

Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В этом разделе представлен аналитический обзор зарубежной и отечественной литературы, посвященной разработке проблемы взаимосвязи и соотношения самооценки и уровня притязаний, измерению параметров последних.

§ 1.1 Психологически значимые характеристики самооценки и уровня притязаний

§ 1.1.1 Теоретическое осмысление понятий самооценки и уровня притязаний

Проблема самооценки разрабатывалась в разных научных направлениях и психологических школах: психоанализе, бихевиоризме, гештальтпсихологии, гуманистической, когнитивной психологии и др.

Значительный вклад в понимание сущности самооценки и ее происхождения внес автор одной из первых концепций самооценки У. Джеймс. В своей работе «Психология» он описал структуру «Я», включающую три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий — и вывел формулу, согласно которой результатом отношения успеха к притязанию является самоуважение. Джеймс полагал, что уровень самооценки напрямую зависит от субъективного взгляда человека на самого себя: чем больше разрыв между самооожиданиями и реальными достижениями, тем ниже будет уровень самооценки [58].

Анализируя подход Джеймса, О. Н. Молчанова предостерегает от возможного неверного трактования его формулы и подчеркивает, что к повышению самооценки не приведет любой успех или понижение притязаний, а подобное упрощение может обернуться потерей самой идеи феномена самооценки: «...эта формула действует только для важнейшей стороны личности человека, выбранной им самим» [121].

По мере разработки проблемы разными научными направлениями накапливались факты о функциях самооценки как психологического явления и постепенно появлялись основания для разной интерпретации сущности самооценки как психологического феномена и для оценки ее возможностей в обеспечении адаптации человека к среде.

Многие исследователи сходятся в том, что первые работы психоаналитической школы привлекли активное внимание к концепции «Я» как описывающей личность с точки зрения поведения и мышления, однако понятие самооценки в этих работах почти не встречается [103; 155]. Психоанализ З. Фрейда рассматривает самооценку как составляющую механизма аффективной идентификации личности, который тесно связан с функционированием «Супер-Эго» в сравнении его с «Я» [206].

Значительное место понятие самооценки занимает в психоаналитических теориях А. Адлера, К. Хорни. Адлер утверждает, что в основе самооценки лежит чувство неполноценности, несостоятельности, которое ребенок, постепенно взрослея, стремится изжить и преодолеть. Автор описывает различные способы, с помощью которых индивид старается достичь полноценности, стать внутренне состоятельным, например через творчество, обеспечивающее постоянное развитие и внутренний рост человека. Содержание такого процесса заключается в постоянном стремлении к достижению цели, идентичной «Я» человека, — таким образом и формируется «жизненный стиль» индивида [1]. Важным в подходе Адлера является не только значимость субъективной оценки реальности, но и представление о самооценке как ощущении собственной ценности, результате соотнесения «Я»-реального с «Я»-идеальным.

В другой психоаналитической концепции К. Хорни доминирующей силой в структуре личности выступает чувство бессознательного беспокойства или «коренной тревоги». При неблагоприятных условиях, таких как отсутствие атмосферы тепла, доброжелательности и прочего, у ребенка появляется базальная тревога — состояние, которое сопровождается чувством несовпадения «Я»-реального и «Я»-в глазах окружающих. Выход из этого несоответствия, согласно Хорни, может быть осуществлен через осознание личностью своего реального «Я», это и есть ключевой процесс самореализации личности [209].

Р. Уайт на основе взглядов своих предшественников — представителей психоаналитического направления (например, С. Мрук) определяет самооценку как «конфронтацию или синтез Эго и Эго-идеала,

т. е. соотношение между реальным и возможным, желаемым» [257]. На первый план Уайт здесь выдвигает проблемы мотивации, связывая ее с эффективностью деятельности человека, компетентностью и самооценкой, которую автор называет «корневым стержнем». В концепции Уайта сила «Эго» помогает личности справляться с тревогой и требованиями реального мира, через компетентность, которая ведет к повышению самооценки. Исследователь описывает два варианта реагирования «Эго» на возникающую в процессе жизни человека тревогу: первый — через совершенствование мастерства и умение овладеть определенными обстоятельствами, то есть через развитие компетентности; второй — через пассивное предъявление различных защитных форм реагирования. Практическая значимость работ Уайта заключается в том, что он поместил феномен самооценки в контекст развития личности, показав, как самооценка продолжает развиваться в разных возрастах.

