

Изследване на самооценката

Димитър Галчев

1.1. Понятието „самооценка” в психологически аспект

Л. Десев (2010) определя понятието „самооценка” по следния начин: „Необходим и съществен компонент на характера и на самосъзнанието, на осъзнаването на субекта на самия себе си, който включва знание на човека за себе си, умения за оценка на собствени сили и способности, мотиви и цели на поведение, нравствени качества и постъпки, отношения към хората и към себе си и възможност за проява на самокритичност; зависимо от човешкия опит субективно основание на всички претенции, които личността предявява към себе си и мястото си в обществената система”. След това авторът дава разяснения чрез концепцията на американския психолог Уилям Джеймс (1842-1910), който използва терминът „self-esteem” в смисъла на нашето понятие „самооценка”.

Терминът „self-esteem” е най-често използваният в научната литература на английски език, когато се има предвид „самооценката”. Това е и причината той да се превежда на български език по този начин. Примери за това можем да намерим в превода на книгата на Л. Бърк (2012) „Development through the lifespan”, където навсякъде „self-esteem” се превежда „самооценка”. Други примери можем да открием в книгата „Мотивация и личност” (Маслоу, 2001) и в статията „Българска стандартизация на скалата за себеоценка на Морис Розенберг” (Дилова и др., 2017).

Въпреки че измислянето на термина „self-esteem” се приписва основно на английския поет и публицист Джон Милтън през 1642 г. в поемата

„Изгубеният рай”, концепция за „самооценката” е представена за пръв път от Уилям Джеймс през 1890 г. (Mruk & O'Brien, 2013).

1.2. Определение за самооценка

Най-ранният опит за дефиниране на самооценката принадлежи на „бащата на американската психология” Уилям Джеймс, който публикува в своя труд „Principles of Psychology” през 1890 г. следната формула (Branden, 1995):

$$\text{Самооценката} = \frac{\text{Успехи}}{\text{Претенции}}$$

Така според Уилям Джеймс самооценката е правопрпорционална на успехите и обратнопропорционална на претенциите. Следователно една и съща самооценка може да бъде присвоена чрез увеличаване на успехите на някого или намаляване на претенциите му. Това означава също, че човек, който не се стреми към нищо и няма никакви постижения, и човек, който има много стремежи и високи постижения, са равни по отношение на самооценката. Това не е формула за здравословна самооценка, а рецепта за тревожност (Branden, 1995).

Уилям Джеймс описва **самооценката като чувство на позитивен егоизъм, което се развива, когато индивидите постоянно постигат или надминават важните цели в живота им** (Zeigler-Hill, 2013).

Наистина изглежда, че тази първоначална дефиниция е частично фокусирана върху реалния свят. Също така важно е да се отбележи, че съгласно горното определение самооценката в случая е представена изцяло като количествено свойство на личността, подлежащо на измерване чрез различни скали, които се появяват по-късно.

Освен това Уилям Джеймс представя зависимост на самооценката само от стремежите към постижения и реализираните успехи. Непостигнатите претенции могат да се тълкуват като неуспехи, т.е. самооценката в този случай се основава на постиженията и неуспехите (провалите).

Стенли Куперсмит (Stanley Coopersmith) публикува през 1967 г. в своята книга „The antecedents of self-esteem” следното определение за самооценка:

Под „самооценка” имаме предвид оценяването, което индивидът прави и обикновено поддържа по отношение на себе си: Самооценката изразява атитюд за одобрение или неодобрение и показва степента, до която човек вярва, че е способен, значим, успешен и стойностен (Branden, 1995).

Тук самооценката е дефинирана като предразположение или нагласа на личността към себе си. Този атитюд може бъде позитивен или негативен и веднъж създаден, поради своите компоненти (когнитивен и емоционален), той оказва огромно влияние върху мислите, емоциите и поведението на индивида. В това определение самооценката се основава върху вярванията и интерпретациите на личността по отношение на нейната компетентност и стойност.

Друга дефиниция, която е предложена през 1989 г. от Ричард Л. Беднар (Richard L. Bednar) и др. в тяхната книга „Self-esteem: Paradoxes and Innovations in clinical theory and practice”:

Дефинираме самооценката като субективно и трайно чувство за себеодобрение. То отразява как индивидът вижда и цени себе си в повечето фундаментални нива на психологическото преживяване. Тогава самооценката е трайно и емоционално чувство за лична стойност, основано на точно самовъзприятие (Branden, 1995).

В този случай самооценката е определена като чувство. Така се акцентира върху нейния емоционален характер. Подобно е и мнението на

Джонатан Браун (Jonathon Brown), според когото самооценката не е решение, а чувство (Brown, 2007). Всяко преживяване предизвиква дадена емоция. В случая самооценката е това, което индивидът изпитва, когато се фокусира върху себе си в общочовешки план, т.е дали цени и одобрява себе си. Както е посочено в дефиницията, самооценката се основава на самовъзприятието, което може да обобщава голям брой лични интерпретации и вярвания.

„Себеоценката” е комплекс от нагласи към собствената личност в аспекта на нейната стойност (Дилова и др., 1989). Така дефинирана, самооценката е по-скоро атитюд.

През 1995 г. Натаниъл Брандън (Nathaniel Branden) публикува в книгата си „The six pillars of self-esteem” своето определение за самооценката:

Самооценката е преживяването, че сме подходящи за живота и за неговите изисквания. По-конкретно самооценката е:

- 1. Увереност в способността ни да се справяме с основните предизвикателства на живота;**
- 2. Увереност в правата ни: да бъдем успешни и щастливи, да отстояваме нашите потребности и желания, да постигаме нашите ценности.**

Тук самооценката се дефинира като чувство за увереност в нашите способности и права. Човек добива увереност в своите умения чрез опита си, който може да изгради и затвърди дадени представи за компетенции. Вярно е също, че именно увереността понякога бива причината за постиженията и успехите.

Увереността в правата ни зависи от нашите вярвания и убеждения. Вероятно по този начин авторът обединява по-горните определения, които намираме в неговата книга „The six pillars of self-esteem”. Така самооценката се основава не само на успехите и постиженията, но и на личните интерпретации и убеждения.

