

*Мартьянова Г. Ю.* Особенности самоотношения субъектов трудной жизненной ситуации / Г. Ю. Мартьянова // Научный диалог. – 2013. – № 4 (16) : Психология. Педагогика. – С. 74–84.

---

---

УДК 159.923.2

## **Особенности самоотношения субъектов трудной жизненной ситуации**

Г. Ю. Мартьянова

Статья раскрывает механизмы формирования образа «Я» в трудной жизненной ситуации. Показано влияние параметров самоотношения личности на субъективную оценку интенсивности ситуации. Анализируются результаты исследования связи самооценочных характеристик, уровня притязаний и образа ситуации. Выявлена роль самоотношения в детерминации внешней и внутренней активности субъекта в трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация; самосознание; самоотношение; уровень притязаний; образ «Я»; самооценка.

Самосознание выступает ведущим элементом психического облика личности, регулирующим деятельность и поведение человека. Содержание и смысл образа себя образуется через процесс разрешения противоречий между мотивационно-потребностными, целеобразовательными структурами и личностными качествами человека, в результате которого у него формируется отношение к самому себе. Это отношение может быть позитивным, направленным на самореализацию, негативным, препятствующим самореализации, или конфликтным, одновременно и способствующим, и препятствующим полной реализации себя [Столин, 1983]. Отношение к себе

позволяет с различной степенью эффективности регулировать личностные трудности, постоянно возникающие в процессе жизнедеятельности. В этом смысле самоотношение зависит от ценностей и целей актуального отрезка жизни.

Современная психология описывает жизненную ситуацию как совокупность элементов среды, обладающую внутренней целостностью, имеющую временные и информационные границы и смысл в контексте жизнедеятельности. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система отношений личности и ее самоотношение начинают характеризоваться неуравновешенностью, рассогласованием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации. Базовым фактором определения жизненной ситуации как трудной является нарушение адаптации к ней, в результате чего субъект перестает удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством внутренних моделей и внешних способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни [Осухова, 2007].

Образ себя в ситуации не является статичным, возникающим в определенную единицу времени. Его формирование представляет собой сложный длительный процесс, в ходе которого отражение все более зависит от представленной в субъективном плане ситуации. Трудная жизненная ситуация постепенно вносит изменения в образ себя (представления человека о себе) по мере того, как субъект придает значимость ситуации. Отражаясь в сознании, трудная жизненная ситуация, будучи противоречивой по факту своего возникновения, предписывает конфликтность образу «Я».

Настоящее исследование имело целью качественное и количественное определение связи между самоотношением и субъективной оценкой интенсивности трудной жизненной ситуации. В данной статье предметом нашего внимания является один из аспектов общего исследования нарушения механизмов осознанной саморе-

гуляции произвольной активности субъекта в трудной жизненной ситуации. Самоотношение, как один из основных детерминирующих механизмов деформации образа себя в трудной жизненной ситуации, в качестве переменной было выбрано неслучайно. Именно самоотношение поддерживает проблемность внутреннего образа ситуации и собственного состояния в ней. Другой переменной выступала субъективная оценка интенсивности трудной ситуации, которая, по нашему мнению, является важной динамической характеристикой самой ситуации.

Испытуемыми выступали субъекты трудной жизненной ситуации с различной оценкой ее интенсивности. Экспериментальную группу составили клиенты индивидуального психологического консультирования: 92 человека, мужчины и женщины равнопредставлены. Испытуемые первой группы имели пролонгированную трудную жизненную ситуацию (от 3 до 6 месяцев), сильной интенсивности по субъективным оценкам, с неуспешными попытками разными способами ее разрешить. Общая характеристика их адапционных и регуляторных процессов показала превышение эмоциональной напряженности. Контрольную группу составили 88 участников тренингов личностного роста. Испытуемые не имели значимых нарушений адапционных ресурсов и регуляторных структур; оценивали трудную жизненную ситуацию как малоинтенсивную и кратковременную.

Образ интенсивности трудной жизненной ситуации изучался нами как интегрированная характеристика по трем показателям:

- сила – балльная оценка степени воздействия ситуации на субъекта;
- сложность – количество различных признаков в описании ситуации, оцениваемых как трудные;
- структурированность – количество связей между компонентами описываемой ситуации.

