

## АСПЕКТИ НА САМООЦЕНКАТА КАТО ЧАСТ ОТ СТРУКТУРАТА НА ЛИЧНОСТТА

*Пресиян Бургов*

Дефинирането на самооценката като психологически феномен продължава да предизвиква редица дискусии сред изследователите в тази област. Проблемите са разположени основно в две дименсии – от една страна, те са свързани с наличието на редица понятия, използвани в психологията като еквивалентни или допълващи самооценката, а от друга с това, че самият ѝ генезис и роля като психологическа категория, съдържа редица преплитачи се личностни и социални детерминанти, намиращи се в циркулярна връзка.

За настоящата статия интерес представляват проявите на феномена самооценка, свързани с нейното функциониране в рамките на личностната активност, психическите процеси, в които участва и определя, както и в каква степен се явява основна част от ядрото на личността. В този контекст, опитът за дефиниране на самооценката следва да се отнесе към когнитивните и компоненти и релевантните на Аза когниции, без да се пренебрегва или отхвърля и афективната и природа.

Една от теориите, свързана с появата и функциите на самооценката издига предположенията, че:

– самооценката е глобална, афективна диспозиция, която не се базира на оценките на личността за специфичните качества, които притежава;

– функцията на самооценката е да регулира цял набор от афективни състояния, дефинирани като Аз – ценност;

– самооценката е антиципиращ, афективен стандарт на различните последствия, които подчертават нейните особености и ефектите и върху поведението. (Brown & Marshall, 2002)

Терминът глобална самооценка се използва за обяснение на личните променливи, които са свързани с начина, по който личността се чувства спрямо собствения Аз. Според изследователите глобалната

самооценка търпи релативни промени с течение на времето и вследствие на различните ситуации.

Опитите да се дефинира самооценката се разполагат в широки теоретични рамки: от обясненията, свързващи я с примитивните либидонозни импулси (Kernberg, 1975) до виждането за личността като значим член на една съдържателна вселена (Solomon, 1991). Удачно е приемането на един по-умерен подход, според който самооценката се определя като чувство на привързаност към Аза – позитивната представа за себе си (Brown, 1993; Brown & Dutton, 1995). При изследвания на популация с липса на патологични психически промени се установява, че високата самооценка се характеризира с обща привързаност към Аза, а ниската се свързва със слабо позитивни или амбивалентни чувства към Аза. Трябва да се отбележи, че посоченото определение подчертава афективната природа на самооценката, т.е. това, което личността чувства за себе си.

Други изследователи приемат когнитивния подход към интерпретацията на самооценката (Crocker & Wolfe, 2001) и считат, че тя трябва да се разглежда в понятията на глобалната преценка за ценността на Аза. Тази гледна точка слага ударението върху процесите на оценка и променя фокуса на внимание от това, какво личността чувства за себе си към това, какво тя мисли за себе си.

Самооценката се използва и за обяснение на моментните Аз-оценъчни реакции спрямо специфични ситуации. Става въпрос за ситуации, заплашващи самооценката или ситуации на подкрепа на самооценката, респективно на нейното повишаване. Счита се, че реакциите на подобни ситуации са фундаментално афективни по природа и се дефинират като чувство за Аз-ценност. Приема се обяснението, че ситуативната самооценка определя емоциите, които някои автори наричат чувство за Аз-ценност, докато терминът специфична самооценка се използва, когато се интерпретира начинът, по който личността оценява собствения Аз. Посочените понятия включват в себе си еквивалентност между двата конструкта, според които основната разлика е, че глобалната самооценка е персистираща, т.е. стабилна и се запазва, докато чувството за Аз-ценност има временен характер (повишава се или се понижава в отговор на оценка на различни ситуации).

Понятието самооценка се употребява и за интерпретация на начина, по който личността оценява собствените си способности и агрибуции (Аз-оценка).

