной), и имплицитной (скрытой, основанной на опыте, автоматической, ненамеренной, невербальной, ассоциативной) самооценок [5; 16; 48; 52], которое может быть как согласованным, так и не согласованным. Таким образом, здесь мы встречаемся уже с разными видами проявления самооценки: *конкордантно высокой* (высокий уровень эксплицитной и имплицитной самооценки), *дискордантно завышенной* (эксплицитная самооценка — высокая; имплицитная — низкая); *дискордантно заниженной* (эксплицитная самооценка — низкая; имплицитная — высокая) и *конкордантно низкой* (низкий уровень обеих самооценок) [5], обуславливающими различные стратегии целеполагания, принятия решения, управления собственной жизнью.

Еще один параметр, связь которого с уровнем самооценки признается многими исследователями самой важной для предсказания последствий, — это *адекватность*. Исследования взаимосвязи уровня самооценки и ее адекватности являются традиционными для отечественной психологии [6; 23; 36; и др.]. Именно в ракурсе данного подхода можно рассмотреть проблемы высокой самооценки: если она адекватна, то она действительно обеспечивает гармонию человека с самим собой и окружающими. Если высокая самооценка неадекватна, то она обуславливает эмоциональные реакции, получившие название «*аффекта неадекватности*», ведет к искажению и игнорированию опыта, переложению ответственности за неуспех на других, росту обидчивости, недоверчивости, подозрительности, агрессивности, отчуждения, снижению интереса к деятельности, инфантильным формам поведения [6; 16; 23]; предопределяет низкие школьные оценки, хулиганские действия и т. д. [53]. М. Розенберг [51] для высокой самооценки вводит два дополнительных значения: лица с высоким самоуважением

думают, что они «*очень хорошие*» или «*достаточно хорошие*», что соответствует неадекватно завышенной и адекватно высокой самооценке. Казалось бы, тут все ясно. Но при попытке анализа адекватности самооценки появляется много затруднений: самооценка — всегда субъективна, поэтому возникает вопрос, какую самооценку считать адекватной, по каким основаниям можно судить о ее адекватности или неадекватности. В качестве критериев для измерения адекватности самооценки исследователи предлагают «степень соответствия результатов деятельности индивида и его оценочных суждений о них» [23], оценки «честного свидетеля» (эксперта), который знает о личности все, или групповые оценки по принципу: «группа всегда права» [2]. Однако оценки окружающих могут быть не более объективными, чем самооценка человека [15].

Кроме того, особый интерес представляют данные, показывающие, что для переживания благополучия и ощущения счастья самооценка должна быть чуть завышенной; если же она адекватна, т. е. соответствует способностям личности, то речь идет о так называемом *депрессивном реализме*, который, кстати, авторы считают характерным для российского менталитета [37]. Завышенная оценка, переоценка позитивных свойств, навыков, способностей позволяет человеку браться за, казалось бы, неразрешимые задачи и главное — решать их [31].

Сложность и неоднозначность связи между различными параметрами самооценки и поведением человека порождает дальнейшие попытки прояснить тайну высоты самооценки, выдвигая на первый план анализ уровня самооценки в соотношении с другими личностными особенностями, например, с экстраверсией, локусом контроля, уровнем притязаний. Наиболее исследованным является соположение высоты самооценки и уровня притязаний [8; 9; 11; 32; 35], показывающим, в частности, что *ситуация расхождения* между ними — это ситуация внутрличностного конфликта, вызывающая дискомфорт, напряженность, подъем уровня тревожности, рост агрессивности. Обнаруженный феномен, обозначенный как «*триада риска*» [8], оказывает немаловажную роль в патогенезе таких недугов, как язвенная болезнь двуденума, артериальная гипертензия, инфекционные заболевания (ОРВИ), вегетативно-сосудистая дистония, гастроэнтерологические расстройства [8; 11; 35]. В зависимости от гармоничных или различного вида дисгармоничных соотношений уровней самооценки и притязаний формируются «кардинально несходные стратегии жизни» [9].

