

УДК 159.922

Проблема самопринятия в развитии личности (на примере психологических особенностей самопринятия ребенка в условиях учреждений интернатного типа)

Т.Н. Чекмарева^а, Е.А. Антонова^б

Братский государственный университет, ул. Макаренко 40, Братск, Россия

^аtnchek@rambler.ru, ^бantonova@ecrin.ru

Статья поступила 12.02.2014, принята 11.04.2014

Считаем психологические особенности самопринятия ребенка, воспитывающегося в условиях школы-интерната (полузакрытый тип) объединением по социальной идентичности в тесной среде, своеобразие значимых взаимоотношений, калейдоскопичность образов подражания. Данные особенности одинаковы и у воспитанников детдома (закрытый тип). Представлены результаты исследования: чувство самоценности недостаточно развито; адекватная (по возрастным нормам) устойчивость в развитии общей самооценки отсутствует; уровень самопринятия высокий либо нереалистично завышенный, что для детей-воспитанников в условиях интерната нормально.

Ключевые слова: самопринятие ребенка, ребенок, воспитывающийся в условиях интерната, принятие другого, самооценка, значимое социальное окружение.

Problem of self-acceptance in personality development (by the example of psychological features of child self-acceptance in a residential institutions of an orphanage-type)

T.N. Chekmareva^a, E.A. Antonova^b

Bratsk State University 40, Makarenko St., Bratsk, Russia

^atnchek@rambler.ru, ^bantonova@ecrin.ru

Received. 12.02.2014, accepted 11.04.2014

The authors consider psychological features of self-acceptance of children living in a residential institutions of an orphanage-type (half-closed type of residential institution) as consolidation by social identity in close human environment, peculiarities of significant interactions, multitude of role models. These peculiarities are the same for the children living in an orphanages (closed type). The study has revealed that the sense of inherent value is underdeveloped, appropriate (according to the age) resistance in general self-assessment lacks, self-acceptance level is high or unreasonably high which is a standard for the children living in a residential institutions of an orphanage-type.

Keywords: child self-acceptance, hospital child, acceptance of other people, self-assessment, significant social environment.

Актуальность исследования. Важное значение в подростковом и юношеском возрасте, в самостоятельной жизни имеют становление общей самооценки, то есть «образ-Я», «картина-Я», и аффективный компонент общей самооценки – самопри-

нятие. Все это во многом определяет жизненные приоритеты личности и ее развитие в целом. Особое значение приобретает эта проблема у детей – жителей интернатов, поскольку статистика показывает, что значительный процент выпускников дет-

ских домов и школ-интернатов оказывается дезадаптированным к самостоятельной жизни, наблюдается большая вероятность проявления асоциального поведения с высокой степенью агрессивности.

Ряд отечественных и зарубежных авторов (И.В. Дубровина, М.И. Лисина, Е.О. Смирнова, Л.Ф. Обухова, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, А.Г. Рузская, В.С. Мухина и др.) проделали значительную работу в изучении этой проблемы. Применительно ко всем возрастным ступеням достаточно хорошо изучены сферы общения детей с взрослыми и сверстниками; подробно проанализированы специфические особенности условий жизни детей, оказывающие негативное влияние на их психическое развитие (бедность предметного мира; лимитированность пространства, общения и социальных ситуаций взаимодействия и пр.). В то же время многие аспекты психической жизни воспитанников учреждений закрытого и полузакрытого типа еще остаются почти неисследованными. Такими являются вопросы развития самосознания и его компонентов, в частности самопринятия, а также роли близкого взрослого и сверстников в формировании данного структурного компонента.

Все это становится актуально в высшей степени, так как известно, что уровень развития самосознания ребенка адекватен самопринятию себя и является важнейшим показателем личностной зрелости [1]. Это во многом определяет возможности самореализации личности (Э. Эриксон). Непригодность выпускников учреждений интернатного типа к жизни в «большом мире», эмоциональная уязвимость и нестойкость во многом обуславливаются специфическим характером их общей самооценки и аффективного компонента – самопринятия. Таким образом, развитие личности у детей – жителей интернатов представляет собой очень острую проблему современного общества и выдвигает следующие вопросы: какие звенья самосознания страдают в условиях воспитания без родителей? В чем заключается специфика самопринятия этих детей? Как восполняется у детей, воспитывающихся в условиях интерната, дефицит

любви и принятия, необходимых для формирования позитивного самопринятия? Кто замещает им родителей в качестве источника обратной связи при построении образа себя?

Поиску ответов на эти вопросы посвящен ряд наших исследований. Перед нами стоит общая цель: изучить и выявить особенности развития самопринятия ребенка, в частности воспитывающегося в условиях учреждений интернатного типа. Для этого необходимо провести глубокий анализ теоретических подходов к проблеме самопринятия в теориях отечественной и зарубежной психологии и провести сравнительное описание.

Общее и специфическое в различных психологических теориях самопринятия. Сравнительное описание. Понятие самопринятия изучено в различных психологических теориях, в частности, А. Бандуры, А. Маслоу, З. Фрейда, К. Хорни, Э. Эриксона, а также в теориях экзистенциальной и гуманистической психологии. Рассмотрим общее и специфическое каждой из теорий, проведем сравнительное описание данных подходов, оценку их сильных и слабых сторон. На первом этапе необходимо выявить особенности понятия самопринятия в зависимости от психологического подхода, что даст возможность конкретизировать определение самопринятия и сформулировать рабочее определение самопринятия для проведения в дальнейшем эмпирического исследования.

В отечественной психологии проблема самопринятия традиционно рассматривается как один из значимых компонентов достаточно изученной темы «самооценка личности и ее структура» (Н.К. Радина). Однако иллюзия прозрачности проблемы самооценки утрачивается, как только исследователь начинает сопоставлять взгляды на сферу самооценивания отечественных и зарубежных психологов.