Таблица 1 показва по-детайлно различните дефиниции на понятието самооценка, които бяха разгледани дотук.

| <b>Концептуално значение</b>                          | <b>Насоченост към афективните процеси</b>       | <b>Насоченост към когнитивните процеси</b>           |
|---|---|--|
| <b>Глобална самооценка</b>                            | <b>Общи чувства на привързаност към Аза.</b>    | <b>Трайна оценка на личността за Аз – ценността.</b> |
| <b>Ситуативна самооценка (чувство за Аз- ценност)</b> | <b>Релевантни на Аза емоционални състояния.</b> | <b>Временни оценки за Аз – ценността.</b>            |
| <b>Специфична самооценка (Аз- оценка)</b>             | <b>Оценка на специфични личностни качества.</b> | <b>Оценка на специфични личностни качества.</b>      |

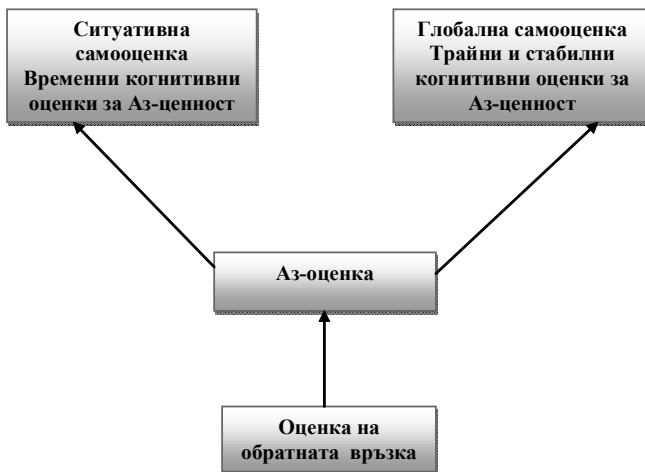
**Таблица 1**

Може да се направи заключението, че въпреки някои различия посочените концепции имат допирни точки. Например те приемат, че личност с висока самооценка оценява себе си в позитивен аспект, изпитва по-силно чувство за Аз-ценност, за разлика от тази с ниска.

От направения анализ става ясно, че могат да се посочат два основни обяснителни модела за същността на самооценката – когнитивен (bottom – up) и афективен (top – down).

Както е показано на фигура 1 според когнитивния модел оценката на обратната връзка (успех или неуспех) влияе и обуславя Аз-оценката, която детерминира ситуативната и глобалната самооценка.

Един от вариантите на този подход предполага, че не всички личностни оценки влияят върху самооценката. Счита се, че личностната оценка на силно значими цели предизвиква значителен ефект върху самооценката, докато оценката за слабо значими цели не влияе върху нея.



**Фигура 1**

Първите разработки, касаещи този аспект на самооценката са свързани с името на У. Джеймс (1890), който в своя труд "Принципи на психологията" приема, че самооценката е правопропорционална на успеха и обратнопропорционална на претенциите.

М. Розенберг (1965, 1979), изхождайки от подобни позиции по-ясно дефинира идеята за природата на самооценката. Той смята, че глобалната самооценка е базирана на начина, по който личността оценява специфичните си качества, свързани с целите от висока значимост. "Обикновено се предполага, че ако някой уважава себе си относно специфични качества, то той уважава себе си и като цяло. Ако той си мисли, че е умен, атрактивен, харесван, морален и т.н., то тогава той мисли за себе си по най-добър начин и глобално. Тогава е очевидно, че личната глобална самооценка е базирана не единствено на оценката на нейните консистентни качества, но и на оценката на сбора от качества... Това не са просто елементи сами по себе си, а взаимоотношенията, значимостта и комбинацията между тях, които са отговорни за крайния резултат". (Rozenberg, 1979, pp. 18, 21) Следва да се заключи, че според автора глобалната самооценка е функция от личностните специфични Аз-оценки. Казано по друг начин, глобалната самооценка е сбор от личностните позитивни или негативни нагласи към Аза.

Редица изследователи подкрепят тази концепция за формирането и същността на самооценката (Baumeister, 1998; Campbell & Lavelle, 1993; Crocker & Wolfe, 2001;). Те смятат, че самооценката включва оценъчни процеси, в които личността изследва собствените си качества и комбинира тези парцелни оценки в обща, цялостна оценка за себе си.

**Когнитивният (bottom – up) модел** прави няколко допълнителни допускания. Изхождайки от предположението, че Аз-оценките лежат в основата на глобалната самооценка, се приема, че различията в равнището на самооценката се дължат на динамиката и спецификата на основните Аз-оценки. От тези дефиниции се развиват някои значими теории в психологията, като моделът за Аз-оценките и моделът за Аз-утвърждаването.