Самооценката е оценъчен аспект на себепознанието, отразяващ степента, до която хората харесват себе си и вярват, че са компетентни (Zeigler-Hill, 2013). В това определение самооценката е изразена като чувство на харесване по отношение на себе си и убеждение в своята компетентност. Това дали някой се харесва или одобрява зависи от неговите вътрешни нагласи и разбирания, а вярата в компетентността понякога се базира върху опита.

През 1965 г. социологът Морис Розенберг дефинира **самооценката като атитюд или чувство относно нашата лична стойност (Mruk & O'Brien, 2013).** Подобно е и определението, което използва Л. Бърк (2012): **„Самооценката – преценките, които правим за собствената си стойност и чувствата, свързани с тях”.**

Съществуват и дефиниции за самооценката, които не са насочени навътре към личността, а навън – към другите. Такива са например идеите на американските социолози Джордж Мийд и Чарлс Кули, според които **самооценката се основава на това какво аз мисля, че другите мислят за мен (Стаматов, 2000).** Как индивидът вярва, че е виждан в очите на другите, е критично за формирането на чувството по отношение на себе си (Cameron et al, 2013). Това означава, че самооценката на дадена личност представлява нейните интерпретации, убеждения и предположения за оценяването, което другите извършват по отношение на нея. Без съмнение в този случай самооценката се базира на обратната връзка от другите и социалните сравнения. Тук тя представлява по-скоро атитюд, отколкото само чувство.

Всички дотук представени определения за самооценката са създадени на база реални наблюдения и изследвания. Несъмнено те имат връзка с реалността и могат да бъдат използвани. Основавайки се на тях и анализа им, мога да предложа следното обобщено определение:

Самооценката представлява атитюд към собствената ни личност, който може да се основава на:

- Обратната връзка и оценката от другите.
- Сравненията с другите.
- Постиженията и неуспехите.
- Наличието и липсата на различни компетенции.
- Лични интерпретации и убеждения.

Тези фактори влияят в различна степен върху самооценката през различните периоди на жизнения цикъл на човека. Хората на свой ред също се отличават един от друг, което предполага несъответствие между значимите за тях фактори.

1.3. Компоненти на самооценката

Самооценката, дефинирана като атитюд, притежава когнитивен и емоционален компонент. Освен „самооценка“ („self-esteem“), авторите я наричат също „обща самооценка“ („global self-esteem“).

Общата самооценка е относително устойчива във времето и ситуациите, като представя общата преценка, която човек има за себе си заедно с чувството, което я придружава (Kernis, 2006). Тя е цялостното оценъчно-емоционално отношение, което индивидът има за себе си (Дилова и др., 2017).

Когнитивният компонент на самооценката може да се изразява във виждания и преценки, които индивидът има и прави по отношение на своите права, способности, компетенции, качества, характеристики, значимост и стойност. Може да се каже, че това са „частични преценки“ („self-evaluations“). Тези преценки влияят върху емоционалните преживявания, поведението и дългосрочното психично приспособяване (Бърк, 2012).

Емоционалният компонент на самооценката са чувствата, свързани с тези виждания и преценки, например – за одобрение и неодобрение, за

увереност и неувереност, за харесване и нехаресване. Те могат да бъдат обобщени като „чувства за собствена стойност” („feelings of self-worth”).

Чувствата за собствена стойност са моментни емоционални състояния (Brown, 2007). Те се проявяват, когато се извършват частичните преценки.

Емоциите са мотиватор на човешкото поведение. Хората са мотивирани да имат позитивни чувства за собствена стойност и се стремят да ги максимизират и защитят (Brown, 2007).

1.4. Същност на самооценката

В историята на изследването на Аз-концепцията няма тема, която да е по-силно изучавана от въпроса за самооценката (DeHart et al, 2013).

През 70-те години на 20-ти век самооценката предизвиква широко разпространен интерес, когато започва да се свързва с разнообразни социални проблеми, включващи злоупотреба с наркотици, безработица, академични неуспехи и насилие (Zeigler-Hill, 2013). Считана за панацеята на модерния живот, тя е разглеждана като ключът към финансов успех, здраве и лична удовлетвореност (Brown, 2007). Тя плени обществения интерес, както никой друг психологически конструкт и изглежда, че този интерес продължава да расте (Cameron et al, 2013).

Самооценката има силна връзка с щастието (Rosenberg, 1965). Каква е тази връзка? Няма нищо по-ценно за човека от това да бъде щастлив, но къде е мястото на самооценката в това прекрасно емоционално състояние?

Според Натаниъл Брандън (1995) самооценката е фундаментална човешка потребност. Нейните въздействия не изискват нито нашето разбиране, нито нашето съгласие. Тя ни влияе дори без да знаем за нейното съществуване. Самооценката е потребност, аналогична на калция, а не на храната. При недостига ѝ в сериозна степен няма непременно да умрем, но ще получим нарушения в способността ни да функционираме правилно.

Коренът на потребността от самооценка е биологичен и е свързан с оцеляването и продължителното ефективно функциониране (Branden, 1995).

Необходимо е да се подчертае, че в този случай авторът, описвайки самооценката като потребност, акцентира върху нейния позитивен смисъл, като счита за излишно да го назовава. Така, както няма нужда да уточняваме, че всеки има потребност от качествена и добра храна, а не от отровна.

Самооценката е дълбока и мощна човешка потребност, съществена за здравословната адаптивност и оптималното функциониране и самоизява (Branden, 1995).

Човешката потребност от самооценка е вродена, но човек не е роден със знанията за това какво ще я задоволи и стандартите, по които тя трябва да се калибрира (Branden, 2001).

Определяйки самооценката като чувство, да се чувстваме добре по отношение на себе си е основна човешка потребност (Brown, 2007).

Самооценката е разглеждана често като фундаментална човешка потребност и хората демонстрират ясно предпочитание към нейните високи нива, когато трябва да избират между повишаване на самооценката и например ядене на любима храна или ангажиране с любима сексуална дейност (Zeigler-Hill, 2013).

Горните твърдения ме насочиха към по-детайлно анализиране на статията „A theory of human motivation” от Ейбрахам Маслоу (1943), където са представени основните човешки потребности. Наред с другите потребности, непосредствено преди тази от самоактуализация, той поставя потребността „the esteem needs”, която описва по следния начин: **Всички хора в обществото имат потребност от устойчива, твърдо основана, висока оценка („evaluation”) по отношение на себе си, от самоуважение („self-respect”) или „self-esteem”, и от „the esteem” от другите. Под твърдо основана „self-esteem” имаме предвид това, което е изградено**

върху реални способности, постижения и уважение („respect”) от другите (Maslow, 1943).

