

Im większe ego, tym boleśniejszy upadek

Autor tekstu: **Ed Yong**

Tłumaczenie: **Zuzanna Niemier**

Jak samoświadomość chroni przed odrzuceniem społecznym

Wszyscy ich znamy — nieskończenie pewni siebie, aroganccy ludzie z nadymanym obrazem siebie. Kroczą dumnie i pyszną się, wydają się być nieczuli na krytyki, pogroźki i porażki, czy też na blask samoświadomości. Niezbyt lubię takich ludzi, dlatego uśmiechnąłem się, dowiedziawszy się o wynikach nowego badania [Sandra Thomaes](http://www.sanderthomaes.com/) (http://www.sanderthomaes.com/) z Utrecht University.

Thomaes odkrył, że ludzie z najbardziej wygórowaną opinią o sobie nie radzą sobie dobrze w obliczu odrzucenia społecznego, faktycznie bardziej cierpią z jego powodu. Niektórzy psychologowie utrzymują, że "pozytywna iluzja" jest psychiczną tarczą, która chroni przed bólem z powodu odrzucenia czy krytyki. Ale zdaniem Thomaesa, samoświadomość jest dużo zdrowszym stanem umysłu.

Przebadał on grupę 206 dzieci w wieku 9-12 lat. Jest to wiek, w którym bycie lubianym i akceptacja rówieśników wydają się być najważniejsze. Każde dziecko oceniło, jak bardzo lubi każdego z kolegów w skali od zera (w ogóle nie lubię) do trzech (bardzo lubię). Miały również przewidzieć, jakie dostaną oceny od kolegów. Samoocena i ocena kolegów były ze sobą zbieżne tylko w dużym zaokrągleniu (współzależność wynosiła 0.52). Różnica między nimi odzwierciedlała samoświadomość dziecka. Dzieci z nadętym ego miały dodatnie różnice, podczas gdy te z ujemnymi wynikami myślały o sobie gorzej, niż ich rówieśnicy.

Dwa tygodnie później Thomaes zaprosił wszystkie dzieci do eksperymentu. Powiedziano im, że wezmą udział w grze "Ocalony"- popularnym konkursie online, w którym grupy czterech graczy muszą utworzyć osobisty profil, a grupa rówieśników odrzuca osobę, którą lubi najmniej. Gra była przykrywką — w rzeczywistości losowo wybrana połowa ze wszystkich dzieci dowiedziała się, że jest nielubiana i odrzucona, podczas gdy drugiej połowie powiedziano, że tą hańbą przytrafiła się komuś innemu.

Przed i po "grze" Thomaes poprosił dzieci, by oceniły swój humor. Miały określić w skali 1-4, w jakim stopniu odczuwają: złość, zdenerwowanie, wstyd, smutek, irytację, niepokój, zdołowanie, zażenowanie. Różnice między "przed" i "po" ukazują, jak ciężko dzieci przyjmują wynik oszukanej gry.

Jeśli to prawda, że pozytywne złudzenia chronią ludzi przed zagrożeniami towarzyskimi, to dzieci z najbardziej wygórowaną opinią o sobie powinny się najmniej przejmować negatywną oceną rówieśników. Tak nie było. Dzieci w grupie kontrolnej, które nie były odrzucone, nie czuły się źle przed grą, ani po grze. Ale pośród odrzuconych dzieci, te, które oceniały się zgodnie z rzeczywistością były najmniej strapione. Dzieci, które myślały o sobie za dobrze lub niedoceniały się, doświadczały najgorszej udreki.

Wyniki są jasne — ludzie (a przynajmniej dzieci) z najbardziej wyolbrzymionym obrazem swojej popularności reagują bardziej emocjonalnie, gdy ich status społeczny jest kwestionowany. Cytując Thomaesa, "Te rezultaty wspierają pogląd, że zniekształcony obraz siebie sprzyja wrażliwości emocjonalnej, oraz że realistyczny obraz siebie wiąże się z emocjonalną elastycznością." Lepiej zmagać się z rzeczywistością, choć to może boleć, niż mydląc sobie oczy i narażać się na bolesne rozczarowanie.

Materiał źródłowy: Thomaes, S., Reijntjes, A., Orbio de Castro, B., & Bushman, B. (2009). Reality Bites-or Does It? Realistic Self-Views Buffer Negative Mood Following Social Threat *Psychological Science* DOI: [10.1111/j.1467-9280.2009.02395.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02395.x)

[Oryginał tekstu](http://scienceblogs.com/notrocketscience/2009/07/the_bigger_the_ego_the_harder_the_fall_-_how_self-awareness.php) (http://scienceblogs.com/notrocketscience/2009/07/the_bigger_the_ego_the_harder_the_fall_-_how_self-awareness.php)

Ed Yong

Mieszka w Londynie i pracuje w Cancer Research UK. Jego blog „Not Exactly Rocket Science” jest próbą zainteresowania nauką szerszej rzeszy czytelników poprzez unikanie żargonu i przystępną prezentację.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 09-07-2009)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6665) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6665>)

Contents Copyright © 2000-2009 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2009 Michał Przech

Autorem portalu Racjonalista.pl jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielami portalu są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie strony tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl