

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный институт

Кафедра/департамент Общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ
ОТНОШЕНИЯМИ С САМООЦЕНКОЙ И САМООТНОШЕНИЕМ В
ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Руководитель/Научный руководитель:

А. М. Боднар

Ф.И.О.



подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. педагог. наук, доцент

Нормоконтролер: Т. Д. Волкоморова

Ф.И.О.



подпись

Студент группы УГИМ-210057

Т. П. Ангел

Ф.И.О.

подпись

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СВЯЗИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ С САМООЦЕНКОЙ И САМООТНОШЕНИЕМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1 Общая характеристика межличностных отношений.....	6
1.2 Подходы к определению самооценки и самоотношения в научной литературе.....	16
1.3 Связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.....	28
Выводы по первой главе.....	31
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ С САМООЦЕНКОЙ И САМООТНОШЕНИЕМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	34
2.1 План эмпирического исследования и описание выборки.....	34
2.2 Методики исследования.....	35
2.3 Анализ и интерпретация результатов.....	38
2.4 Исследование связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением.....	44
Выводы по второй главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Одна из важнейших потребностей человека – это общение и отношения.

Межличностные отношения всегда интересовали множество учёных, как они строят свои отношения с друзьями, близкими людьми и с чем может быть связано их построение.

Общение — это информационное и предметное взаимодействие, в процессе которого проявляются и формируются межличностные отношения.

Межличностные отношения давно уже являются предметом изучения многих общественных и гуманитарных наук, и это позволяет глубже понять их социальные истоки и тенденции развития. Юношество означает эмансипацию от родителей и переориентацию на сверстников, означает рост самостоятельности. Это период бурного роста самосознания и обусловленной этим потребности в интимности. Все чувства и отношения этого возраста отличаются исключительно яркой эмоциональной окрашенностью [1].

Формирование культуры межличностных отношений в юношеском возрасте необходимо, поскольку подтверждено тенденциями социально – экономического развития системы образования. Проблема изучения межличностных отношений довольно широко освещена в психолого – педагогической литературе. С. Л. Рубинштейн занимался изучением природы возникновения межличностных отношений в детском возрасте.

Г. М. Андреева рассматривала суть потребности человека в межличностном взаимодействии. А. В. Петровский описывал «феномен коллективного самосознания» как важный аспект в межличностном общении.

Исследования направленные на изучение связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением на протяжении многих лет остаются одними из приоритетных в научной и практической психологии и имеют тенденцию к увеличению. Это обусловлено ведущей ролью в построении взаимоотношений между субъектами [2].

Понимание самоотношения как целостной личностной характеристики, обеспечивающей мотивацию поведения и деятельности, способствует полноценному развитию индивида, изменению его позиции в обществе. Данный термин используется учеными (Б. Г. Ананьевым, Л. И. Божович, А. В. Мудриком, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столиным, С. Л. Рубинштейном) сравнительно недавно, и он служит для описания широкого спектра феноменов внутренней жизни личности [3, с. 1].

Понятие самооценки рассматривается многими психологами, и среди них большое значение имеют исследования ученых в области психологии. В частности, они рассматривают генезис самооценки как элемента формирования самосознания. Это работы Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, И. С. Кона, А. В. Петровского и др. В них самооценка, как правило, рассматривалась в русле общих проблем, связанных с формированием и развитием самосознания [4].

Одним из вариантов определения юношеского возраста выступает период от 11 лет до 21 года. Многие периодизации проводят верхнюю границу юности в районе 20–23 лет. Классификация АПН СССР (1965) выделяет юношеский возраст от 17 до 21 года (муж) и с 16 до 20 (жен) [5].

Наиболее известной и признанной в мировой психологии является периодизация Э. Эриксона, охватывающая весь жизненный цикл [6].

Изучением юношеского возраста занимались Л. И. Божович, И. С. Кон, И. Ю. Кулагина, В. С. Мухина, И. В. Шаповаленко и др.

Актуальность данной темы обусловлена, тем что удовлетворенность межличностными отношениями набирает обороты популярности в современном мире. Нам важно найти связь удовлетворенности исследовав отношения с самыми близкими и значимыми людьми. Ведь именно они составляют большую часть проведенного с ними времени. Именно в юношеском возрасте, когда период развития, становления и начало самостоятельной и взрослой жизни, не маловажную роль играют установление межличностных отношений.

Цель: выявить связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.

Объект исследования: отношения личности.

Предмет исследования: связь удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.

Гипотезы исследования:

1. Существует положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самооценкой.

2. Существует положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самоотношением.

Задачи исследования:

1. Провести анализ общей характеристики межличностных отношений.

2. Рассмотреть понятие самооценки и самоотношения в зарубежной и отечественной психологической литературе.

3. Определить связь удовлетворенности отношениями с семьей с самооценкой и самоотношением.

4. Определить связь удовлетворенности отношениями с друзьями с самооценкой и самоотношением.

5. Проверить гипотезы, что удовлетворенность межличностными отношениями связаны с самооценкой и самоотношением.

Методики исследования:

1. Опросник для определения самооценки (Б. Уайнхолд).

2. Тест – опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантлеев).

3. Авторская анкета на удовлетворенность межличностных отношений.

Исследование было проведено в 2023 году. В выборку вошли 90 студентов 2 курса в возрасте от 18 до 20 лет Уральского федерального университета имени первого президента России Б. Н. Ельцина.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СВЯЗИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ С САМООЦЕНКОЙ И САМООТНОШЕНИЕМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Общая характеристика межличностных отношений

В современном мире большое значение имеет общение и межличностные отношения, ведь ни одна деятельность не может обойтись без коммуникации.

Межличностные отношения – это субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения [7].

Взаимодействие людей в группе играет важную роль в развитии их социальных и психологических процессов. Отношения между участниками группы формируют социально-психологический климат, который влияет на эффективность совместных действий. Важно стремиться к созданию положительной атмосферы внутри группы.

В настоящее время существующие проблемы, связанные с межличностными взаимоотношениями довольно подробно описаны в психологии, философии, правоведении, междисциплинарных науках. Социальная психология свою популярность обрела еще в XX в. Различные ученые предлагали обратить внимание и более детально изучить влияние ментальности, а также взаимоотношений, как давно сложившийся исторический процесс, именно поэтому одним из ключевых стал вопрос межличностных взаимоотношений, а также факторов, которые оказывают непосредственное влияние на него. Очертим ключевые позиции авторов.

В своих работах Г. М. Андреева пишет о том, что межличностные отношения являются неотъемлемой составляющей общественного сознания.

Она говорит о том, что: «Природа межличностных отношений вполне может быть понята, если они не соотносятся с общественными отношениями, а рассматриваются как особые типы отношений, возникающие внутри каждого типа социальных отношений и вне его [8, с.5].

Также Г. М. Андреева согласна с утверждениями Л. С. Выготского. Он же в свою очередь уверен, что общение включает в себе не только роль коммуникации, но и содержит определенный генетический код. Он приводит наглядный пример, когда дети правила общения копировали у родителей [9, с. 37].

Аналогичного мнения придерживается и А. В. Петровский. Он пишет в своих работах о том, что взгляды личности, полностью находят свое становление в окружающем его коллективе и социуме. Также данный автор определяет этот аспект как: «феномен коллективного самосознания» [10, с. 23].

В своих работах Л. П. Бучева сделала классификацию межличностных отношений. Данный автор говорит о том, что всем межличностным отношениям вполне может быть свойственна как формальная, так и неформальная часть [11, с. 27]. Становление «я-концепции» различных условиях довольно детально были описаны в совместной работе

И. Н. Толстых, И. В. Дубровина, А. М. Прихожан. В своем исследовании они сравнили группу детей, живущих в детских домах, а группу детей в семьях, и сделали заключение, что сложное агрессивное поведение, у детей в детских домах, в последствии не даст надлежащего общения в семье, а также будут сложности в общении и с другими субъектами [11, с. 27].

М. С. Каган был уверен, что межличностные отношения создает определенные цели, которые в последствии преследует субъект отношений. М. С. Каган писал: «Межличностное взаимодействие подразумевает под собой процесс некоего взаимодействия между людьми, принимающий любую форму, но он также оказывает влияние на изменения в их поведении» [12, с. 56].

Автор В. М. Соковнин в своих работах пишет о том, что межличностное общение делится на вербальное и невербальное. Межличностное взаимодействие она описывает так: «Психологическое воздействие – это направленная передача информации от одного человека к другому с целью оказания изменения психологических характеристик, поведения и других особенностей партнера по общению» [13, с. 109].

В. Н. Куницына выделила ряд компонентов, присущих межличностным отношениям: в них задействованы не меньше двух человек, или группа людей, обладающих возможностью делать прикосновения друг к другу; каждый из участников обращает пристальное внимание на различные выраженные особенности характера других людей» [14, с. 5].

В проведенных ранее исследованиях А. А. Бодалева также рассмотрено межличностное общение, осуществляемое в ходе совместной деятельности, что в свою очередь и считается ее средством. При официально – деловом общении также прослеживаются составляющие межличностного общения, но прежде всего они выражены в факторе профессиональной деятельности [15].

В. С. Мерлин [16] открыл учение об индивидуальных стилях в общении. Такие стили рассматриваются на разных уровнях:

Первый, подразумевает под собой стиль коммуникативной реакции, включает в себя комплекс симптомов, которые несут в себе некоторые особенности речевых реакций.

Второй, подразумевает под собой определенные эксплуатационные характеристики связи. Основная специфика общения если рассматривать совместно с предметной деятельностью вытекает из основной функции общения, а именно, формирования субъекта и субъекта и их взаимодействия, по итогам которого происходит формирование определенных отношений: соревнование или взаимопомощь. Это следует отнести к коммуникативной операции.

Третий уровень индивидуального стиля общения является целевой. Субъект – субъектные отношения формируются на основе определенной связи

субъект – субъект – объект отношений. Сама коммуникационная операция одновременно выступает в качестве промежуточной. Эту функцию осуществляют межличностные отношения для наиболее масштабного достижения поставленных целей [16].

Определение различных способов действий полностью находится в зависимости от характеристик стиля общения. Опираясь на теорию В. С. Мерлина, целостная индивидуальность человека представляет собой большую саморегулирующуюся систему, состоящую из замкнутых иерархических уровней, которые в свою очередь полностью подходят стадиям развития. Интегральная индивидуальность – это особое индивидуальное своеобразие, выражающее характер соотношения всех свойств человека. Отдельные свойства, принадлежащие одному уровню иерархии индивидуальностей, связаны однозначно (взаимно – однозначные), а многоуровневые свойства являются многозначными, т. е. свойства одного уровня являются связанными с набором свойств другого уровня, и наоборот [17].

Многоуровневые связи появляются с разной вероятностью за счет других звеньев, которые несут в себе определенные системообразующие функции в индивидуальности. Таким образом, наряду с личной индивидуальностью и стилем общения, который пермские психологи традиционно рассматривают применительно к областям человеческой деятельности, можно назвать индивидуальный стиль деятельности [18].

В проведенных исследованиях, под руководством Б. А. Вяткина, показано, что существующий стиль активности в структуре интегральной индивидуальности может заключать в себе определенную системообразующую роль. Разработанная концепция метаиндивидуального мира Л. Я. Дорфмана считается логическим продолжением учения В. С. Мерлина и позволяет по – новому взглянуть на активность индивидуальности. Метаиндивидуальный мир – полисистема, складывающаяся из двоякого рода взаимодействующих систем. Первой

системой принято считать интегральную индивидуальность, другая систем – мир интегральной индивидуальности и его объекты.

Л. Я. Дорфман рассматривает взаимодействие личности и мира, предлагая оригинальную типологию деятельности. Он также делает акцент, что целостная индивидуальность проявляется как система через определённые формы деятельности, имеющие внутренний источник детерминации. Более того, объекты и субъекты мира индивидуальности воспроизводят ряд различных способов своего бытия как системы посредством особых форм деятельности под влиянием источников детерминации [18].