Речь идет не просто о терминологических разночтениях, а о принципиальных различиях в содержании понятия. Попытаемся установить терминологическое соответствие в области проблемы самооценки и

самопринятия. Итак, в отечественной психологии выделяют *общую* (самооценка личности в целом) и *частную* (личностью оцениваются собственные составляющие ее характеристики) самооценки. При этом каждый вид имеет когнитивный и эмоциональный компоненты. Таким образом, понятие «*общая самооценка*» по своему содержанию является (учитывая непринципиальные оговорки) аналогом понятия «Я-концепция» в зарубежной психологии, когнитивный компонент общей самооценки – «образом Я», «картиной Я», *аффективный компонент общей самооценки – самопринятием* [12].

По мнению большинства авторов, действительная природа самооценки проявляется в единстве двух ее компонентов – когнитивного и эмоционального. М.И. Лисина и другие исследователи отмечают, что существуют принципиальные различия в генезисе этих двух психических образований. Когнитивная часть образа (как и представление о своих возможностях) возникает в основном в результате опыта индивидуальной деятельности ребенка, *аффективная – благодаря опыту общения и взаимодействия, где происходит ассимиляция ребенком отношения к нему окружающих людей (хотя в общении рождаются и важные когнитивные элементы образа)* [1].

Частная самооценка не имеет терминологических аналогов в зарубежной психологии, так как включает когнитивные характеристики, не характерные по содержанию для западных подходов. *Поскольку для данного исследования центральным понятием является «самопринятие» (аффективный компонент общей самооценки), мы ограничимся областью общей самооценки, где данное соответствие установлено.*

Однако существует ли реальная необходимость разграничивать данные понятия, всякий раз уточняя, изучается когнитивный компонент (т. е. «образ Я») или аффективный (самопринятие). Анализируя различное содержание данных понятий, мы полагаем, что подобная дифференциация значима для исследования. Это связано, главным образом, с постановкой задач эмпирического исследования, выбором адекватного диагностического инст-

рументария, анализом и интерпретацией результатов [8, 54].

Рассматривая понятие самопринятия в психоанализе Зигмунда Фрейда, можно отметить, что оно тесно связано с самосознанием личности. Всю психику Фрейд делит на три системы, различные по законам их функционирования: 1) ид – бессознательные потребности биологического или аффективного порядка; 2) эго – руководствуется реальностью, регулирует процесс сознательной адаптации и организации личного опыта; 3) суперэго – своеобразная моральная цензура, содержанием ее являются нормы, запреты, требования общества, *принятые личностью*. Когда эго или ид стремятся к выражению безнравственных мыслей или действий и испытывают угрозу наказания со стороны суперэго, появляется эмоциональный ответ. Это *моральная тревога*, за ней – *социальная тревога*, далее вырастают страх смерти и ожидание возмездия за грехи [62, с. 86].

Таким образом в данной теории *уровень самопринятия личности* зависит от степени соответствия реального «Я» человека его «Я» идеальному, сформированному суперэго под влиянием родителей и общества.

Точка зрения Карен Хорни, сводится к тому, что самосознание – условное иллюзорное представление о себе. Такое «идеальное Я» позволяет чувствовать себя в псевдобезопасности. Таким образом, К. Хорни рассматривает самосознание человека через *взаимодействие* «реального Я» и «идеального Я». При этом отношение к себе формируется под влиянием родителей, которые определяют «знак» отношения [62, с. 174]. «Каким образом можно потерять себя? ... Когда нас не любят и отсекают от наших спонтанных желаний... Человека не принимают таким, какой он есть на самом деле. О да, они любят его, но они ждут от него, чтобы он стал (или хотят заставить его стать) другим! Поэтому он должен стать таким, как положено. Он сам учится верить в это или, по крайней мере, принимает это как должное. Он по-настоящему отказался от самого себя... Что же случилось? Он был отвергнут, причем, не только другими, но и самим собой. (В сущности, он остался без «Я».)

Что он потерял? Всего лишь одну истинную и жизненно важную часть себя: чувство уверенности в себе, которое есть не что иное, как его способность к развитию, его корневая система... С того момента, как он отказался от самого себя, он... принял-ся за создание и поддержание псевдо-«Я»... и все это время он будет носить маску нормального человека, и от него будут ожидать соответствующего поведения!» [63, с. 54].

Таким образом, самопринятие в данной теории формируется на основе отношений с другими людьми, в первую очередь, с родителями. Для адекватного самопринятия необходимы любовь и принятие родителей, несмотря на то, соответствует ли ребенок ожиданиям и желаниям родителей или нет.

В необихевиоризме изучением вопросов, близких к понятию самопринятия, занимался А. Бандура. *Теория самонаказания*. С социально-когнитивной точки зрения, люди склонны тревожиться и осуждать себя, когда нарушают свои внутренние нормы поведения. В результате человек переживает (как ход социализации) такую последовательность событий: проступок – внутренний дискомфорт – наказание – облегчение. Действия, не соответствующие внутренним нормам поведения, вызывают тревожность и самоосуждение, которое не проходит, пока не наступит наказание. Реакция самонаказания, основанная на излишне строгих нормах самооценки, сохраняется долго. Но самонаказание избавляет от внутреннего дискомфорта, который переносится более тяжело, чем само наказание. Таким образом человек пытается совладать с окружением. Он может принижать себя и свои успехи настолько, что становится апатичным, оставляет деятельность, становится алкоголиком и прочее, уходит в мир грез, где он в несбыточных фантазиях получает то, что недостижимо в реальности [62, с. 266].

Таким образом, если у человека слишком высокие требования к себе и между его Я-идеальным и Я-реальным наблюдается значительный разрыв, он не может принять себя и вынужден постоянно прибегать к само-

наказанию, чтобы уменьшить внутренний дискомфорт.

Концепция самоэффективности. С понятием самопринятия также связано понятие самоэффективности – умение людей осознавать свои способности и выстраивать поведение соответственно специфической задаче или ситуации, т. е. осознанная способность справиться со специфическими ситуациями. Самоэффективность:

– влияет на формы и выстраивание поведения, мотивацию, эмоции;

– определяет расширение или ограничение выбора деятельности, усилия, которые придется приложить для преодоления препятствий и фрустраций, настойчивость, с которой будет решаться какая-то задача.