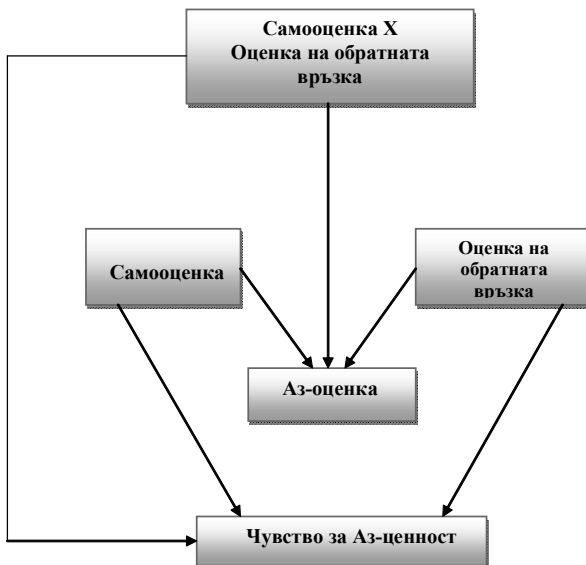
**Афективният (top – down) модел** на самооценката предлага една друга гледна точка за генезиса и, като отдава по-голямо значение на афективните пред когнитивните процеси, участващи във формирането ѝ. Според този модел самооценката се развива в ранните етапи от живота в отговор или като следствие от особеностите на темперамента и релационни фактори и формирана веднъж, тя влияе върху процесите на Аз-оценката и чувствата за Аз-ценност. (Broun, 1998; Deci & Ryan, 1995)

На фигура 2 е показан схематично афективният модел на самооценката.

Стрелките показват, че самооценката упражнява най-силно влияние, когато личността съпоставя оценката за обратната връзка и главно на негативната обратна връзка например, като неуспех на областта на постиженията или на междуличностното приемане и общуване.

Когато личност с ниска самооценка отчита негативна обратна връзка, тя оценява себе си по-негативно и чувството за Аз-ценност се понижава. Обратно, ако личност с висока самооценка получи негативна обратна връзка, тя поддържа висока Аз-оценка и запазва в голяма степен или бързо възстановява чувството за Аз-ценност.

Според афективния модел самооценката е свързана със способността да се обясняват ситуациите и събитията по начин, който запазва, повишава или подкрепя чувството за Аз-ценност.



**Фигура 2**

Въпреки, че самооценката не корелира с това, каква реално е личността, тя е в силна корелация с това, какво личността мисли, че е, т.е. с когнитивната репрезентация на Аз-ценността.

Когнитивният модел (bottom – up) обяснява тази взаимовръзка, предполагайки, че възприятието за личностните качества детерминира самооценката в по-голяма степен, отколкото актуалните, фактически притежавани качества. Например, ако личността мисли, че има много позитивни качества, то тогава тя ще има висока самооценка.

Афективният (top – down) модел разглежда тази каузална връзка обърната, както е показано на фигура 2. Личност, която харесва себе си като цяло, се оценява позитивно. Това не значи, че самооценката е единственият фактор, който влияе на Аз-оценките, а само, че когнитивният модел, възприет от повечето изследователи на проблема, не е единствената възможна интерпретация на корелацията между самооценката и Аз-оценките. Афективният модел издига твърдението, че възприятието на личността относно специфичните и качества е равно на сумата от управляеми конструкти, широко детерминирани от общите афекти за себе си.

Анализът на генезиса на самооценката следва да продължи с разглеждане на взаимовръзките между верификацията на идентичността и самооценката.

Идентичността се характеризира с различни когнитивни съдържания, които репрезентират основно вярвания, чувства и експектации и свързват Аза със заобикалящата среда. Тези когниции изпълняват ролята на стандарти или равнища на компетентност в системата за управление на идентичността. Съществуват четири главни компонента за всяка система за управление: стандарти на идентичността; сравняване на стандарти; вход и изход. Стандартите на идентичността осигуряват вътрешните отношения на когнициите и експектациите, които личността поддържа за себе си. Входът на системата е свързан с перцепцията относно Аз – релевантните когниции, отнасящи се до средата. Частта от системата, касаеща структурите за сравняване на стандартите, прецизира входящите перцепции спрямо когнициите, съдържащи се в стандартите. В изхода на системата се проявява поведенческа активност, имаща за цел да измени ситуацията така, че да има високо равнище на съвпадение между Аз-релевантните перцепции за ситуацията и когнициите, които се съдържат в поддържаните от личността стандарти. В своята цялост това представлява процесът на Аз-верификация.