Л. Я. Дорфман [18] считает коммуникативный мир индивидуальности как некую область взаимоотношений человека и субъекта, объекта, характеризующаяся процессом осуществления коммуникативной деятельности и общением между ними. Коммуникативная деятельность является неотъемлемым атрибутом коммуникативного мира личности. Коммуникативная деятельность также подразумевает под собой деятельность в общении, различающаяся по источнику детерминации, по направлению и способу осуществления.

С теоретической точки зрения В. С. Мерлина и Л. Я. Дорфмана, в онтогенетическом плане основная тенденция является таковой: благодаря коммуникативной деятельности расширяются границы целостной индивидуальности как системы, это напрямую связано с тем, что она превращает все новые социальные общности в свои подсистемы. Также, индивидуальность в дальнейшем будет интегрироваться и в другие действующие системы, и тем самым делать их своими подсистемами.

Коммуникативная деятельность целостной индивидуальности индивидуума и коммуникативного мира продолжает линию теоретического и эмпирического изучения деятельности, проводимую представителями пермской школы психологии (А. А. Волочков, Б. А. Вяткин, Л. Я. Дорфман, и др.) в соответствии с теорией интегральной индивидуальности, а также разработанной концепцией метамира [18].

Проведенный анализ представленных работ относящихся к проблеме межличностных отношений выявил, что межличностные отношения представляют собой объективно переживаемые, в той или иной степени воспринимаемые отношения между людьми, что проявляется в характере и способах воздействия, по отношению людей друг к другу. Это касается эмоционально – чувственного аспекта взаимодействия между людьми, где чувство вступает как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому.

В иностранной психологии также существует множество различных направлений, направленных на изучение межличностных отношений. Из таких авторов следует выделить Г. Салливана и его разработанную теорию межличностных отношений, а также разработанную теорию транзактного анализа автора Э. Берна, теорию поведения, представленную В. Шютцем, теория межличностных отношений, описанная автором К. Роджерсом, концепция коммуникации Д. Анзиера, Дж. Мартин, теория социального взаимодействия К. Джорджа.

Основной вклад в формирование общепринятой теории межличностного взаимодействия внесли идеи представителя гуманистического подхода в области психологии К. Роджерса, который определил ряд условий общения: позитивное отношение к другим и к себе, принятие других как равноправных партнеров по общению; эмпатическое осознание процесса общения естественность в выражении эмоций при взаимодействии [19].

К. Роджерс придавал эмпатическому общению особое место, безусловному принятию всех людей и соответственно самого себя, естественности и непосредственности в каждом выражении своих чувств в процессе общения [20].

К. Роджерс также ввел понятие конгруэнтности. Он утверждал, что конгруэнтность подразумевает согласованность всей поступающей информации, передаваемой человеком вербальным и невербальным способом, непротиворечивость речи, убеждениям, это и есть целостность,

самосогласованность [21, с. 20]. Рассматривая данный подход с позиции когнитивного подхода, важно изучение таких явлений, как «каузальная атрибуция», а именно, как люди характеризуют основной состав причины чужого поведения в условиях недостаточной информации о них. В существующей теории межличностных отношений очень важно дать атрибуции относительно поведения партнеров по взаимодействию (Э. Джонс, К. Дэвис, Г. Келли и др.) [22].

Наряду с этим, когнитивный подход позволяет понять особенности межличностного общения таких известных теорий, как «теория структурного баланса», «теория коммуникативного действия», «теория когнитивного соответствия» (Ф. Хайдер, Ч. Осгуд., П. Танненбаум). Основная идея этих теорий в том, что индивидуум старается согласовать представления о себе, мире, людях и дисбаланс между этими знаниями, появившиеся противоречие между ними формирует эмоциональную напряженность и способствует восстановлению равновесия [23].

Сильное влияние на формирование теории межличностных отношений в свое время сыграла «вторая когнитивная революция». Р. Харре и К. Герген в проведенных исследованиях дискурсивной психологии и теории социального конструктивизма обращают внимание на то, что основной областью исследований является язык, а именно, более глубокое изучение устной и письменной коммуникации, происходящей в естественных условиях. Основным объектом данного исследования являются участники беседы, «сообщество собеседников», при этом говорится, что речь не только обслуживает основную деятельность человека, но выстраивает межличностные отношения [24].

В рамках поведенческого подхода к существующей проблеме межличностных отношений выделяют теорию диадного взаимодействия, где отношения охарактеризованы как своеобразный «социальный обмен», «обмен вознаграждениями и наказаниями» в ходе осуществления взаимодействия с

другими людьми (Дж. Хоманс, Х. Блэкок, Д. Тибо и Г. Келли, и П. Уилкин) [25].

Базовая теория социального поведения Дж. Хоманса изучает роль влечений и выжидательных состояний. Коммуникация в ней определена к вопросу взаимного обмена, основным механизмом которого является некий интерактивный обмен деятельностью и сантимиентами [25].

Основными ведущими теориями интеракционистского направления принято считать: теории символического интеракционизма Дж. Мида, теория Ч. Кули, которую также можно звать теорией «зеркального Я» [26]. Различные ролевые теории Т. Сарбина, А. Аллена, Р. Тернера, а также теория социальной драматургии И. Гоффмана и теория референтной группы М. Шерифа, Г. Хаймана, Р. Мертона. Дж. Мид и Ч. Кули в качестве предмета исследования в своей теории разрабатывали понятия «символ», «значимые жесты», «роль», «обобщенное Я» [27].

Касательно успешного общения и его механизмов, многие авторы исследуют принятие ролей других. Это в свою очередь, помогло понять основную суть природу и способов общения, а также их непосредственное влияние на становление личности и ее последующим отношением к себе.

Т. Сарбин, И. Гоффман, Р. Линтон, Р. Мертон и др. способны донести всю значимость ролей, сыгранных кем – либо в обществе, а также влияния норм на выполнение ролей в случае появления конфликтной ситуации. Также происходила разработка аспектов изучаемого феномена, например, такие как, причины влечения и агрессивности в межличностных отношениях, проблемы подчинения в отношениях. Исходя из этого, постоянному изучению специфических условий взаимодействия, повышающих или снижающих эффективность межличностных взаимодействий, посвящают ряд проведенных исследований авторы Д. Доллард, С. Кук, Г. Оллпорт, Н. Миллер, К. Стефан [25].

Основные сложности в отношениях, которые могут появиться внутри группы, оказалась в центре исследований таких авторов, как С. Милгрэма,

Ф. Шамбо, Р. Бейлза, и других. Также, ряд исследований был проведен Г. Джерарда, У. Дуаза, Г. Тэджфел, они определили, что наиболее значимые механизмы взаимодействия, где заложено чувство идентичности человека с той или иной группой людей, и формировании группового поведения [25].

Американский психолог Т. Лири с соавторами в 1950-е годы создал методику диагностики преобладающего типа отношений к другим стилям межличностного поведения посредством косвенной самооценки. Т. Лири разработал схему возможных устойчивых вариантов взаимодействия, складывающихся относительно двух основных осей – континуумов. Две главные оси – это факторы «Доминирование – подчинение» и «Дружелюбие – агрессивность». С помощью этих осей круг разбит на четыре сектора, которые в свою очередь дальше разделяются.

Т. Лири разработал схему с 8 и 16 факторами. Таким образом он описал восемь стилей – тенденций общения. При этом человек может попасть в определенный сектор круга (октан), а также рассчитывается удаленность от центра круга. Сектора характеризуют качественные особенности стиля межличностного поведения, социальные ориентации, а координаты по осям описывают меру интенсивности соответствующей тенденции, варьирующейся от адаптивности до экстремальной выраженности. На данный момент широко применяется адаптация опросника Т. Лири, разработанная Л. Н. Собчик [28].

Согласно всему вышесказанному, следует, что большинство ученых из других стран занимались изучением проблем в психологии общения, например, такими как психическое состояние партнеров, выбор того или иного партнера, качество их взаимодействия.

Важнейшей особенностью межличностных отношений является эмоциональная основа, а именно, они возникают и развиваются исходя из определенных чувств, появившихся по отношению друг к другу. Эмоциональную основу таких составляют всевозможные эмоциональные проявления. В таком случае ориентация индивидуума на внешний или

внутренний мир изначально должна рассматриваться как основная характеристика, влияющая на формирование межличностных отношений.

Отсюда следует, что главная составляющая, определяющая личность – ее отношение к людям, являющееся в одно и тоже время основой взаимоотношения с ними. Отношения человека – это сознательная, избирательная по своей природе психологическая характеристика объективной действительности в его поступках или переживаниях, формирующаяся в деятельности.

В структуре личности психологи выделяют три вида отношений:

- отношение человека к людям,
- отношение к себе,
- отношение к объектам внешнего мира [29].

А. П. Жавнерко определил наиболее явные феномены межличностных отношений:

1. Симпатия – любимое влечение. Может вызвать когнитивные, эмоциональные, поведенческие реакции, эмоциональные обращения.

2. Аттракция – влечение одного человека к другому, двустороннее влечение, взаимная симпатия, процесс предпочтения.

3. Антипатия – чувство неприязни или отвращения, эмоциональное отношение неприятия кого – то или чего – то.

4. Эмпатия подразумевает реакцию человека на эмоции других людей [30; 31].

Имеющая следующие уровни:

Первый заключает в себе определенную когнитивную эмпатию, которая проявляется в виде осознания психических состояний других.

Второй уровень заключает в себе эмпатию в виде не только осознания состояния объекта, но и сопереживания ему, то есть эмоционального сопереживания.

Третий уровень включает когнитивный, эмоциональный и, самое главное, поведенческий компоненты. Этот уровень предполагает

межличностную идентификацию, которая считается ментальной (прочувствованной и понятой), чувственной и более действенной.

5. Совместимость (подходящее сочетание психологических особенностей людей, для последующей оптимизации их деятельности в целом) – несовместимость.

6. Сработанность (удовольствие от общения; согласованность). На особенности проявления отношений влияние оказывают пол, национальность, темперамент, профессия, возраст, статус и др. [30].

Мы обнаружили, что межличностные отношения представляют сразу несколько аспектов. К классической схеме следует отнести:

- а) взаимопонимание в процессе отношений;
- б) межличностная симпатия;
- в) взаимодействие участников отношений [32].

Построение межличностных отношений являются ключевым фактором самооценки и самоотношения.

Мы рассмотрели базовое понимание межличностных отношений и так же провели анализ особенностей формирования межличностных отношений. Далее мы рассмотрим понимание самооценки и самоотношения.

1.2 Подходы к определению самооценки и самоотношения в научной литературе

Самооценка и самоотношение считаются линзой, через которую человек видит свои межличностные отношения, а не предиктором реальных навыков межличностного общения или результатов отношений [33]. С других конкурирующих точек зрения самооценка и самоотношение считается следствием межличностного опыта [34] и движущей силой межличностного поведения [35], а также фактором, влияющим на качество и успех отношений [36].

Разберем подробнее понимание самооценки и самоотношения.

Самоотношение относится к тому, цените ли себя человек. Самооценка человека развивается и меняется в результате жизненного опыта и взаимодействия с другими людьми.

На самооценку влияют отношения с другими людьми, и она особенно формируется в результате человеческих встреч в первой половине жизни.

Самооценка в значительной степени основана на том, как нас отражают родители и сверстники на протяжении всего нашего воспитания и дружбы. Ребенок понимает себя глазами другого человека. Он считает, что реакция другого человека что – то говорит о нем самом. Это не всегда верно.

Стоит отметить, что термин «самооценка» подразумевает под собой достаточно непростую систему, определяющую главный характер самоотношения индивидуума, заключающий в себе самооценку, отражающую определенную степень самоуважения, а также принятие или непринятие, частные самооценки, характеризующие отношение к определенным сторонам своей личности, поступкам, успешности в различных видах деятельности. [37, с. 243].

Фундаментальные исследования самоотношения осуществили отечественные ученые И. С. Кон, С. Р. Пантлеев, В. В. Столин, И. И. Чеснокова, Е. Т. Соколова, Н. И. Сарджвеладзе и др., выделив самоотношение в качестве самостоятельного объекта психологического анализа [3].

