УДК 159.923

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ ИНДИВИДОВ С РАЗЛИЧНЫМ САМООТНОШЕНИЕМ

Д. Е. ЦАГЕЛЬСКАЯ[1)]

[1)]*Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь*

Обсуждаются результаты эмпирического исследования, посвященного определению различий экзистенциальной исполненности индивидов с различным самоотношением. Экзистенциальная исполненность является значимым предиктором профессиональной эффективности и качества жизни населения. Самоотношение ввиду интегративности обладает регуляционным потенциалом и может рассматриваться в качестве косвенного фактора экзистенциальной исполненности. В исследовании были выявлены параметры самоотношения, в большей степени выраженные у индивидов с высоким уровнем экзистенциальной исполненности. Результаты исследования могут быть использованы в индивидуальном консультировании и социально-психологических тренингах.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность; самодистанцирование; самотрансценденция; самоотношение; самоинтерес; самоуважение; аутосимпатия.

EXISTENTIAL PERFORMANCE OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENT SELF-RELATIONSHIP

D. E. TSAHELSKAYA[a]

[a]*Belarusian State University, 4 Niezaliežnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus*

The article discusses results of an empirical study dedicated to the revealing differences in the existential fulfillment of individuals with different self-attitude. Existential fulfillment is a significant predictor of professional efficiency and quality of life of the population. Self-attitude as integrative characteristic has a regulatory potential, and can be considered as an indirect factor of existential fulfillment. The study revealed parameters of self-attitude more manifested in individuals with a high level of existential fulfillment. The results of the study can be used in individual counseling and socio-psychological training.

Keywords: existential fulfillment; self-distancing; self-transcendence; self-attitude; self-interest; self-esteem; autosympathy.

В ценностно-смысловом измерении психологическое благополучие конкретизируется в категории экзистенциальной исполненности (далее используем также понятие «исполнение» как синоним). Развитие экзистенциальной исполненности отвечает приоритетной задаче повышения профессиональной эффективности и качества жизни населения. Самоотношение как интегративное эмоционально-оценочное отношение индивида к собственной самости опосредует психические процессы и явления, что позволяет обозначить его прогностический и регуляционный потенциал. На наш взгляд, самоотношение в достаточной мере определяет процессы поиска, принятия и исполнения значимой деятельности, так как выражает отношение субъекта не только к собственной личности, но и к своим интересам.

Образец цитирования:
Цагельская ДЕ. Экзистенциальная исполненность индивидов с различным самоотношением. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология*. 2020;1:85–94.

For citation:
Tsahelskaya DE. Existential performance of individuals with different self-relationship. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology.* 2020;1:85–94. Russian.

Автор:
Дарья Евгеньевна Цагельская – аспирантка кафедры психологии факультета философии и социальных наук. Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент О. Г. Ксенда.

Author:
Darya E. Tsahelskaya, postgraduate student at the department of psychology, faculty of philosophy and social sciences.
darya.tsagel@gmail.com

CC BY NC

В данном эмпирическом исследовании проверяется гипотеза о различии экзистенциальной исполненности у индивидов с различным самоотношением. Определенные результаты были получены в ходе магистерского исследования, посвященного изучению взаимосвязи дезадаптивной вины и экзистенциальной исполненности индивидов с различным самоотношением, которое рассматривалось как значимый опосредующий фактор, компенсирующий деструктивные эффекты дезадаптивной вины для ценностно-смысловой реализации индивида. Изучение экзистенциальной исполненности индивидов с различными параметрами самоотношения позволило предварительно оценить характер взаимосвязи отобранных переменных. По мнению автора, локальные результаты этого исследования имеют практический потенциал и могут представлять интерес для научного сообщества вне контекста магистерской диссертации.

Концепт экзистенциальной исполненности обосновывается в теории смысла В. Франкла [1] и экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле [2]. Экзистенциальная исполненность рассматривается в контексте эвдемонического подхода к проблеме психологического благополучия, что предполагает связь удовлетворенности жизнью со смыслом и ценностью реализуемых индивидом видов деятельности. По сравнению с гедонистическим подходом эвдемоническое психологическое благополучие обеспечивается субъективным значением деятельности. Экзистенциальное исполнение включает четыре этапа: самодистанцирование, самотрансценденцию, свободу и ответственность. Первоначально осуществляется самоанализ, сравнение поведенческих альтернатив наиболее соответствующих значимым ценностям (1), затем происходит их эмоциональная проверка (2), далее принимается наиболее релевантный выбор (3), и, наконец, он реализуется при отказе от прочих поведенческих альтернатив (4). Экзистенциальная исполненность представлена на когнитивном, эмоциональном, мотивационном и поведенческом уровнях. Субъективная степень экзистенциальной исполненности основана на восприятии выраженности перечисленных компонентов. Экзистенциальное исполнение можно охарактеризовать как деятельность, направленную на ценность (В. Франкл). Субъективное переживание экзистенциальной исполненности базируется на идентификации завершенной и осуществляемой активности как релевантной наиболее значимым ценностям. Таким образом, в данном контексте жизнь воспринимается как наполненная смыслом, значимым содержанием, что смягчает экзистенциальные конфликты, связанные, например, с невозможностью полной реализации потенциала личности или конечностью ее существования. Выполнение деятельности, в большей степени отвечающей значимым ценностям, повышает уровень профессиональной эффективности. Открытыми остаются вопросы о методах ценностно-смысловой профориентации и способах эффективной косвенной коррекции уровня экзистенциальной исполненности. Согласно экзистенциальному подходу, повышению уровня психологического благополучия способствуют не только кардинальная смена профессиональной деятельности, но и технологии нахождении смысла в ситуациях, мало отвечающих значимым ценностям, а также косвенные факторы.

Самоотношение в данной статье рассматривается как значимый фактор экзистенциальной исполненности, оно представляет собой совокупную характеристику эмоционально-оценочных отношений индивида к собственной самости [3]. Самоотношение опосредует поведение индивида [4], отношение к другим людям, личностно-средовые копинг-стратегии [5], мотивационную сферу личности [6], ввиду чего есть основания предполагать его регулятивный потенциал относительно экзистенциальной исполненности. Согласно концепции иерархической модели самоотношения [7], структура этого феномена включает самоуважение (оценочный компонент), аутосимпатию (безоценочная эмоция) и самоинтерес (переживание внутренней межличностной дистанции). Самоотношение проявляется на трех уровнях: как глобальное самоотношение, как компоненты самоотношения (самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес и ожидания отношения к себе) и как уровень конкретных действий / готовность к действиям по отношению к своему *Я*. Ввиду многомерности феномена самоотношения возможно регулирование его различных параметров в целях повышения экзистенциальной исполненности. Следовательно, **цель** исследования – определить специфику экзистенциальной исполненности индивидов с различным самоотношением. Будут выявлены параметры самоотношения, в большей степени связанные с уровнем экзистенциальной исполненности, что, в свою очередь, позволит определить структуру и содержание социально-психологических тренингов, индивидуального консультирования и прочих мероприятий, направленных на повышение экзистенциальной исполненности посредством регулирования самоотношения.

Методология и методы исследования

Рассмотрим методологическую основу исследования.

В соответствии с концепцией иерархической модели самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантилеева самоотношение является многомерным иерархическим феноменом [3; 7]. Иерархия самоотношения носит динамический характер, базирующийся на смысловой интеграции, которая опре-

деляет доминирующие формы самоотношения конкретного индивида.

Согласно парадигме социального конструктивизма К. Гергена, социальная категоризация на основе культурного, исторического и социального контекстов детерминирует оценки и реакции индивида [8]. Экзистенциальная исполненность рассматривается здесь как социальный конструкт, опосредуемый индивидуальным опытом и самоотношением индивида.

В концепции Франкла смысл понимается как «направленность на ценность» и является основным условием исполнения экзистенции [1; 2]. Исполненная экзистенция соответствует осмысленной (осознанной) жизни, так как принятые и осуществляемые решения отвечают личным ценностям индивида.

В исследовании использовался опросный метод, а для сбора эмпирических данных в рамках выбранной методологии – следующие методики: шкала экзистенции *C. Orgler* (адаптация И. Н. Майниной) [2] и тест-опросник самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантилеева, приведенный Н. С. Глуханюк [9]. В исследовании приняли участие 203 испытуемых (103 женщины и 100 мужчин) в возрасте от 17 до 64 лет: студенты БГУ различных факультетов и специальностей (51 девушка и 50 юношей); сотрудники различных организаций г. Минска (52 женщины и 50 мужчин). Для статистической обработки данных был применен пакет *IBM SPSS Statistics v. 21*, для определения различий между группами – критерий Манна – Уитни. Проведено сравнение самоотношения групп с низким/высоким уровнями экзистенциальной исполненности.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате обработки данных был выявлен ряд статистически значимых различий в показателях самоотношения между группами с низким и высоким уровнями экзистенциальной исполненности. В табл. 1 представлено самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями самодистанцирования, под которым следует понимать способность к рефлексии и самопознанию, выделению и аналитическому сравнению жизненных поведенческих перспектив различной степени субъективной ценности.

Таблица 1

Самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями самодистанцирования

Table 1

Self-attitude of individuals with low and high levels of self-distance

Показатели самоотношения	Средний ранг показателя самоотношения		*U*-критерий Манна – Уитни	Уровень значимости, *p*
	Самодистанцирование			
	Низкий уровень	Высокий уровень		
Глобальное самоотношение	90,61	113,50	3989,5	⩽ 0,01
Самоуважение	92,63	111,47	4195,0	⩽ 0,05
Аутосимпатия	95,00	109,07	4437,0	–
Ожидаемое отношение других	93,12	110,97	4245,0	⩽ 0,05
Самоинтерес (форма самоотношения)	89,36	114,76	3862,0	⩽ 0,01
Самоуверенность	92,74	111,35	4206,5	⩽ 0,05
Отношение других	93,63	110,45	4297,5	⩽ 0,05
Самопринятие	92,22	111,88	4153,5	⩽ 0,05
Самопоследовательность (саморуководство)	96,11	107,95	4550,5	–
Самообвинение	104,62	99,36	4884,0	–
Самоинтерес	88,84	115,29	3808,5	⩽ 0,001
Самопонимание	99,35	104,68	4880,5	–

