

УДК 159.923.2

## Проблема принятия себя в юношеском возрасте

Светлана Владимировна Яремчук

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Россия  
681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, 17/2

E-mail: svj@rambler.ru

Кандидат психологических наук, доцент

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ зарубежных и отечественных подходов к пониманию самопринятия. Рассматриваются результаты изучения самопринятия у школьников и студентов. Обсуждается механизм возникновения высокого уровня самопринятия в юности.

**Ключевые слова:** образ Я; самопринятие; самоотношение; саморазвитие; юношеский возраст.

**Введение.** В зарубежной психологии на протяжении последних пятидесяти лет усиливается интерес к проблеме принятия себя и окружающего мира, что связано, прежде всего, с оценкой принятия как важнейшей цели и результата психологического воздействия. Безусловное самопринятие рассматривается как ключ к целостному эмоциональному и поведенческому здоровью, важная часть самоуправления, эмоциональной саморегуляции и межличностной эффективности. В качестве положительных следствий самопринятия также выделяют высокую толерантность, расширение спектра доступного опыта, повышение потенциала продуктивной активности, повышение уровня сопереживания и снижение уровня осуждения других, повышение гибкости, спокойствия и корректности поведения и т.д. В последние годы самопринятие рассматривается также в качестве одного из компонентов психологического благополучия.

**Обсуждение.** В отечественной психологии самопринятие также рассматривается как общая жизненная установка, которая обеспечивает целостность, устойчивость личности и служит одним из диагностических показателей здоровья и зрелости личности, способствует ее внутреннему комфорту, позитивному самоощущению, принятию других (С.М. Рогожникова, Е.П. Киселева, Н.Л. Прохорова, Е.Ю. Григоренко и др.).

Вместе с тем существует противоречие в понимании самопринятия в зарубежной и отечественной психологии, что усугубляется рассмотрением самопринятия в контексте различных подходов в исследованиях отечественных авторов.

Зарубежное понимание самопринятия базируется на трудах К. Роджерса и А. Маслоу, которые рассматривали самопринятие (self-acceptance) не как позитивную Я-концепцию, а как осознание, переживание и принятие внутреннего опыта человека. При этом самопринятие дифференцировалось К. Роджерсом от самоуважения (self-esteem) и позитивного самоотношения (self-regard), характерной чертой которых является позитивная окрашенность образа Я. В отечественных исследованиях самопринятие как черта самоактуализирующейся личности рассматривается М.А. Хазановой, С.Л. Братченко, М.Р. Мироновой, И.Ю. Степановой, Т.Л. Бессоновой, С.М. Колковой и др. Однако традиционным отечественным подходом к самопринятию является его рассмотрение в контексте самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев, Д.А. Леонтьев, Е.В. Селезнева, Н.К. Радина и др.), где самопринятие понимается как позитивный смысл «Я», непосредственно переживаемая симпатия по отношению к себе и т.п.

В силу такого понимания самопринятие часто приобретает негативную смысловую окраску. Так, в отечественной психологической литературе можно обнаружить указание на то, что самопринятие может перерасти в снобизм и самодовольство [1], выступать в качестве психологической защиты и не допускать в сознание травмирующие знания о себе, снижать способность к критичности по отношению к себе и эмпатийности по отношению к другим [2], вести к переоценке своих личностных особенностей [3] и т.д.

Вместе с тем понимание самоотношения как осмысления различных аспектов собственного Я в соответствии с концепцией В.В. Столина [4] служит основанием для вывода

об изначальной объективно обусловленной амбивалентности самоотношения. Причиной этому является то, что одна и та же особенность субъекта в одних случаях является условием, благоприятствующим ему в достижении его же собственной цели или мотива, и приобретает позитивный личностный смысл, в других случаях препятствует субъекту в достижении его цели или мотива, приобретая негативный личностный смысл. Многообразие индивидуальных особенностей усиливает амбивалентность смысловой представленности человека самому себе, поскольку неоднозначность смысловых окрасок отдельных черт складывается в неповторимую мозаичную картину, отражающую истинный образ человека для него самого.