Тук умишлено не съм превел терминът „self-esteem”, за да може всеки да прецени, коя от двете думи на български подхожда повече – „самооценка” или „самоуважение”. По-надолу в своята статия авторът доуточнява: **Задоволяването на потребността от „self-esteem” предизвиква чувства за увереност в себе си, собствена стойност, сила, способност, адекватност, полезност и необходимост в света. Осуетяването на тази потребност предизвиква чувства за малоценност, слабост и безпомощност.**

Въпреки че Е. Маслоу (1943) използва в своята публикация няколко пъти терминът „self-esteem” като синоним на „self-respect”, какъвто наистина е, то не смятам, че в психологически план двете думи са взаимнозаменяеми. Самото описание, което той дава на „self-esteem” съответства в голяма степен на определенията, които описват „самооценката”. Това описание съдържа преценките, които имаме по отношение на нас, основаващи се върху нашите способности, постижения и обратната връзка, получавана от другите. Освен това са подчертани и чувствата, свързани с тези преценки – например за увереност в себе си и за собствена стойност.

„Самоуважението” и „самооценката” са два различни конструкта (Clucas, 2019). Ако кажем, че самооценката е компетентност, то самоуважението ще е компетенция. Нещо повече – психолозите, изследващи самооценката не използват „самоуважението” като синоним на „самооценката”. То е по-скоро неин елемент. Самооценката (“self-esteem”) включва чувства за самоуважение (“self-respect”) и себеприемане (Trzesniewski et al, 2013).

Несъмнено в този случай Е. Маслоу (1943) също представя самооценката като основна човешка потребност, въпреки че в българските

научни среди повече се е утвърдил преводът „потребност от самоуважение”. Удовлетворяването на всички потребности е ключът към постигане на лично щастие (Maslow, 1943). Може би в това се състои връзката на самооценката с щастieto.

Самооценката е основна човешка потребност. Нейното влияние е критично важно за благополучието и щастieto на личността.

1.5. Изграждане на самооценката

Не е все едно за тялото ни дали ще приемаме вредна храна, или ще се отдадем на здравословно хранене. По подобен начин към самооценката трябва да се подхожда внимателно и критично относно начините, по които тя може да се изгражда и поддържа, тъй като това е решаващо за нашето адекватно и благоприятно функциониране.

Самооценката може да се основава върху следните фактори:

- Обратната връзка и оценката от другите;
- Сравненията с другите;
- Постиженията и неуспехите;
- Наличието и липсата на различни компетенции;
- Лични интерпретации и убеждения.

Обратната връзка и оценката от другите

През 1896 г. Уилям Джеймс пише в свое писмо, че най-дълбокият принцип на човешката природа е желанието да бъдеш оценен (James, 1920). Това е така, защото е гарант за изграждане на ефективни взаимоотношения с другите. Ако те имат положително мнение за нас, ние можем надеждно да се впишем в групата, което в древното минало е било от първостепенно значение.

Какво става, когато човек е оценен за неговите качества, характер, темперамент и поведение? Защо се чувства добре и му се приповдига настроението? Защо хората така жадуват за похвала, потупване по рамото и „браво“? Причината е, че така те си повишават самооценката.

Л. Десев (2010) също подкрепя мнението, че оценката на околните влияе върху изграждането на самооценката.

Сравненията с другите

Сравнението с другите, като една от темите на социалната психология, стои в основата на причините за конформизма. В миналото този фактор също е играл много важна роля за оцеляването на човека в групата или общността. Това е бил и вероятно единственият способ за саморегулация на поведението на индивида, живеещ в социална среда.

Постиженията и неуспехите

Постиженията и неуспехите са свързани с миналия и настоящия опит на човека – резултатът от неговата дейност. Този фактор е свързан с ценностната система на личността и представлява реализирането, актуализацията или завършването на някаква цел, стремеж или желание.

Наличието и липсата на различни компетенции

Притежанието на знания, умения и способности в определени области представлява гарант за адекватното функциониране на личността в дадена сфера от живота. Напълно естествено е човек да се стреми към усвояване на определени компетенции, без наличието на които, постигането на успех в конкретната дейност е невъзможно.

Лични интерпретации и убеждения

Тук може да се отнесат всички онези вътрешни вярвания, обяснения, виждания, мирогледи, заключения, анализи и други когнитивни личностни конструкти, които могат да останат скрити и незабелязани от другите хора.

Обобщение

Азът може да използва някои фактори като огледала, чрез които да види себе си и съответно да изгради своята самооценка. Първото „огледало“ представлява другите хора – обратната връзка и оценката, получавана от тях, както и сравняването и съпоставянето с тях. Второто „огледало“ представлява резултатът от дейността – дали е позитивен, или негативен, т.е. постиженията и неуспехите на индивида.

Също така е възможно Азът да си изгради самооценката, насочвайки се навътре към себе си. В този случай индивидът се фокусира върху неговите „психологически притежания и липси“ – различните компетенции, интерпретации и убеждения.

1.6. Класификации на самооценката и критерии за нейното определяне

Съществуват две основни класификации на самооценката – висока и ниска. Те се основават на различни подходи, приети от авторите при уточняване на критериите, по които самооценката бива определяна и изследвана.

Високата самооценка като цяло се разглежда в позитивен аспект и се асоциира най-често със силни положителни чувства за собствена стойност.

Измерването на самооценката се отнася главно за „стойността“ на тези чувства.

Този подход е проблемен, защото не отчита различната зависимост от факторите, които изграждат самооценката. Понякога високата самооценка може да доведе до неадекватни действия, нарцистични мисли и прояви, неефективни взаимоотношения и нереалистични представи. Пример за това е нарцисизмът.

Нарцисизмът – чувството за превъзходство, привилегированост и прекалена самоувереност – се разглежда като тъмната страна на самооценката (Pyszczynski & Kesebir, 2013).

В тези случаи не може да се говори за истинско психично благополучие и щастие. Това е причината авторите да доразвият и увеличат броя на признаците за високата самооценка, придавайки ѝ съвсем нов смисъл.

Значимостта на самооценката не се състои само в това дали е висока или ниска, важни са също начините, по които хората се стремят да я защитават, отстояват и повишават по отношение на изграждащите я области (Park & Crocker, 2013).