У индивидов с высокими и низкими показателями самодистанцирования статистически различаются глобальное самоотношение ($p \leqslant 0{,}01$), самоуважение ($p \leqslant 0{,}05$), ожидание отношения со стороны других ($p \leqslant 0{,}05$), самоинтерес как форма самоотношения ($p \leqslant 0{,}01$), самоуверенность ($p \leqslant 0{,}05$), отношение других ($p \leqslant 0{,}05$), самопринятие ($p \leqslant 0{,}05$), самоинтерес ($p \leqslant 0{,}001$). Испытуемые с более высоким уровнем самодистанцирования имеют более высокие показатели глобального самоотношения по сравнению с индивидами с более низким уровнем самодистанцирования ($p \leqslant 0{,}01$). Респонденты, умеющие дистанцироваться от ситуации, рационально оценивать альтернативные ценностно-приемлемые варианты поведения, характеризуются позитивным глобальным самоотношением, недифференцированным чувством «за себя». Интегральная позитивная эмоциональная оценка собственной личности способствует эмоциональному комфорту при анализе собственных возможностей, а также равной вероятности их осознания.

Испытуемые с более высокими показателями самодистанцирования, уверенные в своей ценности, своих планах и действиях, критически оценивающие свои достоинства и недостатки, умеют осмысливать ситуацию с различных точек зрения и учитывать свое эмоциональное отношение к ней. Испытуемые, которые оценивают себя как неценных, сомневаются в своих планах и решениях, противоречивы в своих действиях, а также испытывают трудности при объяснении причин своего поведения, чаще концентрируются на одной позиции или поведенческой альтернативе и не способны эмоционально дистанцироваться от ситуаций. Исследователями было также подтверждено, что контроль поведения и планирование являются существенными факторами самодистанцирования [10].

Респонденты с более высокими показателями самодистанцирования характеризуются более выраженным ожидаемым отношением к себе других по сравнению с испытуемыми с более низкими показателями самодистанцирования ($p \leqslant 0{,}05$). Индивиды, склонные к конструированию положительного отношения к себе со стороны окружающих и ожиданию их одобрения, могут дистанцироваться от конкретных ситуаций и сравнить поведенческие альтернативы по значимым характеристикам и ценностным параметрам. В исследованиях О. И. Даниленко и О. И. Юревич отмечается отсутствие статистически значимой корреляционной связи между уровнем самотрансценденции и показателями антиципационной состоятельности [11]. Полученные в нашем исследовании результаты могут быть объяснены антиципацией нормативной социальной желательности и дифференцированными представлениями о самости с учетом самоценностных характеристик.

Испытуемые с более высокими показателями самодистанцирования имеют более высокий уровень самоинтереса как формы самоотношения ($p \leqslant 0{,}001$) в отличие от испытуемых с более низкими показателями самодистанцирования. Респонденты, склонные больше интересоваться собственными психическими процессами и уверенные в том, что они вызывают интерес у других, способны эмоционально дистанцироваться от ситуации и анализировать ее фактические характеристики. Самодистанцирование, вероятно, является следствием интенсивно выраженного самоинтереса, который предполагает изучение особенностей собственной личности в различных условиях и ситуациях, дистинкцию объективированных и субъективно воспринимаемых личностных черт, реконструирование позиций других людей. Выраженный самоинтерес также предполагает рефлексивную позицию к собственным психическим процессам, что способствует самодистанцированию.

У индивидов с более высоким уровнем самодистанцирования выявлены более высокие показатели самоуверенности ($p \leqslant 0{,}05$) и отношения других ($p \leqslant 0{,}05$). Респонденты, уверенные в своих планах и целях, положительном отношении к себе окружающих и их поддержке, способны эмоционально дистанцироваться от ситуации, критически сравнивать поведенческие альтернативы. Испытуемые с более высокими показателями самодистанцирования характеризуются также более высоким уровнем самопринятия ($p \leqslant 0{,}05$) и самоинтереса ($p \leqslant 0{,}001$), т. е. индивиды, принимающие собственные личностные особенности и недостатки, интересующиеся своими психическими процессами и собственной личностью, чаще изучают текущие и возможные социальные ситуации, а также критически их оценивают. Подобные различия самоотношения на уровне действий и готовности к действиям у индивидов с низким и высоким уровнями самодистанцирования могут быть обоснованы рефлексивной принимающей позицией, свойственной испытуемым, у которых выражен данный компонент экзистенциальной исполненности.

В табл. 2 представлено самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями самотрансценденции. Под самотрансценденцией в данном контексте понимается умение быть эмоционально сензитивным, различать степени субъективной ценности каких-либо действий или видов активности.