По мнению Бандуры, люди, осознающие свою самоэффективность, прилагают больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, испытывающие серьезные сомнения в своих возможностях. Высокая самоэффективность, связанная с ожиданиями успеха, ведет к хорошему результату, и, таким образом, способствует самоуважению. Низкая самоэффективность, связанная с ожиданием провала, ведет к неудаче, снижает самоуважение [62].

Таким образом, самоэффективность, с точки зрения А. Бандуры, развивается на основе самопринятия личности. Человек принимает себя, адекватно и положительно себя оценивает, в результате он начинает так же оценивать свои способности, верить в свои силы. Это приводит к повышению его самоэффективности и успешности деятельности. Следовательно, самопринятие положительно влияет на успешность деятельности личности.

Идентичность – основное понятие, разработанное Э. Эриксоном. Оно обозначает твердо усвоенный и личностно принимаемый образ себя. В нем проявляется все богатство отношения личности к окружающему миру. Идентичность – это показатель зрелой (взрослой) личности.

Истоки идентичности: человек на протяжении жизни переживает ряд психосоциальных кризисов; существует восемь стадий развития идентичности; на каждой стадии человек определяет выбор альтер-

нативных для него решений возрастных и ситуативных задач; характер выбора отражается на всей последующей жизни в смысле ее успешности и неуспешности [56]. Понятие *идентичности* становится очень близким к понятию *самопринятия*, так как, согласно определению Эриксона, идентичность – это твердо усвоенный и лично принимаемый образ себя во всем богатстве отношений личности к окружающему миру.

По Эриксону, *самопринятие* может быть достигнуто личностью в результате благополучного разрешения кризиса идентичности, когда человек решает все задачи данного возрастного периода и успешно переходит на следующий возрастной этап. Это приводит к усилению у него чувства *самоидентичности* и осознанию ценности собственной индивидуальности.

Проблеме самопринятия Эрих Фромм уделяет косвенное внимание в своих исследованиях. Он предполагал, что *отношение к себе отражается на отношении к другим* [62]. Ярко прослеживаются идеи самопринятия в его темах любви. Он утверждал, что *любовь к себе и любовь к другим* идут рука об руку. Далее отмечал, что *нелюбовь к себе* сопровождается существенной *враждебностью к другим*.

На существенную роль феноменов принятия и самопринятия в процессе позитивного развития человека впервые в гуманистической психологии указали А. Маслоу и К. Роджерс.

Проблема самопринятия в теории Карла Роджерса.

Проблеме самопринятия в гуманистическом подходе наибольшее внимание уделяет Карл Роджерс.

Теория «Я»-концепции. Опираясь именно на изменчивость и гибкость «Я», он сформулировал теорию, что люди не просто способны к личностному развитию и росту, – такая тенденция является для каждого естественной. «Я» или «Я»-концепция – это понимание человеком самого себя, основанное на жизненном опыте прошлого, событиях настоящего и надеждах на будущее.

У ребенка, по мере того как он начинает осознавать свое «Я», растет потребность

в любви или позитивном отношении к нему. Здесь важно рассматривать естественное поведение ребенка, а не то, что он фальсифицирует, «*требуя признания заслуг*» [56, с. 225]. Подобные требования необходимы для ощущения собственной ценности и завоевания любви. Так ребенок, не осознавая, что в его поведении уже формируются ложь и фальшь, будет пользоваться (как то и должно) данной формой поведения. Это вызвано тем, что он нуждается в любви других: «*Меня должны любить и уважать все, с кем я вхожу в контакт*». Как это была бы позиция «*завоевать любовь любой ценой*». «*Требование признания заслуг*» создает несоответствие между «Я» и «Я»-концепцией.

Таким образом, по Роджерсу, самопринятие начинает формироваться у человека с раннего детства. Оно основывается на *безусловной любви и безусловном принятии родителей*. Но очень немногие родители способны принимать своих детей безусловно, включая и те черты, которые их не устраивают в нем. Тогда у ребенка с раннего детства формируется убеждение в том, что его будут любить и принимать только тогда, когда он научится соответствовать ожиданиям других. А для этого ребенку необходимо постоянно подавлять некоторые свои прямые чувства, желания, импульсы и мысли. Результат этого – неспособность личности к самопринятию.

Целый ряд исследований Роджерс посвятил изучению взаимосвязи между самопринятием и принятием других.

Теория принятия себя (самопринятие) и принятия других. Чем в большей степени человек принимает себя, тем выше вероятность, что он принимает других – гипотеза, выдвинутая Роджерсом. Роджерс установил следующую *связь между самопринятием и принятием других*: клиент, имея *негативную Я-концепцию*, не способен принимать себя; однако, начиная больше принимать себя, он в большей степени *начинает принимать и других*. Иначе говоря, если самопринятие имеет место (то есть, если несоответствие «Я»-Реального и «Я»-Идеального мало), то *появляется чувство принятия, уважения и ценности других*.

Согласно теории Роджерса данные показывают, что *самопринятие и принятие других характеризуют и отношения «родитель – ребенок»*.

Другие теоретики также предполагали: *отношение к себе отражается на отношении к другим* (Биллс, Куперсмит). Корреляции между двумя значениями материнского самопринятия и величиной принятия ребенка показали, что каждый из трех коэффициентов корреляции статистически значим. Эти результаты подтверждают гипотезу Роджерса: *матери, которые принимают себя* (т. е. обладают позитивным вниманием к себе), с гораздо большей вероятностью *принимают своих детей* такими, какие они есть, чем матери, которые не принимают себя. Наличие корреляции между величинами материнского самопринятия и принятия ребенка предполагает, что диапазон, в котором ребенок развивает позитивный образ «Я», зависит от того, в какой степени его родители способны принять себя. Так в теории Роджерса *самопринятие и принятие других характеризует и отношения «родитель – ребенок»*.

Теория конгруэнтности. Одним из важнейших понятий теории Роджерса, связанных с самопринятием, является конгруэнтность.

Роджерс не разделяет людей на приспособленных или плохо приспособленных, больных и здоровых, нормальных и ненормальных; вместо этого он пишет о способности людей воспринимать свою реальную ситуацию. Он вводит термин *конгруэнтность*, обозначающий точное соответствие между опытом, коммуникацией и осознанием. То есть можно сказать, что конгруэнтность рассматривается им как способность адекватно воспринимать и принимать собственные коммуникации, переживания и опыт.