Содержательным критерием оценки субъектом ситуации выступало условие, что трудная жизненная ситуация воспринимается как некое препятствие для адекватного полноценного осуществления жизнедеятельности. При этом восприятие препятствия в трудных ситуациях не должно было затрагивать экзистенциальных проблем, содержать угрозы жизни, здоровью, основным ценностям. Субъективное представление о трудной жизненной ситуации и оценка ее интенсивности измерялись биографическими методами на основе контент-анализа сочинений, дневниковых записей, биографических анкет, психобиографического интервью.

Диагностическими средствами измерения самооотношения выступали методика многомерного исследования самооотношения (МИС), созданная В. В. Столиным и Р. С. Пантилеевым, методика личностного (семантического) дифференциала и Q-сортировка (варианты, адаптированные в НИИ имени В. М. Бехтерева).

Предполагая, что уровень притязаний субъектов трудной жизненной ситуации детерминирует их активность по коррекции системы внешних и внутренних условий, мы провели дополнительную серию эксперимента. Всем испытуемым предлагались для решения 5 проблемных психологических ситуаций различной эмоциональной сложности. Предварительно все ситуации, однотипные по содержанию, были проранжированы цифрами по условной степени трудности. Испытуемым предлагалось выбирать в произвольном порядке карточки и решать задачи.

Статистическим основанием для проведения анализа выраженности компонентов самооотношения является градация показателей на низкие оценки (0 – 3.9), средние (4 – 6.5) и высокие (6.6 – 9.8).

Анализируя данные параметров самооотношения (табл. 1), прежде всего, мы обратили внимание на достаточность в обеих группах показателей по шкале «Внутренняя честность», что характеризует

Таблица 1

**Эмпирические данные исследования самооотношения  
у испытуемых**

Шкала	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение t - критерия Стьюдента	Корреляция с оценкой	
				уровня притязаний	интенсивности трудной жизненной ситуации
Профили самооотношения (средние значения)					
Открытость	5.52	5.58	0.8	0.012	-0.121
Самоуверенность	4.92	6.47	3.53	0.354	-0.624
Саморуководство	5.82	6.45	1.9	0.234	-0.221
Отраженное самомнение	5.42	6.13	0.71	-0.325	-0.071
Самоценность	5.32	7	3.67	0.435	-0.672
Самопринятие	5.06	6.13	3.54	-0.365	-0.543
Самопривязанность	6.22	6.85	1.12	0.214	-0.091
Внутренняя конфликтность	5.42	4.92	0.6	-0.327	0.142
Самообвинение	5.75	5.12	0.56	0.149	0.083
Личностный дифференциал (средние значения)					
Оценка	6.78	7.86	2.91	0.578	-0.557
Сила	6.38	6.93	2.03	0.625	-0.596
Активность	5.75	7.80	4.92	0.583	-0.538

Примечание: все значения при  $p < 0.01$ .

испытуемых как критичных, способных открыто сообщать значимую информацию.

Субъекты трудной жизненной ситуации с различной степенью оценки ее интенсивности по всем шкалам имеют средние значения. Крайне низких и крайне высоких показателей у испытуемых нет. Достоверные различия в показателях между группами прослеживаются по шкалам «Самоуверенность», «Самоценность», «Самопринятие». По шкалам «Саморуководство», «Отраженное самомнение», «Самопривязанность», «Внутренняя конфликтность», «Само-

обвинение» различий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп нет.

Вне зависимости от оценки интенсивности трудной жизненной ситуации испытуемые обеих групп отчётливо переживают собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий их личность и жизнедеятельность; считают, что судьба находится в их собственных руках, испытывают чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Они отличаются повышенной рефлексией, глубоким проникновением в свои проблемы, осознанием трудностей, адекватным образом себя по отношению к ситуационному контексту жизнедеятельности. Механизмы совладания конструктивны, что освобождает испытуемых от излишнего самообвинения. Вместе с тем всем субъектам трудной жизненной ситуации свойственно неполное представление о том, как и почему их личность, характер, поведение и деятельность могут вызывать в других симпатию и одобрение. Частыми случаями по всей выборке является ригидность «Я – концепции», нежелание меняться на фоне сниженного эмоционального отношения к себе. Немотивированные переживания привязаны к неадекватному «Я – образу», а тенденция к сохранению этого образа выступает неконструктивным защитным механизмом самосознания.

