

Яремчук С. В.
S.V. Yaremtchuk

САМОПРИНЯТИЕ: ТИПОЛОГИЯ И СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ

SELF-ACCEPTANCE: TYPOLOGY AND ACHIEVEMENT STRATEGIES



Яремчук Светлана Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681027, г. Комсомольск-на-Амуре, пр. Ленина, 4-75; 8-924-2254122. E-mail: svj@rambler.ru.

Ms. Svetlana V. Yaremtchuk – PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Educational Psychology, the Amur State University of Humanities and Pedagogy; 4, Lenina Pr., Komsomolsk-on-Amur, 681027, Russia; phone: + 7 (924) 2254122. E-mail: svj@rambler.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования самопринятия, описаны типы отношения к себе, проанализированы субъективно осознаваемые людьми условия самопринятия. Рассматриваются стратегии принятия себя, обнаруженные в результате факторного анализа.

Summary. The paper presents the results of a research of self-acceptance; the types of self-attitude are described, the subjectively perceived conditions of self-acceptance are analyzed. Strategies for self-acceptance are considered using the factor analysis.

Ключевые слова: самопринятие, отношение к себе, стратегии самопринятия.

Keywords: self-acceptance, self-attitude, strategy of self-acceptance.

УДК 159.9

Категория «самопринятие» появилась в зарубежной психологии середины XX в. в работах А. Маслоу, который рассматривал его как характеристику самоактуализирующейся личности и считал принятие (себя, других, природы) проявлением одной основополагающей, фундаментальной установки [8].

В отечественной психологии самопринятие началось изучаться в 80-х гг. XX в. и на настоящий момент конкретизируется рядом определений. В наиболее широком понимании Г.А. Цукерман [11] самопринятие раскрывается как принятие своей самости. В.В. Столин [9] считает, что самопринятие предполагает отношение к себе с симпатией и уважением. Д.А. Леонтьев [6] под самопринятием понимает непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли в человеке какие-то черты, объясняющие это отношение. С.Л. Братченко и М.Р. Миронова [2] в принятие себя включают безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. В.Г. Маралов [7] рассматривает самопринятие как признание права на существование всех аспектов собственной личности, как и личности в целом. Е.П. Киселева [4], развивая концепцию В.Г. Маралова, определяет самопринятие как интегральную характеристику личности, полное и безусловное принятие своих сильных и слабых сторон, помогающее перейти от самопознания к самосовершенствованию. С.М. Колкова [5] дифференцирует безусловное самопринятие (как признание себя, отношение к себе как к личности, достойной самоуважения, способной к самостоятельному выбору, принятие себя в целом, осознание и признание своих чувств и реально действующих мотивов) и условное, при котором человек оценочно, с недоверием относится к себе.

В текстах определений, представленных выше, прослеживаются два направления понимания самопринятия: традиционное для отечественной психологии понимание самопринятия как положительного смысла «Я» (В.В. Столин, Д.А. Леонтьев, С.Л. Братченко, М.Р. Миронова) и менее традиционное понимание принятия себя как признания существования всех аспектов своей личности (А. Маслоу, В.Г. Маралов, Е.П. Киселева). Исследование, осуществленное Н.А. Гульяновой [3], обнаруживает взаимосвязь между этими двумя аспектами самопринятия. Изначально определяя самопринятие как «некое единое и неделимое чувство в собственный адрес, не объясняемое наличием или отсутствием каких-либо черт» [3, 68], в результате эмпирического исследования, посвященного степени осознания представлений о себе при разном уровне самопринятия, автор делает вывод о том, что принимаемые представления о себе легко могут актуализироваться и осознаваться человеком, независимо от степени их позитивности или негативности. При этом непринятие представлений, входящих в Я-образ, порождает противоречивое, конфликтное самоотношение, выражающееся в переживании недовольства собой, проблемности своего Я. Н.А. Гульянова рассматривает самопринятие как онтогенетически более раннюю форму целостного самовосприятия по сравнению с самоотношением и осознанием различных аспектов своей личности.

В определениях большинства психологов самопринятие предстает как обобщенное образование, генерализованное самоотношение. Вместе с тем в реальной жизни отношение человека к себе является весьма противоречивым: одни свои качества он может оценивать позитивно, другие – негативно, какие-то аспекты своей личности он признает, другие – отвергает. Отношение к себе складывается из совокупности отношений к различным аспектам своей личности, которые осознаются человеком. Так, В.Г. Маралов обозначает следующие блоки, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию [7]:

Личностно-характерологические особенности: качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям; к деятельности, труду, учебе; к самому себе; к вещам; к природе; к искусству; к науке и т.п.

