



32. Ozhegov S. I., Shvedova N. Yu. Tolkovyy slovar russkogo yazyka: 80 000 slov i frazeologicheskikh vyrazheniy. 4-e izd., dopolnennoe (Explanatory Dictionary of Russian Language: 80 000 words and phraseological

expressions. 4th ed., supplemented). Moscow, 1999. 944 p.

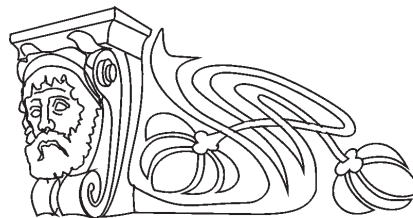
33. *Sotsialnaya psikhologiya: ucheb. posobie dlya vuzov* (Social psychology: a manual for higher education institutions). Ed. A. N. Sukhov, A. A. Derkach. Moscow, 2001. 600 p.

УДК 159.95

САМООТНОШЕНИЕ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Л. Е. Тарасова

Тарасова Людмила Евгеньевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии образования, Саратовский государственный университет
E-mail: let01@mail.ru



Цель исследования – выявление психологических аспектов становления самооотношения как компонента субъективного благополучия личности студенческой молодежи; тема – выявление специфики самооотношения людей, сформировавшихся в различных национально-психологических, социально-политических и экономических условиях, а предмет – самооотношение как детерминанта субъективного благополучия этнических русских и казахов. Для диагностики субъективного благополучия применялась методика «Шкала субъективного благополучия», адаптированная М. В. Соколовой. Самоотношение исследовалось с помощью методики МИС («Методика исследования самооотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелеева). Анализ общих характеристик самооотношения показал, что в целом для представителей как русского, так и казахского этноса характерно развитие позитивного самооотношения, но имеются некоторые специфические особенности самооотношения у представителей разных этнических групп. Знания о мире, о себе, жизни и деятельности, их соотношение и оценка, отношение к ним, к самому себе и отражение внешней оценки своей личности другими позволяют диагностировать наличие или отсутствие субъективного благополучия и степень удовлетворенности личности жизнью, общением, собой, социальными контактами.

Ключевые слова: субъективное благополучие, удовлетворенность, самооотношение, самосознание.

Одним из маркеров, позволяющих делать вывод об удовлетворенности человека жизнью в целом, самим собой, характером отношений с окружающими людьми, является термин «благополучие», который предполагает эмоциональную оценку отношения личности к своей жизни во всех ее проявлениях в самом широком смысле. Переживание чувства благополучия весьма значимо для каждого человека и занимает центральное место во всем субъективном мире личности. Кэрл Д. Рифф предложила изучать психологическое благополучие на основе шести факторов: принятия себя, позитивного отношения к другим, независимости, контроля над обстоятельствами, наличия цели в жизни и личностного роста.

Идеологами позитивной психологии предложен термин *subjective well-being* – субъективное благополучие, которое складывается из *удовлет-*

воренности жизнью, т.е. оценки человеком его собственной жизни, и *аффекта* – положительных и отрицательных эмоций, связанных с повседневной жизнью [1]. Большинство исследователей субъективного благополучия (М. Аргайл, А. В. Воронина, М. В. Соколова, Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов и др.) сходятся на том, что одним из базовых оснований удовлетворенности жизнью являются эмоционально-оценочные отношения к различным сторонам действительности, жизни и деятельности личности. Так, Р.М. Шамионов рассматривает субъективное благополучие как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим для него важное значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, и характеризующееся ощущением удовлетворенности [2].

Важным аспектом субъективного благополучия является эмоциональный комфорт, включающий в себя характер переживаний, субъективное отношение к собственной жизни, психоэмоциональный фон отношений. При этом особо отмечается роль такого эмоционального компонента сознания, как самооотношение. В «Словаре конфликтолога» [3] самооотношение определяется как проявление специфики отношения личности к собственному «Я». Строение самооотношения может включать: самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т. д.