Таким образом, в психологической литературе накопилось достаточно много фактов, доказывающих, что высокое самоуважение само по себе не является обязательно «хорошим». Поддержка высокого самоуважения, бесконечные одобрения и похвалы независимо от реальных достижений, без адекватной оценки своих способностей и возможностей могут привести к тому, что высокая самооценка превратится в «опасный нарциссизм, некритическую само-

влюбленность, которая может быть использована в каких угодно антисоциальных целях вплоть до терроризма» [21, с. 284].

Сторонники «движения за повышение самоуважения» [30; 43; 44; 50; и др.], ведя отчаянные споры со своими оппонентами, призывают не путать высокую самооценку с ложным представлением о себе, бравадой, самовлюбленностью, высокомерием, самодовольством, тщеславием, стремлением к самовозвеличанию или нарциссизмом. Такие характеристики, с их точки зрения, не являются атрибутами высокой (аутентичной, здоровой) самооценки, в действительности они представляют собой защиту против отсутствия подлинного самоуважения. В этом отношении для западной психологии характерно разделение высокой самооценки на *истинную* и *защитную*. Можно выделить несколько подходов, дифференцирующих подлинно-высокую и защитно-высокую самооценки: 1) разделение С. Куперсмитом истинной и защитной высокой самооценки по критерию подтверждения/неподтверждения высокой оценки реальными достижениями или соответствующим поведением [45]; 2) дифференциация истинной и защитной высокой самооценки по критерию зависимости от мнения других людей и выраженности потребности в социальном одобрении [43; 56]; 3) дифференциация подлинно высокой самооценки и «хрупкой» самооценки в зависимости от степени согласованности уровней эксплицитной и имплицитной самооценок [55]. Согласно развиваемой модели, существуют *четыре формы «хрупкой» самооценки* — диссоциированная, защитная, зависимая и нестабильная, которые взаимосвязаны и определяются системой когнитивно-аффективных регуляционных процессов и их результатов [55]; 4) разделение по критерию стабильности: выделение стабильной (прочной) и нестабильной («хрупкой») самооценки [49]. К этим подходам можно добавить те, которые выделяет И. А. Борисова [5]: 5) разделение К. Хорни самопрезентации, проявляющейся в высоком уровне самооценки и повышенном уровне социальной желательности, и истинной самооценки (актуализация подлинной оценки личностью своих качеств); 6) дифференциация между условной и истинной высокой самооценкой (Э. Де-си, Р. Райан): истинно высокая самооценка в отличие от условной отражает устойчивое чувство собственной ценности и не зависит от успеха/неуспеха в конкретных ситуациях, не требует постоянного подтверждения. Здесь, как видим, высвечивается некоторое противоречие с подходом С. Куперсмита, согласно которому истинная самооценка должна подтверждаться соответствующими достижениями.

Дж. Крокер и ее коллеги, меняя способ рассмотрения самооценки, анализируют ее сквозь призму оснований, на которых базируется самооценочность, считая их более важными для процессов саморегуляции, чем уровень самооценки сам по себе. Называются *семь главных самооценочных оснований*: 1) одобрение, признание, получаемое от других; 2) поддержка

семьи; 3) любовь Бога; 4) академические способности, компетентность; 5) физическая привлекательность; 6) мораль, добродетель; 7) идентичность (см.: [52]). Интересно, что такие источники самоуважения, как Бог, семья и мораль, ассоциируются с большей независимостью самоуважения в целом, обуславливая более эффективное саморегулирование, в то время как физическая привлекательность, академические успехи, одобрение от других негативно коррелируют с ощущением благополучия и даже способствуют развитию депрессии и ведут к пищевым нарушениям [там же].

Таким образом, в настоящее время понятие уровня самооценки получает новое освещение: исследователи все чаще говорят не о высокой самооценке, а о *здоровой (healthy self-esteem)* или *благоприятной, оптимальной*, не о низкой, а о *слабой (weak self-esteem)* или *хрупкой*. Оптимальная самооценка — это не высокий или средний уровень самооценки, это качественно особая самооценка. В целом, судя по приведенным выше результатам исследований, под *оптимальной* самооценкой понимается высокая, адекватная, реалистическая, согласованная, достаточно устойчивая, независимая, но в то же время гибкая самооценка. Под «*слабой*» или «*хрупкой*» — низкая или неадекватно заниженная/завышенная, зависимая, внутренне противоречивая, постоянно флуктуирующая или, наоборот, ригидная самооценка. Ясность этих представлений лишь кажущаяся: во-первых, здесь теряется наиболее важный, с нашей точки зрения, аспект самооценки — ценностный (можно оценивать себя стабильно высоко, адекватно и т. д., но даст ли это осознание собственной значимости?); во-вторых, оказываются скрытыми типологические и индивидуальные варианты оптимальной самооценки. Вновь обратимся к Л. С. Выготскому, который, критикуя исследования А. Бузмана, посвященные самосознанию подростка, настаивал, что главное, что должно изучаться, — это особый тип, структура и динамика самосознания [13].

Правда, существуют попытки трактовать оптимальную самооценку более содержательно. Дж. Блустейн [42] выделяет целый ряд свойств, отличающих высокую (здоровую) от низкой (слабой) самооценки: независимость чувства самооценности 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 сказать «нет» и защитить себя, 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 разочаровани-

ем; 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.

Трудно избавиться от впечатления, что здесь оптимальная самооценка выступает своего рода «вместителем» всех мыслимых и немыслимых достоинств, присущих совершенной личности. Видимо поэтому исследователи пытаются «сузить» основные черты оптимальной самооценки. Н. Бранден [43] определяет здоровую самооценку как склонность чувствовать себя человеком компетентным, чтобы справиться с жизненными вызовами, и человеком, заслуживающим счастья. Таким образом, выделяются два самых существенных компонента здоровой самооценки: *чувство собственного достоинства и чувство собственной компетентности или эффективности*. При этом подчеркивается, что человек должен обладать чувством компетентности не во всех сферах собственной жизнедеятельности, а только в тех, которые он оценивает как важные [50].

Объединяющим моментом в рассмотрении проблемы уровневых характеристик самооценки и их последствий в настоящее время становится утверждение, что большинство негативных тенденций современного общества вызваны погоней за высокой самооценкой, имеющей целью доказать собственную значимость и ценность. Цели человека с оптимальной («здоровой») самооценкой должны быть сфокусированы не на стремлении достичь самоуважения, а на стремлении к знаниям, личностному и профессиональному росту, достижению благополучия других и т. д. [46; 50]. Достижение и 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 искажает его, если правдивая картина мира угрожает его самооценке» [22, с. 380]. Когда люди беспокоятся лишь о собственном чувстве достоинства, компетентности

или признании, они теряют возможность видеть последствия своего поведения для других и, кроме того, достижение, подтверждение и защита таких приоритетов требуют больших затрат, зависят от внешней обратной связи и обнаруживают большую «хрупкость» и нестабильность. За такую самооценку надо платить и цена этому — многие нарушения (стресс, агрессия, наркотики, алкоголь). Таким образом, самооценка является оптимальной, когда человек не преследует ее напрямую, не пытается защитить ее или повысить. Когда человек содействует чему-то, что больше, чем его собственное «Я», он более вероятно удовлетворяет фундаментальные человеческие потребности в автономии, познании, во взаимоотношениях, что создает более здоровую — *оптимальную самооценку* [50].

При всем гуманистическом пафосе представленного выше взгляда на оптимальную самооценку проблема ее раскрытия на самом деле далеко не простая, существуют вопросы, которые остаются без ответа: если человек стремится к другим ценностям — к деньгам, власти, собственной безопасности — может ли он обладать оптимальной самооценкой? Если возникают противоречия, конфликты, противоборство между самими позитивными ценностями (познанием, собственным развитием, стремлением к благополучию других и т. д.), что будет с самооценкой человека? Не обуславливает ли многомерность человека и его внутреннего мира, «единомыслие Я», по В. А. Петровскому [28], постоянную динамику самооценки, ее трансформации и переходы, одновременное существование разных видов самооенок, отражающих «подлинную сложность человека» [18]?

Возможно, задача будущих исследований заключается в том, чтобы изменить систему координат в рассмотрении проблемы самооценки, изучая ее в контексте личностных смыслов, анализируя различные способы ее функционирования, переживания (в значении Ф. Василюка — [12]), не пытаясь «втиснуть» ее изучение между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки.