Индивиды с различной самотрансценденцией имеют статистические различия по следующим шкалам: глобальное самоотношение ($p \leqslant 0{,}001$), самоуважение ($p \leqslant 0{,}001$), ожидание отношения других ($p \leqslant 0{,}001$), самоинтерес как форма самоотношения ($p \leqslant 0{,}001$), самоуверенность ($p \leqslant 0{,}001$), отношение других ($p \leqslant 0{,}001$), самопринятие ($p \leqslant 0{,}001$), саморуководство ($p \leqslant 0{,}05$), самоинтерес ($p \leqslant 0{,}001$). Индивиды с высоким уровнем самотрансценденции

имеют позитивное глобальное самоотношение в отличие от тех, у кого отмечен низкий уровень самотрансценденции. Индивиды, имеющие позитивное глобальное самоотношение, недифференцированное чувство «за себя», распознают специфичность эмоций, направленных на ценность, и склонны к переживанию. Позитивное глобальное самоотношение предполагает наличие видов деятельности, вызывающих переживание ценности и рефлексию этой эмоциональной реакции, что связано с реализацией мотива стремления к удовольствию с учетом интересов личности.

Таблица 2

Самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями самотрансценденции

Table 2

Self-attitude of individuals with low and high levels of self-transcendence

Показатели самоотношения	Средний ранг показателей самоотношения		*U*-критерий Манна – Уитни	Уровень значимости, *p*
	Самотрансценденция			
	Низкий уровень	Высокий уровень		
Глобальное самоотношение	85,83	118,66	3484,0	⩽ 0,001
Самоуважение	88,31	116,10	3740,0	⩽ 0,001
Аутосимпатия	95,69	108,50	4500,0	–
Ожидаемое отношение других	80,32	124,34	2916,5	⩽ 0,001
Самоинтерес (форма самоотношения)	78,98	125,71	2779,0	⩽ 0,001
Самоуверенность	88,33	116,08	3742,5	⩽ 0,001
Отношение других	82,23	122,36	3114,0	⩽ 0,001
Самопринятие	88,97	115,42	3808,0	⩽ 0,001
Самопоследовательность (саморуководство)	93,02	111,25	4225,5	⩽ 0,05
Самообвинение	100,54	103,5	5000,0	–
Самоинтерес	76,66	128,11	2539,5	⩽ 0,001
Самопонимание	98,71	105,39	4811,0	–

Респонденты с более высокими показателями самотрансценденции имеют также более высокие показатели по шкале самоуважения по сравнению с респондентами с более низкими показателями самотрансценденции. Так, индивиды, критически оценивающие свои достоинства и недостатки, уверенные в своей ценности и контроле ситуации, составляющие реалистичные планы с учетом своих способностей и возможностей, распознают специфику эмоций, релевантных значимым ценностям. Высокий уровень категоризации эмоциональных реакций, направленных на ценность (т. е. реакций, реализующих специфические потребности, релевантные интересам индивида), вероятно, способствует повышению самоуважения. Низкая оценка своих возможностей и способностей, акцентирование собственных недостатков затрудняют распознавание специфических эмоций, направленных на значимые действия, и осознание сложных амбивалентных эмоциональных реакций. По данным качественного исследования Д. Ковард, при достижении высокого уровня самотрансценденции повышается также ценность себя (англ. *valuing of self*), что способствует реализации действий, направленных на потребности индивида, а не на потребности, индуцированные другими людьми [12].

У респондентов с высоким уровнем самотрансценденции более высокие показатели ожидаемого отношения к себе других ($p \leqslant 0{,}001$), чем у тех, у кого низкий уровень самотрансценденции, т. е. индивид, склонный к конструированию и ожиданию положительного эмоционального отношения к себе других людей, акцентированию окружающими его достоинств, более способен распознавать специфику эмоциональных реакций, направленных на ценность.

У испытуемых с высокими показателями самотрансценденции выявлен более высокий уровень самоинтереса на уровне формы самоотношения ($p \leqslant 0{,}001$) по сравнению с теми, у кого низкие показатели самотрансценденции. Повышенный интерес к собственной личности и уверенность индивидов в том, что они интересны для других, также сочетаются с высоким уровнем способностей к распознаванию специфических эмоциональных реак-

ций, направленных на ценность, и эмоциональной включенностью. Самоинтерес, вероятно, является следствием расширенной категоризации феноменов эмоциональной сферы, с другой стороны, детализация и дистинкция специфики эмоций способствуют появлению конструктивного самоинтереса.

На уровне действий / готовности к действиям у индивидов с различной самотрансценденцией были выявлены различия по шкалам самоуверенности ($p \leqslant 0{,}001$), отношения других ($p \leqslant 0{,}001$), самопринятия ($p \leqslant 0{,}001$), самоинтереса ($p \leqslant 0{,}001$), саморуководства ($p \leqslant 0{,}05$). Респонденты, которые уверены в своих планах и решениях, положительном отношении к себе окружающих, демонстрируют последовательное и рациональное поведение, принимают свои недостатки и проявляют интерес к собственным мыслям и чувствам, обладают более развитыми способностями к эмоциональному включению и распознаванию степени значимости эмоциональных реакций. Индивиды, которые характеризуются неуверенностью в своих планах, нуждаются в поддержке своих решений со стороны окружающих, часто противоречат себе и не могут объяснить причины своих поступков, считают себя неинтересными, с трудом различают значимые эмоции.

