


UNITED WISDOM

# Самооценка: кто устанавливает мою внутреннюю шкалу

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I05 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

# Самооценка: кто устанавливает мою внутреннюю шкалу

## Эпиграф

*«Всё, что прибавляется к “я”, становится и бременем, и предметом гордости».*

Уильям Джеймс, *The Principles of Psychology*, т. I, глава X, 1890, печатная с. 311. Собственный перевод полного английского предложения: “Everything added to the Self is a burden as well as a pride.”

## О чём эта статья

Один и тот же результат может выглядеть успехом, разочарованием или почти ничего не значить. Всё зависит от вопроса, на который мы с его помощью отвечаем. Закончена ли работа? Соответствует ли она требованиям? Получилось ли лучше, чем у коллеги? Достаточно ли этого, чтобы считать себя достойным уважения? Эти вопросы легко сливаются, хотя требуют разных оснований. Представим человека, который подготовил полезный отчёт, но увидел более яркую презентацию другого сотрудника и решил, что вообще не годится для своей профессии. В этом коротком переходе меняются и предмет оценки, и мера, и масштаб вывода. Историческая формула Уильяма Джеймса, теория социального сравнения Леона Фестингера и обзор Дженнифер Крокер и Лоры Парк помогают рассмотреть переход по частям. Они предлагают разные способы объяснения, а не единую шкалу личности. Здесь нас интересует, откуда берётся критерий, что именно он позволяет оценить и когда локальная проверка незаметно становится судом над всем человеком.

## I. Что именно оказалось на весах

Воображаемая сотрудница Марина сдаёт отчёт. В задании перечислены десять обязательных пунктов, восемь из них представлены, два отсутствуют. Срок соблюдён. Коллега подготовил документ с выразительными графиками и выступил увереннее. Руководитель отметил пропуски Марины и похвалил его презентацию. Здесь есть несколько фактов, которые можно проверять отдельно: полнота документа, своевременность, качество оформления, впечатление от выступления. Пока мы не установили их отношение к задаче, общее слово «хуже» скрывает больше, чем объясняет. Оно может обозначать реальную недоработку, иной стиль или просто разницу в реакции аудитории.

Марина произносит: «Я плохо сделала эту работу». Это высказывание ещё можно уточнить: какой пункт не выполнен, насколько он существенен, можно ли его исправить. Затем появляется фраза: «Я плохой специалист». Она уже относится к множеству работ, навыков и обстоятельств, о которых один отчёт сообщает ограниченно. Наконец, «со мной что-то не так» снимает даже профессиональную границу. Предметом становится человек целиком. Переходы могут казаться естественными, но каждый расширяет вывод. Чтобы обосновать второй, нужно больше сведений, чем для первого; третий требует ещё более сильных предпосылок.

В обзоре Крокер и Парк существенен именно переход от неудачи в деле к оценке собственной ценности. Авторы описывают условность самооценки: значение результата зависит от того, поставлено ли на него подтверждение своей состоятельности. Однако важность работы сама по себе ещё не означает такой зависимости. Марина может тяжело переживать пропуск потому, что документ нужен другим людям. Ответственность за последствия и стремление доказать собственную приемлемость способны сопровождать одно действие, но это разные вопросы. Начальная точность состоит в том, чтобы назвать предмет суждения прежде, чем обсуждать его строгость. Иначе попытка «повысить самооценку» может затронуть чувство, оставив совершенно неясным, какую реальную работу следует доделать.

## II. Критерий имеет происхождение

Внутренняя шкала редко предъявляет себя как перечень правил с подписью автора. Тем не менее её требования можно различать. Один критерий вытекает из устройства задачи: расчёт должен сходиться, письмо должно содержать нужные сведения. Другой задан соглашением: отчёт требуется к определённой дате. Третий выражает личное предпочтение: хочется писать живо, выступать свободно, создавать красивую форму. Четвёртый связан с реакцией конкретного окружения. Происхождение не делает критерий автоматически правильным или неправильным. Оно показывает, зачем он нужен, кто может его пересмотреть и какую цену имеет его нарушение.

Если два пропущенных пункта обеспечивают проверку финансовых данных, их нельзя объявить неважными только потому, что оценка неприятна. Если же документ выполняет все обязательные функции, а Марина недовольна тем, что её стиль не похож на стиль коллеги, мы обсуждаем другое требование. Оно может стать полезным направлением обучения. Но сначала стоит спросить, действительно ли сходство стилей улучшает этот документ. Иногда незаметная подмена происходит в другом месте: условие «читатель понимает вывод» заменяется условием «руководитель должен восхититься». Условия могут совпасть в одном случае и разойтись в следующем.

Фестингер начинает теорию социального сравнения с различения оценки мнений и способностей. В прочитанном начале статьи он уделяет внимание тому, существует ли независимое основание для оценки или приходится обращаться к другим людям. Для нашей ситуации это позволяет поставить содержательный вопрос: чего именно не хватает, чтобы оценить отчёт? Если уже есть ясный список обязательных сведений, презентация коллеги не отменяет его. Если неизвестно, насколько понятно объяснение, сравнительное чтение нескольких документов может дать дополнительную информацию. Это применение различения к вымышленному случаю, а не пересказ проведённого Фестингером офисного эксперимента. Оно помогает не смешивать источник критерия с доказательством его пригодности. Чужое правило можно принять осмысленно; собственное правило тоже нуждается в проверке.

Важно также различить право задать требование и способность оценить его выполнение. Заказчик вправе определить, какие сведения ему нужны, но может не знать всех условий подготовки. Опытный коллега умеет проверить расчёт, однако это ещё не поручает ему определять ценность чужой личности. Сам автор лучше знает часть своих намерений, но не обязательно замечает непонятное место для читателя. Поэтому участие нескольких людей не обязано создавать соревнование за единственную окончательную оценку. Каждый может сообщить сведения в пределах своей задачи. Марина вправе попросить конкретизацию замечания и одновременно признать, что двух разделов действительно нет. Вопрос о границах критерия не снимает рабочее обязательство; он уточняет, какие именно полномочия мы приписали одному отзыву. Согласие с точной поправкой также не требует согласиться с любым более широким ярлыком, который произнесён рядом.

## III. Дробь Джеймса и её знаменатель

В главе о сознании собственного «я» Джеймс рассматривает, какие возможности человек выбирает как свои и на что делает ставку. Его пример с психологией и греческим языком показывает неравную значимость областей: превосходство другого человека задевает в одной и почти не затрагивает в другой. Затем появляется формула с успехом в числителе и притязаниями в знаменателе. Она делает видимой зависимость оценки от принятой планки. Сам результат не сообщает, удовлетворяет ли он тому, что человек ожидал от себя. Нужно назвать оба компонента, а не только достижение.

Для пояснения возьмём условные, придуманные числа. При успехе восемь и притязании десять отношение равно 0,8. Если успех остаётся восьмью, а притязание становится шестнадцатью, отношение равно 0,5. При прежнем притязании десять и успехе девять оно равно 0,9. Числа показывают устройство дроби: изменение знаменателя меняет отношение без изменения числителя. У этих значений нет единиц психологической самооценки; они не представляют вероятность, диагноз или баллы читателя. В случае

Марины восемь выполненных пунктов из десяти — реальная форма описания полноты вымышленного документа. Но из неё нельзя вычислить её общее отношение к себе. Одинаковый символ деления ещё не делает эти два употребления одной измерительной процедурой.

Также формула не требует всегда уменьшать притязания. Если обязательные пункты действительно нужны, снижение планки может скрыть ошибку. Иногда разумнее освоить навык, уточнить ресурсы или договориться о сроке. В другом случае стоит пересмотреть требование быть первым во всём: оно не вытекает из качества конкретной работы. Польза исторической аналогии заключается в двух направлениях рассмотрения — что получилось и чего ожидали. Её предел начинается там, где различение превращают в универсальный числовой закон. Джеймс использует сильные формулировки своего времени; мы можем рассматривать ход мысли, не переносить каждую из них в современную психологию и не делать вид, будто одна дробь объясняет все переживания человека.