В своих работах Б. Г. Ананьев [38] писал, что самоотношение, как наиболее устойчивая черта личности, оказывает непосредственное влияние на формирование содержания, структуры, а также формы проявления всей системы его психологических характеристик. В то же время самоотношение считается основным звеном составляющего внутреннего психического мира индивидуума и находится в основе целостности его личности.

Самоотношение следует понимать, как целостное и в то же время постоянное эмоциональное отношение к себе, как некая мера принятия или неприятия самого себя. Самооценка может измениться, после успехов или

неудач, или же она может измениться исходя из сложившейся ситуации, в то время как самоотношение является постоянным [39].

В. В. Столин разработал концепцию самосознания, идеи которой он находил в представлении А. Н. Леонтьева о сознании, личности и, прежде всего, представлении о личностном смысле как об одном из главных составляющие самосознания [3, с. 78]. Самосознание есть процесс, происходящий при переживании противоречивых смыслов, по итогам которого, человек полностью осознает себя, свои черты, ценности, тем самым формируя самоотношение [40, с. 112].

Отличительной чертой этой концепции принято считать сложившееся мнение В. В. Столина, что «самопознание и самоотношение есть результат одной и той же общей причины, лежащей вне субъекта, в его деятельности, и лишь затем, в феноменологически измененной форме, отдельной от себя. суждения могут быть восприняты самим субъектом как способные произвести его действительное отношение к себе», тогда как другие авторы писали про отношение к себе как следствие самопознания и соответствующих реакций на них. Согласно этому, работая в теории личностного смысла В. В. Столин пишет, что: «Самоотношение – лежащее на поверхности сознания, непосредственно-феноменологическое выражение личностного смысла «Я» для самого субъекта» [3, с. 65].

Согласно проведенным совместно исследованиям В. В. Столина и С. Р. Пантилеева, они довольно подробно изучают систему самоотношения. Они уверены, что самоотношения представляют собой динамические иерархические системы, в которых «одна или несколько особых модальностей эмоционального отношения могут выступать ядром системы, а также иметь главное место в пирамиде различных аспектов самоотношений и вместе с тем определять содержание выраженность самоотношения».

Основой самоотношения является процесс, в котором собственное Я, собственные черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации. Более общим аспектом

строения самоотношения, его макроструктурой являются эмоциональные компоненты или измерения: самоуважение, аутосимпатия, близость – самоинтерес, образующие эмоциональное пространство, в котором разворачиваются соответствующие действия – установки. Таким образом, как чувство самоотношения обладает размерностью, включающей оси симпатии, уважения и близости [41, с. 22].

Наиболее общим образованием структуры является недифференцированное общее чувство «за» или «против» своего Я, являющееся суммацией позитивных и негативных компонентов по трем эмоциональным осям [42, с. 7].

Отношение к себе проявляется в виде внутреннего диалога между «Я» и «не – Я», похожим и отличным от самого субъекта, таким образом, для характеристики самоотношения субъекта необходимы три типа отношений, составляющих минимально диалоговую единицу: отношение к себе, отношение к другому и ожидаемое отношение от него. Учет этих составляющих внутреннего диалога позволяет выделить уровни самоприятия субъекта.

С. Р. Пантилеев считает, что самоотношение и есть личностное образование, а поэтому его содержание и строение может быть раскрыто лишь в контексте реальных жизненных отношений субъекта и его деятельностей, за которыми стоят мотивы, связанные с самореализацией субъекта как личности. Автор отмечает самоотношение как выражение смысла «Я» для субъекта. Более глубокое и содержательное различие между двумя способами выражения смысла «Я» стоит содержательное различие двух подсистем самоотношения – самооценочной и эмоционально-ценностной, которые находятся в отношении взаимного превращения и различным образом связаны со смыслом «Я» субъекта. При этом строение каждой из двух систем самоотношения также оказывается иерархическим. В результате исследований С. Р. Пантилеева была выявлена структура самоотношения,

включающая три составляющие: самоуважение, аутосимпатию и самоуничижение [41].

И. И. Чеснокова использует термин «эмоционально – ценностное отношение личности к себе», определяя его как вид эмоциональных переживаний, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя, т. е. разнообразные ее самоотношения. По ее мнению, отношение личности к себе, возникая как результат деятельности самосознания, является в то же время одним из фундаментальных ее свойств, значительно влияющих на формирование содержательной структуры и формы проявления целой системы других психических особенностей личности качеств, которые реализуются определенным стилем поведения. Адекватно осознанное и последовательное эмоционально – ценностное отношение личности к себе является центральным звеном ее внутреннего психического мира [43, с. 47].

Е. Т. Соколова, экспериментально изучая составляющие самоотношения, пришла к выводу о том, что самоуважение, являясь производным, по крайней мере, из трех источников – самооффективности, мнений окружающих и самооценки достижений, значимых мотивов и целей субъекта, в значительно большей мере, чем аутосимпатия, открыто для самонаблюдения и имеет четко эксплицированные в обществе критерии оценки. Помимо этого, в интегративном самоуважении участвуют парциальные оценки своей деятельности и в различных сферах жизни. Аутосимпатия является аддитивной характеристикой личности, которая не зависит от того, что делает человек. Автор считает, что тотальная ненависть к себе – явление редкое и, вероятно, свидетельство серьезного личностного кризиса. При любой угрозе развития аутосимпатии, вступает в действие самозащита. Последнее объяснение устойчивости аутосимпатии заключается в том, что она производна от безусловной любви матери к ребенку. Е. Т. Соколова, анализируя отношение к себе как к личности, так и к личной жизни, отмечает: "Пониженное самоощущение в связи с очевидными

неудачами в профессиональном и лично – интимном плане является компенсацией повышением аутосимпатии. Главными источниками нестабильности в самоотношении являются конфликты между мотивационными и когнитивными «образующими», а также низкое качество когнитивных и эмоциональных структур [44].

Другое направление в изучении самоотношения развивает Н. И. Сарджвеладзе. Автор пишет, что Я существует постольку, поскольку оно является одновременно и субъектом и объектом отношения, самость – это способ отношения к себе, самоотношение конституирует самость, таким образом, автор рассматривает самоотношение как центр личности. Н. И. Сарджвеладзе выделяет в самоотношении когнитивный (реализуется посредством психических функций, относящихся к разряду познавательных, включает самооценку), эмоциональный (эмоциональное отношение к себе, не приравнивается к самоотношению, а является его частью) и конативный (выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или готовности к таким действиям) компоненты. Также автор выделяет два способа отношения к себе – объектный (Я как объект) и субъектный (Я как субъект) [42, с. 69].

«Самооценка может быть совершенно отличного уровня сознания» [45, с. 343]. В психологии разработан ряд подходов, в первую очередь имеющие отношение с проблемой самооценки, а также природы ее формирования.

В своей теории Л. С. Выготский описывает самооценку как определённый компонент в области познания индивидуума в концепции общения: «Все основные процессы самосознания опосредованы, так как находят свое развитие в деятельности человека, а также в его общении с другими» [46, с. 128].

Авторы Л. И. Божович, И. Чесноковой, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна, В. В. Столина, А. Г. Спиркина анализируют вопрос о формировании самосознания и самооценки в контексте развития личности в общетеоретическом и методологическом аспектах. Эти авторы определяют

самооценку как многогранную и непростую составляющую самосознания (непростой процесс знания о себе, связанный с движением от единого ситуативного образа через интеграцию такого ситуативного образа в целостное образование – собственное понятие), при этом являющееся непосредственным выражением суждений других, принимающих какое-либо участие в формировании личности [41, с. 76].

Согласно утверждениям, А. Н. Леонтьева к когнитивному компоненту присоединяется эмоциональный аспект, тем самым предлагая полностью осмыслить самооценку через «чувство», а именно характеризуя как устойчивое эмоциональное отношение, которое заключает в себе «выраженный предметный характер, являющийся итогом специфического обобщения эмоций» [4, с. 304].

Взаимосвязь когнитивного и эмоционального компонентов довольно подробно в своих работах описывает И. И. Чеснокова, выявив самооценку как общий результат самопознания и эмоционально – ценностного отношения к себе. Она также определила общую самооценку как синтез и обобщение индивидуальной самооценки, отражающей понимание сущности своей личности. «Различные переживания, которые напрямую имеют отношение к самосознанию, обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. Общий итог самопознания и эмоционально – ценностного отношения к себе определяется самооценкой, которая внедряется в регуляцию поведения личности как основного мотива» [43, с. 89].

Такие авторы как В. В. Столин, И. И. Чеснокова, С. Р. Пантिलеев самооценку считают центральным звеном самосознания личности, который выполняет определенную роль, а именно, регуляторные функции в поведении. Активное развитие данной функции обоснованно связывают со становлением ее устойчивости, так как именно устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать влияние на его поведение.

С. Л. Рубинштейн дополняет, что самооценка определяет фундаментальные свойства личности и полностью отражает ее направленность и активность [47, с. 154].

Автор О. А. Белобрыкина характеризует общую самооценку – как базовое ядро личности, которое включает в себя совокупность знаний о себе и частные самооценки, которые создаются исходя из выполнения определенных мероприятий индивидуумом [48].

В разработанной теории Р. Азимовой самооценка определена как динамичная система, которая выявляет о положительную и отрицательную структуру поступков личности, а также намерений [49].

К. Юнг рассматривает самооценку как эмоциональный компонент Я – концепции, связанный с отношением к себе или своим индивидуальным качествам [61]. И характеризуют его как степень, в которой индивидуум отражает чувство собственного достоинства и положительное отношение ко всему, что попадает в область его «Я» [50].

Советский психолог А. Н. Леонтьев изучают самооценку как результат совместной работы личности и группы: «Индивид оценивает и воспринимает себя по тем характеристикам и ценностям, которые ему причисляют другие» [51, с. 52].

В иностранной литературе существовало пять подходов к пониманию глобальной самооценки и ее структуры:

1. Самоотношение – как сумма частных самооценок, связанных с различными аспектами, Я – концепции.

2. Самоотношение – как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости.

3. Самоотношение – как иерархическая структура, включающая в себя частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений и в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится на верху иерархии.

4. Самоуважение в данном случае понимается как самостоятельная переменная, имеющая свою особую природу.

5. Самоотношение – как чувство, которое включает в себя переживания различного содержания.

По мнению А. А. Реана [52], основная структура самооценки охарактеризована двумя составляющими – когнитивной и эмоциональной. Таким образом, первая полностью отражает познание индивидуумом самого себя, вторая – его непосредственное отношение к себе. В ходе самооценки эти составляющие находятся в едином целом: ни тот, ни другой не могут быть представлены в чистом виде [52].

Исследователь Б. С. Братусь приводит структуру самооценки, выдвинутую В. Н. Павленко, где он определил две подструктуры: общую оценку своей ценности («Я» как ценность) и оценку себя рассматривая с точки зрения удовлетворенности определенными качествами, способностями, достижениями. Тогда первую подструктуру возможно рассматривать как форму самооценки ценности, вторую – как операционально – техническую [53].

И. И. Чеснокова, считает, что в структуре самооценки определяют два компонента – когнитивный и эмоциональный, которые функционируют совместно. Первая определяет основные знания человека о себе разной степени формализации и обобщения, вторая – отношение к себе, накопленное «влияние на себя». Люди приобретают знания о себе в социальном контексте и тем самым «обрастают» с эмоциями [43].

Различные виды самооценки также активно изучались такими авторами, как: И. С. Кон, И. В. Маркова, Л. Д. Столяренко, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн и др.

И. В. Маркова выделяла виды самооценки по следующим параметрам:

- 1) уровень (высокая, средняя, низкая),
- 2) соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная) [54].

Самооценка формирует потребность личности соответствовать не только уровню других, но и уровню собственного личного суждения [55]. Адекватная самооценка выступает не только как знание себя, не как сумма индивидуальных характеристик, а как отношение к себе, предполагающее полное осознание личности как некоего устойчивого объекта.

Необходимо сформировать адекватную самооценку в подростковом возрасте, научиться выявлять свои ошибки и давать правильную оценку своим действиям.

От такого навыка зависят характеристики многих чувств, а также отношение индивидуума к самовоспитанию. Создание навыка объективной оценки своих возможностей является значимым звеном в воспитании молодого поколения.