Мотивационно-ценностная сфера личности: побуждения, интересы, мотивы, ценности, которые определяют деятельность и поведение.

Эмоционально-волевая сфера личности: эмоциональные состояния, чувства, способы реагирования в стрессовых ситуациях, умения мобилизоваться, проявить упорство, настойчивость, целеустремленность и др.

Сфера способностей и возможностей: способности в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов.

Познавательная сфера личности: функционирование психических процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения); свойства и качества ума, внимательности, способностей решения жизненных и профессиональных задач.

Сфера внешнего облика, особенностей темперамента: собственный облик, внешний вид, походка, манера держать себя, разговаривать, а также свойства, которые в своей совокупности определяют темперамент.

Сфера отношений с другими людьми, социальным окружением: связи с другими людьми, стратегии поведения, конфликты и барьеры.

Сфера деятельности: знания, умения, навыки, их использование в жизни и деятельности.

Сфера собственного жизненного пути: прожитое, планы на будущее, прогнозирование и самопрогнозирование собственной личности.

Любой из этих компонентов может вызывать к себе как положительное отношение, так и отрицательное, приниматься или не приниматься человеком. Для проверки этого тезиса было осуществлено исследование, в котором участвовали 48 человек от 17 до 51 года (38 мужчин, 10 женщин). Для диагностики их отношения к различным аспектам своей личности был использован Цветовой тест отношений (ЦТО) [10], предназначенный для изучения эмоциональных компонентов отношений человека и отражающий как сознательный, так и ча-



стично неосознаваемый уровень этих отношений. ЦТО является проективной методикой, содержание которой (области, к которым определяется отношение) задается исследователем. В нашем случае эти области были заданы в соответствии с выделенными В.Г. Мараловым аспектами самопознания. Всего задавалось 20 таких аспектов: «мой характер», «мое отношение к работе/учебе», «мое отношение к себе», «мое отношение к вещам», «мое отношение к природе», «мои интересы», «мои цели», «мое внутреннее состояние», «мое реагирование в стрессовых ситуациях», «мои способности», «моя личность», «мой ум», «мой внешний вид», «моя манера держать себя в руках», «мое отношение к другим людям», «моя деятельность», «мои знания», «мое прошлое», «мое настоящее», «мое будущее». Исследование проводилось в рамках дипломной работы А.Ю. Хомяковой.

В результате было выделено пять типов отношения к себе у людей:

I тип самоотношения характеризуется выраженным положительным самоотношением по преобладающему большинству анализируемых параметров. Однако даже в этой группе нет ни одного человека, который бы обнаружил выраженное позитивное отношение к себе по всем предлагаемым аспектам. Как минимум к одному аспекту себя (а у большинства к 3-5) отношение хотя и имеет положительный знак, однако, насыщается также и отрицательными смысловыми нагрузками. Такое условно генерализованное самопринятие обнаруживается у 16,7 % выборки испытуемых, что показывает его нетипичность. Гораздо более характерным является дифференцированное отношение к себе, которое, однако, также имеет несколько вариантов.

II тип самоотношения (16,7 % выборки) характеризуется появлением не явно выраженного отрицательного отношения к некоторым аспектам себя (чаще всего к своей работе/учебе, реагированию в стрессовых ситуациях и к своей внешности). Хотя по большинству параметров наблюдается положительное отношение, оно уже не так ярко выражено по сравнению с первой группой. При данном типе самоотношения наблюдается позитивное отношение к себе в целом, к своему настоящему и будущему, к своим целям.

В *типе III* (16,7 % выборки) наблюдается резко отрицательное отношение к некоторым своим особенностям на фоне общего позитивного отношения к себе в целом, к своим интересам, способностям, своему настоящему. Эту выборку в большей массе составляет молодежь в возрасте 18-24 лет.

Первые три типа характеризуются в большей степени положительным отношением к себе и различаются, прежде всего, разнообразием отношения к различным своим особенностям: от достаточно ровного положительного отношения к себе во всей совокупности аспектов (в типе I) до противоречивого отношения к себе (в типе III, где присутствуют как крайне положительное, так и резко отрицательное отношение к себе в зависимости от того аспекта, на который направляется сознание).