Вместе с тем эта неповторимая смысловая реальность оказывается представленной в сознании человека лишь в ограниченном объеме, который определяется болезненностью осознания негативных смыслов своего Я и действием защитных механизмов, направленных на устранение травматичных переживаний. В результате этого в сознании человека складывается непротиворечивая картина целостного отношения к себе, которая в действительности является иллюзорным результатом работы бессознательного. Если итоговый образ получает преимущественно положительную окраску, он становится основой позитивного отношения к себе. Разделение в зарубежной психологии позитивного самоотношения и самопринятия базировалось на эмпирических данных о том, что в некоторых исследованиях самоотчеты об усилении принятия пациентов происходили на фоне роста их оборонительной позиции [5]. Это привело исследователей к выводу о том, что высокие самоотчеты о самопринятии могут отражать установки людей относительно социальной желательности самопринятия, оборонительную позицию или недостаток рефлексивности человека.

**Результаты.** В настоящее время самопринятие в зарубежной психологии отдифференцировано от позитивного отношения и подводится под более широкую категорию «принятие», к базовым характеристикам которого относят не-прикрепление (nonattachment), не-избегание (nonavoidance), безоценочность (nonjudgement), толерантность (tolerance) и осведомленность (awareness) [6].

*Не-прикрепление* (не-присоединение) в контексте самопринятия предполагает наблюдение внешних событий и явлений такими, какие они происходят, внутреннее разрешение себе (своим мыслям, чувствам, состояниям, качествам и т.д.) изменяться, приходить и уходить, отказ от попыток их контроля и удержания. *Не-избегание* определяется как способность оставаться доступным для переживаемого опыта, без попыток ограничения негативного и продления приятного опыта. Не-присоединение и не-избегание могут рассматриваться как комплементарные явления, поскольку прикрепление к одной стороне действительности (мысли, чувству, состоянию, действию и т.д.) часто выступает результатом избегания чего-то другого.

*Безоценочность* считается центральной характеристикой самопринятия и определяется как сознательное воздержание от определения опыта как хорошего или плохого, правильного или неправильного. Безоценочность предполагает акцент на описании явлений, а не на их оценке, включает активные процессы описания и конкретизации опыта вместо его оценивания.

*Толерантность* рассматривается как способность оставаться в настоящем, что бы ни происходило в этот момент, препятствующая насильственному изменению происходящего. Толерантность в контексте самопринятия предполагает способность переживать внутренние стимулы без их избегания, свободу от чрезмерной строгости в оценке самого себя.

*Осведомленность* определяется как способность наблюдать любые внутренние процессы так, как они происходят, без их избегания и искажения, и является базой самопринятия, поскольку для принятия своих индивидуальных особенностей необходимо их осознание, осведомленность о каком-либо явлении и его наличии.

Анализ характеристик самопринятия показывает, что понимание этого явления за рубежом во многом является противоположным пониманию этого феномена российскими авторами. Так, в отечественной психологии понимание самопринятия как позитивного смысла «Я» противоположно безоценочности как ведущей характеристики самопринятия в зарубежной психологии. В то же время сам факт возникновения преимущественно позитивного смысла «Я» может быть связан с избеганием осознания тех своих особенностей, которые имеют негативную эмоциональную окраску, и, напротив, преимущественной

представленности в сознании тех свойств субъекта, которые имеют позитивный смысл. Помимо этого, генерализованное позитивное самоотношение может быть результатом недифференцированности, недостаточной осознанности своих индивидуальных особенностей, как это наблюдается в детском возрасте [7, 8].

Негативная окраска самопринятия, характерная для российского менталитета, может объясняться представлением о том, что самопринятие является противоположностью изменениям и развитию. Действительно, понимание самопринятия как позитивного непосредственного эмоционального отношения к себе, не зависящего от того, есть ли в человеке какие-то черты, объясняющие это отношение, дает основу для подобной позиции. Поскольку позитивная эмоциональная окраска является для человека сигналом о соответствии имеющихся у него ресурсов его потребностям, положительные эмоции выполняют функцию побуждения человека к продолжению имеющегося у него опыта, закреплению своих качеств и характеристик.