На разработку проблемы самооценки большое влияние оказали взгляды таких представителей гештальтпсихологии, как Ф. Хоппе, М. Юкнат, Ю. Франк, М. Лизак, Н. Роскин, чьи исследования были направлены на изучение целей, намерений, желаний, притязаний и их роли в динамике поведения личности. Ими были показаны направления развития личности, изменения мотивационно-динамической стороны личности в результате оценки успеха-неуспеха, была исследована сила и устойчивость мотива при решении различных задач. К. Левин и его коллеги установили с помощью экспериментов ряд факторов, позволяющих раскрыть значение аффективной сферы человека в формировании его самооценки [68].

Современный британский исследователь К. Седикидес (K. Sedikides) [264] исследует три сферы функционирования самооценки: понимание себя как поиск точных знаний о себе, повышение собственной значимости как поиск благоприятных знаний о себе и самопроверка как поиск истинных знаний о себе. Эти сферы имеют онтологическую природу, и от них зависит целостность и жизнеспособность всей «Я-системы» [222].

Данный подход, хотя и внес существенный вклад в изучение феномена самооценки, характеризуется существенным методологическим недостатком: самооценка изучается в искусственно созданных условиях эксперимента.

Представитель бихевиорального направления А. Бандура выдвинул модель-триаду взаимного детерминизма, где использовал опыт не только как результат практических действий индивида, но и как приобретаемый с помощью наблюдения в качестве

«самоподкрепления» или саморегулирования, включающего само-наблюдение, самоответ и самооценку, при этом последней он отводит особую роль в своей модели. Исследуя самооценку, Бандура выделяет следующие ее функции: сигнализирующую — в форме субъективной обратной связи; мотивирующую — побуждение к действию; терминальную — прекращение деятельности, вызывающей негативные реакции [12].

Другой сторонник принципов бихевиоризма, психолог С. Куперсмит (S. Coopersmith) [233], исходил из понимания самооценки как установки, его особенно интересовал вопрос формирования оптимально высокой самооценки. Так, Куперсмит считал, что в становлении самооценки индивидуальный опыт человека имеет большее значение, чем когнитивные или социальные факторы. Куперсмит выделил факторы, обуславливающие повышение и понижение уровня самооценки, и описал критерии, по которым можно дифференцировать негативную, умеренную и неадекватную, несоответствующую самооценку. Разработанный им опросник «Self-esteem Inventory» до сих пор достаточно активно применяется психологами в практической работе.

Другое представление о самооценке сложилось в русле интеракционистского подхода Ч. Кули и Д. Мида, которые рассматривают конструкт «Я» в качестве социального феномена [5]. С этим подходом связано понятие об общей (глобальной) самооценке. В теории Мида «Я» обусловлено не только оценкой других, но и реальными взаимоотношениями с ними, самооценкой от производного «Мы». Хотя у Мида само понятие самооценки не встречается, его подход позволяет рассматривать самооценку как оценочный компонент целой совокупности рефлексивных установок личности.

Достаточно активно разработка проблематики самооценки велась М. Розенбергом (M. Rosenberg) [263]. По Розенбергу, самооценка выступает как позитивная или негативная направленность относительно себя, тесно связанная с социально-культурным контекстом, уровень самооценки обуславливается соотношением реального «Я» и идеального «Я»-субъекта. Полюс направленности самооценки (позитивный или негативный) тесно связан с величиной разрыва между реальным и идеальным образом себя, независимо от того, как человек воспринимается окружающими.