Литература

1. Абульханова К. А. Проблема индивидуальности в психологии // Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / Под научн. ред. Е. Б. Старовойтенко, В. Д. Шадрикова. М., 2009.
2. Авдеева Л. И. Особенности самооценки младших школьников, воспитывающихся в учреждениях закрытого типа // Автореф. дисс.... канд. психол. наук. М., 2005.
3. Берк Л. Развитие ребенка. СПб., 2006.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
5. Борисова И. А. Особенности самооценки младших школьников с разными типами эмоциональной привязанности к матери: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.

7. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 4.
8. Бороздина Л. В., Залученова Е. А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1.
9. Бороздина Л. В., Кубанцева С. Р. Коэффициенты интеллекта и невербальной креативности при совпадении и расхождении высоты самооценки и притязаний. М., 2008.
10. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М., 2001.
11. Былкина И. Д. Соотношение самооценки и уровня притязаний в норме и при психосоматической патологии: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 1995.
12. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М., 1984.

13. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. М., 1984.
14. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: В 6 т. Т. 5. Основы дефектологии. М., 1983.
15. *Дружинин В. Н.* Экспериментальная психология. СПб., 2001.
16. *Захарова А. В.* Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. 1989. № 1.
17. *Зинченко В. П.* Мысль и Слово Густава Шпета (возвращение из изгнания). М., 2000.
18. *Зинченко В. П.* Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопросы психологии. 2008. № 3.
19. *Зинько Е. В.* Соотношение самооценки и уровня притязаний по параметрам устойчивости и адекватности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2006.
20. *Капрара Дж., Сервон Д.* Психология личности. СПб., 2003.
21. *Кон И. С.* Мужчина в меняющемся мире. М., 2009.
22. *Леонтьев Д. А.* Я — последняя инстанция в личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. СПб., 2002.
23. *Липкина А. И.* Самооценка школьника. М., 1976.
24. *Майерс Д.* Социальная психология. СПб., 1997.
25. *Мещеряков Б. Г.* Взгляды Л. С. Выготского на науку о детском развитии // Культурно-историческая психология. 2008. № 3.
26. *Мацумото Д.* Психология и культура. СПб., 2003.
27. *Пантилеев С. Р.* Самоотношение как эмоционально-ценностная система (спецкурс). М., 1991.
28. *Петровский В. А.* Самоосуществление индивидуальности // Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / Под научн. ред. Е. Б. Старовойтенко, В. Д. Шадрикова. М., 2009.
29. *Позина М. Б.* Компаративистский подход в исследовании когнитивной самооценки // Культурно-историческая психология. 2008. № 2.
30. *Полеми Р., Доббс Б.* Самооценка. Основное благо / Пер. с фр. Л. Боровиковой. М., 2008.
31. *Посохова С. Т.* Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестн. Санкт-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2009. Вып. 1. Ч. II.
32. *Пукинская О. В.* «Триада риска» как проявление внутриличностного конфликта // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5.
33. *Рубинштейн С. Я.* Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. М., 1970.
34. *Семенов И. Н.* Экзистенциально-рефлексивный подход к индивидуальности // Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / Под научн. ред. Е. Б. Старовойтенко, В. Д. Шадрикова. М., 2009.