В психологической литературе самосознание рассматривается в единстве трех сторон: когнитивной – самопознание; эмоционально-ценностной – самооотношение и действенно-волевой – саморегуляция (И. И. Чеснокова) [4]. Отношение личности к себе как аффективная составляющая самосознания чаще всего возникает в силу того, что его когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично. Наиболее распространенным понятием, с помощью



которого описывается эмоциональный компонент самосознания, является термин «эмоционально-ценностное самоотношение», теоретические основы понимания которого как компонента самосознания были заложены И. И. Чесноковой, определившей понятие «эмоционально-ценностное самоотношение» как специфический вид эмоционального переживания, в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя. Переживание при этом понимается как внутренняя динамическая основа, способ существования самоотношения, через который человек осознает ценностный смысл собственных отношений к себе. Оно может протекать как в форме непосредственной эмоциональной реакции, так и в «инактуальной форме» (П. М. Якобсон), «когда живая эмоциональная реакция отсутствует и заменяется оценочным суждением, за которым стоит в данный момент не актуализированное устойчивое чувство, а свернутая, в определенное время непосредственно пережитая эмоциональная реакция» (4, с. 117).

Проблема формирования и развития самоотношения и его связи с субъективным благополучием особенно актуальна в юношеском возрасте. С одной стороны, в этот период одним из главных условий формирования личности является высокий уровень рефлексии, осознание жизненного опыта и произвольное поведение (Р. Бернс, Ш. А. Надирашвили, С. Р. Пантелеев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин, Н. И. Сарджвеладзе, Д. И. Фельдштейн и многие другие). С другой стороны, именно в этот период к личности предъявляются довольно высокие требования, диктуемые особой социальной ситуацией ее жизнедеятельности. Становится необходимым определение в отношении к миру в целом, к социуму, ориентация на цели и средства их достижения в будущем. Молодые люди должны определиться, кто они, к чему стремятся и как можно эти стремления осуществить, как они относятся к самим себе, поскольку от самоотношения человека во многом зависит отношение к окружающим и их отношение к нему.

Для любого человека желательным наличием устойчиво позитивного самоотношения, не исключающего обоснованной самокритики и способствующего постоянному самосовершенствованию личности, что соответствует актуальным потребностям юношеского возраста, позволяет успешно адаптироваться к новым условиям жизни и деятельности, включаться в образовательный процесс, протекающий в условиях поликультурности [5]. Позитивное отношение к себе позволяет адекватно преодолевать жизненные трудности, определяет особенности проявлений личности, является основой формирования позиции юношества во всех других отношениях, выполняет

регулирующую функцию, представляя собой механизм внутреннего контроля личности. Именно поэтому недостаточное внимание к проблемам эмоционального благополучия на данном этапе становления личности становится фактором риска дезадаптации в более позднем возрасте.

Целью предпринятого нами исследования было выявление психологических аспектов становления самоотношения молодых людей, сформировавшихся в различных национально-психологических, социально-политических и экономических условиях, и его взаимосвязи с субъективным благополучием личности. Участниками исследования стали представители русской и казахской молодежи – 100 студентов различных факультетов Саратовского государственного университета в возрасте 18–23 лет, 50 девушек и 50 юношей. Для диагностики субъективного благополучия применялась методика «Шкала субъективного благополучия», адаптированная М. В. Соколовой. Самоотношение исследовалось с помощью методики МИС («Методика исследования самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелеева). В результате этого получены данные, позволяющие сделать вывод об общем позитивном самоотношении практически всех респондентов, но можно отметить и специфические особенности в группах: так, значимые различия получены по шкале «принятие и непринятие себя».

В группе этнических казахов (независимо от половой принадлежности) выше показатель принятия себя ($t = 2,14$ при $p < 0,05$), что, вероятно, объясняется развитым этническим самосознанием, когда усвоение традиций, норм и ценностей этноса способствует принятию своих этнических и личностных особенностей через позитивное отношение к своему этносу. В группе русских выше показатель непринятия себя ($t = 2,28$ при $p < 0,05$), что свидетельствует о более критичном отношении к себе, наличии внутриличностных конфликтов.

Ожидание внешнего контроля со стороны окружающих людей в большей степени характерно для русской группы ($t = 2,24$ при $p < 0,05$), хотя в целом развито у представителей русского этноса средне. Предположительно, это связано с более развитыми коллективистскими установками и условиями социализации русских, когда сильный и протяженный во времени внешний контроль является средством достижения общих целей группы и обусловлен культурно-историческими особенностями русского этноса.

Территориальная разреженность казахов, возможно, исторически способствовала развитию самостоятельности и индивидуалистических установок, поэтому ожидание внешнего контроля со стороны других людей не подкреплялось реальной практикой взаимодействия человека с окружающей средой и социумом. Очевидно, ка-



захские юноши раньше, по сравнению с девушками-казашками и своими русскими сверстниками, начинают самостоятельную жизнь автономно от родительской семьи в силу особенностей воспитания, укоренившихся стереотипов отношения к представителям мужского пола в Казахстане. Юноши-казахи могут отстаивать свои ценностные установки, они реже конфликтуют со старшими членами семьи, поскольку родители больше считаются с мнением своих сыновей, нежели дочерей.