К. Роджерс исследовал самосознание и самооценку, используя феноменологический подход к личности. В своей теории личности он рассматривает самооценку через понятия «самости» или «Я-концепции», которая формируется в процессе социализации через

взаимодействие со значимыми другими (родители, друзья и т. д.) и является своеобразным фильтром восприятия окружающего мира. В теории Роджерса сама «Я-концепция» включает не только наше восприятие себя, но и наше идеальное представление о себе. В клиент-центрированной терапии [154] модифицируется состояние «Я-концепции» с целью устранить диссонанс между нею и переживаниями индивида, а также между нею и нереалистичским собственным идеалом. Представления и идеи Роджерса оказали большое влияние на дальнейшее развитие теории самооценки [253].

По утверждению еще одного представителя феноменологического направления, Н. Брандена, самооценка своим влиянием пронизывает все аспекты жизни человека и является своеобразной «иммунной системой сознания». В работе «The Six Pillars of Self-Esteem» («Шесть столпов самооценки») Бранден впервые определил самооценку как экзистенциальную потребность [227] и выделил шесть модулей самооценки:

- 1) осознанность;
- 2) самопринятие;
- 3) личную ответственность;
- 4) самодостаточность, асертивность;
- 5) личностно-ориентированное целеполагание;
- 6) личностную целостность.

Бранден трактует самооценку как ощущение способности справляться с насущными задачами, на которое влияют и внешние, и (даже в большей степени) внутренние причины. Ученый указывает, в частности, на личные стандарты и ценности человека в качестве непосредственно определяющих уровень его самооценки [227]. При этом важно учитывать, что в западной культуре личная независимость — «самость» — важнее ценностей группы. Именно с этим связано то особое значение, которое придается выражению собственных атрибутов [257].

Яркий представитель когнитивного направления С. Эпштейн рассматривает самооценку как базовую потребность личности быть достойным любви (lovable) [241], а присвоение определенного уровня самооценки — как результат процесса самокатегоризации. Эпштейн выделяет три уровня самооценки: базовый, промежуточный и ситуационный, что, на наш взгляд, несколько схематизирует представление о самооценке.

По мнению китайского психолога Я. Чена (Y. Chen), концепция самооценки — один из фундаментальных факторов в процессе личностного роста человека. Его исследования подтверждают,

что самооценка неотделима от мотивов личности, ее целей, идеалов, ценностей и, играя решающую роль в адаптации человека, является механизмом саморегуляции поведения и деятельности человека [232].

Более детально понятие самооценки раскрывает К. Мрук, который использовал двухфакторную модель самооценки и представил в единой графической структуре все самооценочное пространство. Развивая взгляды Куперсмита, американский исследователь «основывается на предпосылке о тесной связи между самооценкой, чувством собственной компетентности и переживанием ценности собственной личности» [122, с. 43]. По Мруку, компетентность и чувство собственной ценности связаны между собой и детерминируют динамику самооценки [257]. Исследователь разграничивает истинную (т. е. здоровую) самооценку и псевдосамооценку (т. е. защитную). В его графической модели градации компетентности располагаются на горизонтальной оси и служат для оценки эффективности поведения в различных сферах, а суждение о собственной ценности (соотношение себя с некоторыми стандартами) располагается на вертикальной оси. Графическая структура разделена на четыре квадрата, каждому из которых соответствует свой тип самооценки: высокий, низкий, средний и защитный. Обладание высокой самооценкой подразумевает соединение компетентности и самоценности. В соответствии с моделью Мрука именно при таком сочетании факторов человек более успешен и стрессоустойчив. С данной трактовкой самооценки согласуется представление других американских ученых, Д. Майерса (D. Myers) и Дж. Твенге (J. Twenge), о самооценке как той части личности, которая определяет нашу собственную ценность [258].