## IV. Зачем вообще смотреть на других

Социальное сравнение способно выполнять вполне определённую познавательную задачу. Начинающий редактор не всегда понимает, насколько ясна его инструкция. Прочитав несколько материалов для той же аудитории, он замечает удачное расположение шагов или забытое объяснение термина. Сопоставление помогает сформулировать критерий, которого раньше не было. В выбранных частях статьи Фестингера сравнение с другими появляется при отсутствии доступного несоциального основания. Это теоретическое положение 1954 года, обсуждаемое вместе с более ранними исследованиями; оно не говорит, что каждый человек при любых условиях обязательно поступает одинаково.

Для Марины полезность сравнения зависит от того, что переносится из чужой работы. Можно спросить, почему график коллеги позволяет быстрее увидеть расхождение данных. Такой вопрос относится к функции графика, и ответ можно проверить на собственном материале. Совсем иной вопрос — почему коллегу похвалили громче. Здесь могут иметь значение задачи выступления, предпочтения аудитории и обстоятельства, которых Марина не знает. Реакция остаётся событием, но её информационное содержание ограничено. Из громкости похвалы нельзя прямо вывести полноту обоих документов или общую профессиональную пригодность авторов.

Иногда одно сравнение используется сразу в нескольких целях. Оно помогает освоить инструмент, найти место в группе и получить чувство подтверждения. Поэтому совет «перестань сравнивать себя» слишком груб для разбираемой ситуации. Он закрывает и полезный канал обучения. Более точный ход — определить, на какой вопрос отвечает

выбранное сопоставление. Если нужен способ яснее показывать данные, важны похожая задача и устройство объяснения. Если хочется знать, ценят ли вклад, нужен разговор о признании вклада, а не соревнование оформления. Такое разделение не устраняет неприятное чувство по приказу. Оно делает видимым, какие сведения уже получены, какие ещё нужны и какой вывод вовсе не содержится в наблюдении. Человек сохраняет возможность пользоваться чужим опытом, не поручая каждому чужому успеху оценивать всю свою жизнь.

## V. Выбор того, с кем сравнивают

У сравнения есть не только показатель, но и выбранный участник. Фестингер формулирует гипотезу о снижении склонности сравнивать себя с теми, чьи способности или мнения сильно отличаются. В прочитанном контексте важна сопоставимость, а рядом рассматриваются ограничения и более сложные случаи. Это не правило, позволяющее заранее перечислить всех, кого человек выберет. Но оно обращает внимание на условия сравнения. Опытный специалист, новичок, человек с иной задачей и человек с другими ресурсами могут показывать интересные результаты, не образуя одинаковую меру для одной конкретной попытки.

В историческом примере Джеймса боец превосходит почти всех, но выбирает того единственного, кто остаётся сильнее. Его оценку определяет не место среди большинства, а приданное значение этому одному сопернику. Пример выявляет требование быть лучшим; он не является экспериментальным опровержением гипотезы Фестингера. Можно хотеть учиться у выдающегося мастера и одновременно понимать, что его результат получен при других условиях. Здесь стоит различать образец действия и условие собственного удовлетворения. Первый показывает возможность; второе определяет, какой результат человек согласен признать достаточным сейчас.

Представим, что Марина сравнивает первый отчёт с презентацией сотрудника, который готовит такие документы десять лет. Для изучения способа показать цифры сравнение может быть удачным. Для вывода о том, насколько хорошо новичок освоил первый этап, оно требует поправки на опыт. При этом отличие условий не оправдывает любой пропуск: обязательные сведения остаются обязательными. Оно помогает установить, какие различия следует исправить сразу, какие относятся к дальнейшему обучению и какие пока не относятся к заданию. Даже выбор похожего коллеги не решает всё. Если единственное приемлемое место — первое, сопоставимость сохраняется, а требование победы добавляется отдельно. Это дополнительное условие важно произнести своими словами, чтобы оно не маскировалось под простую проверку качества.