Россиянки реже сталкиваются с внешним контролем, обусловленным социальными и культурными стереотипами, присущими обществу, в то время как девушки-казашки более подвержены внешнему контролю и оценкам родителей, мужа, родственников. Но такое подчинение не обретает форму предрешенности, а представляет собой некий способ проявления приверженности традициям, а также уважения, почитания старших, семьи, супруга. Казахские девушки чаще испытывают разочарование от того, что их мировоззрение существенно отличается от мировоззрения родителей, поэтому конфликт «отцов и детей» в казахских семьях более вероятен между родителями и дочерьми, чем между родителями и сыновьями. Вполне возможно, что девушки хотели бы вести другой образ жизни, чем их родители.

Анализ общих характеристик самоотношения показал, что в целом для представителей как русского, так и казахского этноса характерно позитивное самоотношение. Это проявляется в том, что положительные корреляционные взаимосвязи находятся выше середины, в верхней трети своих значений, тогда как отрицательные не поднимаются выше средних значений.

Корреляционный анализ показал, что в группе этнических казахов ($n = 50$) развитие самоотношения опосредуется влиянием самоинтереса ($r = 0,49, p < 0,001$), самоуважения ($r = 0,53, p < 0,001$), аутосимпатией ($0,38, p < 0,01$) и ожиданием положительного отношения других ($0,41, p < 0,01$).

При этом наиболее устойчивые корреляционные связи выявлены между самобвинением и переживанием отношения других на уровне внутренних действий ($0,32, p < 0,05$), саморуководством и ожиданием положительного отношения других ($0,386, p < 0,01$), саморуководством и самопониманием ($0,392, p < 0,01$), ожиданием положительного отношения других и самопринятием ($0,290, p < 0,05$). Вероятно, это обусловлено тем, что как юноши, так и девушки ориентированы на социальное окружение. Это подтверждается результатами исследования удовлетворенности качеством жизни, которое дало результаты высокого уровня самоконтроля (35,3) и потребности в общении с близкими людьми (30,4). В целом можно говорить о довольно высоком уровне интегрированности структуры взаимосвязей компонентов самоотношения в данной группе.

Корреляционный анализ показал, что в группе этнических русских ($n = 50$) модальности самоотношения обладают наиболее тесными связями. Наибольшее число взаимосвязей – 6 – имеет самоинтерес. Он положительно связан с самопониманием ($0,31, p < 0,05$), самопринятием ($0,37, p < 0,01$), саморуководством ($0,43, p < 0,01$), с ожиданием положительного отношения других ($0,402, p < 0,01$), самоинтересом на уровне внутренних действий ($0,56, p < 0,001$), отрицательно связан с самоуважением ($-0,33, p < 0,01$).

Таким образом, можно констатировать, что самоинтерес, т.е. мера близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других в данной выборке выступает как системообразующее качество, определяющее общий характер развития самоотношения в структуре Я-концепции этнических русских. Наиболее значимыми взаимосвязями являются самоотношение – самоуверенность ($0,312, p < 0,05$) и самоотношение – самоинтерес ($0,341, p < 0,05$), что свидетельствует о повышенном уровне уверенности в себе и самомнении.

Положительная устойчивая взаимосвязь наблюдается и между саморуководством и ожиданием положительного отношения других ($0,29, p < 0,05$). С уверенностью можно утверждать, что стремление к самоизменениям на фоне положительного отношения к себе окружающих людей в совокупности с развитой способностью к саморефлексии говорит о самостоятельности и активности представителей данной выборки.

В целом представителей студенческой молодежи (независимо от этнической принадлежности) устраивает то, какие они есть на данный момент. Они способны к принятию себя, позитивному самоотношению, позволяют себе быть теми, кто они есть, предоставляют себе возможность выбора самого себя. Показатель принятия себя означает готовность поделиться собственными ценностями, с одной стороны, и требование ответственности за свои поступки – с другой, хотя наблюдается снижение показателя шкалы «открытость» и неизменность показателя «внутренняя конфликтность», что проявляется в определенной скованности, повышении критичности и неуверенности в себе и в правильности своих действий. В связи с этим чрезвычайно значимым выступило ожидание положительного отношения других, необходимость эмоционального и морального одобрения и поддержки. Особо важными характеристиками выступают отраженное самоотношение и ориентация на достижения – самоуважение, саморуководство, самопринятие.