Авторите на модела издигат предположението, че процесът на Аз-верификация изгражда самооценката, която подкрепя личността при интеракциите и със заобикалящата среда. В случай на поява на проблемни ситуации, самооценката поддържа и подпомага процеса на Аз-верификация, което от своя страна рефлектира върху идентичността и проявите на активност на личността.

Във връзка с разглежданата концепция следва да се обърне внимание на някои специфични особености на самооценката, отнасящи се, както до нейните функции и роля, свързани с поведението и когнитивната система на личността, така и до предпоставките за формирането ѝ.

В началото ще бъде разгледана самооценката като следствие от верификацията на идентичността. Тук от основно значение са взаимоотношенията между целите и постиженията на личността, които бяха представени по-горе. Посочената от У. Джеймс (1890) взаимозависимост може да се рedefинира в терминологията на разглеждания модел – Аз-релевантна перцепция (успех) и личностни стандарти или цели

(претенции). Казано с други думи, фокусът се измества върху степеня, в която личността е способна да постигне релевантност между личните стандарти и перцепцията за заобикалящата действителност или актуалното и представяне, т.е. поведението. Това позволява самооценката да се разглежда като пряко следствие от успешната Аз-верификация.

Перцепцията относно постигнатото или актуалното поведение на личността е свързана с три отделни процеса: обратната връзка; социалното сравнение и Аз-атрибуциите (Rozenberg, 1990). Първите два процеса са по-тясно свързани с базираната на Аз-ценността самооценка, за разлика от тази, определяна като самооценка на Аз-ефективността (Gecas, 1982). Когато личността получи подкрепа на процеса на Аз-верификация (чрез обратна връзка или социално сравнение), чувството, че е приета и оценена от групата, се усилва и нараства базираната на Аз-ценността самооценка (Burke & Stets, 1999). Всъщност, основната хипотеза е, че самооценката, свързана с Аз-ценността е под заплаха, когато личността е изправена пред отхвърляне или negliжиране от социалните групи. Обратно, базираната на Аз-ефективността самооценка е по-вероятно да е следствие от Аз-атрибуциите. Когато личността рефлексира върху поведението си и установи, че е успешна, поддържането и подкрепата на самооценката се търси в съпадението между ситуационните когниции (оценки) и личните стандарти. С други думи този вид самооценка е резултат от оценката за това колко успешно и смислено е било откритото поведение. (Bandura, 1977; Burke & Stets, 1999)

Предположението за ролята на самооценката като буфер е свързано основно с това, че докато Аз-верификацията повишава чувството за компетентност и стойност на личността, нарушенията в този процес водят до негативни ефекти върху емоционалното състояние. Дистресът под формата на тревожност и депресия, в редица случаи, е следствие именно от проблеми в процеса на Аз-верификация (Burke, 1996). Личността обикновено усеща тези негативни емоции, когато перцепцията за заобикалящата среда и когнициите, свързани с личните (идентификационни) стандарти, не са релевантни.

Ако нарушенията в процеса на Аз-верификация са големи или персистиращи, личността може да промени идентичността по начин, позволяващ да се избегнат негативните емоции, следствие от продължителното несъответствие между ситуативните когниции и личните



стандарти. Ето защо тя трябва да има ресурс, който да я подкрепя в подобни периоди, предотвратявайки възникването на условия, при които тези негативни емоции надхвърлят възможностите и за справяне и адекватно функциониране. Самооценката се явява един такъв ресурс, който предпазва интегритета на личността и подпомага взаимоотношенията със заобикалящата среда.

Трябва да се отбележи, че в психологическата литература въпросът, как точно самооценката действа като буфер, не е докрай изяснен. Някои автори предполагат, че самооценката подкрепя позитивния Аз-образ, като осигурява и селектира такъв тип обратна връзка, която обслужва Аза. (Baumeister, 1998). Личност с висока самооценка е вероятно да възприеме обратната връзка като консистентна и релевантна на поддържания позитивен Аз-образ и да постави под съмнение компетентността или достоверността на източника на негативна обратна връзка. По този начин, вниманието се фокусира върху други важни и позитивни аспекти от Аза и се неутрализира или намалява стойността на негативната обратна връзка или подкрепление (Spencer et. al., 1993).