Оставшаяся половина выборки объединяется амбивалентным отношением к преобладающему числу аспектов своего «Я» и разделяется на два типа:

IV тип (20,8 % выборки) характеризуется амбивалентным отношением к каждому из аспектов своего «Я», отдельные стороны приобретают при этом в большей степени положительную, другие – отрицательную окраску, но выраженное положительное отношение к какой-то стороне своего «Я» является редким исключением, а выраженное отрицательное – не встречается. Этот тип также в основном составляют студенты в возрасте 18-24 лет.

V тип самоотношения (29,2 % выборки) характеризуется достаточно низкими показателями отношения к себе и от предыдущего типа отличается наличием таких сторон «Я», которые приобретают резко отрицательную окраску и отвергаются человеком. Для этого типа характерен низкий уровень принятия мотивационно-ценностной сферы личности.

Такое разнообразие вариантов отношения к себе естественно возникает в случае, если рассматривается человек не в целом, а с учетом многообразия его жизни и разносторонности его личности. Так, например, в исследовании Л.В. Бороздиной, О.Н. Молчановой [1], анализирующих 15 позиций осознаваемой самооценки пожилых людей, также обнаруживается не-

равномерность оценки различных своих особенностей. По усредненным профилям авторы выделяют три группы испытуемых: с высоким и средневысоким профилем (37,9 % испытуемых), средним (41,4 %) и средненизким и низким (20,7 %) профилем. Даже процентное соотношение, обнаруженное в данном исследовании, близко к полученным нами данным. При этом авторы отмечают, что испытуемые с высоким и средневысоким профилем подчеркивают не собственное превосходство над другими людьми, а просто выражают принятие себя и своей жизни, характеризуются уверенностью в себе и придерживаются мнения, что рассчитывать в жизни нужно только на себя, тогда как в группе с средненизким и низким профилем обследуемые не принимают свою прошлую жизнь, выражая сожаление о ней.

Подобное дифференцированное отношение, характерное для большинства людей, позволяет рассматривать самопринятие не только как генерализованное позитивное отношение к себе, но как разноуровневое явление. Наличие разных уровней самопринятия и разных его состояний может служить свидетельством того, что самопринятие как статический феномен является результатом реализации определенных процессов, которые протекают у людей по-разному и с разной степенью эффективности.

В психологической литературе принятие себя редко рассматривается со своей процессуальной, а не результативной стороны, представляя в динамике, а не статике. Примером рассмотрения обоих аспектов является версия В.Г. Маралова, который, определяя самопринятие как признание права на существование всех аспектов собственной личности, как и личности в целом, выделяет также принятие себя как процессуальный акт, связанный с включением своих качеств в структуру Я-концепции и попыткой найти в них позитив.

Такая постановка вопроса является скорее исключением, чем правилом, хотя именно рассмотрение самопринятия с его динамической стороны делает возможным управление им как процессом, по отношению к которому положительное отношение к себе будет выступать результатом. Для изучения различных аспектов этого процесса в исследовании А.Ю. Хомяковой респондентам было предложено продолжить следующие незаконченные предложения: «Я принимаю себя, когда...», «Я не принимаю себя, когда...», «Принятие себя зависит от...», «Для принятия себя необходимо...», обработка высказываний осуществлялась с помощью контент-анализа. В качестве условий принятия себя испытуемые выделяли личностные особенности, состояния, чувства; действия по оценке и принятию себя; самосовершенствование; внешние факторы; избегание; соответствие внешне или внутренне заданной ситуации самопринятия (см. табл. 1).

Таблица 1

Соотношение различных условий самопринятия в представлениях респондентов

Условия самопринятия	Примеры	%
1	2	3
Личностные особенности, состояния, чувства	Целостность личности, отсутствие категоричности, спокойствие, душевное равновесие, терпение, ум, адекватный взгляд на конкретные вещи, быть сильным и уверенным в себе и т.д.	29,6
Действия по оценке и принятию себя	Оценивать свое внутреннее состояние, слушать внутренний голос и слушать внутреннюю критику, любить себя таким, какой есть, оставаться самим собой, быть довольным тем, что делаешь, себя понимать, осмыслить свои поступки, принимать себя и т.д.	25,2
Самосовершенствование	Реализоваться, держать себя в руках, изменить свое поведение, развивать силу воли, совершенствоваться и т.д.	12,4
Внешние факторы	Хорошая обстановка, окружающий мир, время, быть любимым, благополучие и т.д.	12
Избегание	Развеселиться, не заикливаться на ситуации, смотреть на все с юмором, отвлечься и т.д.	8,8