В табл. 3 представлено самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями свободы. Свободу можно охарактеризовать как способность делать выбор (решаться на него), отвечающий наиболее значимым ценностям.

Таблица 3

Самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями свободы

Table 3

Self-attitude of individuals with low and high levels of freedom

Показатели самоотношения	Средний ранг показателей самоотношения		*U*-критерий Манна – Уитни	Уровень значимости, *p*
	Свобода			
	Низкий уровень	Высокий уровень		
Глобальное самоотношение	89,07	114,80	3845,5	⩽ 0,01
Самоуважение	88,79	115,08	3817,0	⩽ 0,001
Аутосимпатия	91,35	112,54	4075,5	⩽ 0,01
Ожидаемое отношение других	97,55	106,41	4701,5	–
Самоинтерес (форма самоотношения)	95,30	108,64	4474,0	–
Самоуверенность	87,73	116,13	3710,0	⩽ 0,001
Отношение других	101,58	102,41	5109,0	–
Самопринятие	92,72	111,19	4214,0	⩽ 0,05
Самопоследовательность (саморуководство)	97,97	106,00	4743,5	–
Самообвинение	108,20	95,86	4525,0	–
Самоинтерес	93,93	110,00	4335,5	⩽ 0,05
Самопонимание	98,18	105,78	4765,0	–

Индивиды с низкими и высокими показателями свободы имеют статистически значимые различия по шкалам глобального самоотношения ($p \leqslant 0{,}01$), самоуважения ($p \leqslant 0{,}001$), аутосимпатии ($p \leqslant 0{,}01$), самоуверенности ($p \leqslant 0{,}001$), самопринятия ($p \leqslant 0{,}05$) и самоинтереса ($p \leqslant 0{,}05$). Респонденты с высоким уровнем свободы имеют более высокие показатели глобального самоотношения, в отличие от респондентов с низким уровнем свободы. Испытуемые, склонные к позитивному глобальному самоотношению, недифференцированному чувству «за себя», имеют высокую степень принятия выбора, отвечающего наиболее значимым ценностям (при исключении других поведенческих альтернатив). Конгруэнтность свидетельствует о стремлении осуществлять поведенческие выборы согласно ценностям. У индивидов с низкими показателями свободы выявлен более низкий уровень самоуважения, чем у индивидов с высокими показателями свободы, индивиды, концентрирующиеся на собственных недостатках, неуверенные в своей ценности и низко оценивающие свои возможности, имеют низкую степень принятия выбора, соответствующего значимым ценностям, что согласуется с данными О. И. Даниленко об низких показателях антиципационной состоятельности у индивидов с низким уровнем свободы

(в понимании В. Франкла) [11]. Низкая оценка своей личности и неуверенность являются причинами отказа от действий, соответствующих приоритетным ценностям. Подобное самоуважение, сформированное первоначально через отношение значимых других / референтной группы, может сочетаться с индуцированными целями и потребностями, противоречащими реальным интересам индивида, что также затрудняет развитие высокого уровня свободы.

Респонденты с высокой степенью выраженности свободы имеют также более высокий уровень аутосимпатии ($p \leqslant 0{,}01$) по сравнению с индивидами с низкой степенью выраженности свободы. Испытуемые, проявляющие положительное эмоциональное отношение к себе и осознающие свои недостатки, склонны принимать решения в пользу действий, направленных на значимые ценности. Если неудачи или личностные особенности не связаны с негативной эмоциональной оценкой личности и самообвинением, возможно принятие решений, противоречащих мнению значимых других, не получающих социально-психологической поддержки. По результатам исследования Н. В. Панковой, аутосимпатия способствует повышению адаптационного потенциала, что позволяет предположить, что принятие вариативного решения о совершении действий, направленных на ценность, также является адаптивным паттерном поведения [13]. Согласно данным М. Т. Таллибулиной, свобода (в понимании В. Франкла) и аутосимпатия имеют прямые положительные связи с общим показателем счастья [14], т. е. данные параметры соотносятся прямо пропорционально.

Индивиды с более высоким уровнем свободы имеют более высокие показатели по шкалам самоуверенности ($p \leqslant 0{,}001$), самопринятия ($p \leqslant 0{,}05$) и самоинтереса ($p \leqslant 0{,}05$) на уровне действий и готовности к ним. Респонденты, которые уверены в своих планах и способностях, последовательны в действиях, учитывают свои личностные особенности, принимают свои недостатки, проявляют значительный интерес к своим чувствам, мыслям и позициям, имеют более высокую степень принятия выбора, отвечающего значимым ценностям. Испытуемые, которые сомневаются в собственных решениях и возможностях, часто меняют планы, склонны к самообвинению, чаще выбирают действия, не соответствующие значимым ценностям. Возможно, эти действия и готовность к ним не позволяют критически осмыслить ситуацию и стремиться к поиску решений, сообразных приоритетным ценностям.