## VI. Важная область и условная ценность

Человек может очень ценить работу и при этом не ставить на каждый её результат всю свою приемлемость. Значимость области говорит, куда направлены внимание и усилия. Условность собственной ценности говорит, какой смысл получает успех или неудача. В выбранном начале обзора Крокер и Парк эти вопросы соединяются через области, на которых человек основывает подтверждение себя. При этом авторы предлагают исследовательскую модель целей, а не способ распознавать чужую скрытую мотивацию по одной реплике. Их заключение прямо ограничивает всеобщность предполагаемых издержек и отмечает необходимость более прямых проверок целей.

Разницу можно увидеть в двух объяснениях дополнительного часа работы. Марина говорит: «Проверю таблицу, чтобы другой отдел получил надёжные данные». Либо: «Если в ней найдут ошибку, окажется, что я ничего не стою». Оба объяснения способны сопровождать тщательную проверку; по внешнему действию мы не узнаем, какое из них преобладает. Даже собственное объяснение может быть неполным. Однако сформулированные цели дают разные вопросы для решения. В первом случае проверяются данные и последствия. Во втором к работе добавляется обещание получить окончательный ответ о себе — ответ, для которого таблица не предназначена.

Вывод не состоит в том, что переживать за дело плохо или стремление к признанию всегда вредно. Обзор признаёт возможные преимущества и не ожидает одинаковых затрат у всех людей во всех случаях. Также переход к более «внутренним» стандартам сам по себе не устраняет условность: человек способен столь же жёстко требовать от себя независимости, нравственной безупречности или постоянного спокойствия. Поэтому вопрос «чей критерий?» нужно дополнить вопросом «что он должен подтвердить?». Свой выбранный стандарт может направлять работу, а может требовать вечного доказательства права быть приемлемым. Для первой задачи полезны конкретность и обратная связь. Вторая не становится решённой оттого, что источником требования теперь назван сам человек.

## VII. Отношение к себе и состояние после события

Есть разница между более общим отношением к себе и переживанием, возникшим после конкретной оценки. В прочитанном разделе Джеймс обращает внимание на то, что благоприятное положение и репутация не обязательно совпадают с чувством уверенности. Крокер и Парк обсуждают различие относительно устойчивой самооценки и стремления повысить её в отдельном событии. Историческое «чувство себя» и современные понятия не являются одной шкалой. Тем не менее сопоставление позволяет задавать два вопроса вместо одного: как человек обычно относится к себе и что изменилось после сегодняшнего результата.

Марина могла вчера считать себя начинающим, но способным специалистом, а после замечания почувствовать сильное разочарование. Это ещё не устанавливает изменение всей её позиции на будущее. Обратная ситуация тоже возможна в качестве житейского примера: приятная похвала на время радует, но не решает давний вопрос о том, каким требованиям человек пытается соответствовать. Чтобы различить состояния в разговоре, полезнее назвать событие, время и предмет оценки, чем искать общее прилагательное «высокая» или «низкая». Фраза «после замечания я сомневаюсь, умею ли проверять эту таблицу» сообщает больше, чем «у меня низкая самооценка».

Это не требование постоянно анализировать каждое чувство. Иногда человеку нужны отдых, помощь с задачей или спокойное присутствие другого, а не новая классификация. Но когда решение действительно зависит от оценки, временная граница существенна. Неприятный сегодняшний результат может указать на навык, который стоит освоить, не описывая всё будущее. А повторяющаяся трудность требует накопления сведений, чтобы понять её устройство. Различение помогает сохранить обе возможности: не отрицать устойчивую проблему, если она подтверждается, и не присваивать отдельному событию власть окончательного приговора. По тексту статьи нельзя установить состояние читателя; здесь предлагается язык вопросов, а не дистанционная оценка его психологического устройства.

## VIII. Обратная связь: что именно она сообщает

Хорошая обратная связь связывает наблюдение с критерием и возможным действием. «В отчёте нет двух разделов, поэтому отдел не может сопоставить расходы» даёт предмет для проверки. «Ты опять недостаточно хороша» не показывает, какие сведения отсутствуют и что требуется сделать. Конечно, точная формулировка тоже может прозвучать неприятно, а неудачная — содержать реальную информацию. Поэтому полезно разбирать содержание без обещания, что выбранный стиль разговора автоматически меняет переживание. Существенно другое: чем точнее предмет, тем понятнее основание последующего решения.