Для испытуемых с оценкой трудной жизненной ситуации как чрезмерно интенсивной характерно чувство неудовлетворённости собой и своими возможностями, сомнения в способности вызывать уважение, в то время как в контрольной группе прослеживается тенденция к более высокому самолюбию, самоуверенности, отсутствию внутренней напряжённости. Экспериментальную группу характеризует недооценка своего духовного «Я», некоторое сомнение в ценности собственной личности, малый интерес к внутреннему миру, а их оппонентов – большая заинтересованность в собственном «Я». Недостаточное самопринятие, наблюдаемое в первой

группе, может выступать симптомом внутренней дезадаптации личности. Испытуемые второй группы в своих оценках чаще отражают любовь к себе, ощущение собственной ценности и предполагаемой ценности своего «Я» для других. Их результаты показывают значимую степень внутреннего согласия, эмоционального безусловного принятия себя даже с некоторыми недостатками.

Рассматривая корреляционные связи, следует отметить общую тенденцию к снижению показателей профилей самооотношения при повышении субъективной значимости трудной жизненной ситуации. Достоверными оказываются связи между оценкой интенсивности ситуации и шкалами «Самоуверенность» ( $-0.624$ ), «Самоценность» ( $-0.672$ ), «Самопринятие» ( $-0.543$ ). Таким образом, чем выше субъективная оценка ситуации как трудной, тем менее испытуемые удовлетворены собой и своими возможностями, реже себя уважают и придают ценность собственной личности, более дезадаптированы.

Значения факторов оценки, силы и активности личностного дифференциала в экспериментальной группе находятся в пределах среднего уровня; аналогичные показатели контрольной группы высокие (табл. 1).

Испытуемые экспериментальной группы в 64.7 % случаев демонстрируют недостаточный уровень оценивания себя, снижение собственной значимости, повышенное критическое самоотношение, неудовлетворённость поведением, уровнем достижений, личностными качествами. 93 % испытуемых контрольной группы полностью принимают себя как личность, склонны осознавать себя как носителей позитивных, социально желательных характеристик, удовлетворены собой.

Фактор силы в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности и о том, как они осознаются испытуемыми. Экспериментальная группа характеризуется низким уровнем само-

контроля, неустойчивой способностью держаться принятой линии поведения. В отличие от них у испытуемых в контрольной группе наблюдается независимость, склонность рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях.

Значения фактора активности показывают интровертированность большинства испытуемых экспериментальной группы (67.2 %), что может говорить об определённой пассивности в поведении и переживаниях, в отличие от контрольной группы, где наблюдается высокая активность, общительность, импульсивность.

Статистический анализ с помощью  $t$  – критерия Стьюдента подтвердил достоверность выявленных различий по всем трем шкалам, а корреляционный анализ доказал наличие устойчивой отрицательной связи между факторами личностного дифференциала и оценкой интенсивности трудной жизненной ситуации. Можно заключить, что чем выше субъективная значимость силы воздействия ситуации на человека, тем существеннее снижение ощущения собственной активности, направленной на регуляцию образа трудной жизненной ситуации и своего состояния в ней.

По результатам методики «Q-сортировка» самооценка испытуемых экспериментальной группы имеет низкий уровень (среднее значение по выборке  $r=0,38$ ). В контрольной группе показатели приближаются к условно нормативным ( $r=0,54$ ). Испытуемые экспериментальной группы более, чем контрольной, демонстрируют неадекватную критичность и конфликтность в системе оценки себя. При описании «реального Я» все испытуемые чаще других ранжируют первыми местами у себя самоуничижение, неуважение себя, избегание требований, неуверенность и раскаяние. Вместе с тем идеальными чертами их портрета являются социально-положительные качества: активность, оптимистичность, инициативность, обязательность. Подобная неуверенность самооценочных суждений в трудной жизненной ситуации закономерна. Противоречивость

жизненного контекста, повышенная ответственность за принятие решений по поводу постановки целей и выбора способов их достижения должны рассогласовывать представления о себе в реальной и идеальной плоскостях.

