

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

## Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и сострадания к себе с ситуативной тревожностью

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

*Максудова Юлдуз Сабитовна*

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: sayksterner@mail.ru*

Экзистенциальная исполненность - глубокое чувство согласия в отношении наличных условий существования, ценностей, проживаемых, когда имеются отношения, себя самого и другого, не похожего на тебя, будущего и смысла. Исполненность может быть описана как степень приближения к экзистенции - подлинной, глубокой, наполненной смыслом и ценностями жизни.[1] Исполненная жизнь предполагает такие виды персональной активности, как принятие и выдерживание реальности (отношения с миром); открытая обращенность к ценностям и отношениям (отношения с жизнью); уважительное и справедливое обращение с собой и другими (включая отношения с собственным уникальным началом); согласование со смыслом (отношения с будущим).

Экзистенциальное исполнение включает четыре этапа: самодистанцирование, самотрансценденцию, свободу и ответственность. Первоначально осуществляется самоанализ, сравнение поведенческих альтернатив наиболее соответствующих значимым ценностям, затем происходит их эмоциональная проверка, далее принимается наиболее релевантный выбор, и, наконец, он реализуется при отказе от прочих поведенческих альтернатив. Экзистенциальная исполненность представлена на когнитивном, эмоциональном, мотивационном и поведенческом уровнях.[2]

Современные теории сострадания к себе были созданы двумя учеными и практиками - К. Нефф и П. Гилбертом. К. Нефф выделила в сострадании к себе три составляющие: доброту к себе, общность с человечеством и осознанность. Доброта к себе означает, что человек относится к себе тепло и поддерживает себя. Общность с человечеством - это восприятие своего личного опыта как части всего человеческого опыта; это означает, что человек рассматривает свои ошибки и неудачи не с эгоцентрической позиции, а как испытания, через которые уже проходили многие люди на протяжении веков. Это позволяет более мягко относиться к своим неудачам и слабостям. Под осознанностью понимается открытость опыту в том виде, в каком он есть (внешний полюс), а также открытость своим чувствам (внутренний полюс) без избегания или их искажения, так как в период боли или неудач необходимо для начала просто идентифицировать свои переживания. Осознанность не дает человеку быть полностью захваченным негативными переживаниями: чувства остаются замеченными, однако не берут над индивидом верх. Для низкой осознанности, напротив, часто характерна чрезмерная идентификация с чувствами и их неправомерная генерализация, выражающаяся в том, что человек обобщает отдельные опыты и события до масштабов всей своей жизни или личности, а значит, имеет шанс считать себя неудачником после одной ошибки, что повлияет на его переживание самоценности. П. Гилберт рассматривает сострадание к себе как основу чуткого и поддерживающего отношения к себе. Он исследует установку, ориентированную на поддержку себя,

как противоположность самокритике.[4] Многочисленные исследования подтвердили, что сострадание к себе является полезным средством лечения различных психологических проблем, а также компонентом общего благополучия.

А. М. Прихожан указывает, что тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Чаще всего термин «ситуативная тревожность» используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, негативных предчувствий, а с физиологической стороны — активацией автономной нервной системы. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации, сложность в принятии решений.[3]

Данное исследование проводилось на студентах 2,3,4 курса разных направлений, обучающихся в различных университетах, в количестве 90 человек (66 девушек, 24 мужчины). Мы изучали взаимосвязи между шкалами экзистенциальной исполненности и сострадания к себе с ситуативной тревожностью. Были обнаружены значимые взаимосвязи (вычислялся коэффициент ранговой корреляции Кендалла) между этими шкалами: чем выше выраженность свободы ( $r=0,391$ ;  $p<0,001$ ), чрезмерной идентификации ( $r=0,408$ ;  $p<0,001$ ), самоизоляции ( $r=0,420$ ;  $p<0,001$ ) и ответственности ( $r=0,354$ ;  $p<0,001$ ), тем выше ситуативная тревожность. Возможно это связано с тем, что шкалы чрезмерной идентификации и самоизоляции выражают обратное значение состраданию к себе именно поэтому в результате такого самоотношения тревожность возрастает, а шкалы свобода и ответственность связаны с ситуативной тревожностью, возможно, потому что реализации личной свободы заключается в выборе варианта из альтернатив и соответственно отказе от других, а также воплощения своего выбора в жизнь с помощью активных действий, их взаимосвязь с ситуативной тревожностью была ожидаема. Доброта к себе отрицательно коррелирует с ситуативной тревожностью, возможно, это связано с тем, что человек при добром отношении к себе реагирует на неудачи менее остро и разрешает себе ошибаться, воспринимая это как часть общечеловеческого опыта ( $r=0,-325$ ;  $p<0,001$ ).[4]

Полученные результаты подводят нас к выводу о продуктивности дальнейшего изучения конструктов экзистенциальной исполненности и сострадания к себе, а также поиск возможных средств их повышения, так как они обладают ресурсной и адаптационной функциями, которые, вероятно, могут помочь в преодолении состояний патологической тревожности и других деструктивных эмоциональных проявлений.

#### Источники и литература

- 1) Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций. //Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С.

49-65.

- 2) Кривцова С.В. Феноменологическая психология эмоций. Введение в теорию эмоций // Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально аналитическая теория эмоций. – Москва : Генезис, 2006. – С. 5-19.
- 3) Полшкова, Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова. — Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С. 107-110. — URL: <http://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 27.02.2022).
- 4) Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности // Психологические исследования. 2020. Т. 13, No. 71. С. 1.