Чаще всего, уровень самооценки в более молодом возрасте, достаточно противоречивый, а именно: они могут воспринимать себя как личность и верят в свои способности, при этом, часто ставя себя выше других людей. Наряду с этим, у них имеется ряд сомнений, которые они не допускают в своё сознание, такая неуверенность в основном определена выражается в плохом настроении.

В подростковом возрасте самооценка неустойчива и по большей степени ситуативна, она может варьироваться от очень высокой до недостаточно низкой. Стараясь реализовать выбранный ими в подростковом возрасте идеал, фрустрация мотивов существенно снижает самооценку. Актуализация новой мотивации, похвала, успех – увеличивают ее. В подростковом возрасте он становится очень чувствительным к любой оценке своей личности. Следует определить такие типы самоотношения в подростковом возрасте:

1. Самооценка в подростковом возрасте является прямым воспроизведением оценки матери. Дети отмечали в себе в первую очередь набор тех качеств, которые изначально отмечали их родители. В том случае, когда прививается негативный образ, и ребенок полностью разделяет эту

точку зрения, у него создается негативное отношение к себе с чувством неполноценности и неприятия себя.

Для подростков с небольшим количеством контактов за пределами семьи родительское суждение является главным суждением из – за ярко выраженного влияния родительского авторитета и значимости. Это отвращение к самооценке таит в себе опасность зависимости самоотношения от непосредственного суждения других, что дальнейшем осложняет выработку внутренних критериев самооценки.

2. Самооценка, где присутствуют противоречивые компоненты: первый – это образ «Я», формирующийся у подростка в связи с успешным опытом социального взаимодействия, второй – это исключительно родительское видение.

3. В подростковом возрасте они полностью могут воспроизводить точку зрения родителей на себя, но индивид в таком возрасте определяет ее по-другому. Потому что в подростковом возрасте все также наиболее значимыми считаются одобрение и поддержка взрослых. Но в то же время послушание означает отказ от автономии и утрату собственного «Я».

4. В юношеском возрасте ведется борьба против мнения родителей, но при этом оценивает себя в рамках той же системы ценностей. В данном случае человек в юношеском возрасте воспроизводит в самооценке не реальную оценку родителей, а их идеализированные ожидания.

5. В подростковом возрасте отсутствуют отрицательные суждения со стороны родителей. Ожидаемая оценка гораздо выше самооценки, хотя реальная родительская оценка является негативной. Полностью игнорируя явное эмоциональное неприятие со стороны родителей, старшеклассник перевел отношение родителей в самосознании, как будто его любят и ценят [56, с. 24].

В юношеском возрасте происходит формирование представления о себе, в первую очередь приходит полное осознание и дается оценка своего тела, привлекательности, в целом внешности, далее уже морально –

интеллектуальные, психологические качества. Самооценки в этом периоде также довольно противоречивы («Я» может представляться как – гений + ничтожество»). Исходя из полученных результатов, на основе полученных в совершенно различных направлениях, а также на фоне мнения других о себе и самоанализа имеющихся качеств, происходит формирование самоуважения, а именно – обобщённое отношение к себе [57].

Самооценка в юности полностью находит отражение представление о том, чего он добился и к чему стремится, его будущий проект – это путь, играющий большую роль в саморегуляции его дальнейшего поведения в целом» [23]. Находясь в окружении старшеклассников, одноклассников, самооценка становится основой для формирования некоего официального и неофициального статуса, и формирования определенных социальных ролей. Если окружающие на постоянной основе относятся к кому – то с уважением, то в таком случае и старший школьник считает это нормой поведения, а именно происходит закрепление того, что он заслуживает данного вида отношения.

Что определяется как возможная угроза самооценки, может вызывать довольно сильную реакцию. Каждый раз по различным жестам окружающих его людей он понимает, что скорее всего их чувства не такие, исходя из его представления, и на основании этого наступает раздражение. Обычно требуется много усилий, чтобы вернуть в прежнее русло свою самооценку. В случае неполучения данной цели происходит автоматическая активация определённого ряда характерных моделей поведения, а именно, конкретных защитных механизмов. Они помогают сохранить чувство собственного достоинства в своих же глазах.

1.3 Связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте

Ряд ученых, занимающиеся различными исследованиями в области психологии юношества, в той или иной мере сходятся в признании важности общения со сверстниками. Такой вид отношений с друзьями в некотором смысле является основным местом в жизни молодого человека, в большинстве случаев определяя основные направления его поведения и деятельности [58].

Переориентация в отношении к сверстникам и взрослым имеет важное содержание подросткового возраста. Важным моментом принято считать изменение референции других для юношей и девушек: совершенно различные периоды их личностного развития соответствуют в той или иной степени разным группам других людей, приобретающих для них наибольшее психологическое значение [59].

При изучении подростковой психологии рассматривается доминирующая потребность в дружбе: например, по мнению И. С. Кона, 75–85% старшеклассников из трех разных категорий – старших, такого же возраста и младших – назвали своих сверстников наиболее предпочтительными при выборе друзей [60, с. 39].

В то же время отмечается тот факт, что достаточно притягательна в таком возрасте считается дружба с более взрослыми, чаще всего это не родственники, а представители, имеющие авторитет в кругу общения.

Позиция принципиального равноправия детей – ровесников делает эту сферу наиболее комфортной и подходящей для подростков: эта позиция в полной мере соответствует этическому содержанию чувств собственной зрелости. В юношеском возрасте появляются новые интересы, стремления, переживания, а также происходит становление ценности, более понятные сверстникам, чем старшему поколению. Именно поэтому общение со взрослыми уже не может полностью заменить общение с друзьями [61].

Каждый подросток или юноша психологически принадлежит к нескольким группам: семья, школьный класс, студенчество, дружная компания и т. д. Если цели и ценности группы не противоречат друг другу, то и формирование личности подростка происходит однотипно от социальных

условий. Различные нормы и ценности различных групп ставят его в привилегированное положение. Моральный выбор может сопровождаться межличностными и внутриличностными конфликтами.

Молодежные коллективы в основном удовлетворяют потребность в свободном общении, не регламентированном взрослыми. Свободное общение представляет собой не только способ проведения свободного времени, но и средство самовыражения, а также установления новых контактов, из которых постепенно выкристаллизовывается нечто сокровенное, свое. Молодежное общение изначально очень обширно, требует частой смены обстановки и достаточно широкого круга участников. Также нахождение в компании повышает уверенность и дает ряд дополнительных возможностей для самоутверждения.

Из большого количества различных областей выделяется референтная группа сверстников, с общими требованиями которой он согласен и на представления и мнения которой он ориентируется в различных ситуациях.

Потребность в общении со своими сверстниками, которую родители не могут ему заменить, появляется рано и постепенно нарастает с возрастом. Поведение молодежи в основном коллективно – групповое [40].

Рассмотрим психологические функции общества в юношеском возрасте:

1. Общение со сверстниками является наиболее значимым каналом поступления информации; из него они узнают много важных вещей, о которых по каким-либо причинам им не рассказывают взрослые [62].

2. Это особый вид деятельности и межличностных отношений. Групповые игры, а позднее и другие виды совместной деятельности развивают все необходимые навыки социального взаимодействия, умение соблюдать коллективную дисциплину и в то же время отстаивать свои права, связывая частные интересы с общественными. Находясь вне общества, не получается развить на должном уровне нужные коммуникативные качества.

3. Это определенный вид эмоционального контакта. Осознание принадлежности к группе, солидарности, взаимопомощи не только

способствует автономии подростка от взрослых, но и дает ему очень важное чувство благополучия и эмоциональной устойчивости [60].

Психология общения в подростковом возрасте строится на основе переплетения двух противоречивых потребностей: изоляции и аффилиации, то есть необходимости в чувстве принадлежности, включения в группу или сообщество.

Изоляция чаще всего проявляется в освобождении от контроля старших. Впрочем, это относится и к отношениям со сверстниками. Возрастает потребность не только в социальной, но и в неприкосновенности пространственной, личного пространства человека.

В переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность.

Чувства одиночества и тревоги, связанные с возрастными трудностями формирования личности, порождают в юношеском возрасте ненасытную жажду общения и общения со сверстниками, в обществе которых они находят или надеются найти то, от чего отказываются взрослые: непосредственность, душевную теплоту, спасение от скуки и признание собственной значимости.

Сильная потребность в общении и принадлежности у многих ребят превращается в чувство непобедимого стада: они могут провести не один день, а час вне своего времени, а если у них нет своей компании, то любую компанию.

При схожести внешних контуров социального поведения глубинные мотивы потребности молодежи в принадлежности индивидуальны и многогранны. Человек стремится к укреплению чувства собственного достоинства, признанию своей человеческой ценности в обществе товарищей. Другое важное чувство эмоциональной собственности, единство с группой. Третий опирается на недостающую информацию и коммуникативные навыки.

Четвертая удовлетворяет потребность доминировать, командовать другими. По большей части эти мотивы взаимосвязаны и неосознанны [40].

Множество существующих исследований показывает корреляцию между межличностными отношениями с показателями самооценки и самоотношением. Люди с более низкой самооценкой и самоотношением считают себя менее принятыми в общении [63] и обладающими меньшими навыками межличностного общения и меньшим количеством положительных межличностных качеств, чем люди, которые обладают более высокой самооценкой и высоким самоотношением [64 – 67]. Неудивительно, что люди с более низкой самооценкой и самоотношением также говорят о более низком качестве отношений [68] и большей неуверенностью в своих близких отношениях, чем у людей с более высокой самооценкой и самоотношением [69].

Выводы по первой главе

Проведенное теоретическое исследование межличностных отношений позволило определить основные характеристики межличностных отношений. Примером межличностных отношений (взаимодействие с окружающими людьми) первостепенным происходит от семьи, где родители являются примером как строятся отношения между друзьями, партнерами. Именно родительское взаимодействие является тем самым зерном для выстраивания межличностных отношений.

Из всех факторов, влияющих на формирование самооценки в период юности, наиболее важным и значимым остается родительская семья – первичная ячейка общества. Ребенок испытывает ее влияние в первую очередь, когда находится в наиболее восприимчивом возрасте. Семейные условия, включая социальные условия, коммуникация в семье, род занятий, материальный уровень, образование родителей, в значительной мере определяют жизненный путь в юношеском возрасте. Самоотношение в

юношеском возрасте во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, индивид в юношеском возрасте утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самоотношение растет за счет собственных достижений и успехов, похвалы взрослых.

Позитивные отношения с родителями могут развивать у детей чувство собственного достоинства, что приводит к более позитивным отношениям со сверстниками в подростковом возрасте, что может еще больше укреплять чувство собственного достоинства у подрастающих взрослых и так далее до поздней взрослой жизни.

Психология общения в юношеском возрасте в большей степени построена на переплетении двух потребностей: обособления и аффилиации, а именно в данном случае четко прослеживается потребность в принадлежности к какой – либо группе. Обособление зачастую в большей степени выражается в уходе от контроля старшего поколения, но в то же время оно прослеживается и в отношениях с молодыми людьми такого же возраста.

Во взаимодействии межличностных отношений имеет особое место эмпатия, где подразумевается безусловное принятие окружающих людей.

Самоотношение и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием социальных факторов, прежде всего они зависят от отношения к себе (собственному Я) и межличностных отношений.

Решающее влияние на формирование самооценки и самоотношения оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов [70; 71].

В случае с неустойчивой самооценки, когда окружающие люди оценивают не с лучшей стороны (сравнивают с другими, не по достоинству оценивают успехи и достижения), если потребность в уважении остается не реализованной происходит внутриличностный конфликт, который в свою очередь влияет на межличностные отношения.

Адекватная (высокая) самооценка в межличностных отношениях предполагает уверенность в своих сильных сторонах и способности выбирать партнеров, которые подходят по характеру и интересам. Такие люди склонны к установлению здоровых и равноправных отношений, в которых они не принуждены жертвовать своими потребностями или желаниями ради партнера. Они могут с легкостью общаться и устанавливать контакты, встречать новых людей и находить общие интересы, что делает процесс знакомства и установления новых отношений более приятным и эффективным.