В табл. 4 представлено самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями ответственности, под которой понимается опыт или умение осуществлять деятельность, направленную на значимые ценности.

Таблица 4

Самоотношение индивидов с низким и высоким уровнями ответственности

Table 4

Self-attitude of individuals with low and high levels of responsibility

Показатели самоотношения	Средний ранг показателей самоотношения		*U*-критерий Манна – Уитни	Уровень значимости, *p*
	Ответственность			
	Низкий уровень	Высокий уровень		
Глобальное самоотношение	89,41	113,75	3911,5	⩽ 0,01
Самоуважение	91,47	111,83	4113,0	⩽ 0,05
Аутосимпатия	95,01	108,52	4460,0	–
Ожидаемое отношение других	96,90	106,76	4645,0	–
Самоинтерес (форма самоотношения)	98,82	104,97	4833,5	–
Самоуверенность	91,92	111,41	4157,0	⩽ 0,05
Отношение других	99,57	104,27	4906,5	–
Самопринятие	92,59	110,79	4222,5	⩽ 0,05
Самопоследовательность (саморуководство)	101,04	102,90	5051,0	–
Самообвинение	110,63	93,95	4299,5	⩽ 0,05
Самоинтерес	96,14	107,47	4571,0	–
Самопонимание	95,80	107,79	4537,0	–

У респондентов с низкими и высокими показателями ответственности имеются статистически значимые различия по таким шкалам, как глобальное самоотношение ($p \leqslant 0{,}01$), самоуважение ($p \leqslant 0{,}05$), самоуверенность ($p \leqslant 0{,}05$), самопринятие ($p \leqslant 0{,}05$), самообвинение ($p \leqslant 0{,}05$). У испытуемых с более высоким уровнем ответственности более высокие показатели глобального самоотношения ($p \leqslant 0{,}01$) по сравнению с испытуемыми с более низким уровнем ответственности, а имеющие позитивное глобальное самоотношение, недифференцированное чувство «за себя» осуществляют действия, направленные на ценность, принимают ответственность за их последствия как в своей жизни, так и в жизни окружающих. Индивиды с более низкой ответственностью имеют более низкий показатель самоуважения ($p \leqslant 0{,}05$) по сравнению с теми, кто обладает более высокой ответственностью. Сомневающиеся в своих планах и решениях оценивают себя как неценных или малоспособных, не реализуют действия, направленные на ценность. Индивидам, неуверенным в своих целях и возможностях, для осуществления действий, направленных на ценность, требуется критическая рефлексия собственных достоинств и недостатков и поддержка со стороны окружающих. Систематический неуспех в определенном виде активности, соответствующей значимым ценностям, снижает самоуважение и может приводить к ориентации на деятельность, выполняемую более эффективно, однако не отвечающую приоритетным ценностям.

Индивиды с высокой степенью ответственности имеют более высокие показатели самоуверенности ($p \leqslant 0{,}05$) и самопринятия ($p \leqslant 0{,}05$), но более низкие показатели самообвинения ($p \leqslant 0{,}05$) на уровне действий / готовности к действиям. Индивиды, которые уверены в своих планах и целях, принимают свои достоинства, недостатки и личностные особенности, чаще совершают действия, направленные на ценность. Высокий показатель самопринятия на уровне действий также предполагает эмоциональный комфорт при преследовании собственных целей и интересов, что повышает возможность осуществления действий, направленных на ценность.

Различия в показателях самоотношения у групп с низкой и высокой самотрансценденцией имели самые высокие уровни значимости, что позволяет констатировать наиболее высокую экстраполируемость результатов для данных различий. Так, признание собственной ценности, положительное ожидаемое отношение окружающих, высокий самоинтерес и самопринятие способствуют распознаванию специфических эмоций, релевантных ценностям индивида.

Показатель самоинтереса является более существенным для таких этапов экзистенциального исполнения, как самодистанцирование и самотрансценденция, т. е. процессов, связанных с рефлексий, самоисследованием и самопониманием. Самоинтерес способствует определению собственных личностных особенностей, достоинств и недостатков, жизненных целей и принципов. Также было выявлено, что на данных этапах существенным фактором экзистенциальной исполненности является ожидаемое отношение других и отношение других на уровне действий / готовности к действиям: данные параметры в большей степени проявлены у индивидов с высоким уровнем самодистанцирования и самотрансценденцией, т. е. ожидаемое положительное отношение окружающих, реконструирующее самоценный образ индивида и его достоинства, значимо на начальных этапах экзистенциального исполнения при сравнении поведенческих альтернатив и их эмоциональной проверке на соответствие ценностям. Выраженный самоинтерес и положительное ожидаемое отношение окружающих несущественны для принятия выбора, конгруэнтного ценностям, и его поведенческой реализации.