Высокая степень конгруэнтности подразумевает, что коммуникация (то, что человек сообщает другому), опыт (то, что происходит) и осознание (то, что человек замечает) более или менее адекватны друг другу.

Обладая высокой степенью конгруэнтности, человек будет замечать это. Маленькие дети проявляют высокую степень конгруэнтности. Взрослым в полном выражении чувств препятствует эмоциональный опыт

прошлого, который они ощущают при каждой новой встрече и не позволяют себе еще и еще раз допустить ошибку.

Неконгруэнтность. *Неконгруэнтность* проявляется в несовпадениях между осознанием, опытом и коммуникацией. Например, люди проявляют неконгруэнтность, когда они выглядят сердитыми (сжимают кулаки, повышают голос и начинают ругаться), однако даже под давлением настаивают на противоположном. Неконгруэнтность также проявляется у людей, которые говорят, что они чудесно проводят время, а на самом деле скучают, испытывают чувство одиночества или неловкости. Неконгруэнтность – это неспособность точно воспринимать реальность, неспособность или нежелание точно сообщать свои чувства другому или и то, и другое одновременно.

Когда *неконгруэнтность* проявляется в несовпадении переживаний и их осознания, Роджерс называет это подавлением, или отрицанием. Человек просто не осознает, что делает. Необходимо помогать людям полнее осознавать их поступки, мысли и отношения. «Чем больше способность человека внимательно прислушиваться к тому, что происходит внутри него самого, и чем больше он способен, не испытывая страха, осознать всю сложность собственных чувств, тем выше степень его конгруэнтности».

Когда *неконгруэнтность* проявляется как несовпадение между осознанием и коммуникацией, следовательно, человек не выражает своих подлинных чувств или переживаний. Человек, проявляя этот вид неконгруэнтности, кажется окружающим лживым, неаутентичным и бесчестным. Человек, обманывающий или ведущий себя бесчестно, может выглядеть злым.

Однако недостаток социальной конгруэнтности и видимое нежелание общаться в действительности свидетельствуют не о злом характере, а о пониженном самоконтроле и восприятии человеком самого себя. Из-за страхов или с трудом преодолеваемой застарелой привычки к скрытности люди теряют способность выражать свои настоящие эмоции. Случается и такое, что человек испытывает трудности, пытаясь понять желания других, или не может выразить свое

восприятие так, чтобы это было им понятно.

Роджерс подчеркивает, что неконгруэнтность любого рода обязательно должна разрешиться. *Конфликтные чувства, идеи или интересы еще не являются симптомами неконгруэнтности. Это нормальное и здоровое явление. Неконгруэнтность выражается в том, что человек не осознает эти конфликты, не понимает их. Следовательно, оказывается не в состоянии разрешить или сбалансировать их.* Неспособность признать, осознать и принять, справиться и допустить существование в себе конфликтных импульсов, чувств и мыслей говорит о неконгруэнтности.

Если человек не принимает определенные составляющие собственной личности, он начинает активно использовать механизмы отрицания и подавления. Это не позволяет ему полноценно функционировать, вызывает проблемы не только внутриличностного, но и межличностного характера.

Таким образом, самопринятие является необходимым условием для конгруэнтности личности, так как для адекватного восприятия личностью самой себя и согласования собственных коммуникаций, переживаний и опыта она, прежде всего, должна обладать способностью осознавать и принимать их такими, какие они существуют в действительности.

Конгруэнтность – это соответствие между опытом личности и его осознанием. Роджерс вывел четыре качества, необходимых для успешного, развивающего общения людей друг с другом: конгруэнтность, самопринятие, принятие других, эмпатия.

Из первого – конгруэнтность – вытекает второе – принятие себя таким, какой ты есть. «Только когда человек может в большей степени стать тем, кто он есть, быть тем, что он отрицает в себе, возникает какая-то надежда на изменения. Мне стало легче принимать себя как несовершенного человека, который не действует так, как бы он хотел. Возникает любопытный парадокс – когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь.

Чем больше человек способен разрешать своим чувствам принадлежать ему и течь свободно, тем более они занимают соответ-

ствующее место в общей гармонии чувств. Он обнаруживает, что у него есть и другие чувства, с которыми вышеназванные смешиваются и уравнивают их. Он чувствует себя любящим, нежным, внимательным и сотрудничающим, так же, как и враждебным, похотливым и злым. Он чувствует интерес, живость, любопытство, так же, как лень или безразличие. Исходя из моего опыта, существовать во всей полноте как уникальное человеческое существо во все не есть плохо. Более подходящее название – положительный, конструктивный, реалистический, достойный доверия процесс» [62, с. 190].

Обобщив эти идеи, мы приходим к выводу: Роджерс предлагает *выполнять* некоторые правила, чтобы принять себя таким, какой ты есть.

1. «Прочь от слова "должен"». Некоторые индивиды с помощью своих родителей так глубоко впитали «Я должен быть хорошим» или «Мне следует быть хорошим», что только благодаря огромной внутренней борьбе могу уйти от этой цели.

2. «Прочь от соответствия ожиданиям». То есть, человек пытается жить согласно тому, что значимо для других людей, а для него на самом деле не имеет никакого смысла. Порой он чувствует, что в каком-то отношении представляет собой гораздо большее, но старается уйти от этого – быть тем, кем его хотят видеть другие.

3. «Вера в свое "Я"». «Эль Греко, посмотрев на одну из своих ранних работ, должен был, осознал, что "хорошие" художники так не пишут. Но он достаточно доверял своему собственному переживанию жизни и сумел продолжить выражать собственное уникальное восприятие мира. Вероятно, он мог бы сказать: "Хорошие художники так не пишут, но я пишу так"... Эрнест Хемингуэй, конечно, осознал, что "хорошие писатели так не пишут". Но, к счастью, он стремился скорее к тому, чтобы быть Хемингуэем, быть самим собой, а не соответствовать чьему-то представлению о хорошем писателе... Эйнштейн проявлял необычную забывчивость относительно того факта, что хорошие физики не думают так, как он. Вместо того чтобы уйти из науки из-за недостаточного

образования в области физики, он просто стремился стать Эйнштейном, думать по-своему, быть самым собой как можно глубже и искреннее».