35. *Сидоров К. Р.* Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007.
36. *Славина Л. С.* Дети с аффективным поведением. М., 1966.
37. *Соловьева С. Л.* Психологическая концепция счастья и оптимизма // Вестн. Санкт-Петерб. ун-та. 2009. Сер. 12. Вып. 1. Ч. II.
38. *Столин В. В.* Самосознание личности. М., 1983.
39. *Хорни К.* Недоверие между полами // Психология и психоанализ любви: Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара, 2002.
40. *Чеснокова И. И.* Проблема самосознания в психологии. М., 1977.
41. *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. Электронная версия: <http://www.csom.umn.edu/Assets/53495.pdf>.
42. *Bluestein J.* The Myth of Self-Esteem «Myth», 2001 // Электронная версия: <http://www.janebluestein.com/handouts/myth.html>
43. *Branden N.* What Self-Esteem Is and Is Not, 1994 // Электронная версия: <http://www.self-esteem-international.org/isnot.htm>
44. *Brecht G.* Sorting out self-esteem. Sydney: Prentice Hall, 1996.
45. *Coopersmith S.* A method for determining types of self-esteem // J. of Abnormal and Social psychology. 1959. V. 59. № 1.
46. *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. York, 2004. Электронная версия: [http://wings.buffalo.edupsychoology/labs/SMRL/docs/Crocker,%20Lee,%20Park%20\(2004,%20Chapter%20in%20Social%20Psychology%20of%20Good%20and%20Evil\).pdf](http://wings.buffalo.edupsychoology/labs/SMRL/docs/Crocker,%20Lee,%20Park%20(2004,%20Chapter%20in%20Social%20Psychology%20of%20Good%20and%20Evil).pdf).
47. *Emler N.* Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth. York, England, 2001.
48. *Farnham S. D., Greenwald A. G., Banaji M. R.* Implicit self-esteem // D. Abrams, M. Hogg (eds.). Social identity and social cognition. Oxford, 1999. Электронная версия: http://faculty.washington.edu/agg/pdf/Farnham_Gwald_Banaji_Ch_1999.OCR.pdf.
49. *Kernis M. H., Grannemann B. D., Barclay L. C.* Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making // Journal of Personality. 1992. V. 60.
50. *Reasoner R. W.* What is optimal self-esteem? // Research Bulletin. 2006. № 1. Электронная версия: http://www.janebluestein.com/articles/nase_optimal.html
51. *Rosenberg M.* Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ., 1965.
52. *Sedikides K., Gregg A.* Portraits of self // Sage handbook of social psychology. L., 2002. Электронная версия: <http://www.psychology.soton.ac.uk/people/showpublications.php?username=cs2&source=>
53. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard / Ed. by R. F. Baumeister. N. Y., 1993.*
54. *Tesser A., Martin L. L., Cornel D. P.* On the Substitutability of Self-protective Mechanisms // Peter N. Gollwitzer, John A. Bargh (Eds.) The psychology of action. N.Y., 1996. Электронная версия: http://books.google.com/books?id=v1LQVSI9hfMC&pg=PA49&lpg=PA49&dq=selfzoo&source=bl&ots=BwCzL0WYYD&sig=VJwUM0fZaKbbNYHfXvkH5mpK7_w&hl=en&ei=36ZsSuHlF8yMsAaOyeGSBw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3
55. *Tracy J. L., R. Robins R. W.* Death of a (Narcissistic) Salesman: An Integrative Model of Fragile Self-Esteem // Psychological Inquiry. 2003. V. 14. Электронная версия: <http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/images/2006/10/pi-2003.pdf>
56. *Turkat D.* Self-esteem research: The role of defensive-ness // The Psychological Record. 1978. V. 28. № 1.
57. *Yumi E.* Self-esteem and negative ideal selves in adults // Japan Psychological Research. 1992. V. 34. № 1.
58. *Wells L. E., Marwell G.* Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, CA., 1976.