Някои изследвания показват, че нивата на самооценка при хората от индивидуалистичните култури имат по-високи стойности, отколкото при тези от колективистичните култури, докато други изследвания не намират разлика (Zeigler-Hill, 2013). Това подсказва за разлика в критериите, по които се определя стойността на самооценката. Добавяйки нови критерии, някои автори предлагат и други названия на самооценката, заместващи думата „висока“ – например с „позитивна“, „здравословна“, „адекватна“, „стабилна“, „устойчива“. Когато тези нови названия биват смесвани със старото или пък смисълът на старото се доразвива без да се променя самото понятие, се получават противоречиви изследвания и анализи.

Критерии за самооценка в благоприятен смисъл

- Високата самооценка отразява чувство на вътрешно изобилие (Branden, 1995).

- Високата самооценка се отнася за високо благоприятния образ на себе си (Zeigler-Hill, 2013).

- Да имаш висока самооценка означава да се чувстваш позитивно по отношение на себе си (Ditzfeld & Showers, 2013).

- Високата самооценка изразява чувството, че някой е достатъчно добър и стойностен човек (Mruk & O'Brien, 2013).

Тези критерии се отнасят за общата самооценка, без да се отчитат определени фактори, които я изграждат. Включването на условности и пояснения показва необходимостта от по-детайлно отношение при определянето и измерването на общата самооценка:

- Индивидите със стабилна самооценка разпознават своите слабости и се разочароват от неуспехите си, но те не възприемат тези преживявания като поставящи под съмнение тяхното общо чувство за собствена стойност (Jordan & Zeigler-Hill, 2013).

- При хората с висока самооценка чувствата им за собствена стойност не варират в следствие на обратната връзка от техните постижения и неуспехи (Kernis, 2006).

В тези критерии авторите подчертават независимост на високата самооценка от постиженията и неуспехите. В такъв случай е логично подчертаването и на други фактори, върху които самооценката може да се основава:

- Високата самооценка означава, че индивидът уважава себе си, смята се за стойностен; не е необходимо той да се мисли за по-добър от другите, но определено не се счита за по-лош от тях; той не се чувства максимално съвършен, напротив – той признава своите ограничения и очаква да расте и да се развива (Trzesniewski et al, 2013).

- Хората с висока самооценка не се стремят да превъзхождат другите (Branden, 1995).

В тези случаи става въпрос за независимост на високата самооценка от сравненията с другите, но има и автори, които наблягат върху точно такава зависимост – от обратната връзка и оценката от другите и сравненията с тях:

- Ако мислим, че сме високо зачитани, уважавани и ценени от обществото, тогава ние имаме висока самооценка (Brown, 2007).

- Тенденцията да виждаме себе си като „по-добри от средното” е характерно за хората с висока самооценка (Brown, 2007).

Наистина това са признаци за висока самооценка, но в този случай тя не е благоприятна. В стремежа да се избегнат подобни недоразумения биват използвани и критерии, основаващи се на корелациите на високата самооценка с различни компетенции, които човек може да притежава:

- Здравословната самооценка се свързва с рационалност, реализъм, интуитивност, креативност, независимост, гъвкавост, способност за управление на промените, готовност за признаване и коригиране на грешки, благосклонност и кооперативност (Branden, 1995).

- Високата самооценка е свързана със сигурността и близостта в човешките взаимоотношения (Trzesniewski et al, 2006)

Критерии за самооценка в неблагоприятен смисъл

Ако се изследва общата самооценка, без да се отчитат определени фактори, на които тя се основава, могат да бъдат посочени подобни критерии:

- Ниската самооценка се отнася за несигурни или негативни преценки по отношение на себе си (Zeigler-Hill, 2013).

- Ниската самооценка е свързана с по-ниска удовлетвореност от живота, депресивни симптоми и суицидни импулси (Jordan & Zeigler-Hill, 2013).

■ Под ниска самооценка се разбира да притежаваш негативни, смесени или безразлични чувства към себе си (Ditzfeld & Showers, 2013).

■ Ниската самооценка предполага себеотхвърляне, недоволство и презрение към себе си (Trzesniewski et al, 2013).

■ Ниската самооценка е чувство за некомпетентност, незначителност и неспособност за живеене (Pyszczynski & Kesebir, 2013).

Ако се отчитат определени фактори, върху които се изгражда ниската самооценка, авторите най-често посочват критерии, които подчертават зависимост на ниската самооценка от постиженията и неуспехите:

● Хората с ниска самооценка изпитват гордост от себе си, когато постигат успех, но се чувстват унижени и засрамени, когато се провалят (Kernis, 2006).

● За хората с ниска самооценка „ти си само толкова добър, колкото твоя последен резултат” (Brown, 2007).

Критериите, основаващи се на корелациите на ниската самооценка с липсата на различни компетенции, биват подобни на следните:

■ Ниската самооценка корелира с нерационалност, слепота за реалността, скованост, страх от новото и непознатото, защитност, прекалено отстъпчиво или прекалено контролиращо поведение, страх от другите или враждебност към тях (Branden, 1995).

Обобщение

Анализирайки всички описани критерии за самооценка в благоприятен и неблагоприятен смисъл, могат да се направят следните заключения:

□ Изследването на стойността на самооценката (висока или ниска) не е достатъчно условие за определянето на това дали е благоприятна за ефективността, адекватността, психичното благополучие и щастието на личността. В това отношение съществена значимост притежават факторите, върху които самооценката може да се основава.

□ Факторите, които могат да променят позитивния смисъл на високата самооценка са обратната връзка и оценката от другите, сравненията с другите, постиженията и неуспехите. Общото между тях се състои в това, че в случая Азът не е насочен навътре към себе си, а навън – към резултата от дейността си и другите хора.

□ Когато самооценката главно се основава на външни фактори, тя е изключително зависима. Много често е непостоянна, уязвима, несигурна, неадекватна и неблагоприятна.

□ Когато се определя и изследва самооценката, е необходимо да се установи до каква степен тя се основа върху външни фактори. Ако са налични индикации за зависимост на самооценката от обратната връзка и оценката от другите, сравненията с другите и индивидуалните постижения и неуспехи, то тогава психичното благополучие и щастието на личността ще са под съмнение.

□ Независимостта на самооценката от външни фактори е ключ към щастието.