4. «*Положительное отношение к себе самому*». Когда человек чувствует, что он нравится себе, искренне ценит себя, у него возникает чувство свободного удовольствия, примитивная радость жизни.

5. «*Прими себя*». Часто Роджерс использовал термин «*принятие*» для описания принятия отрицательных (плохих, болезненных, пугающих и ненормальных) и положительных (хороших, зрелых, доверительных и общественных) чувств. Оно включает в себя принятие и приязнь к человеку как к независимому человеку; разрешает ему иметь свои собственные чувства и переживания и находить в них свои собственные смыслы. Приобретение таких значимых знаний возможно настолько, насколько человек может создать дающий безопасность климат безусловного положительного отношения.

Под принятием Роджерс понимал теплое расположение к кому-то определенному как к человеку, имеющему безусловную ценность, независимую от его состояния, поведения или чувств. Это значит, что этот человек вам нравится, вы уважаете его как человеческое существо и хотите, чтобы он чувствовал по-своему. Это значит, что вы принимаете и уважаете весь спектр его отношения к происходящему в данный момент независимо от того, положительное это отношение или отрицательное, противоречит ли оно его прежнему отношению или нет. Это принятие каждой меняющейся частицы внутреннего мира другого человека создает для него ощущение теплоты и безопасности в отношениях с вами, а чувство защищенности, проистекающее от любви и уважения, представляет очень важную часть отношений.

Роджерс измерял постепенное увеличение принятия себя и выявил увеличение коррелированного с ним принятия других. При этом и тот, другой, начинает не только принимать себя (или неохотно принимать что-то неизбежное), но и начинает нравиться себе. Это не самовлюбленность в сочетании с бахвальством и не самолюбование с претензией, это довольно-таки спокойное самоудовлетворение от

того, что ты – это ты, что ты наконец-то получил возможность узнать себя настоящего, понять себя подлинного и стать тем, кто ты есть на самом деле.

Так Карлом Роджерсом была детально изучена проблема самопринятия. Он выявил *взаимосвязь между самопринятием личности и принятием других*, определил роль самопринятия для успешного, развивающегося общения.

Еще одним выдающимся представителем гуманистического направления в психологии, который в своих работах затрагивал проблему самопринятия, был Абрахам Маслоу.

Понятие *принятия* Маслоу определяет так. «*Принятие: положительная установка... отказываться от критики того, с чем мы сталкиваемся (его редактирования, отбора, коррекции, улучшения, отбрасывания, оценивания, проявления по отношению к нему скепсиса и сомнения). Иначе говоря, мы его принимаем, вместо того чтобы отвергать или отбирать. Отсутствие преград в отношении к предмету внимания... Мы позволяем ему идти своим путем, быть собой. Возможно, мы даже одобряем, что он таков, каков он есть*».

В теории Маслоу развитая способность к самопринятию является одной из обязательных характеристик здоровой личности: «Более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какими они есть на самом деле» [43, с. 236].

Маслоу занимался изучением влияния *принятия личностью некоторых своих внутренних свойств на ее отношения с окружающим миром*. Он также рассматривал биологический аспект самопринятия – «индивидуальная биология человека», т. е. быть собой, быть естественным или спонтанным, быть аутентичным, выражая собственную идентичность – все это биологические формулировки, поскольку они подразумевают принятие собственной конституциональной, темпераментальной, анатомической, неврологической, гормональной и инстинктоидно-мотивационной природы.

Еще одну проблему самопринятия рассматривал Маслоу, это *трансценденция* как принятие собственного прошлого. В неко-

тором смысле речь идет о том, чтобы взять на себя ответственность за свое прошлое.

Феномен самопринятия. Огромного внимания, на наш взгляд, заслуживает то, что на основании концепции А. Маслоу, согласно которой психологически здоровым и духовно полноценным людям присуща «потребность в самоактуализации: стремление воплотить свои возможности, проявляемые в силе, творчестве, добродетельности, пронизательности», построен тест «Самоактуализационный тест» (САТ) и разработана шкала самопринятия. Авторы теста, вслед за большим числом исследователей, полагают, что категория самоактуализации «во многом выступает операциональным аналогом личностной зрелости» [5, с. 91].

Проанализировав и преобразовав суждения этой шкалы в психологический портрет личности, принимающей себя, можно сказать, что в человеке с оптимально развитым самопринятием будут: *сильно выражены:*

- вера в свои силы и возможности;
- доверие к себе и к миру;
- независимость;
- честное отношение к себе;
- стремление к искренности в проявлении чувств;
- предоставление себе права быть таким, как есть;
- искреннее предоставление права другим иметь иную точку зрения (т. е. искреннее предоставление права другим быть самими собой).

Слабо выражены:

- страх;
- тревожность;
- боязнь неуспеха;
- боязнь негативной оценки;
- доминирование чувства вины;
- выраженная мотивация достижения;
- ориентация на внешнюю оценку;
- внешние нормы.

Вероятно, минимальность негативных переживаний в большей мере и определяет внутреннюю возможность предоставления себе права быть таким, как есть. С другой стороны, она же позволяет и способствует искреннему предоставлению права дру-

гому быть самим собой, без оговорок и пожеланий, без каких-либо условий.

Таким образом, Маслоу самопринятие личности рассматривал в различных аспектах и в связи с множеством разнообразных проблем, таких, как трансценденция, пиковые переживания, психологическое здоровье и др. Ученый придавал ему большое значение, так как считал *развитую способность к самопринятию* одним из основных критериев психического здоровья, а также указывал на влияние отдельных аспектов самопринятия на функционирование личности в целом и взаимоотношения ее с окружающим миром.

Феномен принятия Другого. Равноценное отношение к собственной возможности быть и возможности быть другого воплощается в сложной взаимосвязанности обеих сторон принятия: *самопринятии* и *принятии другого*.