Низкая самооценка в межличностных отношениях может выражаться во многих формах, включая пассивный или агрессивный поведенческий стиль, неспособность устанавливать границы и отстаивать свои интересы, манипулирование другими людьми и необходимость постоянного одобрения со стороны других. Такие люди могут испытывать трудности в установлении близких отношений, поскольку они могут ощущать, что не достойны любви или уважения. Кроме того, они могут быть более склонны к принятию плохих решений и к попаданию во вредные или токсичные отношения, поскольку они не видят себе достойных альтернатив [72].

Самоотношение и самооценка являются связующим звеном в построении межличностных отношений.

Самоуважение, чувство собственного достоинства человека, коренится в межличностном опыте. Разумно, самооценка и самоотношение должны быть связаны с реальными межличностными отношениями и результатами отношений для человека и для окружающих. Тем не менее, представление о том, что самооценка должна быть связана с объективными показателями навыков межличностного общения, не получила широкого признания, несмотря на растущий консенсус в отношении того, что корнем самооценки является межличностное принятие и непринятие.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ С САМООЦЕНКОЙ И САМООТНОШЕНИЕМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

2.1 План эмпирического исследования и описание выборки

В рамках магистерской диссертации организовано и проведено эмпирическое исследование.

Цель эмпирического исследования выявить связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением.

Объект исследования: отношения личности.

Предмет исследования: связь удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.

Гипотезы исследования:

1. Существует положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самооценкой.
2. Существует положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самоотношением.

Для проверки гипотез было проведено эмпирическое исследование.

План эмпирического исследования сводятся к следующему:

1. Подбор методик для осуществления эмпирического исследования для определения уровней самооценки, самоотношения и удовлетворенности межличностными отношениями со стороны респондента в семье и с друзьями.
2. Измерить связь удовлетворенности межличностными отношениями, самооценки и самоотношения.
3. Обработка и анализ результатов исследования.
4. Выявить связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением.

Исследование проводилось на базе департамента психологии Уральского федерального университета имени первого президента России

Б. Н. Ельцина. В исследовании приняли участие 90 студентов 2 курса в возрасте от 18 до 20 лет.

Испытуемым было предложено пройти опрос, созданный с помощью программы Google Forms. Ссылка на опрос распространялась с помощью e-mail, WhatsApp и Telegram. Респонденты были ознакомлены с целью исследования и правилами конфиденциальности. Из персональных данных указывались пол, возраст и статус отношений (при наличии партнера).

2.2 Методики исследования

Для проведения исследования были использованы следующие методики:

1. Опросник для определения самооценки (Б. Уайнхолд).
2. Тест – опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантлеев).
3. Авторская анкета на удовлетворенность межличностных отношений.

Опросник для определения самооценки (Б. Уайнхолд) предназначен для диагностики самооценки личности.

Опросник для определения самооценки (Б. Уайнхолд) включает в себя 4 шкалы по 6 вопросов, в общей сложности 24 вопроса, каждый из которых содержит по 4 утверждения. Респондентам предлагается выбрать один из способов на сколько последовательно они придерживаются в указанной линии поведения.

Опросник включает следующие шкалы:

- умение устанавливать контакт,
- искусство принимать себя,
- умение оказывать влияние,
- искусство постоянства,
- интегральная шкала.

Обработка результатов проводилась согласно ключу:

- Ответ «Я вряд ли смогу сделать это» оценивается в 1 балл;
- Ответ «Иногда я могу сделать это, но по – прежнему очень нуждаюсь в развитии моих способностей в подобных случаях» оценивается в 2 балла;
- Ответ «Я довольно часто могу делать это, но чувствую, что мог(ла) бы усовершенствоваться в данной области» оценивается в 3 балла;
- Ответ «Я могу делать это часто и удовлетворен(а) этим» оценивается в 4 балла.

Ответы просчитываются по каждой шкале и суммируются.

Интерпретация результатов тестирования:

24 – 48 низкая самооценка в большинстве областей вашей жизни;

49 – 72 низкая самооценка в нескольких областях вашей жизни;

73 – 96 высокая самооценка в большинстве областей вашей жизни.

Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантिलеев).

Для исследования особенностей самоотношения мы использовали «Опросник самоотношения (ОСО)», разработанный В. В. Столиным и С. Р. Пантилеевым в 1985 году.

Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самоотношение,
- самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпанию, самоинтересу и ожиданиям отношения к самому себе,
- уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – глобальное самоотношение, измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение. Состоит из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет об аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, энергию, оценку своих возможностей, самостоятельность, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, способность осуществлять задуманное опираясь на свои ресурсы.

Шкала II – аутосимпатия. Состоит из 16 пунктов, в которых отражается дружелюбность – враждебность к собственному «Я». На позитивном полюсе в содержательном плане объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе – видение в себе по преимуществу недостатков, готовность к самообвинению и низкую самооценку.

Шкала III – ожидаемое отношение от других. Состоит из 13 пунктов, отражающих позитивное или негативное отношение к себе окружающих.

Шкала IV – самоинтерес. Состоит из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным чувствам и мыслям, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Выделены еще семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес собственного «Я».

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство (самопоследовательность).

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 5 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Опросник содержит 57 вопросов – утверждений, на которые необходимо ответить положительно («+») или отрицательно («-»).

Полученный по каждой шкале «сырой балл» переводится в накопленные частоты в соответствии с таблицами перевода.

Накопленные частоты отражают степень выраженности данного признака: при низких значениях показателя (меньше 50) – признак не выражен, при средних показателях (от 50 до 74) – признак выражен, при высоких показателях (более 74) – признак ярко выражен.

Н. С. Глуханюк не рекомендует интерпретировать значения более 80 и менее 40, так как данные могут быть получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности. Существует и другая точка зрения на интерпретацию высоких и низких баллов. Е. В. Селезнева считает, что социальная желательность является выражением и отражением мотивации социального одобрения и важным фактором в формировании самооотношения, так как человек всегда осознанно или неосознанно соотносит свой образ «Я» с нормативными образами, существующими в социуме. И таким образом, при использовании теста – опросника Самоотношения, социальная желательность не является фактором, искажающим результаты.

Авторская анкета на удовлетворенность межличностными отношениями.

Анкета состоит из 2-х вопросов на удовлетворенность межличностными отношениями, где ответы разбиты по шкалам от 0 до 10. От 0 до 3 – низкое значение, от 4 до 6 – среднее значение, от 7 до 10 – высокое значение.

2.3 Анализ и интерпретация результатов

2.3.1 Результаты исследования по опроснику самооценки

(Б. Уайнхолд)

Результаты анализа представляем, с помощью обработки сырых баллов. Данные о количестве респондентов с разными уровнями самооценки по

опроснику самооценки (Б. Уайнхолд) представлены в таблице 1. На рисунке 1 представлен показатель разными уровнями самооценки по выборке в целом.

Таблица 1 - Количество респондентов с разными уровнями самооценки (%)

<i>Параметры выборки</i>	<i>Количество респондентов с разными уровнями самооценки</i>
24 – 48 низкая самооценка в большинстве областей жизни.	2 (2,2%)
49 – 72 низкая самооценка в нескольких областях жизни.	60 (66,7%)
73 – 96 высокая самооценка в большинстве областей жизни	28 (31,1%)

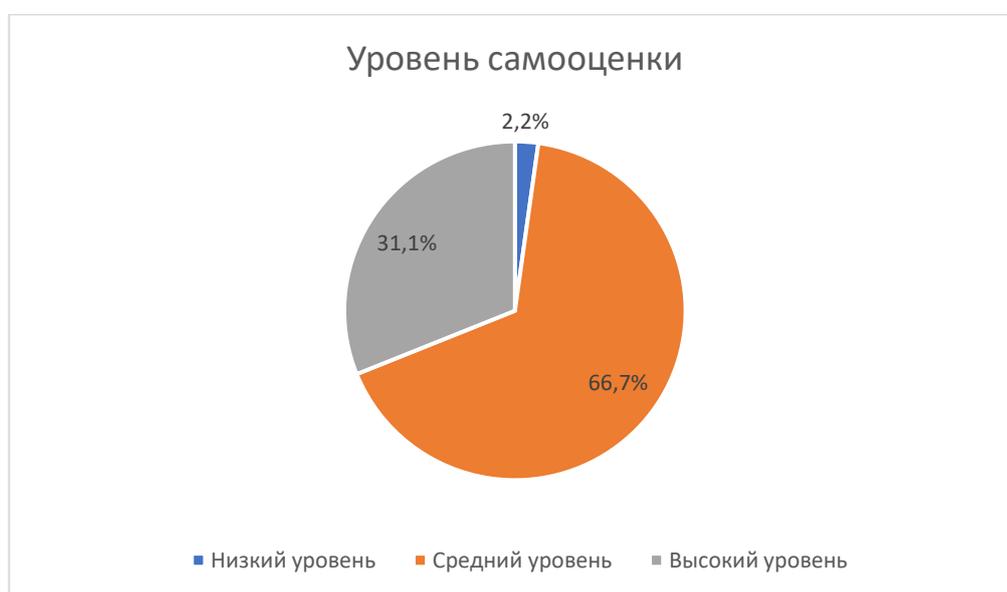


Рисунок 1 – Количество респондентов с разными уровнями самооценки по выборке в целом (n=90)

Большинство респондентов (66,7%) обладают низкой самооценкой в нескольких областях жизни. 66,7%, адекватно соотносят свои способности и возможности, ставят перед собой реальные цели, умеют адекватно оценивать отношение окружающих к своей деятельности.

Высокий уровень самооценки у 28 (31,1%) респондентов. При высокой самооценке у респондентов создается идеализированный образ своей личности, ориентирован в основном только на успех.

Низким уровнем самооценки обладают 2,2% респондентов. Они не уверены в себе и пассивны. Они отличаются чрезмерной требовательностью и

критичностью к себе и к окружающим их людям. Пониженная самооценка разрушает надежды на хорошее отношение к себе.

2.3.2 Результаты исследования самоотношения

(В. В. Столин, С. Р. Пантिलеев)

Для определения самоотношения в юношеском возрасте, нами был использован опросник В. В. Столина и С. Р. Пантилеева.

Из методики исследования самоотношения были использованы 5 независимых фактора, такие как: глобальное самоотношение (интегральное), самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других и самоинтерес. Результаты анализа представляем, с помощью обработки сырых баллов.

Таблица 2 – Количество респондентов с разным уровнем самоотношения

<i>Параметры выборки</i>	<i>Количество респондентов с разным уровнем самоотношения</i>		
	<i>Признак не выражен</i>	<i>Признак выражен</i>	<i>Признак ярко выражен</i>
Глобальное самоотношение	11 (12,2%)	12 (13,3%)	67 (74,4%)
Самоуважение	27 (30%)	12 (13,3%)	51 (56,7%)
Аутосимпатия	15 (16,7%)	23 (25,6%)	52 (57,8%)
Ожидаемое отношение от других	34 (37,8%)	45 (50%)	11 (12,2%)
Самоинтерес	13 (14,4%)	14 (15,6%)	63 (70%)

Из таблицы 2 мы видим, что средние показатели почти по всем компонентам самоотношения во всех группах ярко выражены и попадают в область завышенного самоотношения.

Столь высокие значения принято не интерпретировать, поскольку считается, что они получены благодаря второстепенным факторам, например

фактора социальной желательности. Но не исключено также и то, что они являются характеристикой самой выборки.