Параметр аутосимпатии в структуре самоотношения является значимым для проявления свободы. Положительное эмоциональное отношение индивида к самому себе в большей степени важно для принятия поведенческого выбора, отвечающего личным ценностям, и отказа от прочих поведенческих альтернатив. Показатель самообвинения важен для последнего этапа экзистенциальной исполненности – поведенческого осуществления выбора, в наибольшей мере согласующегося со значимыми ценностями. Индивиды с более низким уровнем самообвинения и реалистическим оптимизмом чаще реализуют деятельность в соответствии со значимыми ценностями, чем индивиды с высоким уровнем самообвинения и пессимистичным атрибутивным стилем. Сходные данные о связи атрибуции и общего показателя счастья были выявлены в исследовании М. Т. Таллибулиной [14].

По шкалам глобального самоотношения, самоуважения, самоуверенности и самопринятия выявлены статистически значимые различия между индивидами с низким и высоким уровнями всех компонентов экзистенциальной исполненности, что свидетельствует о значительности указанных параметров самоотношения для ценностно-смыслового измерения психологического благополучия. Недифференцированное чувство «за себя», признание собственной ценности и достоинств, акцентирование положительных черт и самопринятие выявлены у индивидов с более высоким уровнем четырех компонентов экзистенциальной исполненности. Проведенный статистический анализ не позволяет установить причинно-следственную связь между параметрами, и в целом, судя по полученным данным, можно констатировать взаимообусловленность данных феноменов. Следовательно, можно

предположить, что коррекция самоотношения может быть косвенным фактором повышения экзистенциальной исполненности.

Итак, в результате эмпирического исследования были выявлены различия экзистенциальной исполненности индивидов с различным самоотношением, выдвинутая гипотеза была подтверждена. Ограничения исследования состоят в характеристиках выборки, специфике инструментария, отсутствии дополнительной экспериментальной проверки влияния социально-психологических мероприятий по повышению самоотношения на уровень экзистенциальной исполненности. Полученные данные могут быть использованы в индивидуальном консультировании и социально-психологических тренингах. Основные выводы исследования отражены в следующих авторских рекомендациях.

На первых этапах экзистенциального исполнения основной задачей является самоисследование, связанное с пониманием индивидом своих личностных особенностей и мотивационной сферы, дистинкцией эмоциональных реакций. Повышение самоинтереса и самопознания путем изучения реконструированного мнения окружающих значимо для осуществления самодистанцирования и самотрансценденции.

Принятие индивидом выбора осуществлять деятельность, в большей степени отвечающую значимым ценностям, может быть обеспечено коррекцией таких параметров самоотношения, как самоинтерес и аутосимпатия. Данные формы самоотношения представляют внутренний ресурс фасилитации и самоподдержки.

Для поведенческой реализации индивидом самоценной деятельности существенным фактором является выраженность самообвинения. Обучение корректной атрибуции происходящих событий или, например, реалистическому оптимизму будет способствовать продолжению деятельности, направленной на значимые ценности.

Для всех компонентов экзистенциальной исполненности является существенным уровень глобального самоотношения, самоуважения, самоуверенности и самопринятия индивида. Для экзистенциального исполнения наиболее значимо в структуре самоотношения признание собственной ценности, принятие достоинств, недостатков и личностных особенностей.

Библиографические ссылки

1. Лэнгле А. Концепция смысла В. Франкла – вклад в психотерапию. *Экзистенциальный анализ.* 2009;1:47–78.

2. Кривцова СВ, Лэнгле А, Орглер К. Шкала экзистенции (*Existenzskala*) А. Лэнгле и К. Орглер. *Экзистенциальный анализ*. 2009;1:141–170.

3. Столин ВВ. *Самосознание личности*. Москва: МГУ; 1983. 284 с.

4. Любимова ОМ. Самоотношение в контекстах эмпирики современных социально-психологических исследований девиантного поведения. *Известия Алтайского государственного университета*. 2011;2(1):48–52.

5. Олейник АО. Особенности взаимосвязи самоотношения с механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в подростковом возрасте. В: Берлов АВ, Чупров ЛФ, редакторы. *Международна научна школа «Парадигма». Лято-2015; 20–23 августа 2015 г.; Варна, Болгария. Том 4. Психология*. Варна: Център за научни изследования и информация «Парадигма»; 2015. с. 261–267.

6. Сапожникова РБ. *Психологические факторы формирования самоотношения личности* [автореферат диссертации]. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет; 1998. 19 с.

7. Пантилеев СР. *Самоотношение как эмоционально-оценочная система.* Москва: Издательство Московского университета; 1991. 100 с.

8. Gergen K. Social psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1973;26(2):309–320. DOI: 10.1037/n0034436.

9. Глуханюк НС. *Практикум по психодиагностике.* Москва: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК; 2003. 192 с.

10. Kundi M, Wurst E, Längle A. Existential analytical aspects of mental health. *European Psychotherapy.* 2003;4(1):87–96.

11. Даниленко ОИ, Юревич ОИ. Взаимосвязь уровня антиципационной состоятельности с характеристиками экзистенциальной исполненности человека. В: Попов ЛМ, редактор. *Бехтерев и современная психология человечности. Материалы V международной научно-практической конференции; 10–12 сентября 2015 г.; Казань, Россия.* Казань: Отечество; 2015. с. 171–178.