Существенной, стержневой особенностью отношений принятия являются *позитивность, положительная окрашенность, безусловность и безоценочность*. В одном из своих выступлений К. Роджерс описал переживания, связанные с принятием клиента, следующим образом: «Ты мне нравишься в любом случае, такой, какой ты есть, с потенциалом изменения (или без него. – Авт.)».

Еще одна сторона принятия обусловлена *верой в возможности позитивного изменения себя и другого*. Позитивность и безусловность принятия проявляются в поддерживающем, заботливом, помогающем отношении. Важно отметить, что стремление к помощи, поддержке и заботе присуще обеим сторонам принятия и ярче выражается в отношениях с другими.

К. Роджерс описывает *фасилитативные установки*, реализация которых в процессе психологической работы создает атмосферу принятия другого человека: готовность быть рядом с ним в процессе его переживаний, не вторгаясь в его внутренний мир; вера в силы, возможности другого человека помочь самому себе; оставление другому человеку ответственности за его судьбу и предоставление ему свободы решать самому; позволение другому человеку быть таким, каков он есть

(«Я не буду отрицать тебя»); внимание к чувствам и мыслям другого человека и готовность их услышать; готовность уважать решения другого человека, «найденную им правду»; готовность к поддержке другого, при этом оставаясь самим собой, понимая, что ценности и системы взглядов могут не совпадать; готовность к спокойному, примеривающему отношению к значимости собственных взглядов и реакций для другого человека; готовность делиться собственными ценностями, взглядами, способствуя возможности понимания себя другим человеком; готовность к открытости и принятию нового опыта.

Теоретическая модель, или феномен, «кольцо принятия». Сопоставляя особенности проявления принятия себя и принятия другого, более существенными, на наш взгляд, являются безоценочное и безусловное предоставление права быть самим собой. Наиболее значимые области самопринятия:

– самопринятие родителей. Способствует принятию или своих детей;

– самопринятие педагога. Учитель, обладающий высоким уровнем самопринятия, характеризуется понимающим отношением к учащимся. Учитель с низким самопринятием склонен к авторитарности, отсутствию понимания и принятия учащихся;

– самопринятие специалистов (психолог, педагог-психолог, психотерапевт, социальный педагог и др.) в сфере различных видов помогающего поведения (психотерапия, обучение и т. д.). Безусловное принятие является важнейшим условием, способствующим развитию личности и гармонизации отношений с собственным «Я». Можно считать, что фиксируемая часть процесса начинается с готовности специалиста (психолога и др.) принимать ребенка, а у ребенка – с согласия и /или готовности работать, принимать помощь. Согласие на помощь указывает на некоторое доверие к специалисту (психологу и др.), то есть уменьшение страха негативного воздействия, и в определенной мере принятие себя ребенком.

Вероятно, без минимальной степени принятия себя невозможно преодолеть страх отвержения, невозможно проявлять

доверие, невозможно желание изменения. При безоценочном принятии ребенка специалист (психолог и др.) стремится создать атмосферу безопасности, доверия, заботы и понимания. Это способствует возникновению у ребенка переживания, поддерживающего разрешения быть самим собой, таким, каков он есть в эту минуту, то есть позволения быть.

По-видимому, это и есть переживание свободы, одного из ее проявлений: свободы от страха отвержения, свободы от негативных оценок, свободы от навязанного чувства вины. Это момент. Видимо, короткий, но сущностный. Благодаря отсутствию негативных воздействий и страхов, ими порождаемых, этот момент свободы позволяет внутренним силам личности не расходоваться на защиту, агрессию, блокирование сознания, а успокоиться, изменить направление и начать питать конструктивные процессы личностных изменений, которые заключаются и в возможности целостного обращения к своему опыту, и в возможности опираться на него в дальнейшей жизни. По-видимому, можно сказать, что переживание ребенком безоценочного принятия, свободы от негативных проявлений способствует развитию и усилению его самопринятия.

Принимая специалиста (психолога и др.), т. е. открывая ему мир своих переживаний, обсуждая свои проблемы, ребенок подтверждает свое позитивное, доверяющее и открытое, по сути, отношение к взрослому, что способствует углублению самопринятия самого специалиста (психолога и др.). И дальше все повторяется по кольцу, с усиливающимся эффектом, до конструктивного разрешения ситуации или до начала изменений, пусть минимальных, но чрезвычайно существенных, в человеке, нуждающемся в помощи.

Описанный процесс позволяет увидеть кольцевой механизм, связывающий принятие и самопринятие. По-видимому, благодаря этому механизму усиливается и/или поддерживается поле общего принятия. Можно предположить, что нарастание интенсивности в поле принятия происходит до тех пор, пока не будет услышано, пусть иногда и очень слабое,

проявление внутренней духовной сущности, т. е. внутреннего «Я» [17].

Наиболее существенные стороны феномена принятия можно обозначить следующим образом:

– для возникновения атмосферы принятия в совместном диалоге «специалист – ребенок» необходим такой уровень самопринятия данного специалиста (психолога и др.), который обеспечивает возможность позитивного переживания в отношении себя и реализацию установок, перечисленных выше (см. К. Роджерс, *фасилитативные установки*), в отношении другого человека;

– также необходим, пусть минимальный, уровень самопринятия ребенка (клиента), выражающийся в согласии работать, т. е. в готовности получения помощи.

Освобождение ребенка от негативных воздействий, с одной стороны, порождает у него переживание свободы, разрешение быть самим собой (кратковременное) в момент совместной работы. Это переживание освобождения углубляет самопринятие ребенка, которое в свою очередь переживается как чувство самоуважения, согласия с собой, возможность обращения к своему опыту, появление или усиление веры в свои силы и возможности, желание или попытка услышать себя, т. е. обращение к своему внутреннему «Я». С другой стороны, углубление самопринятия ребенка позволяет ему более свободно сотрудничать со специалистом (психологом и др.), соглашаться с ним, слышать его, его стремление к помощи, верить ему, чувствовать общее позитивное отношение к себе, достаточно адекватно проявлять свои чувства. Все это в свою очередь усиливает самопринятие данного специалиста, способствуя более творческому видению им ребенка, его возможностей к изменению и интегрирующему переживанию ситуации в целом [17].