Between Scylla and Charybdis of High and Low Self-Esteem

O. N. Molchanova

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of General and Experimental Psychology, Faculty of Psychology, State University — Higher School of Economics

The article presents some controversial provisions related to the problem of level sensitive characteristics of self-esteem and their consequences. The focus is on two issues: what is self-esteem and self-evaluation process and what are personal and behavioral consequences of different levels of self-esteem. The results of empirical research that contradict the widely held view of definite positiveness of the high self-esteem are analyzed. The features of the relationship between various parameters of self-esteem and behavior are discussed; the genuine and defensive self-esteem are differentiated, the features of optimal self-esteem are discussed. The complexity and ambiguity of explanatory models of optimal self-esteem are demonstrated.

Key words: self-esteem, low and high self-esteem, stability / instability of self-esteem, explicit and implicit self-esteem, adequacy of self-esteem, genuine and defensive self-esteem, optimal self-esteem.

References

1. *Abul'hanova K. A.* Problema individual'nosti v psihologii // *Psihologiya individual'nosti: Novye modeli i koncepcii / Pod nauchn. red. E. B. Starovoitenko, V. D. Shadrikova.* M., 2009.
2. *Azdeeva L. I.* Osobennosti samoocenki mladshih shkol'nikov, vospityvayushihya v uchrezhdeniyah zakrytogo tipa // *Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk.* M., 2005.
3. *Berk L.* Razvitie rebenka. SPb., 2006.
4. *Berns R.* Razvitie Ya-koncepcii i vospitanie. M., 1986.
5. *Borisova I. A.* Osobennosti samoocenki mladshih shkol'nikov s raznymi tipami emocional'noi privyazannosti k materi: *Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk.* M., 2007.
6. *Bozhovich L. I.* Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste. M., 1968.
7. *Borozdina L. V.* Chto takoe samoocenka? // *Psihologicheskii zhurnal.* 1992. T. 13. № 4.
8. *Borozdina L. V., Zaluchenova E. A.* Uvelichenie indeksa trevozhnosti pri rashozhdenii urovnei samoocenki i prityazanii // *Voprosy psihologii.* 1993. № 1.
9. *Borozdina L. V., Kubanceva S. R.* Koeffitsienty intellekta i neverbal'noi kreativnosti pri soyvpadenii i rashozhdenii vysoty samoocenki i prityazanii. M., 2008.
10. *Borozdina L. V., Molchanova O. N.* Samoocenka v raznykh vozrastnykh gruppah: ot podrostkov do prestarelyh. M., 2001.
11. *Bylkina I. D.* Sootnoshenie samoocenki i urovnya prityazanii v norme i pri psihosomaticheskoi patologii: *Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk.* M., 1995.
12. *Vasilyuk F. E.* Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii). M., 1984.
13. *Vygotskii L. S.* *Sobranie sochinenii: V 6 t. T. 4. Detskaya psihologiya.* M., 1984.
14. *Vygotskii L. S.* *Sobranie sochinenii: V 6 t. T. 5. Osnovy defektologii.* M., 1983.
15. *Druzhinin V. N.* *Ekspiermental'naya psihologiya.* SPb., 2001.
16. *Zaharova A. V.* Strukturno-dinamicheskaya model' samoocenki // *Voprosy psihologii.* 1989. № 1.
17. *Zinchenko V. P.* Mysl' i Slovo Gustava Shpeta (vozvrashenie iz izgnaniya). M., 2000.
18. *Zinchenko V. P.* Obshestvo na puti k «cheloveku psihologicheskomu» // *Voprosy psihologii.* 2008. № 3.
19. *Zin'ko E. V.* Sootnoshenie samoocenki i urovnya prityazanii po parametram ustoychivosti i adekvatnosti. *Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk.* M., 2006.
20. *Kaprara Dzh., Servon D.* *Psihologiya lichnosti.* SPb., 2003.
21. *Kon I. S.* *Muzhchina v menyayushemsya mire.* M., 2009.
22. *Leont'ev D. A.* Ya — poslednyaya instantsiya v lichnosti // *Psihologiya lichnosti v trudah otechestvennykh psihologov / Sost. i obsh. red. L. V. Kulikova.* SPb., 2002.
23. *Lipkina A. I.* *Samoocenka shkol'nika.* M., 1976.
24. *Maiers D.* *Social'naya psihologiya.* SPb., 1997.
25. *Mesheryakov B. G.* *Vzglyady L. S. Vygotskogo na nauku o detskom razviti* // *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya.* 2008. № 3.
26. *Macumoto D.* *Psihologiya i kul'tura.* SPb., 2003.
27. *Pantileev S. R.* *Samoootnoshenie kak emocional'no-cenostnaya sistema (spekurs).* M., 1991.
28. *Petrovskii V. A.* *Samoosushestvlenie individual'nosti* // *Psihologiya individual'nosti: Novye modeli i koncepcii / Pod nauchn. red. E. B. Starovoitenko, V. D. Shadrikova.* M., 2009.
29. *Pozina M. B.* *Komparativistskii podhod v issledovanii kognitivnoi samoocenki* // *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya.* 2008. № 2.
30. *Poleti R., Dobbs B.* *Samoocenka. Osnovnoe blago / Per. s fr. L. Borovikovoi.* M., 2008.
31. *Posohova S. T.* *Optimizm: psihologicheskoe sodержanie i lichnostnyi smysl* // *Vestn. Sankt-Peterb. un-ta.* Ser. 12. 2009. Vyp. 1. Ch. II.
32. *Pukinska O. V.* «Triada riska» kak proyavlenie vnutrichnostnogo konflikta // *Psihologicheskii zhurnal.* 2008. T. 29. № 5.
33. *Rubinshtein S. Ya.* *Ekspiermental'nye metodiki patologii i opyt primeneniya ih v klinike.* M., 1970.
34. *Semenov I. N.* *Ekzistencial'no-refleksivnyi podhod k individual'nosti* // *Psihologiya individual'nosti: Novye modeli i koncepcii / Pod nauchn. red. E. B. Starovoitenko, V. D. Shadrikova.* M., 2009.

