

ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОПРИНЯТИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ДИАГНОСТИКИ

Яремчук С.В.¹

¹ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», Комсомольск-на-Амуре, Россия (681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, 17/2), e-mail: svj@rambler.ru

Данное исследование посвящено изучению самопринятия с точки зрения таких его характеристик, как самоосведомленность, безоценочность, толерантность и готовность к приобретению нового опыта. В исследовании принимали участие 90 человек в возрасте от 15 до 63 лет (43 женщины и 47 мужчин). Для сбора данных была разработана специальная методика, в которой испытуемым предлагалось написать как можно больше собственных качеств, оценить каждое из них и противоположные качества, отметить те из противоположных качеств, которые являются привлекательными для респондентов. Данные сопоставлялись со шкалами «Самопринятие» и «Самонеприятие» методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд. Взаимосвязь между параметрами определялась с помощью критерия ранговой корреляции r_s -Спирмена. Результаты показывают низкий уровень выраженности всех характеристик самопринятия при высоком уровне принятия по методике К. Роджерса и Р. Даймонд, при этом взаимосвязь между этими методиками является незначимой. Корреляционный анализ показывает, что системообразующей характеристикой самопринятия является толерантность, имеющая значимые взаимосвязи со всеми остальными параметрами.

Ключевые слова: самопринятие, самоосведомленность, безоценочность, толерантность, готовность к приобретению нового опыта, позитивное самоотношение.

ASPECTS AND DIMENSIONS OF SELF-ACCEPTANCE

Yaremtchuk S.V.¹

¹Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-on-Amur, Russia (681000, Komsomolsk-on-Amur, Kirova st., 17/2), e-mail: svj@rambler.ru

This study was focused on the following aspects of self-acceptance: self-awareness, nonjudgement, tolerance and willingness to have an experience. Participants of the study were 90 subjects aged 15-63 (43 females, 47 males). The data were collected with the help of specific testing procedure in the course of which participants wrote their traits, assessed them and the opposite traits, and pointed those of them which were attractive to respondents. The results were compared with the level of self-esteem by the Rogers and Dymond scale (1954). A correlation design was employed to examine the associations between different aspects of self-acceptance and self-esteem. Data research showed the high level of self-esteem and the low level of all dimensions of self-acceptance. The analysis revealed no associations between them. The correlation results indicated that tolerance is the most important aspect of self-acceptance because it has significant associations with all other aspects.

Keywords: self-acceptance, self-awareness, nonjudgement, tolerance, willingness to have an experience, self-esteem.

Введение

В отечественной психологии на современном этапе ее развития термин «самопринятие» начинает использоваться в научных исследованиях всё чаще и чаще. Вместе с тем место этого феномена в системе категорий отечественной психологии остается весьма размытым. Анализ, осуществленный В.В. Ивановой [3], обнаруживает, что самопринятие слабо дифференцируется от таких явлений, как самоуважение, самоудовлетворенность, аутосимпатия, самооценка, положительная Я-концепция, самолюбие, самоутверждение и т.п. При этом самопринятие рассматривается в разных контекстах: как составная часть самоотношения, как одна из характеристик самоактуализирующейся личности, как один из компонентов психологического благополучия. Неопределенность этого понятия приводит к отсутствию само-

стоятельной методики диагностики самопринятия, хотя соответствующие шкалы могут быть обнаружены в составе разных методических инструментов.

Так, в тесте-опроснике самоотношения (ОСО) В.В. Столина [4] шкала самопринятия входит как составляющая в шкалу аутосимпатии. В содержательном плане шкала аутосимпатии на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе - видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению (включая такие эмоциональные реакции на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров).

В методике исследования самоотношения (МИС) В.В. Столина и С.Р. Пантилеева [6] шкала самопринятия была выделена в результате факторного анализа. В основе обнаруженного фактора лежит чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Самопринятие в этой методике связывается с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе. Автономность этой шкалы и отсутствие ее корреляции с интегральной самооценкой интерпретируется С.Р. Пантилеевым как принятие личностью не только своего образа «Я», но и сопровождающих оценку этого образа эмоций, выражающихся в чувстве удовлетворенности или неудовлетворенности.

В контексте изучения самоактуализации также существуют методики, позволяющие осуществить измерение самопринятия, которое рассматривается как черта самоактуализирующейся личности. К наиболее распространенным инструментам относятся: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (содержащая шкалы «приятие себя» и «неприятие себя») [5], самоактуализационный тест (САТ), представляющий собой вариант опросника личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom), адаптированный сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ [1] (шкала самопринятие) и методика диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) [2], которая также позволяет осуществить диагностику особенностей личности, характерных для самоактуализирующегося человека, и в частности самопонимание и аутосимпатию.