Марина может уточнить, какие разделы обязательны, что считать завершённой исправленной версией и когда она нужна. Тогда будущая проверка получает предел. Если же условие завершения остаётся «чтобы никто не был разочарован», работа зависит от неопределённого множества реакций. Это не всегда сознательно выбранная цель. Иногда её никто прямо не произносит, но человек сам дописывает её к поручению. Фестингер рассматривает изменение уровня притязаний после получения сведений о результатах. Крокер и Парк различают цели разного порядка. Вместе эти места позволяют отделить следующий рабочий ориентир от смысла, который ему приписывают.

Полезна и обратная проверка слишком утешительного ответа. Если друг говорит «ты прекрасна, не обращай внимания», это может выражать поддержку, но не сообщает, нужны ли пропущенные разделы. Поддержку и рабочую оценку не требуется противопоставлять. Человек может заслуживать внимательного отношения и одновременно быть ответственным за недоделанный документ. Похвала всей личности также не заменяет обучения конкретному навыку. В разговоре можно сохранить три разных сообщения: «я рядом», «здесь есть ошибка», «вот возможный следующий шаг». Ни одно из них не обязано выполнять работу остальных. Тогда исправление перестаёт зависеть от того, удалось ли предварительно доказать человеку его безупречность.

## IX. Как меняется разумный ориентир

Пересмотр критерия не равнозначен отказу от качества. Иногда меняется информация о задаче: стало понятно, что читатели нуждаются в другом объяснении. Иногда изменяются доступные время и ресурсы. Иногда человек замечает, что требование первого места не связано с пользой работы. Эти изменения имеют разные основания и последствия. Если Марина обнаружила ошибку в данных, уточнение стандарта не должно прятать её. Если команда пересматривает срок после изменения задания, прежняя дата может перестать быть справедливой мерой выполнения. Прежде чем менять планку, нужно понять, что именно изменилось.

История происхождения критерия тоже помогает. Возможно, привычка сравнивать оформление возникла на прежней работе, где отчёты предназначались для публичного выступления. В новом отделе важнее возможность проверить расчёт. Старый критерий не был бессмысленным; он мог перестать подходить новому действию. Можно сохранить навык красивой подачи, не отдавать ему решение вопроса о полноте документа. Такая проверка не требует найти «настоящую» шкалу на всю жизнь. Разные задачи законно используют разные меры. Стабильность может заключаться в способе объяснять выбор, а не в неизменности каждого показателя.

Пересмотр становится содержательным, когда можно описать новое условие завершения. «Сделать достаточно хорошо» остаётся туманным, пока неизвестно, достаточно для чего. «Добавить два раздела, проверить суммы и попросить пользователя прочитать пояснение» гораздо конкретнее. Но и такой план нельзя выдавать за универсальный рецепт самоуважения: он решает определённую рабочую задачу. Если человек после выполнения всё ещё недоволен собой, это не доказывает, что он неверно выполнил план. Возможно, обещание плана было слишком широким. Завершённость действия и окончательное удовлетворение собой принадлежат разным уровням. Уточнение этой границы позволяет ставить реальную цель без требования, чтобы она одновременно разрешила все внутренние вопросы.

## X. Кто устанавливает шкалу сегодня

Вопрос из заглавия не имеет ответа в виде одного имени. Критерий может складываться из условий дела, принятых договорённостей, образцов другого человека и собственных ожиданий. Практически важно установить их участие в нынешнем суждении. Для отчёта Марины обязательные разделы заданы задачей, выразительность оформления показана коллегой, требование быть лучшей добавлено отдельным ожиданием, а вывод о всей личности возник ещё одним шагом. Когда эти составляющие названы, с каждой можно обращаться в её пределах: дописать раздел, изучить приём, пересмотреть условие первенства, спросить об основании обобщения.