Очень близким к проблеме самопринятия в экзистенциальной психологии является одно из ключевых понятий данного направления – *аутентичность*.

Аутентичность (от греч. *authentikos* – подлинный) – «способность человека в общении отказаться от различных соци-

альных ролей, позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности мыслям, эмоциям и поведению» [56, с. 48].

Первым и основным условием аутентичности является осознание, или *открытость опыту внутреннему и внешнему, или чувствительность к самому себе, способность слушать себя*. Это не абстрактно-оторванный поиск чего-то в себе в противовес миру. Напротив, человек слушает себя и переживает себя через мир. Каждое внешнее событие вызывает у него некоторую реакцию, которая не всегда является для него желаемой. «Человек не всегда чувствует то, что он, по его представлениям, «должен» чувствовать. И то, чего он чувствовать «не должен», он вытесняет, проецирует или как-то иначе отделяет от себя. Но человек способен пережить себя как субъекта, только если он активно реагирует на внешний мир, поэтому вытеснение собственных чувств оборачивается для него отчуждением от самого себя, утратой чувства «Я» и ведет его к бессилию, неуверенности, внутренней пустоте, отсутствию смысла. Ведь смысл – это пристрастность, когда человеку «не все равно», когда что-то в жизни ему небезразлично – значимо для него.

События, которые происходят в жизни человека, всегда происходят с ним, и поэтому неминуемо значимы для него; если нам кажется, что в нашей жизни не происходит значимых событий, дело не в жизни, а в нашей способности воспринимать эту значимость, слушать голос своего живого внутреннего «Я», а не внешнего, отчужденно-мертвого рассудка. Первым шагом к аутентичности является открытие для себя и принятие человеком собственных чувств, осознание своего права чувствовать, переживать, то есть, быть. Чем шире жизненный мир человека, чем богаче смыслы, которые он способен из него вычерпывать, чем больше того, что ему небезразлично (и за что тем самым он находится в ответе), тем более аутентично его бытие» [50, с. 43].

Первым шагом к аутентичности было осознание. На этом этапе человек осознает собственные чувства как данность, как нечто объективное. Но для того чтобы стать

свободным по отношению к этим чувствам и принять на себя ответственность за них, человеку необходим *второй шаг*. Это обретение *доверия к самому себе, или внутреннего согласия со своими чувствами*. Человеку необходимо поверить, что его внутренний источник приносит ему более истины, чем внешние авторитеты. Любые внешние авторитеты являются отчужденными, мнимыми, если доверие им не подкреплено внутренним согласием.

«Доверять себе нужно лишь потому, что это единственное, чему вообще можно доверять, чтобы можно было доверять чему-либо еще. Но что значит «доверять»? Наши чувства не приносят нам объективной истины о мире, а лишь истину о нашем собственном бытии. Если человек осознал ярость или гнев, которые он испытывает, довериться им – не значит пойти и уничтожить их объект. Это значит принять их как некую истину, информацию о том, что нечто в бытии человека является для него угрожающим, то есть, значимым как угроза, действительно и реально существующим как угроза для него. Таким образом, доверять собственным чувствам не означает доверять слепо, стремиться к их непосредственной реализации, но рассматривать их как материал для рефлексии, как некоторые истины о жизненном мире субъекта, к которым можно и должно как-то отнестись в рефлексии и в действии» [65, с. 231].

Третий шаг – обретение способности к *принятию решений*. Когда что-то для человека значимо, он решает, как с этим поступить. Но и на этапе решения он непрерывно соотносит возможные варианты действия со своим внутренним голосом: он осознает, он сфокусирован, удерживается в фокусе себя. Иначе принятое решение может оказаться неверным. Правильное решение – это внутренне оправданное решение.

Доверие к самому себе лежит в основе свободного выбора. Однако парадоксальным образом оно ограничивает свободу человека, так как вместо множества путей он начинает видеть тот единственный путь, который по-настоящему является его собственным. И человек постоянно выби-

рает, следовать этому пути или отказаться от него.

Четвертый шаг к аутентичности – «*способность осуществлять действие* даже в ситуации, когда его “внутренняя очевидность” перестает быть человеку явленной. Это тоже доверие самому себе, которое позволяет действовать по собственной воле, следовать собственному выбору, прислушиваясь к сомнениям, но не следуя им раньше времени, слепо. Человек не может постоянно удерживаться в фокусе себя, но если он верит в то, что избранный им путь является верным, если он принимает на себя ответственность за этот путь, у него больше шансов вновь оказаться в фокусе себя» [21, с. 194].

Аутентичность всегда связана не только с переживанием, но и с осуществлением человеком себя. Это обретение некоторой устойчивой внутренней позиции, с которой человек может контактировать с внешним миром. Без этой внутренней позиции полноценный контакт с миром оказывается невозможным. Если человек не стоит твердо на этом основании, многие вещи мира способны пошатнуть или даже разрушить его. Потому он избегает их, его бытие оказывается неполным. Не будучи честным по отношению к самому себе, невозможно стать честным по отношению к другому; не будучи достаточно сильным и смелым, невозможно быть открытым перед другим человеком, принимать его и оказывать ему поддержку. Аутентичность терапевтична сама по себе. Ее обладателю не нужны никакие методики и специальные приемы.

«*Аутентичность* – это способность сказать: *я есть. Я такой, и я согласен с этим. И я буду поступать в соответствии с самим собой и с тем, что я переживаю как важное для себя*. Аутентичность – способность к осуществлению человеком себя. Но человек не может стать аутентичным раз и навсегда, в смысле обретения некоторого свойства. Аутентичность – это качество бытия, свойство процесса, которое в каждом действии человека то проявляется, то вновь становится сокрытым. Раскрыть собственную аутентичность означает полностью родиться. Это еще не значит стать вполне

человеком, но уже – обрести такую возможность» [21, с. 252].