Однако понимание самопринятия как безоценочного осознания своих особенностей и открытости к изменению делает самопринятие базовой составляющей развития и саморазвития человека. Принятие себя предполагает и принятие своего стремления к изменениям и непрерывности процесса изменений, естественного по своей природе, поэтому оно может дать толчок к изменениям и трансформации человека. Само по себе самопринятие как процесс является изменением и приводит к изменениям в человеке, связанным с открытием своих качеств, расширением спектра переживаний и обнаружением новых смыслов.

В отечественной психологии существуют работы, рассматривающие самопринятие в контексте саморазвития. Так, В.Г. Маралов включает самопринятие в механизм саморазвития человека. В его концепции самопринятие является одним из заключительных звеньев работы самопознания и начальным звеном самопостроения личности, запускающим всю дальнейшую работу по саморегулированию. Самопринятие определяется им как признание в себе отрицательного и положительного, сильного и слабого, выражение меры близости к себе на основе самотождественности, возникающее на основе знаний о себе, детального анализа своих сильных и слабых качеств, их оценки и позитивного эмоционального отношения даже к тем свойствам, которые человек относит к слабым качествам. Заметим, что и в этом определении сохраняется позитивная оценочная окраска самоотношения, характерная для отечественной психологии.

Идея включения самопринятия в систему саморазвития личности человека обладает особенной актуальностью в юношеском возрасте, одной из центральных задач которого является формирование эго-идентичности. Исследование С.Р. Пантилеева [9] показало, что аутосимпатия и принимающее отношение к себе выступает ядром самоотношения у старшеклассников и студентов, что отличает их от взрослых людей, ядерное место в самоотношении у которых занимает самоуважение.

Таким образом, самопринятие является крайне важным для психологического здоровья и благополучия юношей, осуществления их гармоничного развития и саморазвития. Вместе с тем самопринятие является достаточно сложным явлением, требующим определенного уровня развития рефлексивности, осознанности, толерантности, способности воспринимать мир безоценочно и оставаться доступным для переживаемого опыта, независимо от его позитивной или негативной эмоциональной окраски. Все эти качества формируются у человека в процессе становления его субъектности, что увеличивает степень принятия человеком самого себя. Однако возможность полного принятия, сопряженного с полным осознанием смысловой наполненности отдельных своих свойств и качеств, является существенно затрудненным действием бессознательных защитных механизмов. При таком понимании самопринятие предполагает высокую субъектную активность, направленную на самоосознание и саморазвитие. Вместе с тем человек нередко всю жизнь не становится субъектом саморазвития, а в подростковом и юношеском возрасте принятие себя зависит, прежде всего, от принятия человека другими, значимыми для него людьми, а следовательно, может быть обнаружено в достаточно редких случаях.

Вместе с тем позитивное самоотношение является характерной чертой детского возраста, определяющейся недостаточной рефлексивностью и дифференцированностью образа Я и воплощенной в генерализованной завышенной самооценке. С возрастом образ себя становится более дифференцированным, осознаются позитивные и негативные смыслы

отдельных личностных черт и индивидуальных особенностей. Юношеский возраст является тем периодом, в котором уровень рефлексивности и осознанности уже достаточно высок, в поле сознания человека представлены самые разнообразные его особенности. Однако для юности характерна также высокая оценочность и категоричность в оценивании окружающей действительности, выступающая помехой для безоценочного принятия себя и окружающих.

В связи с этим нами было предпринято изучение самопринятия в юношеском возрасте, а также смысловых диспозиций, определяющих самопринятие юношей. Для изучения уровня самопринятия была использована шкала опросника самоотношения (ОСО) В.В. Столина [10], включающая в себя 7 пунктов. Шкала предъявлялась испытуемым в составе опросника, но при обработке учитывалась как самостоятельная. Данные обрабатывались и интерпретировались в соответствии с процедурой, представленной в описании методики: сырые баллы были переведены в процентильную шкалу; признак считался не выраженным при значении меньше 50, выраженным при значении, попадающем в диапазон от 50 до 74 процентилей, ярко выраженным – при значении больше 74. Отметим, что в методике шкала самопринятия соответствует уровню конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я», а самопринятие, в соответствии с концепцией В.В. Столина, понимается как позитивный смысл «Я».