Уровень притязаний, исследуемый нами только в ситуационном контексте, показал наличие устойчивой связи с оценкой интенсивности трудной жизненной ситуации. Показатель корреляции, равный  $-0.786$ , свидетельствует о том, что повышение представлений о степени трудностей в ситуации снижает уровень достижений у ее субъектов и наоборот. Между параметрами самоотношения и уровнем притязаний значимых корреляций нет. Наличие же незначимых корреляционных связей между отдельными показателями самоотношения и уровнем притязаний рассматривать как нарушение образа «Я» нельзя, а вот как наличие конфликтности в оценке себя в трудной жизненной ситуации – можно, что подтверждается наличием устойчивых корреляционных значений с факторами личностного дифференциала.

Итак, на основе проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что субъектам трудной жизненной ситуации свойственны следующие деформации в образе себя и системе самоотношения:

- конфликтность внутри системы самоотношения между ее компонентами, а также противоречивость актуального состояния оценивания себя и идеальных представлений о себе;
- искаженное представление о своей личности как значимой в общем социальном и конкретном ситуационном контекстах;
- повышенное критическое отношение к самому себе при малой пластичности и рассогласованности в системе самооценок;
- дефицит и пассивность самоинтереса.

Как регуляторный механизм, данные особенности приводят к снижению самоконтроля над отрицательной динамикой трудной

жизненной ситуации, к неудовлетворенности собственным поведением, к изменению способов достижения целей и к зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Возникающие переживания в трудной жизненной ситуации часто сопровождаются привязанностью к нарушенному «Я-образу».

Активность взаимодействия субъекта с динамическими и содержательными параметрами ситуации взаимодейстеровминирована внешними и внутренними причинами. Движение происходит от субъекта к ситуации (регулируется произвольная активность) и от ситуации к субъекту происходят изменения в образе себя и ситуации). Дальнейшее управление ситуацией зависит от того, насколько самокорректируемой оказывается механизм взаимосвязи образов себя и ситуации. Наше исследование показало, что это взаимодействие не корректируется субъектом, а наоборот, являясь ригидным и устойчиво нарушенным, поддерживается самооценкой и уровнем притязаний. Самоотношение, таким образом, может выступать фактором, провоцирующим проблемность внутреннего образа ситуации и собственного состояния в ней.

Результаты исследования позволяют нам выдвинуть гипотезу о том, что динамика изменения взаимосвязи образа себя и образа ситуации, поддерживаемая конфликтностью самоотношения, причинно обуславливает нарушения процессов принятия целей и смыслов и удовлетворения потребностей в трудной жизненной ситуации.

### Литература

1. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 27–42.
2. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова. – Москва : Академия, 2007. – 288 с.
3. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – Москва : МГУ, 1991. – 110 с.

4. Прохоров А. О. Образ психического состояния : динамические и структурные характеристики / А. О. Прохоров, Л. В. Артищева // Экспериментальная психология. – 2012. – № 2. – С. 63–73.

5. Селезнева Е. В. Самоотношение как акмеологический феномен / Е. В. Селезнева // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 238–249.

6. Середа Е. И. Субъективный образ жизненной ситуации и стратегии совладания студенческой молодежи в изменяющихся социальных условиях / Е. И. Середа, Н. Б. Парфенова // Образование и общество. – 2010. – № 6. – С. 48–52.

7. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : МГУ, 1983. – 284 с.

© Мартьянова Г. Ю., 2013

## **Peculiarities of Self-Relationship of Difficult Life Situation Subjects**

G. Martyanova

The article reveals mechanisms of the self-image formation in a difficult life situation. The influence of the person's self-relationship parameters on the subjective evaluation of the situation intensity is shown. The results of studying relations between self-assessment characteristics, the aspiration level and the situation image are analyzed. The author identified the role of self-relationship in determination of the subject's external and internal activity in a difficult life situation.

Key words: difficult life situation; self-awareness; self-relationship; level of aspiration; self-image; self-assessment.

---

**Мартьянова Галина Юрьевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, Государственное бюджетное образовательное учреждение «Московский городской педагогический университет» (Москва), g.martyanova@mail.ru.

**Martyanova, G.**, PhD in Psychology, associate professor, Department of Educational Psychology, State Budgetary Educational Institution “Moscow City Teachers’ Training University” (Moscow), g.martyanova@mail.ru.