Според други изследователи личност с висока самооценка има по-стабилни когнитивни относно собствения Аз и е емоционално устойчива. Това и осигурява своеобразна ”емоционална котва”, която я предпазва от трайни негативни последици. Високата самооценка се свързва с висок когнитивен ресурс като диспозиция, което позволява по-голяма ефективност при сблъсък и справяне с непредвидени и носещи неудоволствие ситуации. Така самооценката предпазва Аза от стресори, свързани с опита или информацията, които могат, при други обстоятелства, да се окажат вредни за Аза – дистрес и депресия.

Ако в този контекст, самооценката се разгледа като източник, който осигурява на личността определен вид енергия, тогава може да се предположи, че самооценката едновременно подлежи и на допълване, и на изчерпване. Погледнато по друг начин, самооценката представлява своеобразен енергетичен резервоар, който се допълва чрез успешна Аз-верификация и се използва, за да подкрепя и поддържа този процес в случаи на нарушаване и по този начин защитава личността, когато верификацията е невъзможна. Посочва се, че някои процеси действат, като подкрепят личността в опитите и да модифицира заобикалящата среда така, че получената обратна връзка да верифицира Аза – именно

самооценката изпълнява такава функция. Когато личността възприеме стресора (ситуация, в която Аз-верификацията е проблематична), самооценката я подкрепя в опитите и да реконцептуализира (реструктурира) когнициите и да възстанови релевантността между ситуационните когниции и Аз-стандартите. (Burke, 1996)

Така, в случаи на проблематична Аз-верификация, при която личността е в дистрес, самооценката трябва да осигури буфер срещу нарушенията в процеса на верификация. Самооценката предпазва личността от негативни емоции, които застрашават нейната цялостност за времето, необходимо за възстановяване и поддържане на релевантността между перцепция и стандарти. Това се осъществява основно по два начина – директно и индиректно. Не би следвало самооценката да се свързва само с високите нива на личностна стабилност (директен ефект на буфера), но и с това, че тя изпълнява и функция на модератор на ефектите следствие от нарушена или невъзможна Аз-верификация (индиректен ефект на буфера).

Макар че самооценката може да се разглежда, и като следствие от процеса на Аз-верификация, и като личностен ресурс за справяне с нарушенията в този процес, тя се определя, и като цел сама по себе си. По този начин самооценката се свързва с вътрешната мотивация и състоянието на самосъзнанието. Погледната така, тази мотивация осигурява лични стандарти и насоки за поведение. С други думи, личността прави опити да поддържа или да повишава самооценката си до определено желано равнище. (Rozenberg, 1979; Tesser, 1988). Проведените изследвания, касаещи тези предположения, показват, че хората са силно мотивирани да поддържат и/или да повишават установените към определен момент равнища на самооценка. Това пряко корелира с хипотезата, споделяна от изследователи на разглежданата проблематика, а именно, че хората имат витална необходимост да търсят и поддържат позитивна оценка за себе си, особено, в областите, свързани със значими и желани качества – компетентност, ефективност, моралност и т.н.

Поддържането и/или повишаването на равнището на самооценка може да се осъществи по няколко начина. Възможно е личността директно да действа по начин, който да повиши самооценката и, когато тя е ниска или застрашена. Става дума за предефиниране (реструктуриране) на ситуацията чрез позитивно мислене, създаване на позитивни

нагласи и впечатления, т.е. в системата от знания се формират нови позитивни когнитивни елементи, релевантни на ситуацията. Този начин е свързан с повишаване на усещането за Аз-ценност и ефективност на личността. Например, в проведени изследвания са открити зависимости, свързани с това, че: личността приписва (атрибутира) причините за неуспеха си на външни фактори, а за успеха на вътрешни; извършва сравненията и оценките селективно; ограничава интеракциите си основно с тези, които поддържат позитивна Аз-концепция.