1.7. Функции на самооценката

Самооценката има дълбоки последствия за всеки аспект на нашето съществуване: как действаме в работна среда, как се отнасяме с хората, колко ще се издигнем, какво ще постигнем, в кого ще се влюбим, какви взаимоотношения ще имаме с нашите брачни партньори, деца и приятели (Branden, 1995). Тя има най-голямо значение, когато хората се сблъскват с негативни резултати, например неуспехи, пренебрежение, отказ и дори критика или несъгласие от приятели (Brown, 2007).

Причината, поради която темата за самооценката е предизвикала широк обществен интерес малко след появата на нейната концепция, се състои в това, че тя се свързва с антисоциалното поведение, например злоупотреба с

наркотици, алкохолизъм, насилие, агресия, ранни сексуални връзки. Според някои автори тази директна връзка е слаба и дори липсва (Donnellan et al, 2005; Pyszczynski & Kesebir, 2013).

Самооценката има мощно влияние върху нашето емоционално благополучие, как се отнасяме с другите и света около нас, към какво се целим и какво отбягваме (Pyszczynski & Kesebir, 2013).

Функциите на самооценката се изразяват във влиянието, което тя оказва върху личността и обществото. Това въздействие може да бъде позитивно или негативно в зависимост от това дали самооценката е благоприятна или неблагоприятна.

Функциите на самооценката са представени основно от гледна точка на нейния положителен аспект, тъй като повечето автори по презумпция ѝ придават позитивен смисъл.

Устойчивост при неуспех и отказ

Има по-голяма вероятност хората да проявят устойчивост при неуспех, ако те притежават висока самооценка (Trzesniewski et al, 2006; Zeigler-Hill, 2013). За тях неуспехът означава, че просто им липсва някаква способност, а не че са лоши, неадекватни или глупави (Brown, 2007).

Лабораторните проучвания като цяло са се провалили в доказването, че самооценката е причина за справянето с поставена задача, с важното изключение, че високата самооценка те улеснява да продължиш след евентуален неуспех (Rosenberg, 1965).

Хората с висока самооценка също могат да бъдат повалени от някакъв проблем, но те по-бързо се „взимат в ръце“ (Branden, 1995). Те не изпитват негативни чувства към себе си при евентуалния провал (Kernis, 2006; Brown, 2007).

Всеизвестен факт е, че отказът предизвиква фрустрация. Самооценката може да защити индивида от това състояние. Тя служи като ресурс, който

предпазва човека от отказ или неуспех, като му помага да се възстанови по-бързо от този вид негативни преживявания (Zeigler-Hill, 2013).

Хората с ниска самооценка са изключително уязвими на социално влияние и се съобразяват приоритетно с желанията на другите, тъй като им липсва увереност в себе си и са твърде чувствителни на отказ и критика (Brown, 2007). Това може да се случи също, когато самооценката е висока, но е изградена въз основа на обратната връзка и оценката от другите.

Благоприятната самооценка защитава индивида от деструктивни емоции, произтичащи от негативна обратна връзка или неуспех, правейки го психологически по-устойчив. По тази причина самооценката бива определяна като „имунната система на съзнанието“, която му помага да се възстановява (Branden, 1995). Когато тази наша имунна система е понижена, ставаме уязвими. Понижената самооценка може да предизвика психични разстройства, включително депресия, тревожност, хранителни разстройства, сексуална дисфункция, патологичен срам (Pyszczynski & Kesebir, 2013).

Гарант за психично благополучие и щастие

Емпиричните изследвания разкриват, че много от желаните неща в живота, включващи психичното здраве и щастieto, се асоциират с високи нива на самооценката (Pyszczynski & Kesebir, 2013). Без позитивна самооценка психологическият растеж е невъзможен (Branden, 2001).

Високата самооценка допринася за психологическото благополучие (Jordan & Zeigler-Hill, 2013). Тя е един от най-добрите предиктори за лично щастие, докато ниската самооценка принуждава дори брилянтните хора да действат против своите интереси (Branden, 1995).

Когато човек не е на прав път към тази най-висша ценност – щастieto, той много лесно може да обърка посоките и да затъне в негативни преживявания. Неадекватната самооценка може да се разкрие в лош избор на партньор; брак, който носи само фрустрация; кариера, която никога не

отива наникъде; стремежи, които някак си винаги са саботирани; обещаващи идеи, които умират в зародиш; мистериозна неспособност да се наслаждаваме на успехите; деструктивно ядене; мечти, които никога не са осъществени; хронична тревожност или депресия; ниска устойчивост на болести; зависимост от наркотици; ненаситен глад за любов и одобрение (Branden, 1995).

Регулация на междуличностните взаимоотношения

Колкото е по-ниска самооценката ни, толкова по-неясна, уклончива и неуместна е комуникацията ни с другите, поради несигурността за нашите собствени мисли и чувства или поради тревожността за отговора на слушателя (Branden, 1995). По този начин социалните взаимодействия се ограничават и човек бива изолиран или се самоизолира. За контраст, има доказателство, че високата самооценка е свързана със сигурността и близостта във взаимоотношенията с другите (Trzesniewski et al, 2006).

Хората с ниска самооценка предпочитат връзки с партньори, които могат да са с негативно отношение към тях, но да няма вероятност да им отказват за едно или друго нещо (Trzesniewski et al, 2013). Това е директно следствие от чувствителността към отказ, която в случая има по-силно влияние от негативното отношение.

Готовност за поемане на риск

За хората с ниска самооценка риск означава също вероятността за негативно оценяване, неуспех, критика или привличане на внимание. Затова те избягват подобни ситуации, като по този начин техните лоши качества могат да останат незабелязани (Brown, 2007; Zeigler-Hill, 2013). Ползата от високата самооценка може да се изрази в проява на повишена инициативност и готовност за критикуване на групови мнения (Rosenberg, 1965).

Индивидите с различни нива на самооценка са склонни да приемат различни стратегии за регулиране на чувствата им за собствена стойност, като тези с висока самооценка е по-вероятно да фокусират усилията си за доразвиване на тези чувства, докато тези с ниска самооценка поначало са убедени да не губят ограничените ресурси на самооценката, които те вече притежават (Zeigler-Hill, 2013). Следователно високата самооценка се асоциира с нагласа и готовност за поемане на рискове.