Интересные результаты получают современные исследователи, изучающие самооценку с точки зрения психофизиологических коррелятов. Так, Р. Чавес и Т. Хеетертон (R. Chavez, T. Heatherton), анализируя процесс самооценивания, обнаружили, что чувство собственного достоинства (самооценка) связано с сетью нейронов фронтальной коры. Лобно-стриатный путь соединяет медиальную префронтальную кору, которая отвечает за самопознание, и прилежащее ядро прозрачной перегородки. Активация этого ядра сопровождается выраженными положительными эмоциями, представляющие собой систему положительного подкрепления, обуславливающую процессы мотивации и вознаграждения. Хорошо выраженные анатомические связи между названными центрами сформированы морфологически, поэтому обладают определенной устойчивостью и отражают индивидуальную особенность мозга конкретного

человека. Чавес и Хеетертон статистически доказали, что связи между указанными центрами мозга коррелируют с более высокой самооценкой, характеризующейся долгосрочностью, которую точнее было бы рассматривать как устойчивое индивидуальное качество, тогда как тесное (выраженное) функциональное объединение связано с самооценкой ситуативной, текущей [230].

На сегодняшний день в словаре психолога у понятия «самооценка» есть несколько категориальных значений. Так, за рубежом для описания самооценки обычно используется термин «Я-концепция», означающий совокупность всех представлений индивида о себе и включающий три компонента: 1) когнитивный — «образ-Я»; 2) эмоционально-ценностный — отношение человека к себе; 3) поведенческий — производный от двух первых. В этой трактовке самооценка чаще всего совпадает с эмоционально-ценностным отношением индивида к себе (компонент 2), но иногда — с «образом-Я» (компонент 1) или даже «Я-концепцией» в целом. При этом происходит утрата важнейшего личностного компонента, поскольку как самостоятельный предмет изучения самооценка в приведенной схеме не рассматривается.

Понимание самооценки как отдельной категории привело к существенным изменениям представлений о выполняемых ею функциях и в целом о ее роли в регуляции жизнедеятельности, что, в свою очередь, вызвало интерес к проблеме осмысления сути феномена самооценки, его концептуальной природы.

В отечественной психологической науке много внимания уделено изучению феномена самооценки в контексте концепции культурно-исторического характера сознания [41], психологической теории деятельности и идеи «личностного подхода» к исследованию сознания и развития психики [3; 69; 102; 157]. Оценка себя рассматривается как своеобразное психологическое образование, являющееся частью самосознания и выполняющее важную роль в процессе адаптации человека к среде.

Ключевые положения этого подхода определяют представления о самосознании, разработанными С. Л. Рубинштейном и Л. С. Выготским, а также взглядами К. Левина на природу уровня притязаний, интерпретированными Б. В. Зейгарник. В концепции Рубинштейна самооценка понимается как фундаментальное образование личности, базирующееся, с одной стороны, на оценках индивида другими, и с другой — на оценивании индивидом этих других. Сущность самооценки выражается через ценности, принятые личностью, которые в свою очередь определяют механизм саморегуляции поведения [41; 67; 99; 157].

Дадим краткий обзор точек зрения и вклада различных ученых на феномен самооценки в отечественной науке.

И. И. Чеснокова определяет самооценку как особый инструмент, регулирующий поведение человека, как специальное образование самосознания. По мнению исследователя, самооценка имеет определенные характеристики и собственную функцию — оценивание возможностей индивида, при сопоставлении которых с требованиями ситуации происходит регуляция поведения. Чеснокова приходит к выводу, что механизмом такой регуляции является включение самооценки в структуру мотивации субъекта при непрерывном соотношении своих возможностей и внутренних психологических резервов с целями и средствами деятельности [212].

Л. В. Бороздина и О. Н. Молчанова [24; 121] считают, что самооценка «не сводится ни к образу-Я, ни к эмоционально-ценностному отношению к себе. Знания о себе служат необходимым материалом, на основе которого разворачивается процесс самооценивания. Образ-Я как элемент самосознания является комплексом сведений человека о нем самом, отвечающим на вопрос: чем я обладаю? В данной подструктуре происходит фиксация знаний субъекта о себе» [24].