В исследовании принимало участие 393 испытуемых: 98 школьников 16–18 лет (44 юноши и 54 девушки), 122 учащихся учреждений среднего профессионального образования (СПО) 16–22 лет (69 юношей и 53 девушки) и 173 студента высших образовательных учреждений (ВПО) 17–25 лет (66 юношей и 107 девушек) города Комсомольска-на-Амуре. Значимых различий между учащимися разных учебных учреждений с учетом их пола и возраста выявлено не было, что дает основание рассматривать выборку как однородную, а обнаруживаемые факты закономерной характеристикой возраста.

В результате исследования обнаружено, что у подавляющей части выборки самопринятие является выраженным или ярко выраженным. Градация «признак не выражен», свидетельствующая об отсутствии выраженного самопринятия, регистрируется лишь у 16,2 % испытуемых. Доля учащихся с невыраженным самопринятием колеблется от 11,4 % (у девушек, обучающихся в высших учебных заведениях) до 22,7 % (у юношей, обучающихся в высших учебных заведениях). Число человек с выраженным и ярко выраженным самопринятием составляет сходные доли (42,5 % и 41,3 %). Таким образом, исследование показывает, что подавляющее большинство юношей и девушек принимают себя, что противоречит высказанной нами гипотезе о проблемах, возникающих в области принятия себя в юношеском возрасте.

Для понимания смысла полученных результатов было проведено дополнительное исследование на выборке 50 студентов четвертых и пятых курсов Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета г. Комсомольска-на-Амуре в возрасте от 19 до 25 лет. Результаты, полученные по шкале самопринятия в этой выборке, показывают еще большую степень выраженности признака у испытуемых (лишь у 8 % самопринятие не выражено, у 26 % – выражено и у 66 % – ярко выражено).

Помимо опросника самоотношения респондентам был предложен для оценки ряд высказываний, отражающих различные смысловые диспозиции относительно саморазвития. В список были включены афоризмы различных авторов, которые фиксировали различную смысловую окраску саморазвития и самоотношения. Испытуемым предлагалось отметить те высказывания, с которыми они согласны (первый выбор), и те из них, смысл которых наиболее точно отражает точку зрения опрашиваемого (второй выбор). В результате каждому высказыванию присваивалась оценка в интервале от 0 до 2 баллов (0 – высказывание не отражает точку зрения испытуемого, 1 – испытуемый согласен с высказыванием, 2 – высказывание наиболее точно отражает точку зрения испытуемого). Для установления взаимосвязи самопринятия и смысловых диспозиций человека относительно саморазвития был произведен корреляционный анализ с использованием  $r_s$ -коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

В результате корреляционного анализа была выявлена значимая взаимосвязь между уровнем самопринятия и оценкой таких высказываний, как «Самое первое и самое важное в жизни – это стараться владеть самим собой. В. Гумбольдт» ( $r_s=0,299$ ) и «Самолюбие не так

заслуживает осуждения, как недостаток самоуважения. У. Шекспир» ( $r_s=0,323$ ). С остальными высказываниями, в том числе и с высказываниями, отражающими позитивный смысл самопринятия (например, «Если тебя спросят: в чем состоит благополучие? – ответствуй: быть в согласии с самим собой. Пифагор», «Кто может быть самим собой, пусть не будет ничем другим. Парацельс», «Стараться быть самим собою – единственное средство иметь успех. Стендаль»), значимой взаимосвязи обнаружено не было.

Это свидетельствует о том, что положительная смысловая окраска самопринятия не обязательно сопутствует самоотчетам о высоком уровне самопринятия. Демонстрируемое при заполнении теста позитивное отношение к самому себе оказывается не связанным с представлениями о том, что самопринятие – это позитивное жизненное явление, обеспечивающее благополучие и успех личности, представляющее значимую личностную цель.