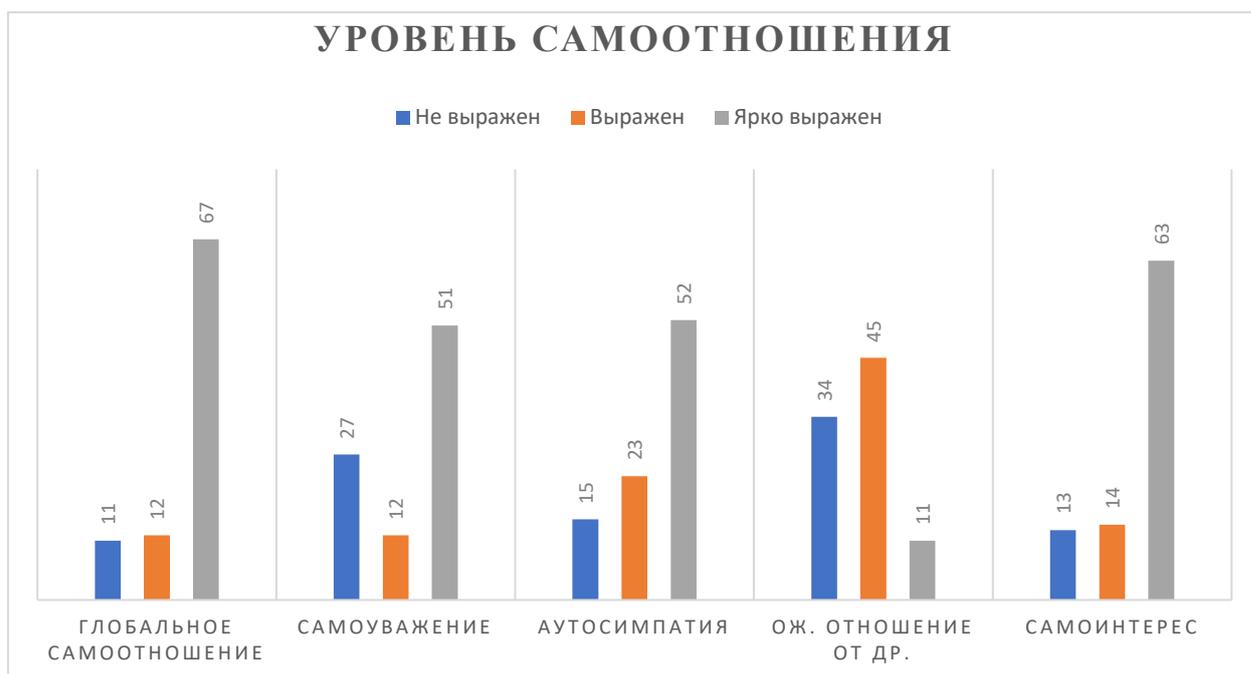


Рисунок 2 – Количество респондентов с разным уровнем самооотношения по выборке в целом

Исходя из таблицы 2 и рисунка 2, мы видим, что глобальное самооотношение достаточно ярко выражено у 67 (74,4%) респондентов из 90. Это чувство определяет веру в свою успешность в важных для наших респондентах сферах жизни, среди которых и социальное взаимодействие, отношения с другими людьми. У 56,7% респондентов самоуважение ярко выражено, оно основано на субъективных оценках собственной значимости и успехах личности.

Самоуважение ярко выражено у 51 студента (56,7%) для которых свойственно видеть положительную оценку собственного «Я» по отношению к социально-нормативным критериям поведения и социальных норм. Это может быть обусловлено тем, что в юношеском возрасте усиливается общественная направленность личности, его потребность принести пользу обществу, другим людям.

Из таблицы 2 и рисунка 2 следует, что частота низких значений представлена среди таких шкал как «Аутосимпатия», «Ожидания от других» и «Самоинтерес». Низкие показатели фиксируются от 13 (14,4%) до 34 (37,8%)

у респондентов, что свидетельствует о том, что наши студенты видят в себе преимущественно недостатки, низкую самооценку, готовность к самообвинению, негативные эмоциональные реакции на себя, такие как презрение, раздражение. Ожидание негативного отношения к себе от окружающих. Неуверенность в своей интересности для других.

2.3.3 Результаты исследования по авторской анкете по удовлетворенности межличностными отношениями

Для определения удовлетворенности межличностными отношениями была нами составлена анкета. В анкете были представлены две сферы отношений, как семья и друзья.

Ответы на вопрос были представлены шкалой, где ответ от 0 до 3 – низкое значение, от 4 до 6 – среднее значение, от 7 до 10 – высокое значение. Результаты анализа представляем, с помощью обработки сырых баллов.

В таблице 3 и на рисунке 3 представлены результаты удовлетворенности межличностными отношениям со стороны респондентов.

Удовлетворены отношениями с семьей и с друзьями 48,9% респондентов. Средний показатель удовлетворенности межличностными отношениями 36,7%. Низкий показатель удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями всего 14,4%.

Таблица 3 – Показатель удовлетворенности межличностными отношениями

<i>Параметры выборки</i>	<i>Количество респондентов с разными уровнями удовлетворенности межличностными отношениями (интегративный показатель)</i>
Низкий показатель	13 (14,4%)
Средний показатель	33 (36,7%)
Высокий показатель	44 (48,9%)



Рисунок 3 – Показатель удовлетворенности межличностными отношениями по выборке в целом (n=90)

Далее мы рассмотрим отдельные показатели удовлетворенности отношениями как с семьей, так и с друзьями. Данные представлены в таблице 4 и в таблице 5.

Таблица 4 – Удовлетворенность отношениями с семьей (n=90)

<i>Параметры выборки</i>	<i>Количество респондентов, удовлетворенных отношениями с семьей</i>
Низкий показатель	9 (10%)
Средний показатель	28 (31,1%)
Высокий показатель	53 (58,9%)

Из результатов исследования (таблица 4), видно, что 53 студента (58,9%) удовлетворены отношениями с семьей. Помимо этого, необходимо отметить, что полностью не удовлетворены отношениями с семьей 9 студентов (10%)

Таблица 5 – Удовлетворенность отношениями с друзьями (n=90)

<i>Параметры выборки</i>	<i>Количество респондентов, удовлетворенных отношениями с друзьями</i>
Низкий показатель	7 (7,8%)
Средний показатель	21 (23,3%)
Высокий показатель	62 (68,9%)

Из результатов исследования (таблица 5), видим, что удовлетворены отношениями с друзьями 62 студента (68,9%). Средний показатель удовлетворенности у 21 студента (23,3%). Не удовлетворены отношениями лишь 7 студентов (7,8%).

Опираясь на показатели таблиц 4 и 5, мы можем наблюдать, что у наших респондентов удовлетворенность отношениями с друзьями (68,9%) выше, чем удовлетворенность отношениями с семьей (58,9%). Разница обусловлена тем, что в юношеском возрасте отношения с друзьями ставятся выше, чем отношения с семьей. В таком возрасте именно дружба ставится на первый план. Нередко в юношеском возрасте проходят длительные разговоры по телефону и социальным сетям, чем могут вызывать раздражение родителей. Родители считают такие беседы бессмысленными и бессодержательными. Именно в этот период возраста они испытывают огромную необходимость в общении среди сверстников, где они могут получить поддержку, выразить свои чувства и быть понятыми.

2.4 Исследование связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением

2.4.1 Связь показателей удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой

Для выявления связи показателей самооценки и показателей удовлетворенности межличностными отношениями вычислялись коэффициенты корреляции по Пирсону. Результаты вычислений приведены в таблице 6.

Анализ представленных в таблице 6 коэффициентов корреляции показывает, что эту таблицу можно редуцировать и рассматривать только

связь интегральных оценок удовлетворенности межличностными отношениями и самооценки:

Таблица 6 – Корреляция удовлетворенности межличностными отношениями и самооценки ($n=90$; $r_{кр.} = 0,21$ для $p \leq 0,05$ (*); $r_{кр.} = 0,27$ для $p \leq 0,01$ (**); $r_{кр.} = 0,34$ для $p \leq 0,001$ (***)

Самооценка \ Удовлет. отношениями	Умение устанавливать контакт	Принятие себя	Умение влиять	Искусство постоянства	Суммарная (интегральная) самооценка
Удовлет. в семье	0,38***	<u>0,15</u>	<u>0,19</u>	0,32**	0,34***
Удовлет. с друзьями	0,27**	<u>0,37***</u>	<u>0,14</u>	0,35***	0,34***
Суммарная (интегральная) удовлетв.отнош.	0,39***	0,31**	<u>0,19</u>	0,40***	0,40***

Величина коэффициента корреляции интегральных оценок невелика (0,4), однако уровень статистической значимости 99,9% позволяет считать эту связь реальной и надежной.

Величина коэффициента корреляции интегральных оценок невелика (0,4), однако уровень статистической значимости 99,9% позволяет считать эту связь реальной и надежной.

Анализ литературы (В. Н. Дружинин «Психология семьи» [73], Т. А Смахина, А. С. Кубекова «Взаимосвязь стилей семейного воспитания и самооценки в подростковом возрасте» [74], Т. С. Павлова «Влияние родителей и структуры семьи на самооценку ребенка» [75], Е. И. Киреева «Влияние семьи и формирование самооценки ребенка» [76], Д. В. Ясинский, Ю. В. Гладнеева «Влияние взаимоотношений в семье на самооценку подростков» [77] и др.) позволяет заключить: между удовлетворенностью отношениями и самооценкой имеет место причинно-следственная связь, где самооценка – следствие. И хотя степень влияния удовлетворенности отношениями в семье и с друзьями на становление самооценки составляет всего 16 процентов

(коэффициент детерминации $r^2 = 0,16$ наряду с 84 процентами каких-то других влияний), пренебрегать им невозможно.

Если все же рассмотреть связи составляющих интегральные оценки элементов, то интересной представляется незначимая связь удовлетворенности отношениями в семье и принятием себя, $r = 0,15$. Притом, что принятие себя высоко значимо коррелирует с удовлетворенностью отношениями с друзьями ($r = 0,37^{***}$). Очевидно, здесь сказывается эффект юношеского возраста: он, конечно, уже не подростковый, когда важность отношений в семье уходит глубоко в тень в сравнении с общением со сверстниками, но последствия подросткового периода, как мы видим, налицо.

Интересным представляется и отсутствие связи между удовлетворенностью отношениями и таким параметром самооценки, как умение влиять. Возможно, что наши респонденты не слишком нуждаются в ощущении собственной влиятельности для хорошего самочувствия среди друзей и семьи.

Таким образом, опираясь на полученные результаты, мы смело можем сказать, что в юношеском возрасте характер связи между удовлетворенностью межличностными отношениями в семье и самооценкой изменился в сравнении с детством: связь стала менее тесной. Но она есть и по-прежнему сохраняет свою пусть не определяющую, но очень существенную роль. Аналогичный вывод можно сделать и относительно связи между самооценкой и отношениями с друзьями: друзья остаются важнейшим источником формирования позитивной самооценки и в юношеском возрасте ($r = 0,37^{***}$). Наша первая гипотеза подтвердилась.

2.4.2 Связь показателей удовлетворенности межличностными отношениями с самоотношением

Для выявления связи показателей самоотношения и показателей удовлетворенности межличностными отношениями вычислялись

коэффициенты корреляции по Пирсону. Результаты вычислений приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Связь показателей самооотношения и удовлетворенности межличностными отношениями ($n=90$; $r_{кр.} = 0,21$ для $p \leq 0,05$ (*); $r_{кр.} = 0,27$ для $p \leq 0,01$ (**); $r_{кр.} = 0,34$ для $p \leq 0,001$ (***)

Самоотношение Удовлет. отношениями	Глобальное (интегральное) самоотношени е	Само- уважение	Ауто- симпатия	Ожидаемое отношение от других	Само- интерес
Удовлет. отношениями в семье	0,23*	0,25*	0,27**	<u>0,30**</u>	0,19
Удовлет. отношениями с друзьями	0,30**	0,28**	0,23**	<u>0,22*</u>	0,41****
Суммарная (интегральная) удовлет.	0,33**	0,32**	0,30**	<u>0,15</u>	0,35****

Анализ представленных в таблице 7 коэффициентов корреляции показывает, что эту таблицу можно редуцировать и рассматривать только связь между интегральными оценками удовлетворенности межличностными отношениями и самооотношения. Величина коэффициента корреляции между ними невелика (0,33**), однако 99 – процентный уровень статистической значимости позволяет считать эту связь реальной и надежной.

Анализируя эту связь в той же логике, что и связь между удовлетворенностью отношениями с самооценкой, мы приходим к выводу, что и здесь можно говорить не просто о связи, а о влиянии удовлетворенности отношениями в семье и с друзьями на отношение к себе, то есть о причинно-следственной связи между этими переменными, где самооотношение – следствие.