Самооценката създава и много други косвени очаквания за това какво е възможно и подходящо за нас (Branden, 1995). Ако тези убеждения не бъдат практически потвърдени, се получава когнитивен дисонанс. Поведенческият отговор на това негативно чувство се състои в действия, които „доказват“ самооценката. Така цикълът се затваря. Следователно самооценката е генератор на самоизпълняващи се пророчества (Branden, 1995). Човек, който няма нагласата да рискува, постоянно ще вижда около себе си потенциални заплахи, които биха понижали още повече самооценката му. Тогава непоемането на риск изглежда за него логично и оправдано. Това е достатъчно, за да се блокира психологическото му развитие.

Социално влияние

Оказва се, че самооценката оказва силно социално влияние. Хората свързват индикациите за висока самооценка с редица положителни качества и способности. Те възприемат и използват тази информация като критерий за стойността на човека. Направени са различни изследвания, които подкрепят тази теза:

□ Хората са по-заинтересовани да гласуват за кандидати за президент, които са възприемани като имащи по-висока самооценка (Trzesniewski et al, 2013). Причината за това е главно в демонстрацията на увереност от страна на кандидатите.

□ Например Джак решава колко е приятна Джил на базата на това дали тя самата мисли, че е приятна (Cameron et al, 2013). Джак използва разнообразна информация, за да установи самооценката на Джил – от публични прояви до позицията на тялото и дори потребителското име в имейл адреса.

□ Когато от канадски и американски участници в изследване било изискано да оценят как средният човек би описал индивидите с висока самооценка, те всички ги определили като изключителни – привлекателни, интелигентни, сърдечни, компетентни, емоционално стабилни, екстравертни, отворени към преживявания, съзнателни и благосклонни (Cameron et al, 2013).

□ В проведено изследване участниците мислят, че е по-малко вероятно да спечелят от лотариен билет, ако е закупен от човек с ниска самооценка; освен това те предполагат, че е по-вероятно да получат слънчево изгаряне, ако този, който е отговорен за планирането на отиването до плажа, е човек с ниска самооценка (Cameron et al, 2013).

□ Самооценката позитивно се асоциира с физически здрав външен вид, усмихнатост, енергична поза, стоене с ръце зад гърба (Cameron et al, 2013).

Обобщение

Най-важната функция на благоприятната самооценка е устойчивостта на външни фактори, като например неуспех, отказ или критика. Опитът и усъвършенстването се изграждат на базата на много грешки и неуспехи. Не е възможно усвояването на каквито и да са компетенции веднага от първия път. Разликата между успешния и неуспешния човек е в това, че успешният не се отказва, когато претърпи неуспех или отказ, а го счита за полезен опит.

Критиката съпътства личността през целия неин жизнен цикъл. Важно е да се знае, че не съществува никой, който обективно да може да определи

нашата собствена стойност като хора. Изключително опасно е самооценката ни да зависи от мнението и отношението на другите, което по никакъв начин не бива да замества нашето собствено. Полезното в такива ситуации е, че можем да извлечем информация за критериите, върху които се гради самооценката на другите. Достатъчно е да се установи акцентът на критиката, т.е. на какво се набляга в нея, атакувайки личността ни. Устойчивостта на критика, негативно мнение или лошо отношение допринася за емоционалната стабилност и психичното благополучие.

1.8. Развитие на самооценката

Сред авторите съществува общо мнение относно стойностите на самооценката през различните периоди на развитие на личността, като те се фокусират само върху това дали е висока или ниска: Самооценката е относително висока през детството, спада по време на тийнейджърството или юношеството, повишава се постепенно през зрелостта и тогава рязко намалява през старостта (Robins & Trzesniewski, 2005). Някои автори посочват, че повишаването на самооценката започва още в юношеството, а не в зрелостта (Бърк, 2012; Zeigler-Hill, 2013).

Ранно детство

Според Л. Бърк (2012) самооценката се появява през ранното детство, като към 3-годишна възраст децата, които са зависими от силната критика на родителите, изразяват срам и унижение след неуспех. Ранните преживявания на детето полагат основите на самооценката (Brown, 2007). Те определят от какви фактори тя ще зависи по-нататък. Първоначално самооценката се появява главно чрез външните фактори. Тя се изгражда основно чрез другите хора, като средство за подготовка за бъдещия социален живот. Веднъж развита, самооценката ръководи начина, по който

виждаме себе си и другите хора и действия като призма, през която възприемаме нашите характеристики и преживявания (Brown, 2007).

В стремежа си да наложат моралните и културни граници, родителите се опитват да научат децата как да реагират на различните социални обратни връзки. Познаването на нормите на поведение е важно условие за бъдещия социален живот. В този ранен период децата не са все още достатъчно когнитивно развити, за да може да им се обяснява и те да разбират. Това е причината родителите да използват емоционални методи за обучение – поощрения; наказания; хвалби; забележки; позитивно, неутрално и негативно отношение. Така децата свързват определена ситуация или поведение с позитивно или негативно чувство и така избират да повтарят или избягват определено поведение. Опасността настъпва, когато обект на тези емоционални методи не е поведението, а личността на детето, когато се изгражда неговата Аз-концепция.

Човешката топлина, насърчаване, уважение и подкрепа, получавани в тези ранни години са съществени за развитието на самооценката през живота (Pyszczynski & Kesebir, 2013). Авторите наблягат на условията за развитие на висока самооценка, без да отдават значение на какво ще се основава. В такива условия детето просто няма друг избор освен да вземе това, което му дават – обратната връзка и оценката от другите, чрез които да постави началото на своята самооценка.

Средно детство

Средното детство обхваща периода от 6 до 11 години (Бърк, 2012). През това време от живота на детето се изграждат различни психологически новообразувания. Тези, които са цел на образователната система, са внимателно наблюдавани и следени за правилното им развитие. Това са например четенето и писането. Съществуват обаче и такива, които не са в ползрението нито на учителите, нито на родителите – например

самооценката. През този период от детството възниква нова ядрена структура на съзнанието – способността да се заема гледната точка на другия (Минчев, 2011).

Б. Минчев (2011) счита, че самата самооценка на децата през средното детство представлява нещо като самоизпълняващо се пророчество. Л. Бърк (2012) посочва, че „този ефект е особено силен, когато учителите подчертават съревнованието и публично сравняват децата, редовно фаворизирайки най-добрите ученици”. Освен това този ефект въздейства по-силно върху учениците с ниски постижения, отколкото върху тези с високи. Защо този ефект е толкова силен?