Подводя итог, отметим, что детерминантный комплекс субъективного благополучия представляет собой довольно сложный конгломерат вну-



тренних инстанций личности и внешних условий ее существования. Знания о мире, о себе, жизни и деятельности, их соотнесение и оценка, отношение к ним, к самому себе и отражение внешней оценки своей личности другими в той или иной степени определяют субъективное благополучие и степень удовлетворенности личности жизнью, общением, собой, социальными контактами.

Результаты предпринятого исследования убедительно показали, что такой эмоциональный компонент самосознания, как отношение к самому себе занимает одно из центральных мест в структуре субъективного благополучия личности. Высокий уровень субъективного благополучия связан с доминированием положительных эмоциональных состояний над отрицательными, интересом к самому себе, отказом от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценок других, высокой фрустрационной толерантностью (предоставление себе и другим права совершать ошибки) и аутентичностью.

Эмоциональный комфорт, принятие себя и других, присущие всем респондентам исследуемых групп независимо от их этнической принадлежности, способствуют развитию субъективного благополучия, оптимистического мировоззрения,

содействуют процессу социализации, выполняя регулирующую функцию, и в большой степени связаны с уровнем реальной самоактуализации студенческой молодежи.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) в рамках научно-исследовательского проекта «Этнопсихологические детерминанты взаимосвязи социальной активности и субъективного благополучия» (№ 14-06-00026 а).

Список литературы

1. Боннивел И. Ключи к благополучию : что может позитивная психология? М., 2009. 192 с.
2. Шамионов Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. 2010. № 1. С. 237–249.
3. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. СПб., 2009. 304 с.
4. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977. 144 с.
5. Григорьева М. В. К разработке концептуальной модели взаимодействия личности и среды // Мир психологии. 2008. № 1. С. 93–100.

The Self-Relation as the Determinant of Personal's Subjective Well-Being

L. E. Tarasova

Saratov State University,
Ulitsa Astrahanskaya, 83, 410012 Saratov, Russia
E-mail: let01@mail.ru

The goal of the study was to identify the psychological aspects of self-relation as component of subjective well-being of personality of students. Theme is identification the specifics of people's self-relations formed in various national-psychological, socio-political and economic conditions; the subject is self-relation as a determinant of subjective well-being of ethnic Russians and Kazakhs. For the diagnosis of subjective well-being method «The scale of subjective well-being» adapted by M. V. Sokolova was applied. The self-relation was investigated with the techniques of MIES («The technique of self-relations research» V. V. Stolin, S. R. Panteleev). Analysis of common characteristics of self-relations has shown that, in general, for both the Russian and Kazakh ethnic group positive development of self-relation is characterized. It was found that there are some specific features of self-relations represents on different ethnic groups. Knowledge about the world, about myself, life and activities, their correlation and evaluation, treatment, to itself and reflection of other external evaluation to diagnose the presence or absence of subjective well-being and satisfaction with personal life, communication, self, social contacts.

Key words: subjective well-being, contentment, self-relation, self-awareness.

References

1. Bonniwel I. *Klyuchi k blagopoluchiyu: chto mozhet pozitivnaya psikhologiya?* (Keys to the well-being: what cans the positive psychology?). Moscow, 2009. 192 p.
2. Shamionov R. M. O nekotorych preobrazovaniyach struktury subyektivnogo blagopoluchiya lichnosti v raznykh usloviyakh professionalnoy sotsializatsii (On some transformations of personality's subjective well-being structure in different conditions of professional socialization). *Mir psikhologii* (World of Psychology). 2010, no. 1, pp. 237–249.
3. Antsupov A. Ya., Shipilov A. I. *Slovar konfliktologa* (Dictionary for conflictologist). St. Petersburg, 2009. 304 p.
4. Chesnokova I. I. *Problema samosoznaniya v psikhologii* (The problem of identity in psychology). Moscow, 1977. 144 p.
5. Grigorieva M. V. K razrabotke kontseptualnoy modeli vzaimodeystviya lichnosti i sredy (To the development of conceptual model of the interaction of a personality and environment). *Mir psikhologii* (World of Psychology). 2008, no. 1, pp. 93–100.