В последнее время в связи с ориентацией общества на качество жизни человека, в том числе на его психологическую и субъективную составляющие, начинает распространяться концепция психологического благополучия К. Рифф, которой создана шестифакторная модель психологического благополучия и опросник «Шкалы психологического благополучия» (Ryff's Scales of Psychological Well-Being), одним из компонентов которого выступает самопринятие. В интерпретации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, осуществлявших стандартизацию методики на российской выборке [7], высокие или нормативные значения по шкале

«Самопринятие» означают, что человек позитивно относится к себе, признаёт и принимает свои как хорошие, так и плохие качества, позитивно оценивает своё прошлое.

Заметим, что независимо от контекста, в котором изучается самопринятие, в большинстве адаптированных в России методик самопринятие понимается как позитивный смысл «Я», симпатия по отношению к себе, основа позитивного Я-образа. Вместе с тем современные зарубежные исследования принятия себя опираются на такие характеристики принятия, как безоценочность (nonjudgement), толерантность (tolerance), осведомленность (awareness) и готовность к приобретению нового опыта (willingness to have an experience) [8]. В связи с этим целями настоящего исследования стали разработка методики, ориентированной на изучение самопринятия с опорой на указанные характеристики, ее апробирование и сопоставление со шкалами методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд.

Методы

В разработанной методике испытуемым предлагалось написать как можно больше качеств, которыми он, как ему кажется, обладает (что отражает параметр «осведомленность»); оценить каждое из качеств (параметр «безоценочность»: определялся числом качеств, оцениваемых нейтрально); к каждому качеству подобрать противоположное и оценить каждое из них (параметр «толерантность»); а также отметить те из противоположных качеств, на которые человек был бы согласен изменить свои собственные (параметр «готовность к приобретению нового опыта»). В процессе обработки безоценочность, толерантность и готовность к приобретению нового опыта оценивались в процентном отношении к общему числу выделенных качеств. При этом шкала «толерантность» образовывала биполярный континуум, в котором отрицательные значения свидетельствовали об интолерантности человека к качествам, противоположным его собственным, и оценке их как негативных.

Апробирование методики осуществлялось на выборке из 90 человек: 50 школьников 15-16 лет и 40 взрослых в возрасте от 24 до 63 лет (21 человек в возрасте 24-35 лет и 19 человек старше 36 лет).

Кроме разработанной методики, для изучения самопринятия использовались шкалы методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд «Приятие себя» и «Неприятие себя», отражающие позитивный и негативный окрас образа Я.

Взаимосвязь между параметрами определялась с помощью критерия ранговой корреляции r_s -Спирмена.

Результаты и обсуждение

Средние значения показателей самопринятия по обеим методикам в разных возрастных группах представлены в таблице 1.

Средние значения показателей самопринятия в разных возрастных группах

Параметры самопринятия	Возрастные группы		
	15-16 лет	24-35 лет	старше 36 лет
Осведомленность	7,9	9,3	9,9
Безоценочность	3,5	15,0	2,6
Толерантность	-59,3	-66,6	-64,0
Готовность к приобретению опыта	45,5	27,6	28,8
Шкалы методики диагностики социально-психологической адаптации			
Приятие себя (норма 22-42 балла)	45,5	50,5	45,6
Неприятие себя (норма 14-28 баллов)	15,3	9,2	13,3

Анализ средних показателей методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд показывает, что во всех возрастных группах испытуемые демонстрируют высокий уровень приятия себя и низкий уровень самонеприятия (за исключением группы учащихся, значения которых по шкале неприятия себя попадают в границы нормы). Это свидетельствует о преимущественно позитивной окраске образа собственного Я, характерной для обследованной выборки.

Вместе с тем анализ характеристик самопринятия, проявляющихся при описании себя, отражает обратную тенденцию. Несмотря на то что в инструкции требовалось указать минимум 10 качеств, среднее количество характеристик, которые используют при самоописании школьники (15-16 лет), составляет 7,9; испытуемые в возрасте 24-35 лет перечисляют в среднем 9,3 своих качеств, а в возрасте старше 36 лет - 9,9. Это свидетельствует о трудностях, испытываемых респондентами при наблюдении и отслеживании своих внутренних процессов и личностных особенностей. Вместе с тем это единственный параметр самопринятия, имеющий значимую корреляцию с возрастом человека ($r_s=0,323$, значим для $p=0,002$).

Большинство из качеств, которые указывались испытуемыми при самоописании, оценивались ими как позитивные (82,3% от общего числа характеристик), негативная оценка была дана 11,7% характеристик, а безоценочное восприятие качеств было обнаружено лишь для 6% характеристик. Это согласуется с данными методики К. Роджерса и Р. Даймонд и подтверждает преимущественно позитивную окраску образа «Я». Вместе с тем безоценочность считается центральной характеристикой самопринятия и определяется как сознательное воздержание от определения опыта как хорошего или плохого, правильного или неправильного. Принятие собственных качеств предполагает понимание их не как «хороших», а как одновременно способствующих реализации одних целей и препятствующих достижению

других. Преимущественная оценка своих качеств как позитивных или негативных показывает одностороннюю осознанность различных черт личности, избегание осознания действительного положения вещей и, как следствие, искаженное восприятие себя. Данные исследования показывают, что наибольшее число качеств, воспринимаемых безоценочно, обнаруживается в возрасте 24-35 лет (15% характеристик), в то время как для остальных возрастов в большей степени характерно оценочное отношение к самому себе.