Дали учителят ще каже публично на едно дете, че то не се справя и е неспособно, или ще заяви пред всички, че другото дете се е справило отлично и е за пример, крайният ефект за децата е един и същ. У малкия ученик се появя мнението и негативното чувство, че учителят го оценява като провалило се и че другите са съгласни с тази оценка. Дете в такава позицията може да реагира с тревожност и отслабена мотивация (Бърк, 2012). За него учителят е голям авторитет (Маджаров, 2011). Затова тази негативна оценка е важна, но тук се появява и нейното публичното обявяване и приемане. Възможно е детето да възприеме мнението на учителя и като мнение на другите ученици, т.е. да си внуши, че изглежда по същия начин и в очите на връстниците си. Когато тази нагласа се затвърди, в него най-вероятно ще се изградят автоматични механизми за избягване на тези неприятни ситуации. Такава реакция е например тревожността при поява на възможност за публична оценка.

През средното детство децата стават чувствителни по отношение на сравненията им с връстниците. Те самите започват да се сравняват с другите и да развиват своята самооценка (Бърк, 2012). Така съществува възможност за утвърждаване на негативно им мнение по отношение на дейности и качества, при които сравнението изобщо не е било в тяхна полза.

Социалните сравнения представляват преценките за собствения външен вид, способности и поведение спрямо тези на другите (Бърк, 2012). За децата е от изключителна важност какво мислят другите за тях и как са оценявани на фона на връстниците си. Социалните сравнения способстват за самостоятелното решаване на тази задача. Чрез тях децата си изграждат представа за предполагаемата обратна връзка и оценка от другите, без да е необходимо реално да има такава. Така социалните сравнения стават фактор за изграждане и развитие на самооценката.

Според периодизацията на детското развитие, която прави Зигмунд Фройд, средното детство съответства на т.нар. латентен стадий. През това време либидната енергия се насочва и съсредоточава в усилия за самооценяване и самоутвърждаване сред околните (Георгиев, 2005). Тъй като целият период е посветен на това, е необходимо подходът към децата да е изключително внимателен по отношение на оценяването и сравняването им с връстниците. Когато децата се развият когнитивно, те започват да основават своята самооценка на външната обратна връзка и социалните сравнения (Robins & Trzesniewski, 2005).

Самооценката зависи от пълното приемане на детето рано в живота, осигуряването на позитивни оценки от значимите други и благоприятните сравнения с другите (Pyszczynski & Kesebir, 2013).

Юношество

През периода на юношеството самооценката се развива основно чрез другите – обратната връзка и оценката от тях и сравненията с тях. Силната зависимост от тези външни фактори може би е причината за понижаването на самооценката през този етап. Търсейки позитивна обратна връзка от връстниците си, тийнейджърите имат склонност да се сравняват главно с най-високо ценените в групата – най-силните, най-красивите, най-популярните и „най-готините”. Резултатът – понижена самооценка.

Изследванията свидетелстват за полови различия – по време на юношеството момчетата имат по-висока самооценка от момичетата (Robins & Trzesniewski, 2005).

Зрялост

В периода на зрелостта хората все повече заемат позиции на власт и статус, достигат върхове в постиженията, развиват различни умения и ефективно упражняват контрол над себе си и средата (Robins & Trzesniewski, 2005). Те се стремят да бъдат по-продуктивни и креативни в работата (Trzesniewski et al, 2013). Самооценката от детството и юношеството се доразвива. Тя започва силно да зависи и от други неща, а не само от външната обратна връзка и социалните сравнения. Достигането на постижения в различните области и усвояването на редица компетенции вече стават фактори, чрез които човек изгражда своята самооценка.

Какво става, когато на тези „нови“ фактори се противопоставят интерпретациите и убежденията от средното детство и юношеството? Хората саботират себе си по време на апогея на своя успех, който е в конфликт със скритите им убеждения за това какво е подходящо за тях (Branden, 1995).

Натаниъл Брандън (Nathaniel Branden) пише в своята книга „The six pillars of self-esteem” от 1995 г., че е плашещо да се хвърли някой отвъд границите на представа, която той има за себе си, в следствие на което ще намери начин да се саботира. В подкрепа на това твърдение, авторът дава следните примери от своята практика:

- „Бях на границата да получа най-голямата комисионна в моята кариера”, разказва архитект – „и тревожността ми скочи до небесата – защото този проект ми докара такава известност, която беше отвъд всичко, което можех да понеса. Не бях пил алкохол от 3 години. Така че си казах, че е безопасно да изпия едно питие – да празнувам. Свърших катастрофално,

обиждайки хората, които щяха да ми възложат проекта. Загубих го, разбира се, а моята партньорка беше толкова разярена, че ме напусна. Бях опустошен, но отново се върнах в „безопасната територия“, борещ се да се издигна, но все още не постигнах пробив. Там ми е удобно.”

- „Бях решена”, казва жена, която притежава малка верига бутици – „да не позволявам съпруга ми или някой друг да ме спира. Не обвинявах съпруга ми, че изкарва по-малко пари от мен и не бих му позволила той да ме обвинява, че аз изкарвам повече от него. Но имаше един глас в мен, който ми казваше, че не бива да бъда толкова успешна – никоя жена не бива да бъде. Станах небрежна. Пропусках важни телефонни обаждания. Станах избухлива към клиентите и относно други неща. И продължавах да ставам все по-ядосана и по-ядосана на съпруга ми, без никога да посочвам истинския проблем. След особено лоша караница с него, аз обядвах с един от нашите купувачи, който след като ми каза нещо, аз вдигнах голям скандал в ресторанта. Изпуснах сделката. Започнах да правя непростими грешки... Сега след 3 години и много кошмари по-късно, аз се опитвам да изградя бизнеса си наново”.