Во многих работах самооценка изучалась с позиции личностных свойств, ей отводится определенная функция в развитии личности. Так, например, А. И. Липкина отмечает, что самооценка влияет не только на взаимоотношения человека с социумом, но и на его внутренний мир, в том числе на продуктивность деятельности и реализацию личностного потенциала человека [106].

Проблема самооценки как эмоционально-оценочного компонента самосознания нашла отражение в трудах И. И. Чесноковой, В. В. Столина, С. Р. Пантिलеева, Л. В. Бороздиной, С. А. Куненкова, В. Б. Чупиной, Н. С. Фонталовой, О. Н. Молчановой и многих др. [212; 196; 141; 23; 97; 213; 203; 122].

В. В. Столин, обобщив представления о самооценке, разрабатывает концепцию о смысле «Я», согласно которой самосознание существует на трех уровнях. По мысли ученого, окружающие оказывают большее влияние на самооценку в социально значимых сферах, нежели в области индивидуальных целей. Столин обосновал положение о том, что идентификация, например с родительской моделью, лежит в основе выработки идентичности и самосознания и таким образом становится условием формирования самооценки [196].

С точки зрения С. Р. Пантилеева, также занимающегося концепцией смысла «Я», принципиальная разница между самооценкой

и эмоциональным самоотношением заключается в различии оснований этих видов оценивания. Инструментом самооценки является сравнение с эталоном, а порядок самооценок определяется возможностями успешной реализации деятельности, подвижными мотивами-стимулами и мотивами, образующими смысл [140].

Таким образом, в соответствии с классическим пониманием самооценка — компонент самосознания, имеющий уровневую организацию, собственную структуру и представленный неразрывным единством когнитивного и эмоционального элементов — знания о себе и отношения к себе [66; 212].

А. В. Захарова, оставаясь в рамках описанной выше трактовки, продолжает исследование самооценки с точки зрения ее функционирования. Исследователем была разработана структурно-динамическая модель самооценки, согласно которой «центральным, ядерным образованием личности, через призму которого преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности», является самооценка [66, с. 74]. Такой подход получил широкое распространение, представление о сущности самооценки дополнилось пониманием того, что специфика функционирования самооценки определяется в том числе и принятыми субъектом ценностями. Функции самооценки проявляются в адаптации и регуляции, а также собственно оценке, блокировке, контроле, стимулировании, защите и в качестве мобилизующего фактора. Учитывая особенности саморегуляции деятельности субъекта, Захарова выделяет прогностическую, корректирующую и ретроспективную самооценку.

Отдельного внимания заслуживают экспериментальные исследования проблемы самооценки и ее адекватности М. Б. Позинной, в ходе которых самооценка сопоставляется с объективными результатами деятельности индивида. Обнаруженное ученым явление «когнитивного эгоизма» включает в себя чрезмерную оценку результатов своего труда и проявление взаимосвязи рефлексии с самооценкой. По мнению Позинной, с данным явлением можно соотнести «нереалистичный оптимизм по поводу будущих жизненных событий», который мешает необходимой адаптации человека к реальным обстоятельствам [144]. Другими словами, речь идет об адекватности — важнейшей характеристике здоровой самооценки, которая активно способствует саморегуляции и обеспечивает адаптацию человека к среде.

Структурная модель «образа-Я» как некой глобальной самооценки стала результатом исследований еще одного отечественного

ученого, И. С. Кона [86]. Он подчеркивает, что «образ-Я» позволяет судить о том, как индивид соотносит оценку отдельных качеств и поступков со своим мировоззрением, и выделяет три компонента «Я» в их иерархической соподчиненности: когнитивный, эмоциональный и их интеграция в целостный образ «Я». В работах Кона поднимается важный вопрос об адекватности оценки себя, которая, по мнению исследователя, тесно связана с регуляторно-организующей и эгозащитной функциями.

