

Понимание самооценки как сочувствия к себе в контексте межличностных отношений

Чурякова Мария Владимировна

Студент (бакалавр)

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина, Москва, Россия

E-mail: Maria-chur@mail.ru

Самооценка влияет на восприятие окружающего мира и взаимодействие с социумом. Завышенная или заниженная самооценка приводит к дезадаптации, психическим нарушениям, вплоть до различных расстройств и заболеваний. Следствием этого является нарушение удовлетворения социальных потребностей и функционирования межличностных отношений.

Самооценка исследована различными авторами. С. Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер, проявляется в одобрении или неодобрении. М. Розенберг считает, что самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения и позитивного отношения к компонентам своего «Я». [3]

Американский автор К. Нефф предлагает заменить конструкт самооценки на концепт сочувствия к себе. Формирование самооценки связано со сравнением с другими людьми, что может приводить к нарциссизму, эгоцентризму, чрезмерной озабоченности собой, предвзятости, агрессии и др. [6]. К. Нефф предлагает перспективу изучения и разработки альтернативного представления о себе - сострадательного и сочувственного. Сочувствующий себе человек относится к себе с добротой, понимает природу своего несовершенства, внимателен к своим переживаниям, при этом сопереживание другим избавляет его от эгоцентризма, самодовольство устраняется благодаря тому, что человек не избегает ошибок [5]. Эта концепция также схожа с понятием эмпатии к себе, которое разрабатывался в гуманистической психологии А. Маслоу и К. Роджерсом.

Проблемы межличностного взаимодействия представлены в работах таких ученых, как Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов, А.Л. Журавлев, А.А. Леонтьев, В.Н. Мясичев, Н.Н. Обозов и др. С.В. Духновский под межличностными отношениями понимает реализацию субъективных отношений друг к другу, изменяющих состояния и настроения человека, взаимодействие по типу обмена и сотрудничества [1]. Для человека важно обрести гармоничные отношения, в которых будут удовлетворяться его социальные потребности. Сочувствие к себе как альтернативный концепт самооценки представляет собой новый взгляд на проблему гармоничности личности и ее отношений. Поэтому цель данной работы - обнаружить взаимосвязь сочувствия к себе и межличностных отношений.

Процедура и методы исследования

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между сочувствием к себе и характеристиками межличностных отношений личности.

В исследовании участвовало 65 человек в возрасте от 18 до 35 (44 женщин и 21 мужчина).

Методы исследований: Шкала «Сочувствие к себе» К. Нефф [5], «Опросник межличностных отношений» [4], методика «Субъективная оценка межличностных отношений» [2]. Полученные результаты были обработаны с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты исследования

Была обнаружена взаимосвязь следующих показателей. Самокритика связана с напряженностью и отчужденностью в отношениях; самоизоляция - с напряженностью, отчужденностью, конфликтностью в отношениях; внимательность - с напряженностью и выраженным аффектом; общность с человечеством - с выраженным аффектом; чрезмерная идентификация - с выраженным контролем.

Самокритика, проявляющаяся в осуждении своих недостатков, несовершенств, пропусков, и самоизоляция, проявляющаяся в отдаленности, отрезанности от остального мира, испытываемая человеком как чувство одиночества и непохожести на окружающих, отдаляют человека в отношениях, способствуют излишней сосредоточенности, поглощенности мыслями об отношениях, уменьшают доверие, понимание, близость, что вызывает беспокойство, дискомфорт, утомляемость. Но самоизоляция также способствует созданию конфликтной атмосферы, противоречий, противостояния, противоборства между людьми, ориентации на отстаивание собственных интересов, что, по нашему мнению, связано с тем, что человек живет с установкой «жизнь - борьба против всех»; при выраженной самоизоляции меньше возможностей прийти к сотрудничеству; самокритика же уменьшает вероятность того, что человек захочет отстаивать собственные интересы.

Внимательность, проявляющаяся в старании уравнивать свои эмоции и воспринимать их непредвзято, предполагающая сбалансированное и заинтересованное отношение к своим переживаниям, несмотря на положительный и позитивный эффект восприятия жизни «здесь и сейчас», способствующий осознанности, вызывает излишнюю напряженность, утомляемость, эмоциональную неустойчивость. Выраженное аффективное поведение как стремление быть в близких, интимных отношениях с остальными, проявлять к ним дружеские и теплые чувства, возникает в большей вероятности, если человек проявляет внимательность к собственным переживаниям и испытывает общность с человечеством, проявляющееся в том, что человек адекватно и с пониманием относится к своим трудностям, объединяющих его с социумом.

Чрезмерная идентификация, проявляющаяся в избыточном огорчении и «захлестывании» эмоциями в трудных ситуациях, способствует выраженному контролируемому поведению как попытке контролировать людей и влиять на них, что, по нашему мнению, связано с устранением и сублимацией избыточного негативного аффекта; избыточный контроль других людей в отношениях приводит к чрезмерному негативному переживанию.

Заключение

Таким образом, существует статистически значимая взаимосвязь между сочувствием к себе и межличностными отношениями. Положительное отношение к себе, кроме внимательности, которая несмотря на положительное влияние на самоотношение, вызывает напряженность в отношениях, не подтвердило значимой взаимосвязи, но отрицательное отношение к себе (самокритика), самоизоляция, чрезмерная идентификация приводят к дисгармоничности отношений.

Источники и литература

- 1) Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Астек-Пресс, 1998. 299 с.
- 2) Духновский С.В. Психология отношений личности. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. 380 с.
- 3) Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 108 с.

- 4) 4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.
- 5) 5. Чистопольская К.А. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16. № 4. С. 35-48.
- 6) 6. Baumeister R.F., Smart L., Boden J.M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem // Psychological Review. 1996. Vol. 103. P. 5-33.