Авторство внутренней шкалы означает здесь возможность участвовать в выборе и объяснении критерия. Оно не предполагает полного контроля над реакциями, независимости от отношений или права объявить любой результат хорошим. Чужая оценка может быть точной; собственная — неточной. Поэтому самоопределение совместимо с проверкой фактов и готовностью учиться. Если правило сохраняется, полезно знать, для какой задачи оно принято. Если меняется, полезно назвать основание. Если результат остаётся неудовлетворительным, можно описать его без превращения измеренного недостатка в исчерпывающий портрет человека.

Джеймс делает заметным знаменатель ожиданий. Фестингер обращает внимание на условия получения сравнительной информации. Крокер и Парк предлагают рассмотреть цели подтверждения себя и границы исследовательского объяснения. Эти линии не сливаются в новый тест. Они оставляют читателю более точные вопросы к конкретному эпизоду. Каков результат? Откуда взят ориентир? На какой вопрос отвечает сравнение? Какой смысл добавлен к факту? Иногда ответа пока нет; его можно искать вместе с человеком, который знает задачу или способен внимательно выслушать. Уже сама возможность оставить вопрос открытым важна: неполные сведения не обязаны становиться полным приговором. Шкала становится доступнее для обсуждения, когда её устройство перестаёт прятаться внутри одного слова о себе.

## Что это значит на практике

Если хочется применить различения к спокойному повседневному случаю, можно выбрать недавнее действие с понятными границами: отправленное письмо, приготовленное объяснение, небольшой проект. Необязательно выбирать болезненное событие. Запишите сначала результат так, чтобы другой человек мог понять, что произошло: какие сведения были включены, какой срок соблюдён, что осталось незавершённым. Если точных данных нет, укажите, что именно неизвестно. Эта запись не требует ни похвалы, ни обвинения.

Во второй записи назовите критерий. Откуда он появился: из условия задания, соглашения, собственного предпочтения или сопоставления с другим человеком? Что он помогает проверить? Если ориентиров несколько, их можно перечислить отдельно. Например, полнота отчёта и красота презентации не обязаны иметь одинаковое значение для его пользователя. При необходимости обозначьте вопрос, который следует задать человеку, знающему задачу.

В третьей записи сформулируйте смысл, который вы добавили к результату. Это может быть «мне нужно научиться проверять суммы», «я хотел оказаться первым» или более широкое суждение о себе. Посмотрите, какие дополнительные основания потребовались бы для такого вывода. Затем выберите лишь одно возможное действие, соответствующее установленному предмету: исправить пункт, уточнить правило, освоить приём или пока собрать сведения. Можно остановиться на вопросе, не выбирать действие немедленно.

Эта последовательность — предложенный здесь способ организовать рассуждение, а не проверенная лечебная процедура и не оценочная анкета. Она не обещает изменить чувство после неудачи. Если записывать не хочется, можно просто обсудить одно различие с подходящим собеседником или оставить упражнение. Его смысл в возможности увидеть, какой именно переход сделан между событием и суждением.

## Ключевая цитата

> *«Самооценка = Успех / Притязания».*

Джеймс, глава X, печатные с. 310–311. Собственный перевод фрагмента формулы “Self-esteem = Success / Pretensions”; оформление пробелов нормализовано. Это историческая объяснительная аналогия, а не инструкция для расчёта психологического показателя.

## Связи между традициями

**1. Выбранное притязание — доступная мера сравнения.** У Джеймса, глава X, с. 310–311, значимость результата связана с выбранным притязанием; у Фестингера, гипотеза II в начале статьи, социальное сравнение рассматривается при нехватке несоциальных оснований. Связь позволяет сначала назвать задачу, затем способ проверки достаточности результата. Историческая дробь и теоретическая гипотеза не образуют общую измерительную шкалу достоинства.

**2. Важная область — условное подтверждение себя.** Пример Джеймса с психологией и греческим языком на с. 310 показывает различную значимость областей. Крокер и Парк, с. 392–393, обсуждают области, на которых основывается подтверждение собственной

ценности. Механизм сопоставления состоит в дополнительном вопросе: почему именно здесь успех должен сообщить что-то обо всём человеке? Важность дела ещё не доказывает условную самооценку; историческое наблюдение не заменяет современного эксперимента.