И. Г. Малкина-Пых, продолжая развивать взгляды предшественников на природу самооценки, разрабатывает психотерапевтический подход, основанный на теории телесно-ориентированной терапии. В работу с «Я-концепцией» автор включает описательную и оценочную составляющую — «Я-образ» и самооценку, результатом их интеграции становится единство, взаимодействие и взаимозависимость, позволяющие изменять и поддерживать «Я-концепцию» человека [112].

Среди отечественных спортивных психологов, обращавшихся к проблематике «образа Я» (и самооценки), необходимо отметить Г. Д. Горбунова. В своих работах ученый предложил четырехуровневую «Я-концепцию», включающую следующие компоненты: телесное «Я» как основание — потенциальные возможности и потребности, социальное «Я», психическое «Я» и духовное «Я». Исходя из этого, Г. Д. Горбунов разработал систему внушения и терапии для использования именно в спортивной психологии [46].

Многими исследователями признается, что структурные элементы самооценки не только представляют собой суть ее процессуально-динамической стороны, но и позволяют выявить особенности ее организации.

Механизм формирования самооценки подробно описан в трудах Л. В. Бороздиной. Субъект при самооценке опирается на информацию о себе, полученную извне, при этом важную роль в процессе оценивания себя играет система личностных ценностей, смыслов, возможностей и стандартов: «Самооценка отвечает на вопрос: не что я имею, а чего это стоит, какова ценность моего потенциала, а следовательно — меня?» [29, с. 8]. Кроме того, весь процесс сопровождается эмоциональными реакциями субъекта. «Самооценка — это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определенной системы ценностей» [24]. Исследователь акцентирует внимание на том, что самооценка — «...это специальная функция самосознания, не сводимая ни к одному из ее элементов, ни к когнитивному измерению, ни

к эмоциональному, ни к образу Я, ни к самоотношению; самооценка служит источником пополнения знаний личности о себе» [25, с. 68]. В целом сущность самооценки заключается в осмыслении человеком значимости представления о себе, в основе которого лежит определенная система ценностей.

Большинство исследователей также подчеркивают, что самооценка, являясь существенной стороной любого вида деятельности, включает в себя целый ряд компонентов: когнитивный, эмоциональный, эмоционально-аффективный [57; 160].

Таким образом, концептуальные взгляды отечественных исследователей на феномен самооценки сводятся к следующему:

- самооценка и ее функции проявляются в адаптации и регуляции, собственно оценке, блокировке, контроле, стимулировании и защите, а также в качестве мобилизующего фактора;
- самооценка начинает формироваться в процессе деятельности под воздействием внешних факторов, затем — по мере развития личности — происходит интериоризация внешних факторов, и самооценка начинает проявлять себя в качестве регулятора деятельности;
- самооценка является очень важным, даже ведущим элементом самосознания, с которым связано отношение человека к самому себе, принятие или непринятие себя.

Необходимо отметить, что самооценка и в отечественной, и в зарубежной психологической традиции тесно связана с таким понятием, как «уровень притязаний».

Впервые идея измерения уровня притязаний возникла в исследованиях школы К. Левина (К. Левина — Т. Дембо и сотрудников). В частности, Б. В. Зейгарник в ряде работ описала, как меняется мотивационно-динамическая сторона личности (то есть уровень притязаний) в зависимости от оценки успеха себя, а также какова сила и устойчивость мотива при решении задач. Новое понятие было введено в рамках концепции «замещающей деятельности» [172]. Характерное для данного направления рассмотрение уровня притязания прослеживается у Ф. Хоппе, который изучал причины перехода от сложной задачи к более простой (понижение притязаний) и связывал эти причины со стремлением человека избежать неудачи. Так ученый объяснял выбор замещающей деятельности, в которой успех становится более доступным для индивида. Сущность притязаний — это уровень сложности цели, имеющей характеристики, связанные с достижимостью и привлекательностью, а также с тенденцией к стабилизации высоких достижений [23].