Обнаруженные корреляционные связи отражают смысловые диспозиции юношей с демонстрируемым высоким уровнем самопринятия. Смысловой анализ первого высказывания («Самое первое и самое важное в жизни – это стараться владеть самим собой. В. Гумбольдт») показывает позитивную смысловую окраску самообладания, которое позволяет человеку сдерживать активность, мешающую достижению цели. Самообладание является процессом, предполагающим избегание определенных действий и самоограничение. Тот факт, что степень самопринятия юношей оказывается связанной с смысловыми диспозициями, поощряющими самоограничение, подтверждает гипотезу о том, что регистрируемый уровень самопринятия юношей обуславливается действием у них бессознательных защитных механизмов или сознательного ограничения себя в какой-либо области.

Второе из высказываний («Самолюбие не так заслуживает осуждения, как недостаток самоуважения. У. Шекспир») обнаруживает, с одной стороны, ориентацию юношей с высоким регистрируемым уровнем самопринятия на ценность самоуважения, а с другой – фиксирует оценочность в сфере самоотношения, которая проявляется в осуждении самолюбия и недостатке самоуважения.

**Заключение.** Таким образом, юноши, демонстрирующие в самоотчетах высокий уровень позитивного самоотношения, вместе с тем не обязательно трактуют самопринятие как положительное явление, ориентированы на необходимость ограничения себя и демонстрируют оценочность в самоотношении. Исходя из этого, результаты, получаемые при выполнении ОСО, могут быть интерпретированы не как истинный, реальный высокий уровень самопринятия, а как искаженные самоотчеты, отражающие установки юношей на социальную желательность самопринятия. Высокий процент лиц, демонстрирующих принятие себя в самоотчетах, может быть связан как с общим позитивным самоотношением, характерным для детского возраста, так и с включением защитных механизмов, препятствующих удержанию в сознании амбивалентных личностных смыслов.

Обнаруженные факты отражают противоречия в смысловой сфере юношей, в сознании которых возникает противоречие между положительным отношением к себе одновременно с ограничением и негативными оценками. В такой ситуации положительное отношение может быть достигнуто за счет отрицания некоторых частей своей личности и является деструктивным образованием.

Для снятия этого противоречия необходима работа, направленная на разведение понятий «позитивное самоотношение» и «самопринятие», изменение диспозиций людей относительно самопринятия, и организация условий, необходимых для возникновения безоценочного рефлексивного принятия юношами самих себя, которое в свою очередь будет служить базой их успеха, благополучия и гармоничного развития.

#### **Примечания:**

1. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М., 2004. 256 с.
2. Рогожникова С.М. Взаимодействие самопринятия и тенденции к самосовершенствованию как фактор развития коммуникативной компетентности педагога. Автореф. дис. ... канд. псих. наук. Курск, 2002. 17 с.
3. Киселева Е.П. Самопринятие преподавателя вуза как фактор детерминации направленности учебной мотивации студентов // Известия РГПУ им. А.И.Герцена. 2008. №26 (60). С. 391-398.

4. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. 284 с.
5. Zuckerman M., Monashkin I. Self-acceptance and psychopathology // Journal of Consulting Psychology. 1957. №21. Pp. 145-148.
6. Williams J.S., Lynn S.J. Acceptance: an historical and conceptual review // Imagination, cognition and personality. 2010-2011. Vol. 30(1). Pp. 5-56.
7. Архиреева Т.В. Критическое самоотношение младших школьников и факторы его развития. Великий Новгород, 2008. 158 с.
8. Радина Н.К. Изучение самопринятия у детей, воспитывающихся в закрытых детских учреждениях и в семье // Вопросы психологии. 2000. №3. С. 23-33.
9. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М., 1991. 100 с.
10. Кольшко А.М. Психология самоотношения. Гродно, 2004. 102 с.

UDC 159.923.2

### **Problem of Self-acceptance in Teen-age**

Svetlana V. Yaremtchuk

Amur State University of Humanities and Pedagogy, Russia  
17/2, Kirova st., Komsomolsk-on-Amur, 681000  
PhD (Psychology), Associate Professor  
E-mail: svj@rambler.ru

**Abstract.** The article presents comparative analysis of foreign and domestic approaches to self-acceptance understanding, considers the results of self-acceptance study of schoolchildren and students, studies the mechanism of high level of self-acceptance emergence in younger days.

**Keywords:** self-image; self-acceptance; identification; self-development; teen-age.