Обращают на себя внимание два (всего два из пятнадцати) статистически незначимых показателя. Первый из них – $r=0,15$ – отсутствие корреляции между интегральной удовлетворенностью отношениями и ожидаемым отношением к себе от других людей. Притом, что с

составляющими интегральную удовлетворенность переменными – удовлетворенность отношениями с друзьями и в семье – связь имеется (0,22* и 0,30** соответственно). И здесь, в отличие от самооценки, более значительная роль в формировании позитивного самоотношения принадлежит семье, а не друзьям. А вот самоинтерес вообще не связан с удовлетворенностью отношениями в семье ($r=0,19$), и почему это так, мы предположить затрудняемся. Зато, почему хорошие отношения с друзьями сильно самоинтерес повышают ($r=0,41***$), понять легко: если ты интересен друзьям, то и себе тоже. Ведь мы смотрим на себя глазами окружающих, особенно «значимых других».

В целом же полученные данные указывают на важность обоих кругов общения, которые не заменяют, но дополняют друг друга, по-разному выполняя функцию обеспечения хорошего социального самочувствия человека. В нашем случае – юношеского возраста.

Таким образом, наша гипотеза о наличии положительной связи между удовлетворенностью межличностными отношениями и самоотношением подтверждается. Мы видим многообразие вариантов этой связи, взаимодополняющих друг друга.

Выводы по второй главе

Проведенное исследование по первой гипотезе показало, что удовлетворенность межличностными отношениями связана с самооценкой и имеет причинно – следственную связь, где самооценка – следствие. Это не противоречит исследованиям о связи удовлетворенности межличностных отношений с самооценкой. Выявлена положительная связь удовлетворенностью удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями. Исходя из результатов исследования, проведенного нами, показывают важность связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой. Это говорит о том, что чем выше уровень удовлетворения

межличностными отношениями с близкими людьми, тем выше самооценка. Наша первая гипотеза подтвердилась.

Вторая гипотеза о связи межличностных отношений с самоотношением подтвердилась.

Проведенное исследование по второй гипотезе показало, что удовлетворенность межличностными отношениями с самоотношением не просто связаны, а имеет влияние межличностных отношений в семье и с друзьями на отношение к себе, то есть, говорит о причинно – следственной связи между этими переменными, где самоотношение – следствие. В нашу заинтересованность попало то, что самоинтерес никак не связан с удовлетворенностью отношениями в семье. А вот положительные отношения с друзьями повышают самоинтерес.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе было проведено исследование связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.

В теоретическом разделе был выполнен теоретический обзор подходов к изучению межличностных отношений зарубежными и отечественными психологами, понятие самооценки и самоотношения. Межличностные отношения рассматриваются авторами с точки зрения различных подходов, но в основе лежит формирование межличностных отношений с детства. Важная особенность в построении межличностных отношений содержит виды эмоционального проявления.

Нами были рассмотрены понятия самооценки и самоотношения в научной литературе. Авторы определяют самооценку как многогранную и непростую составляющую самосознания (непростой процесс знания о себе, связанный с движением от единого ситуативного образа через интеграцию такого ситуативного образа в целостное образование – собственное понятие), при этом являющееся непосредственным выражением суждений других, принимающих какое-либо участие в формировании личности. Анализ литературы позволил сделать вывод, что термин «самоотношение» лучше всего раскрыт в концепции В. В. Столина и С. Р. Панталева. Согласно которой «самоотношение» рассматривается как различие представлений о своём «я образе», как субъективной оценки самоотношения в целом и оценки выраженности тех или иных черт.

Во втором разделе нашей работы изложены результаты эмпирического исследования связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.

Нами описаны результаты корреляционного анализа и представлены значимые связи удовлетворенности межличностными отношениями с самооценкой и самоотношением в юношеском возрасте.

Исследование проводилось среди студентов 2 курса Уральского федерального университета имени первого президента России Б. Н. Ельцина.

Первая гипотеза о том, что существует положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самооценкой. Наша гипотеза подтвердилась полностью. Найдена положительная связь удовлетворенности межличностными отношениями с семьей и с друзьями с самооценкой. Что говорит о важности удовлетворенности отношениями с близкими и значимыми людьми которые оказывают влияние на самооценку.

Интересным представляется отсутствие связи между удовлетворенностью отношениями и таким параметром самооценки, как умение влиять. Респонденты не нуждаются в ощущении собственной влиятельности для хорошего самочувствия среди близких им людей (друзей и семьи).

Вторая гипотеза о том, что существует положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самоотношением. Гипотеза подтвердилась. Найдена положительная связь удовлетворенности отношениями с семьей и с друзьями с самоотношением. Мы пришли к выводу, что можно говорить не просто о связи, а о влиянии удовлетворенности отношениями в семье и с друзьями на отношение к самому себе, то есть о причинно-следственной связи между этими переменными, где самоотношение – следствие.

Мы нашли отсутствие корреляции между интегральной удовлетворенностью отношениями с семьей и с друзьями и ожидаемым отношением к себе от других людей. Выходит, что наши респонденты не ждут от близких людей положительного или отрицательного отношения к себе.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, а задачи решены.

Результаты нашего исследования могут быть использованы в практической деятельности психолога, работающего с юношеским возрастом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» От 29.12.2012. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.03.2023).
2. Шибаршина Ю. И. Самоотношение родителей детей дошкольного возраста с разным уровнем речевого развития / Ю. И. Шибаршина, О. А. Карнеева — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 477 – 479. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86827/> (дата обращения: 02.03.2023).
3. Столин В. В. Самосознание личности. – М. : Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие / А.Н. Леонтьев. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Смысл : Академия, 2005. 352 с. : ил. – (Высшее образование) (Классическая учебная книга).
5. Возрастная периодизация // <http://wp.wiki-wiki.ru/wp/index.php> (дата обращения: 01.03.2023).
6. Возрастная периодизация // <https://goo.su/C5mQTlx> (дата обращения: 01.03.2023).
7. Большая психологическая энциклопедия : самое полное современное издание : Более 5000 психологических терминов и понятий / [А. Б. Альмуханова и др.] — М. : Эксмо, 2007. — 542.
8. Андреева Г. М. Социальная психология / Андреева Г. М.-5-е изд.- Москва: Аспект Пресс, 2010. 363 с.
9. Выготский Л. С. Педология подростка: проблемы возраста / Л. С. Выготский // Собр. соч. В 6 т. Т. 4. - М., 1983. – С. 5-220.
10. Петровский А. В. Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды / А. В. Петровский. М. : Педагогика, 1984. 272 с.

11. Толстых Н. Н. Отношение к будущему - Формирование личности в переходный период : От подросткового к юношескому возрасту / Н. Н. Толстых - М., 1987. 205 с.
12. Веракса А. Н. Практический психолог в детском саду / А. Н. Веракса, М. Ф. Гуторова. - М. : Мозаика - Синтез, 2016. 144 с.
13. Соковнин В. М. Общение интердиктивное и фасциногенное. Екатеринбург, АФА, 2011. 493 с.
14. Золотнякова А. С. Проблемы психологии общения / А. С. Золотнякова. – СПб. : НОВЬ, 2013. 227 с.
15. Лабунская В. А. Общение и познание людьми друг друга в трудах А. А. Бодалёва : современный взгляд на фундаментальные проблемы (материалы круглого стола) [Электронный ресурс] / В. А. Лабунская // Российский психологический журнал. - 2015. - №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschenie-i-poznanie-lyudmi-drug-druga-vtrudah-a-a-bodalyova-sovremennyy-vzglyad-na-fundamentalnye-problemymaterialy-kruglogo-stola> (дата обращения: 01.03.2023).
16. Психология индивидуальных различий. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер В. Я. Романова. М. : 2000, с. 128-139.
17. Концепция интегральной индивидуальности В. С. Мерлина. URL: <https://infopedia.su/14x67de.html> (дата обращения: 18.03.2023).
18. Васюра С. А. Феномен коммуникативной активности человека: взаимопроникновение систем интегральной индивидуальности и коммуникативного мира [Электронный ресурс] / С. А. Васюра // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenkommunikativnoy-aktivnosti-cheloveka-vzaimoproniknovenie-sistemintegralnoy-individualnosti-i-kommunikativnogo-mira-1> (дата обращения: 04.03.2023).
19. Роджерс К. Р. Гуманистическая психология. Теория и практика / К. Р. Роджерс; под ред. А. Сухова. - М. : МОДЭК, «НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет», 2013. 456 с.

20. Синельникова С. С. Особенности общения и межличностных отношений внутренне-конфликтной личности [Электронный ресурс] / Синельникова С. С. // ТРУДЫ СПБГИК. - 2010. - № 10. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obscheniya-i-mezhlichnostnyhotnosheniy-vnutrenne-konfliktnoy-lichnosti-1> (дата обращения: 01.03.2023).
21. Белинская Е. П. Социальная психология : Хрестоматия : хрестоматия / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. - 2-е изд. - М : Аспект Пресс, 2012. 456 с.
22. Галимова Р. З., Зайнуллина Л. А. Особенности межличностных отношений в юношеском возрасте в современном мире // Редакционная коллегия. 2021, с. 95-99.
23. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. 201 с.
24. Куницына В. Н. Межличностное общение / Куницына В. Н. Казаринова Н. В. Поголыпа. - СПб. : Питер, 2001. 544 с.
25. Андреева Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская - М. : Аспект Пресс, 2011. 286 с.
26. Mead G. H. (1934). Mind, self, and society. University of Chicago Press.
27. Пашукова Т. И. Теории общения в отечественных и зарубежных психологических исследованиях [Электронный ресурс] / Т. И. Пашукова // Теоретическая и экспериментальная психология. - 2009. - №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-obscheniya-votechestvennyh-i-zarubezhnyh-psihologicheskikh-issledovaniyah> (дата обращения: 10.03.2023).
28. Долганов Д. Н. Классификация межличностных отношений [Электронный ресурс] / Долганов Д. Н. // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2015. № 4-1 (64). - С. 69-74. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-mezhlichnostnyh-otnosheniy1> (дата обращения: 07.03.2023).

29. Репина М. А. Особенности межличностных отношений детей дошкольного возраста / М. А. Репина, Т. К. Мухина // Молодой ученый, 2015 - №9. - С. 1267 – 1269.

30. Жавнерко А. П. Психологическая модель исследования понимания эмоций детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Молодой ученый. - 2016 - №4. - С. 685 – 687.

31. H. González, J. L. Álvarez, G. Fernández Desarrollo y validación de una escala de medida de la empatía intercultural Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa (Relieve), 21 (2) (2015), pp. 1-18, 10.7203/relieve.21.2.7841 (дата обращения 03.03.2023).

32. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2015. 176 с.

33. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.

34. Leary M. R., Downs D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In Kernis M. H. (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 123-144). New York, NY: Plenum Press.

35. Swann W. B. Jr. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. In Suls J., Greenwald A. G. (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 2, pp. 33-66). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

36. Murray S. L., Holmes J. G., Collins N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132, 641-666.

37. Психологический словарь под ред. Зинченко В. П., Мещеряковой Б. Г. М. : 2001.

38. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., Изд-во ЛГУ, 1968. 339 с.

39. A. Giri Self-harm behavior among adolescent students of higher secondary schools of Kathmandu Valley, Nepal Journal of Health and Allied Sciences, 10 (1) (2020), pp. 52-58 10.37107/jhas.149 (дата обращения 10.03.2023).
40. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1980. 250 с.
41. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 100 с.
42. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. Н. Сарджвеладзе - Тбилиси : «Мецниереба», 1989. 206 с.
43. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии / И. И. Чеснокова - М. : Наука, 1977. 144 с.
44. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. - М. : Изд-во МГУ, 1989. 215 с.
45. Психологический словарь под ред. Зинченко В. П., Мещеряковой Б. Г. М. : 2001.
46. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон - М: Политиздат, 1984. - 335 с.
47. Дубровина И. В. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи - Возрастные особенности психического развития детей / И. В. Дубровина, М. И. Лисина - М.,1982. 251 с.
48. Белобрыкина О. А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онто- и социогенеза : автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.01 / Новосибирский гос. пед. ун-т. Новосибирск. 2018. 22 с.
49. Азимова Р. Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект / Азимова Р. Н. Москва : Дело, 2019. 205 с.
50. Юнг К. Г. Аналитическая психология / Карл Густав Юнг; Пер. [с англ.], ред. [и вступ. ст.] Зеленского В. В. СПб. : МЦНК ИТ «Кентавр», 2018. 136 с.

51. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология» / А. Н. Леонтьев ; под ред. Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой 5-е изд., стер. Москва : Смысл : Academia, 2019. 509 с.
52. Реан А.А. Психология личности / Реан А. А. Москва [и др.]: Питер, 2019. 286 с.
53. Братусь Б. С. Аномалии личности. Психологический подход / Братусь Б. С.; Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Факультет психологии. Изд. 2-е, перераб. и доп. Москва : Никея, 2019. 907 с.
54. Маркова И. В. Психология / И. В. Маркова. - М.: ЮРАЙТ, 2004. 684с.
55. Ананьев Б. А. Избранные труды по психологии / Б. Г. Ананьев. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. 22 см. (Российская психология: петербургская научная школа). Т. 2: Развитие и воспитание личности. Т. 2. 2007. 546 с.
56. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. - М. : Просвещение, 1987. 290 с.
57. Малкина-Пых И. Г. Психология. Основные отрасли / И. Г. Малкина-Пых — «Спорт», 2014.
58. Harris M. A., Donnellan M. B., & Trzesniewski, K. (2018). The Lifespan Self-Esteem Scale: Initial validation of a new measure of global self-esteem. *Journal of Personality Assessment*, 100(1), 84-95. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1278380> (дата обращения: 15.03.2023).
59. Снегирева Т. В. Восприятие сверстников и взрослых подростками и старшеклассниками // Вопросы психологии. - 1984. - № 12. С.61-72.
60. Кон И. С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности. - М. : Мысль, 1979. 174 с.
61. Петрунек В. П. Нелегкий шаг к юности. – М. : Просвещение, 1984. 160 с.

62. Malinowska-Cieřlik M., Mazur J., Nałęcz H., Małkowska-Szcutnik A. Social and behavioral predictors of adolescents' positive attitude towards life and self. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019;16:4404. doi: 10.3390/ijerph16224404. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] (дата обращения: 09.03.2023).
63. Leary M. R., Tambor E. S., Terdal S. K., Downs D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
64. Anthony D. B., Holmes J. G., Wood J. V. (2007). Social acceptance and self-esteem: Tuning the sociometer to interpersonal value. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1024-1039.) Holmes, & Wood, 2007.
65. Furr R. M., Funder D. C. (1998). A multimodal analysis of personal negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1580-1591.
66. MacDonald G., Saltzman J. L., Leary M. R. (2003). Social approval and trait self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 37, 23-40.
67. Riggio R. E., Throckmorton B., DePaola S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11, 799-804.
68. Robinson K. J., Cameron J. J. (2012). Self-esteem is shared relationship resources: Additive effects of dating partners' self-esteem levels predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 46, 227-230.
69. Murray S. L., Holmes J. G., Griffin D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498.
70. Козубовский В. М. Психология: личность / В. М. Козубовский. – Мн. : Амалфея, 2008. 448 с.
71. Poudel A., Gurung B., Khanal G. P. Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychol*. 2020;8:43. doi: 10.1186/s40359-020-00409-1. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] (дата обращения: 15.03.2023).

72. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления. СПб. : Питер, 2008. Источник: <https://forpsy.ru/works/samootsenka-podrostkov/> (дата обращения: 17.03.2023).

73. Дружинин В. Н. Психология семьи. 3-е издание. СПб. : Питер, 2011. 176 с.

74. Смахтина Т. А., Кубекова А. С. Взаимосвязь стилей семейного воспитания и самооценки в подростковом возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, №4. с. 50.

75. Павлова Т. С. Влияние родителей и структуры семьи на самооценку ребенка / Бюллетень науки и практики // Психологические науки. 2019. Т. 5, №12. Источник: <https://sciup.org/14115192> (дата обращения: 12.04.2023).

76. Киреева Е. И. Влияние семьи на формирование самооценки ребенка / Презентация к уроку по психологии // Образовательная социальная сеть. Источник: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/03/23/vliyanie-semi-na-formirovanie-samootsenki-rebenka> (дата обращения: 12.04.2023).

77. Д. В. Ясинский, Ю. В. Гладнева. Влияние взаимоотношений в семье на самооценку подростков // Советы психолога. 2013. №5.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ОПРОСНИКИ ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ В ИССЛЕДОВАНИИ

Приложение А.1 Опросник определения самооценки (Б. Уайнхолд)

Инструкция:

Оцените каждый из приведенных ниже пунктов баллами от 1 до 4 в зависимости от того, насколько последовательно вы способны придерживаться указанной линии поведения.

- 1) Я вряд ли могу сделать это.
- 2) Иногда я могу сделать это, но по-прежнему очень нуждаюсь в развитии моих способностей в подобных случаях.
- 3) Я довольно часто могу делать это, но чувствую, что мог бы усовершенствоваться в данной области.
- 4) Я могу делать это часто и удовлетворен этим.

Опросник состоит из 24 вопросов.

Текстовый материал:

А: Умение устанавливать контакт

1. Я могу просить о помощи или просить кого-либо о чем-нибудь, не испытывая вины и не чувствуя себя неадекватным.
2. Когда я общаюсь с другим человеком, то полностью поглощен этим процессом. Я не отвлекаюсь на другие вопросы.
3. Когда я разговариваю с другими людьми, мои слова и голос соответствуют моим чувствам.
4. Я принимаю активное участие в группах, и мне нравится участвовать в их деятельности.
5. Если мне кто-то нравится, я могу прямо продемонстрировать свои чувства.

6. Я могу осознавать ощущения своего тела: какие его части напряжены, когда я нуждаюсь в отдыхе и т. п., и стараюсь удовлетворять потребности своего организма.

Сумма баллов по разделу «Умение устанавливать контакт» _____

Б: Принятие себя

1. Я могу выражать свои мысли, не ожидая того, что услышу от других людей по данному вопросу.

2. Я могу руководствоваться своими чувствами и давать себе волю переживать их как важную часть самого себя, не попадая в плен и не руководствуясь какими-то конкретными чувствами.

3. Я трачу время для демонстрации своего вкуса и интересов на такие вещи, как отделка моего кабинета, манера одеваться и самовыражение. Самовыражение в этих областях для меня более важно, чем то, что другие люди думают обо мне.

4. Иногда я предпочитаю одиночество, уйду от других людей и остаюсь наедине с собой – отдыхаю, бездельничаю или занимаюсь тем, что доставляет мне удовольствие. В такие периоды я не испытываю чувства, что необходимо использовать время продуктивно.

5. Я трачу время на работу воображения и творческие проекты.

6. Я могу высказывать собственную точку зрения даже тогда, когда другие не согласны со мной.

Сумма баллов по разделу «Принятие себя» _____

В: Умение оказывать влияние

1. Я могу выдерживать большую нагрузку без расстройства желудка, головной боли и т. п.

2. Я могу устанавливать четкие и твердые ограничения для себя и других людей, не стараясь выставить виноватым ни себя, ни другого человека.

3. Я могу выражать свои чувства соответствующим образом, не считая при этом, что теряю контроль над собой.

4. Я ищу ответственности, и мне нравится отвечать за проекты или деятельность.

5. Я могу принимать решения без чрезмерной задержки во времени или излишнего напряжения.

6. Я могу идти на риск в новых ситуациях и нахожу это увлекательным и стимулирующим.

Сумма баллов по разделу «Умение оказывать влияние» _____

Г: Искусство постоянства

1. Я чувствую себя хорошо даже в том случае, когда другие люди не одобряют то, что я делаю.

2. Я способен (способна) признавать свои ошибки.

3. Я способен (способна) без смущения выслушивать положительные и отрицательные отклики от других людей.

4. Я могу правдиво описывать свои ощущения даже тогда, когда другие люди со мной не согласны.

5. Я чувствую себя нормально даже тогда, когда то, что я запланировал (запланировала), не осуществляется.

6. Я способен (способна) превращать несбывшиеся надежды в новые стимулы.

Сумма баллов по разделу «Искусство постоянства» _____

Общая сумма баллов _____.

Обработка результатов:

Ответы подсчитываются путем сложения полученных ответов.

Интерпретации результатов тестирования:

Интегральный тестовый показатель:

24 - 48 низкая самооценка в большинстве областей вашей жизни.

49 - 72 низкая самооценка в нескольких областях вашей жизни.

73 - 96 высокая самооценка в большинстве областей вашей жизни.

Приложение А.2 Тест – опросник самооотношения

(В. В. Столин, С. Р. Пантилеев)

Инструкция:

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны, то знак «-».

Текстовый материал:

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Обработка результатов:

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится по таблицам перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%).

Ключ:

Шкала S (глобальное самоотношение):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

Шкала S (Глобальное самоотношение)

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Шкала I (самоуважение) и Шкала II (аутосимпатия)

Шкала I		Шкала II	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Шкала III (ожидаемое отношение от других) и Шкала IV (самоинтерес)

Шкала III		Шкала IV	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		

13	100	
----	-----	--

Шкала 1 (самоуверенность) и Шкала 2 (отношение других)

Шкала 1		Шкала 2	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100

Шкала 3 (самопринятие) и Шкала 4 (саморуководство, самопоследовательность)

Шкала 3		Шкала 4	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100

Шкала 5 (самообвинение) и Шкала 6 (самоинтерес)

Шкала 5		Шкала 6	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)

0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		

Шкала 7 (самопонимание)

Шкала 7	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

Интерпретация результатов:

После перевода полученных «сырых баллов» в накопленные частоты (по таблицам, приведённым выше), показатели каждой из шкал оцениваются следующим образом:

- меньше 50 - признак не выражен;
- 50–74 - признак выражен;
- больше 74 - признак ярко выражен.

Описание шкал

- **Шкала S (Глобальное самоотношение)**– внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

- **Шкала I - Самоуважение** – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте

самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

- **Шкала II - Аутосимпатия** – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

- **Шкала III - Самоинтерес** – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

- **Шкала IV - Ожидаемое отношение от других** – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Приложение А.3 Авторская анкета на удовлетворенность межличностными отношениями.

Инструкция:

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит. Анкета состоит из 2 вопросов.

На сколько вы удовлетворены теми или иными отношениями по шкале от 0 до 10. Ответы разбиты по шкалам от 0 до 10. От 0 до 3 – низкое значение, от 4 до 6 – среднее значение, от 7 до 10 – высокое значение.

Текстовый материал:

1. Удовлетворенность отношениями в семье.
2. Удовлетворенность отношениями с друзьями.

Интерпретация результатов:

- от 0 до 3 – низкое значение;
- от 4 до 6 – среднее значение;
- от 7 до 10 – высокое значение.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ТАБЛИЦЫ С ДАННЫМИ ОПИСАТЕЛЬНОЙ СТАТИСТИКИ

Приложение Б.1 Описательная статистика выборки респондентов

Таблица 9.1 – Данные описательной статистики по выборке

	Умение устанавливать контакт	Принятие себя	Умение оказывать влияние	Искусство постоянства	Сумма оценок по шкалам
Экссесс	-0,53	-0,25	0,06	-0,09	-0,20
Ассиметричность	0,10	-0,20	-0,17	0,09	0,15
Счет	90	90	90	90	90

Таблица 9.2 – Данные описательной статистики

	Глобальное самоотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтерес
Экссесс	1,78	-0,55	-0,62	-0,85	2,63
Ассиметричность	-1,55	-0,82	-0,74	-0,17	-1,82
Счет	90	90	90	90	90

Таблица 9.3 – Данные описательной статистики

	Удовлетворенность отношениями с семьей	Удовлетворенность отношениями с друзьями	Сумма оценок по шкалам
Экссесс	-0,19	-0,21	-0,54
Ассиметричность	-0,50	-0,73	-0,34
Счет	90	90	90