35. *Sidorov K. R.* Fenomen nesootvetstviya urovnei samoocenki i prityazanii v rannei yunosti: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2007.
36. *Slavina L. S.* Deti s affektivnym povedeniem. M., 1966.
37. *Solov'eva S. L.* Psihologicheskaya koncepciya schast'ya i optimizma // Vestn. Sankt-Peterb. un-ta. 2009. Seriya 12. Вып. 1. Ch. II.
38. *Stolin V. V.* Samosoznanie lichnosti. M., 1983.
39. *Horni K.* Nedoverie mezhdru polami // Psihologiya i psihoanaliz lyubvi: Hrestomatiya / Red.-sost. D. Ya. Rai-gorodskii. Samara, 2002.
40. *Chesnokova I. I.* Problema samosoznaniya v psihologii. M., 1977.
41. *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. Электронная версия: <http://www.csom.umn.edu/Assets/53495.pdf>.
42. *Bluestein J.* The Myth of Self-Esteem «Myth», 2001 // Электронная версия: <http://www.janebluestein.com/handouts/myth.html>
43. *Branden N.* What Self-Esteem Is and Is Not, 1994 // Электронная версия: <http://www.self-esteem-international.org/isnot.htm>
44. *Brecht G.* Sorting out self-esteem. Sydney: Prentice Hall, 1996.
45. *Coopersmith S.* A method for determining types of self-esteem // J. of Abnormal and Social psychology. 1959. V. 59. № 1.
46. *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. York, 2004. Электронная версия: [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).
47. *Emler N.* Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth. York, England, 2001.
48. *Farnham S. D., Greenwald A. G., Banaji M. R.* Implicit self-esteem // D. Abrams, M. Hogg (eds.). Social identity and social cognition. Oxford, 1999. Электронная версия: http://faculty.washington.edu/agg/pdf/Farnham_Gwald_Banaji_Ch_1999.OCR.pdf.
49. *Kernis M. H., Grannemann B. D., Barclay L. C.* Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making // Journal of Personality. 1992. V. 60.
50. *Reasoner R. W.* What is optimal self-esteem? // Research Bulletin. 2006. № 1. Электронная версия: http://www.janebluestein.com/articles/nase_optimal.html
51. *Rosenberg M.* Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ., 1965.
52. *Sedikides K., Gregg A.* Portraits of self // Sage handbook of social psychology. L., 2002. Электронная версия: <http://www.psychology.soton.ac.uk/people/showpublications.php?username=cs2&source=>
53. Self-esteem: The puzzle of low self-regard / Ed. by R. F. Baumeister. N. Y., 1993.
54. *Tesser A., Martin L. L., Cornel D. P.* On the Substitutability of Self-protective Mechanisms // Peter N. Gollwitzer, John A. Bargh (Eds.) The psychology of action. N.Y., 1996. Электронная версия: http://books.google.com/books?id=v1LQVSI9hfMC&pg=PA49&lpg=PA49&dq=selfzoo&source=bl&ots=BwCzL0WYYD&sig=VJwUM0fZaKbbNYHfxvkH5mpK7_w&hl=en&ei=36ZsSuHlF8yMsAaOyeGSBw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3.
55. *Tracy J. L., R. Robins R. W.* Death of a (Narcissistic) Salesman: An Integrative Model of Fragile Self-Esteem // Psychological Inquiry. 2003. V. 14. Электронная версия: <http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/images/2006/10/pi-2003.pdf>.
56. *Turkat D.* Self-esteem research: The role of defensiveness // The Psychological Record. 1978. V. 28. № 1.
57. *Yumi E.* Self-esteem and negative ideal selves in adults // Japan Psychological Research. 1992. V. 34. № 1.
58. *Wells L. E., Marwell G.* Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, CA., 1976.