Продолжение табл. 1

1	2	3
Безусловное принятие	«Не знаю», «нет никакой необходимости»	5
Соответствие внутренне заданной ситуации самопринятия	Респондент указывает, в какой ситуации он принимает себя, и для принятия себя считает необходимым воспроизведение ситуации принятия: <i>внутренней</i> («я принимаю себя, когда заставляю себя ответственно ко всему относиться» – «для принятия себя необходимо быть более ответственным») или <i>внешней</i> («я принимаю себя, когда я нахожусь с семьей» – «для принятия себя необходимо быть в семье»)	14,9
Соответствие внешне заданной ситуации самопринятия		4,5

Факторизация таблицы частот встречаемости каждой группы условий в каждом из пяти выделенных типов самоотношения (см. табл. 2) с использованием вращения varimax позволила выделить три значимых фактора, объясняющих в общей совокупности 90,9 % общей дисперсии (см. табл. 3).

Таблица 2

Частота встречаемости условий самопринятия при разных типах самоотношения
(в % от числа людей в типе)

Условия принятия себя	Типы самоотношения				
	I	II	III	IV	V
Личностные особенности, состояния, чувства	25	12,5	25	50	35,7
Действия по оценке и принятию себя	50	25	12,5	10	28,6
Самосовершенствование	12,5	12,5	12,5	10	14,3
Внешние факторы	-	37,5	12,5	10	-
Избегание	-	-	12,5	10	21,4
Безусловное принятие	12,5	-	12,5	-	-
Соответствие внутренне заданной ситуации самопринятия	12,5	12,5	12,5	30	7,1
Соответствие внешне заданной ситуации самопринятия	-	12,5	-	10	-

Таблица 3

Результаты факторизации условий самопринятия

Фактор	Доля общей дисперсии	Переменные, входящие в состав фактора (включены все переменные, имеющие нагрузки свыше 0,4)	Нагрузки переменных
1	42,3 %	Самосовершенствование	0,969
		Действия по оценке и принятию себя	0,422
		Соответствие внешне заданной ситуации самопринятия	-0,426
		Личностные особенности, состояния, чувства	-0,658
		Соответствие внутренне заданной ситуации самопринятия	-0,984
2	30,2 %	Безусловное принятие	0,696
		Действия по оценке и принятию себя	0,446
		Соответствие внешне заданной ситуации самопринятия	-0,875
		Внешние факторы	-0,910
3	18,4 %	Избегание	0,946
		Личностные особенности, состояния, чувства	0,665
		Безусловное принятие	-0,526
		Действия по оценке и принятию себя	-0,530

Первый фактор, объясняющий 42,3 % общей дисперсии, противопоставляет две стратегии достижения самопринятия.

Первая стратегия объединяет различные варианты активности, направленной на саморазвитие: самосовершенствование, самопознание и принятие себя.

Вторая стратегия предполагает направленность на достижение соответствия внешне или внутренне заданной ситуации самопринятия. Эта стратегия связана с осознанием ситуаций, в которых человек принимает или не принимает себя, и стремлением воспроизвести аналогичные условия. Противопоставление этих установок стратегии саморазвития свидетельствует о том, что человек, ориентированный на достижение соответствия внешне или внутренне заданной ситуации самопринятия, не стремится или даже отвергает самоизменение. Принятие себя в таких обстоятельствах становится возможным, если эталоном «Я» становится один из его аспектов, а остальные части себя отрицаются. Таким образом, самопринятие в данном случае может рассматриваться как регулятивный механизм, который, однако, регулирует деструктивную активность: ограничения действий, имеющих для человека негативный смысл, и реализации только той стороны себя, которая обладает позитивным смыслом. Личностные особенности и эмоциональные состояния, включенные в фактор, видимо, выступают опорой для осуществления этой активности. Анализ установок респондентов при разных типах самоотношения (см. табл. 2) показывает, что эта стратегия характерна для IV типа, который характеризуется конфликтностью восприятия большинства из своих особенностей, каждая из которых является одновременным воплощением и позитивного, и негативного смысла. Это показывает, что результатом такой стратегии будет сохранение противоборствующих тенденций личности, при котором негативная оценка одной из них будет препятствовать принятию человеком этой стороны своего «Я».