На практика е трудно да се разделят ефектите, отнасящи се до повишаване на самооценката и тези, следствие от Аз-верификацията, защото позитивно оценените идентичности се преплитат; освен това, повечето идентичности, които личността поддържа, са положително оценени. Подобна диференциация е по-лесна при личност с ниско равнище на самооценка, защото двата вида мотивация са инконсистентни. Процесът на Аз-верификация ще участва в поддържането на ниското равнище на самооценката, докато този на усилване ще е насочен към повишаване на самооценката. Тук е от особена важност да се подчертае, че повечето изследователи считат, че верификацията е предимно когнитивен процес, а процесът на повишаване на равнището на самооценката е афективен процес. (Swann et. al., 1987) Предполага се, че всеки от посочените два процеса действа като отделна, независима система. Взаимоотношението се усложнява още, ако се приеме хипотезата, че един от ефектите, следствие от процеса на Аз-верификация, е повишаване на самооценката.

Съществуват няколко възможности личността да повиши самооценката си: чрез външно подкрепление; чрез създаване на такива структури от когнитивни елементи, които са позитивни; чрез търсене на социални интеракции, които верифицират и/или потвърждават идентичността ѝ. Ако личността е мотивирана да поддържа и развива взаимоотношения, подкрепящи процесите на Аз-верификация така, както и процесите, свързани със самооценката, се предполага, че при нарушението им тя ще е силно мотивирана да редуцира или прекрати тези взаимоотношения.

В заключение следва да се посочи, че разгледаният модел приема самооценката за централен компонент на базовите идентификационни процеси. Верификацията на идентичността във взаимоотношенията

оказва въздействие не само върху поведенческата активност, насочена към поддържане на социалната структура, но и върху изграждането и стабилизирането на самооценката. От една страна, когато личността верифицира своята идентичност, тя се възприема като ефективна и компетентна (базирана на Аз-ефективността самооценка), от друга Аз-верификацията повишава и базираната на Аз-ценността самооценка, когато идентичността се потвърждава чрез обратната връзка и/или външно подкрепление.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Bandura, A.** Self– efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 1977, pp. 191–215.

2. **Baumeister, R. F.** The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology*, 4<sup>th</sup> ed., Vol. 2, New York: McGraw-Hill, 1998, pp. 680–740.

3. **Brown, J. D.** Self– esteem and self– evaluation: Feeling is believing. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self*, Vol. 4, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1993, pp. 27–58.

4. **Brown, J. D.** *The self*. New York: McGraw-Hill, 1998.

5. **Brown, J. D., & Dutton, K. A.** The thrill of victory, the complexity of defeat: Self – esteem and people’s emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1995, pp. 712–722.

6. **Brown, J., & Marshall, M.** Self– esteem: It’s not what you think. *Psychological Review*, 2002.

7. **Burke, P. J.** Social identities and psychosocial stress. *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life course and methods*, (Ed.), H. B. Kaplan, Academic Press, 1996, pp. 141–147.

8. **Burke, P. J., & Stets, J. E.** Trust and commitment through self– verification. *Social Psychology Quarterly*, 44, pp. 83–92, 1999.

9. **Campbell, J. D., & Lavallee, L. F.** Who am I? The role of self– concept confusion in understanding the behavior of people with low self– esteem. – In: R. Carlsmith, J. M., Collins. B. E., & Helmreich, R. L. (1966). *Studies in forced compliance: The effect of pressure for compliance on attitude change produced by face – to – face role playing and anonymous essay writing*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 1993.

10. **Crocker, J., & Wolfe, C. T.** Contingencies of self– worth. *Psychological Review*, 108, 2001, pp. 593–623.

11. **Deci, E., L., & Ryan, R. M.** Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency and self-esteem*, New York: Plenum, 1995, pp. 3–49.
12. **Gecas, V.** The self – concept. *Annual Review of sociology*, 8, 1982, pp. 1–33.
13. **Krenberg, O.** *Borderline conditions and pathological narcissism*. N. Y: Jason Alexander, 1975.
14. **Rosenberg, M.** *Conceiving the self*. New York: Basic Books, 1979.
15. **Rosenberg, M.** The self – concept: Social product and social force. *Social Psychology: Sociological Perspectives*, (Ed.), Morris Rosenberg & Ralph Turner, Transaction Publishers, pp. 593–624, 1990.
16. **Steele, C. M., Spencer, S. J., & Lynch, M.** Dissonance and affirmational resources: Resilience against self – image threats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1993, pp. 885–896.
17. **Swann, W. B., Jr., Griffin, J., Predmore, S., & Gaines, B.** The cognitive – Affective crossfire: When self – consistency confronts self – enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, pp. 881–889.
18. **Teeser, A.** Toward a self – evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 21, New York: Academic Press, 1988, pp. 181–227.