**3. Локальный показатель — расширенный вывод.** Фестингер различает мнение, способность и критерий упорядочения результатов в начале статьи; Крокер и Парк, с. 392, описывают переход от неудачи к суждению о себе. Сопоставление отделяет информацию о выполнении задачи от предпосылки, распространяющей её на всю личность. Оно не отменяет объективно недоделанную работу: локальный недостаток может оставаться точным фактом.

**4. Общее отношение — сегодняшнее переживание.** Джеймс в разделе Self-Feeling рассматривает несовпадение благоприятной репутации и чувства уверенности; Крокер и Парк, с. 392–393, различают устойчивую оценку и стремление повысить её в событии. Связь помогает отдельно обозначить временную реакцию и более общую позицию. Историческое self-feeling и современные понятия состояния и черты не тождественны; оценка читателя отсюда не следует.

**5. Сопоставимый участник — требование первенства.** Фестингер в гипотезе III обращает внимание на различия между участниками сравнения; боец в примере Джеймса на с. 310 выбирает единственного превосходящего его соперника. Связь разделяет выбор информативного образца и требование победить именно его. Джеймсов пример не проверяет экспериментально гипотезу Фестингера и не опровергает её.

**6. Следующий ориентир — цель более высокого порядка.** В прочитанных начальных производных положениях Фестингер рассматривает изменение притязаний после обратной связи; Крокер и Парк, с. 393, обсуждают иерархию целей. Связь позволяет различать записанный результат, будущий рабочий ориентир и смысл подтверждения себя. Предложенное разделение трёх записей является авторским способом рассуждения, а не доказанной практикой изменения самооценки или способом раскрыть скрытые мотивы.

## Первоисточники

1. Уильям Джеймс. *The Principles of Psychology*, т. I, глава X. Английское произведение 1890 года, Henry Holt, Нью-Йорк; транскрипция Christopher D. Green с печатными страницами. Прочитаны выбранные места об эмпирическом и социальном «я», раздел Self-Feeling и фрагменты Self-Seeking, особенно с. 310–312. Эпиграф — полное предложение на с. 311; ключевой фрагмент — формула на с. 310–311. Русские переводы выполнены для этой статьи. Полная глава, книга и сверка всего текста со сканом не заявлены; исторические клинические описания не используются.

2. Леон Фестингер. *A Theory of Social Comparison Processes*. *Human Relations*, 7(2), 1954, 117–140; запись издателя. Основное чтение выполнено по перепечатанному тексту первичного произведения, помеченному как полученный с hum.sagepub.com 12 сентября 2007 года. Прочитаны начало и гипотезы I–III, выбранное положение IV и ограничения, полный Summary и поясняющие примечания. Большая средняя часть, исходные эксперименты и полный текст факсимиле отдельно не прочитаны. Используются ограниченные пересказы, без прямых цитат; теоретические положения не представлены как современное исследование цифровых сравнений.

3. Дженнифер Крокер, Лора Э. Парк. *The Costly Pursuit of Self-Esteem*. *Psychological Bulletin*, 130(3), 2004, 392–414. Первичный PDF со страницы лаборатории соавтора. Прочитаны начало на с. 392–394, выбранные места об условности и альтернативных целях, полное заключение на с. 407. Это исследовательский обзор и предложение модели целей; большая часть средних разделов и цитируемые исходные эксперименты отдельно не прочитаны. Сохранены оговорки самих авторов об отсутствии одинаковых издержек у всех и необходимости прямой проверки предполагаемых целей. Прямые цитаты, анкеты и рисунки не воспроизводятся.

## Теги

самооценка, образ себя, самопознание, внутренний критерий, оценка результата, притязания, Уильям Джеймс, Леон Фестингер, социальное сравнение, Дженнифер Крокер, Лора Парк, условная самооценка, цели, обратная связь, профессиональная роль, обучение, успех, неудача, ожидания, критерии качества, ответственность, признание, репутация, уверенность, предмет оценки, границы вывода, выбор ориентира, повседневное рассуждение, история психологии, отношение к себе

## Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.