Полярность двух выявленных стратегий является свидетельством того, что сосредоточение активности человека в рамках имеющейся ситуации внутреннего конфликта препятствует переходу человека на новый уровень саморазвития.

Второй фактор (30,2 % общей дисперсии) дифференцирует ориентацию человека на внешние или внутренние условия принятия себя. В качестве внутренних условий в данный фактор входят безусловное принятие себя, самопознание, самооценивание и разрешение себе быть собой. Внешние факторы представляют собой условия, не зависящие от самого человека и слабо поддающиеся управлению с его стороны. Ориентация на внешние факторы характерна для II типа самоотношения, что отличает его от I типа, ориентированного только на внутренние условия самопринятия. Видимо, именно такая ориентация является причиной, определяющей возникновение конфликтного отношения к отдельным аспектам своего «Я» у людей II типа. Несомненно, внешние условия выступают важным фактором принятия себя, особенно в детстве, поскольку принятие себя возникает изначально в условиях принятия человека другими. Но такая ориентация, сохраняющаяся и во взрослости, становится препятствием для принятия себя благодаря тому, что окружающая среда скорее служит источником негативных смыслов, что может побуждать человека к сомнению в возможности принятия отдельных сторон своей личности, в целесообразности отдельных способов поведения и выступать побуждением для самосовершенствования.

Третий фактор (18,4 % общей дисперсии) фиксирует защитные механизмы, наличие которых препятствует принятию себя как в процессуальном, так и в результативном плане. Основную нагрузку по этому фактору обретают различные варианты избегания («для того чтобы принять себя, необходимо развеселиться, не заикливаться на ситуации, смотреть на все с юмором, отвлечься и т.д.»), представляющие отрицание как своих проявлений, так и их конфликтных (преимущественно отрицательных) смыслов. Однако такое отрицание не ведет к принятию себя и позитивному самоотношению, что находит подтверждение в том, что такая стратегия наиболее часто встречается у людей с V типом самоотношения, для которых характерно преимущественно негативное отношение к себе и наличие таких сторон «Я», которые приобретают резко отрицательную окраску и отвергаются человеком. Сочетание избе-



гания с акцентированием на том, что условием самопринятия являются личностные особенности (что также характерно для V типа), придает их представлениям фаталистическую окраску: самопринятие в их сознании определяется изначально заданными личностными особенностями человека (уравновешенностью, силой, уверенностью в себе). Это мешает человеку осуществлять действия, направленные на познание и принятие себя, даже если он и осознает их необходимость.

Таким образом, наиболее негативным действием, препятствующим принятию себя человеком, является избегание собственных внутренних конфликтов, кроме этого, неблагоприятно на отношение к себе влияет ориентация на внешние условия. I тип самоотношения, воплощающий самопринятие как базовое позитивное отношение к себе, является результатом активных действий людей с ориентацией на собственные ресурсы (личностные особенности, состояния) и отсутствия обозначенных выше неконструктивных стратегий (избегания внутренних конфликтов и ориентации на внешние условия).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бороздина, Л. В. Самооценка в возрасте пожилых / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1999. – № 1. – С. 20-30.
2. Братченко, С. Л. Личностный рост и его критерии / С. Л. Братченко, М. Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997. – С. 38-46.
3. Гульянова, Н. А. О связи самопринятия и осознания Я-образа в ситуации неуспеха / Н. А. Гульянова // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 2001. – № 3. – С. 68-75.
4. Киселева, Е. П. Самопринятие и стремление к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса вуза как фактор направленности учебной мотивации студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. П. Киселева. – Курск, 2008. – 26 с.
5. Колкова, С. М. Безусловное самопринятие как фактор развития гуманистических качеств личности будущих психологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С. М. Колкова. – Красноярск, 2006. – 19 с.
6. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 43 с.
7. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
8. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
9. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 284 с.
10. Цветовой тест отношений: методические рекомендации / сост.: Е. Ф. Бажин, А. М. Эткинд. – Л., 1985. – 18 с.
11. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров. – М.: Интерпракс, 1995. – 286 с.