Таким образом, в экзистенциальной психологии *аутентичность – это наивысшая степень самопринятия, когда человек полностью принимает себя, доверяет себе и постоянно прислушивается именно к себе, к своим истинным мыслям и чувствам, а не общепринятым нормам и авторитетам. При этом она представляет собой непрерывный процесс. Это постоянная честность с самим собой и окружающим миром, постоянное осуществление сознательного выбора. Она представляет собой залог здорового и полноценного существования, функционирования и развития личности.*

Общее и специфическое в теоретических подходах к самопринятию.

Все перечисленные подходы имеют много общего в понимании проблемы самопринятия. В теориях З. Фрейда, К. Хорни, А. Бандуры и К. Роджерса степень самопринятия личности *зависит от соотношения между ее «Я»-Реальным и «Я»-Идеальным, которое создается суперэго под влиянием родителей. Чем больше разрыв между ними, тем сложнее личности принимать себя.*

Также в концепциях Фрейда, Хорни и Роджерса говорится о решающей роли отношения родителей к ребенку в процессе формирования его способности к самопринятию. Это происходит, во-первых, потому что именно родители в наибольшей мере влияют на его суперэго, а во-вторых, потому что ребенок постоянно нуждается в любви, принятии и одобрении с их стороны, поэтому готов практически на любые изменения в своем поведении, чтобы достичь этого. А это приводит к тому, что ребенок пытается подавлять мешающие достижению этой цели мысли, чувства и желания, в результате чего он перестает быть самим собой и постоянно стремится соответствовать ожиданиям других людей, сначала родителей, а позже, с взрослением и расширением социальных связей, значимых других, с которыми он вступает в социальные отношения.

Схожими являются представления о достижении самопринятия в экзистенциализме, эго-психологии Эриксона, гуманистической психологии Роджерса и кон-

цепции Орлова. В перечисленных подходах говорится о *необходимости отказаться от стремления соответствовать ожиданиям других людей и стремиться быть самим собой, познать и принять свою истинную сущность. Это достигается путем доверия к себе, открытости переживаниям, способности принимать те проявления своей личности, которые не соответствуют идеальному образу-Я, а также понимая ценности собственной неповторимой индивидуальности.*

Общим в теориях К. Роджерса и А.Б. Орлова является то, что они признают связь самопринятия с конгруэнтностью, эмпатией, а также принятием других людей. В концепции А.Б. Орлова говорится также о *взаимосвязи между самопринятием и аутентичностью.*

И, наконец, практически все упомянутые авторы сходятся в том, что *самопринятие является необходимым условием психического здоровья личности, ее полноценного функционирования и развития.* В экзистенциальном и гуманистическом подходе говорится также о терапевтических свойствах самопринятия, так как, принимая свои нежелательные черты, человек признает их наличие и открывает таким образом для работы и изменений. В противном же случае он, прибегая к механизмам отрицания и вытеснения, ведет себя так, будто данные черты отсутствуют, и, следовательно, никак не может на них повлиять.

На основе изучения имеющейся литературы по проблеме самопринятия личности можно сделать следующие выводы:

1) самопринятие – это ядерное образование структуры личности, которое проявляется в положительном эмоционально-ценностном отношении к себе, адекватной самооценке, самопонимании, рефлексии своего внутреннего мира и своих поступков, самоуважении и принятии других людей, осознании ценности себя, своего внутреннего мира;

2) самопринятие представляет собой сложный многогранный феномен, достаточно подробно изученный в гуманистической и экзистенциальной психологии, в частности, А. Маслоу, К. Роджерсом, А.Б. Орловым;

3) самопринятие личности формируется в детстве под влиянием родителей (З. Фрейд, К. Хорни, К. Роджерс);

4) степень самопринятия личности зависит от соотношения между «Я»-Реальным и «Я»-Идеальным, и чем больше разрыв между ними, тем сложнее человеку принимать себя (З. Фрейд, К. Хорни, А. Бандура, К. Роджерс);

5) понятие самопринятия тесно связано с такими понятиями, как идентичность, аутентичность, конгруэнтность и персонификация;

6) самопринятие личности достигается посредством открытости переживаниям, понимания ценности собственной индивидуальности, а также отказа от стремления соответствовать ожиданиям других (В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, К. Роджерс);

7) самопринятие является необходимым условием психологического здоровья личности и неотъемлемым качеством самоактуализирующегося человека (В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, К. Роджерс, А. Маслоу).

Литература

1. Бортникова Л.Г. Динамика развития рефлексивности и обоснованности самооценки в зависимости от особенностей внутренней позиции школьника: дис. ... канд. психол. наук. М., 2003. 175 с.

2. Анкудинова Н.Е. Об особенностях оценки и самооценки учащихся 1-4 классов в учебной деятельности // Вопросы психологии 1978. № 4. С. 3-11.

3. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение. М.: Психотерапия, 2007. 560 с.

4. Фалунина Е.В. Психолого-педагогическая модель системы подготовки будущих учителей к работе в пространстве современного образования: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2012. 68 с.

5. Фалунина Е.В., Левченко Е.Г. Некоторые аспекты толерантности – новый взгляд на природу понятия // Рос. науч. журн. 2013. № 5 (36). С. 117-124.

6. Чекмарева Т.Н. Теория и методология становления толерантности педагога: моногр. Братск: Брат. гос. ун-т, 2010. 134 с. Деп. в ИНИОН РАН № 60914 от 19.10.2010.

7. Чекмарева Т.Н. Условия развития толерантности как профессионально важного ка-

чества будущего педагога // ВЕКТОР НАУКИ Тольят. гос. ун-та. Сер. Педагогика и психология. 2012. № 4 (11). С. 317-321

8. Фалунина Е.В. Обоснование модели подготовки педагогов к работе в поликультурном образовании России // Рос. науч. журн. 2011. № 21. С. 123-139.

9. Канунников Р.Н. Развитие эмоциональной сферы и ее динамика у детей, воспитывающихся в детском доме: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2001.

10. Пашина А.Х., Рязанова Е.П. Особенности эмоциональной сферы воспитанников и сотрудников детского дома // Психол. журн. 2009. № 1.

11. Чекмарева Т.Н. Позиция воспитателя дошкольного учреждения как смысловая сторона его профессиональной деятельности // Вестн. Вост-Сиб. гос. акад. образования. 2006. № 7. С. 222-224.