12. Coward D. The lived experience of self-transcendence in women with advanced breast cancer. *Nursing Science Quarterly.* 1990;3(4):162–169. DOI: 10.1177/089431849000300408.

13. Панкова НВ. Субъективное благополучие как условие сохранения психологической безопасности личности. В: Богдан АИ, редактор. *Традиции и инновации в учебно-воспитательном процессе современного университета. Сборник материалов 12-й региональной научно-практической конференции; 20 мая 2011 г.; Владивосток, Россия*. Владивосток: Морской государственный университет имени адмирала Г. И. Невельского; 2013. с. 12–15.

14. Таллибулина МТ. Личностный портрет счастливого человека. В: Краскова НА, Плесканюк ТН, редакторы. Современная психология: методология, парадигмы, теории. *Сборник научных трудов по материалам I международной научно-практической конференции; 25 марта 2016 г.; Нижний Новгород, Россия*. Нижний Новгород: Профессиональная наука; 2016. с. 16–26.

References

1. Längle A. [Concept of the sense by V. Frankl is a contribution to psychotherapy]. *Ekzistentsial'nyi analiz*. 2009;1:47–78. Russian.

2. Krivtsova SV, Längle A, Orgler C. [Existenzskala by A. Längle and C. Orgler]. *Ekzistentsial'nyi analiz*. 2009;1:141–170. Russian.

3. Stolin VV. *Samosoznanie lichnosti* [Self-consciousness]. Moscow: Publishing House of the Moscow State University; 1983. 284 p. Russian.

4. Lyubimova OM. Self-attitude in contexts of modern social-psychological empirical studies of deviational behavior. *Izvestiya Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2011;2(1):48–52. Russian.

5. Oleinik AO. Features of the relationship of self-attitude with the mechanisms of psychological protection and coping strategies in adolescence. In: Berlov AV, Chuprov LF, editors. *Mezhdunarodna nauchna shkola «Paradigma». Lyato-2015; 20–23 avgusta 2015 g.; Varna, Bolgariya. Tom 4. Psikhologiya* [International scientific school «Paradigm». Summer-2015; 2015 August 20–23; Varna, Bulgaria]. Varna: Tsentr za nauchni izsledovaniya i informatsiya «Paradigma»; 2015. p. 261–267. Russian.

6. Sapozhnikova RB. *Psikhologicheskie faktory formirovaniya samootnosheniya lichnosti* [Psychological factors in the formation of self-relationship of personality] [dissertation abstract]. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University; 1998. 19 p. Russian.

7. Pantileev SR. *Samootnoshenie kak emotsional'no-otsenochnaya sistema* [Self-attitude as an emotional-evaluative system]. Moscow: Publishing House of the Moscow State University; 1991. 100 p. Russian.

8. Gergen K. Social psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1973;26(2):309–320. DOI: 10.1037/n0034436.

9. Glukhanyuk NS. *Praktikum po psikhodiagnostike* [Practical work on psychodiagnostics]. Moscow: Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute. Voronezh: MODEK; 2005. 192 p. Russian.

10. Kundi M, Wurst E, Längle A. Existential analytical aspects of mental health. *European Psychotherapy.* 2003;4(1):87–96.

11. Danilenko OI, Yurevich OI. [Interrelation of the level of anticipatory solvency with the characteristics of existential person's fulfillment]. In: Popov LM, editor. *Bekhterev i sovremennaya psikhologiya chelovechnosti. Materialy V mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 10–12 sentyabrya 2015; Kazan', Rossiya* [Bekheterov and modern psychology of humanity. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference; 2015 September 10–12; Kazan, Russia]. Kazan: Otechestvo; 2015. p. 171–178. Russian.

12. Coward D. The lived experience of self-transcendence in women with advanced breast cancer. *Nursing Science Quarterly.* 1990;3(4):162–169. DOI: 10.1177/089431849000300408.

13. Pankova NV. [Subjective well-being as a condition for the preservation of the psychological security of the individual]. In: Bogdan AI, editor. *Traditsii i innovatsii v uchebno-vospitatel'nom protsesse sovremennogo universiteta. Sbornik materialov 12-i regional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 20 maya 2011 g.; Vladivostok, Rossiya* [Traditions and innovations in the educational process of the modern university. Proceedings of the 12th regional scientific and practical conference; 2011 May 20; Vladivostok, Russia]. Vladivostok: Maritime State University named after admiral G. I. Nevelskoy; 2013. p. 12–15. Russian.

14. Tallibulina MT. [Personal portrait of a happy person]. In: Krasnova NA, Pleskanuk TN, editors. *Sovremennaya psikhologiya: metodologiya, paradigmy, teorii. Sbornik nauchnykh trudov po materialam I mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 25 marta 2016 g.; Nizhnii Novgorod, Rossiya* [Modern psychology: methodology, paradigms, theories. Collection of scientific papers on the proceedings of the 1st international scientific and practical conference; 2016 March 25; Nizhny Novgorod, Russia]. Nizhnii Novgorod: Professional'naya nauka; 2016. p. 16–26. Russian.

Статья поступила в редколлегию 01.08.2019.
Received by editorial board 01.08.2019.