- „Щях да получа повишението, което исках от дълго време.”, разказва мениджър – „Животът ми беше в идеален ред. Добър брак и здрави деца, които се справят добре в училище. От години не съм се занимавал с други жени. Ако имаше някакъв проблем, то това беше, че наистина исках повече пари и сега по всичко личеше, че ще ги получа. Сполетя ме тревожност. Събудих се посред нощ, чудейки се дали не съм получил сърдечен удар, но докторът каза, че е просто тревожност. Защо се появи; кой знае? Понякога чувствах, че не съм създаден да бъда прекалено щастлив. Чувствах, че не е правилно. Не мисля, че някога съм чувствал, че го заслужавам. Каквото и да беше, тревожността продължаваше да расте и един ден, на парти в офиса, глупаво се нахвърлих на жената на един от шефовете ми. Чудо е, че не бях

уволнен. Когато тя каза на съпруга си, аз очаквах, че ще остана без работа. Не получих повишението, а тревожността изчезна”.

От тези случаи се вижда какво мощно влияние оказва върху самооценката факторът на личните интерпретации и убеждения, когато е достатъчно развит. Много често той е скрит в несъзнаваното и действа от там.

През зрелостта по интегриран начин действат всички фактори, които изграждат самооценката. Разпределението на значимостта им зависи от опита и индивидуалните характеристики на личността. Още с появата си, самооценката се влияе от всички фактори, които могат да я изграждат, но в различни степени за различните периоди, през които преминава жизнения цикъл на човека.

Старост

В периода на старостта настъпват промени, изразяващи се в ролите, взаимоотношенията и социоекономическия статус на човека (Robins & Trzesniewski, 2005). През този етап на живота си хората се пенсионираат, може да изживеят загуба на брачния партньор, появяват се различни здравословни проблеми. Факторите, които през зрелостта са били причина за високата самооценка, вече започват да действат негативно. Хората на преклонна възраст започват да губят някои от своите компетенции, рядко достигат до някакви постижения, социалните сравнения обикновено не са в тяхна полза, отношението на другите към тях придобива негативен оттенък. Всички тези фактори понижават самооценката на старите хора.

Единствената възможност да се избегне този главоломен срыв в самооценката вероятно се явява, когато тя е стабилно изградена основно върху личните интерпретации и убежденията на човека.

Обобщение

Подредбата по стабилност на факторите, върху които е изградена самооценката, се изразява в следния възходящ ред: обратната връзка и оценката от другите – сравненията с другите – постиженията и неуспехите – наличието и липсата на различни компетенции – личните интерпретации и убеждения. Стабилността на самооценката е най-висока, когато е изградена върху личните интерпретации и убеждения, тъй като те са най-устойчиви на външно влияние и са относително постоянни във времето. Обратната връзка и оценката от другите се изразяват силно в ранните години от живота на човека, като полагат основи за неустойчива самооценка.

Изследването на самооценката може да се извършва от гледна точка на нейната стабилност. Това е възможно, ако се определи степента на зависимост от различните фактори. В такъв случай стабилността на самооценката се явява предиктор за развитие на благоприятна самооценка.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. **Бърк, Л. Е.** Изследване на развитието през жизнения цикъл, Дилок, 2012.
2. **Георгиев, Л.** Психология на развитието и възрастова психология. София: Авторски ръкопис, 2005.
3. **Десев, Л.** Речник по психология. София: „Булгарика”, 2010.
4. **Дилова, М., Никова, Г., Ценова, Б., Попова, А., Царева, Н., Атанасов, Н., Райков, Т.** Речник по психология. София: Държавно издателство „Наука и изкуство”, 1989.
5. **Дилова, М., Папазова, Е., Коралов, М.** Българска стандартизация на скалата за самооценка на Морис Розенберг. *Psychological Thought*, 2017, 10(1), 124-137.
6. **Левтерова, Д.** Социална компетентност. Първа част. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски”, 2009.
7. **Маджаров, Г.** Развитие на психиката в детско-юношеска възраст. Велико Търново: Фабер, 2011.
8. **Маслоу, Е.** Към психологията на битието. София: „Изток-Запад”, 2018.
9. **Маслоу, Е.** Мотивация и личност. София: „Кибеа”, 2001.
10. **Минчев, Б.** Психология на човешкото развитие. Варна: ВСУ „Черноризец Храбър”, 2011.
11. **Стаматов, Р.** Детска психология. Пловдив: „Хермес”, 2000.
12. **Branden, N.** The Psychology of Self-Esteem. San Francisco: JOSSEY-BASS, 2001.
13. **Branden, N.** The six pillars of self-esteem. New York: Bantam Books, 1995.
14. **Brown, J. D.** The Self. New York: Psychology Press, 2007.

15. **Cameron, J., MacGregor, J., & Kwang, T.** Badge of honor or mark of shame. Self-esteem as an interpersonal signal // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
16. **Clucas, C.** Understanding Self-Respect and Its Relationship to Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2019.
17. **DeHart, T., Peña, R., & Tennen, H.** The development of explicit and implicit self-esteem and their role in psychological adjustment // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
18. **Ditzfeld, C. P. & Showers, C. J.** Self-structure. The social and emotional contexts of self-esteem // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
19. **Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A.** Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency. *Psychological Science*, 2005, 16(4), 328-335.
20. **Helmreich, R. & Stapp, J.** Short forms of the Texas Social Behavior Inventory (TSBI), an objective measure of self-esteem. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 1974, 4 (5A), 473-475.
21. **James, H.** Familiar Letters of William James, The Atlantic Monthly, 1920.
22. **Jones, A. & Crandall, R.** Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1986, 12 (1), 63-73.
23. **Jordan, C. H. & Zeigler-Hill, V.** Fragile self-esteem. The perils and pitfalls of (some) high self-esteem // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
24. **Kernis, M. H.** Self-Esteem Issues and Answers. A Sourcebook of Current Perspectives. New York & Hove: Psychology Press, 2006.
25. **Maslow, A. H.** A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 1943, 50, 370-396.

26. **Mruk, J. & O'Brien, E. J.** Changing self-esteem through competence and worthiness training. A positive therapy // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
27. **Park, L. E. & Crocker, J.** Pursuing self-esteem. Implications for self-regulation and relationships // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
28. **Pyszczynski, T. & Kesebir, P.** An existential perspective on the need for self-esteem // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
29. **Robins, R. W. & Trzesniewski, K. H.** Self-Esteem Development Across the Life Span, American Psychological Society, 2005.
30. **Rosenberg, M.** Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
31. **Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A.** Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 2006, 42(2), 381-390.
32. **Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W.** Development of self-esteem // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.
33. **Zeigler-Hill, V.** The importance of self-esteem // V. Zeigler-Hill (Ed.) – Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.