Самооценка и уровень дохода: есть ли связь?

Какова психологическая цена желания заработать как можно больше? Доктор Лора Парк, профессор психологии Университета Штата Нью-Йорк в Буффало отвечает на этот вопрос так: «Желание хорошо зарабатывать ни в коем случае не является чем-то плохим. Психологические проблемы наступают тогда, когда человек привязывает собственную самооценку к финансовому успеху. В таком случае, человек становится более уязвимым в психологическом плане. Его самооценка характеризуется как неустойчивая, и в основном зависит от внешних обстоятельств».

Исходя из исследования Лоры Парк, если человек связывает свою самооценку с финансовыми успехами, он склонен сравнивать себя с другими, не быть достаточно автономным и не чувствовать себя у руля собственной жизни. В подобной ситуации, деньги для человека являются источником стресса и тревоги, вне зависимости от их количества. Кроме непосредственно дохода, ученые принимали во внимание такие факторы, как финансовый статус, материальные ценности и важность финансовых целей.

«Люди часто привязывают собственную самооценку и идентичность к финансовому благополучию. Это неудивительно, ведь стремление к высокому доходу – социально одобряемая модель. Тем не менее, лишь немногие задумываются о том, какие последствия имеет привычка оценивать себя по уровню своего достатка. Многие люди воспринимают деньги как один из важнейших источников поддержания самооценки, редко оценивая потенциальные психологические последствия подобного мышления», - отмечает доктор Парк.

В исследовании Университета Штата Нью-Йорк в Буфалло приняло участие более 700 человек, 349 из которых были студентами. Психологи разработали специальную шкалу, которая устанавливала взаимосвязь финансового благополучия и самооценки.

Ученые провели ряд экспериментов, целью которых было проверить, насколько испытуемые боялись потерять финансовую стабильность.

«Когда мы просили участников описать финансовый фактор стресса, они испытывали потерю чувства автономности. Они старались дистанцироваться от потенциальных финансовых проблем и быстро переставали искать возможные пути решения. Подобная реакция не была выявлена у тех, кто не связывал свою самооценку с финансовым благополучием, или среди тех, кто описывал не финансовые факторы стресса, а стрессовые ситуации в процессе учебы».

Проанализировав эссе, в которых участники описывали потенциальные стрессогенные факторы, исследователи пришли к выводу, что те, чья самооценка базировалась на финансовом успехе, использовали большее количество негативно окрашенных слов, например, «грусть» или «злость». Это доказывает, что одна только мысль о потенциальной финансовой проблеме вызывает высокий уровень стресса и негативных эмоций.

Однако уровень негативных эмоций и стресса заметно снижался, когда в ходе разговора с психологом, человек размышлял о сильных сторонах своего характера. Это объясняется тем, что привязка самооценки к своим сильным сторонам более продуктивна. Если потеря денег будет означать понижение самооценки, человеку будет намного сложнее вернуться на исходные позиции и начать сначала. Здоровая ситуация – это когда, теряя деньги, человек понимает, что он потерял только их, но не те навыки, которые позволили ему их заработать. Зная о своих сильных сторонах, он снова будет пытаться восстановить финансовую стабильность, опираясь на свой ресурс.

Профессор Лора Парк объясняет данное явление так: «Если человек привык связывать собственную значимость с тем, сколько он зарабатывает, его самооценка будет колебаться при мысли о финансовых трудностях. Психолог может помочь человеку стабилизировать его самооценку, предложив ему поразмышлять о своих сильных сторонах. Исследование подтверждает, что подобное восстановление самооценки повышает уровень автономности человека».

Заключительная часть исследования продемонстрировала, как люди, чья самооценка зависит от уровня их дохода, реагировали на необходимость потратить деньги, если до этого психологи убедили их, что их ждут финансовые затруднения. Вполне закономерно, что они старались отказаться от каких-либо трат. Психологи пришли к выводу, что такое поведение связано не столько с попыткой отложить деньги «на черный день», но и со стремлением поддержать свою самооценку.

Оригинальная статья: Janice Wood, - Study Finds Cost to Tying Self-Esteem to Money, April 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: деньги, бизнес, психология, самооценка

Источник фото: unsplash.com