Позитивный образ себя, как правило, формируется в ситуации, когда человек избегает признания в себе каких-либо качеств, отрицает наличие каких-либо характеристик, оцениваемых им самим как негативные. При этом зачастую негативно рассматриваемые характеристики проецируются человеком на окружающих, представляя основания для непринятия другого человека и интолерантности по отношению к людям в целом. Проведенное нами исследование подтверждает этот тезис, показывая, что большинство качеств, которые респонденты считают противоположными их собственным, оцениваются ими негативно, об этом свидетельствуют отрицательные средние значения по параметру «толерантность» в каждой из возрастных групп. Лишь 8,8% испытуемых демонстрируют принятие характеристик, противоположных их собственным, оценивая их позитивно или воспринимая безоценочно. Каждый четвертый респондент (26,6% выборки) **все** противоположные качества оценивает как негативные. Эта закономерность в равной степени наблюдается в каждой из возрастных групп. Таким образом, общее отношение большинства респондентов с миром и окружающими людьми можно описать формулой «Я – хороший, а ты – плохой», что, несомненно, не может быть основой для благополучия.

Самопринятие предполагает также и принятие себя как изменяющейся личности, предрасположенность к совершению действий в согласии с переживаемым в настоящий момент опытом, развитие поведенческого репертуара, направленного на достижение значимых целей. Самопринятие, вовлекающее в сознание неприукрашенную действительность, чаще имеет своим следствием стремление к активности и изменению, нежели к избеганию или пассивности. Принятие себя предполагает и принятие своего стремления к изменениям и непрерывности процесса изменений, естественного по своей природе. Однако готовность к самоизменению может диктоваться и непринятием себя или рассогласованием между образом идеального и реального Я. Видимо, именно этот фактор объясняет большую готовность к новому опыту в выборке школьников, которые демонстрируют готовность попробовать изменить 45,5% своих качеств на противоположные. Для взрослых в возрасте 24-35 лет это число составляет 27,6%, а в более старшем возрасте - 28,8%.

Данные корреляционного анализа, включающего четыре описываемые параметра самопринятия по всей выборке, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Взаимосвязь параметров самопринятия по критерию r_s -Спирмена

Параметры самопринятия	Осведомленность	Безоценочность	Толерантность	Готовность к приобретению опыта
Осведомленность	-	0,102	0,260**	0,072
Безоценочность	0,102	-	0,293**	0,124
Толерантность	0,260*	0,293**	-	0,517**
Готовность к приобретению опыта	0,072	0,124	0,517**	-

* взаимосвязь существенна для $p \leq 0,05$

** взаимосвязь существенна для $p \leq 0,01$

Результаты корреляционного анализа показывают, что системообразующей характеристикой самопринятия является толерантность, имеющая значимые взаимосвязи со всеми остальными параметрами. Это может объясняться тем, что принятие качеств, противоположных своим собственным, способствует принятию и своих особенностей, их осознанию и безоценочному восприятию, а также готовности к самоизменению. В то же время категоричная негативная оценка каких-либо качеств мешает признанию их присутствия в жизни человека, препятствует саморазвитию и обеспечивает рассогласование между Я-реальным и Я-осознаваемым. Остальные характеристики самопринятия не связаны друг с другом, а, следовательно, выступают достаточно автономными образованиями в структуре принятия себя.

Для изучения взаимосвязи параметров самопринятия с эмоциональной окраской образа Я был проведен корреляционный анализ, включающий результаты обеих использованных методик (таблица 3).

Корреляция всех параметров самопринятия со шкалами методики диагностики социально-психологической адаптации показывает, что позитивная окраска образа Я, отраженная в шкале «Приятие себя» методики К. Роджерса и Р. Даймонд, не связана ни с одной из характеристик самопринятия.

Таблица 3

Взаимосвязь параметров самопринятия со шкалами методики диагностики социально-психологической адаптации (по критерию r_s -Спирмена)

Параметры самопринятия	Приятие себя	Неприятие себя
------------------------	--------------	----------------

Осведомленность	-0,098	-0,008
Безоценочность	0,054	-0,250*
Толерантность	-0,034	0,079
Готовность к приобретению опыта	-0,142	0,259*

** взаимосвязь существенна для $p \leq 0,05$*

Отсутствие значимых взаимосвязей свидетельствует об автономности этих образований, при которой позитивное самоотношение может сопровождаться как реальным самопринятием, так и непринятием важных сторон своей личности, выражающимся в избегании, вытеснении неодобряемых качеств, и их проекции на других людей с выраженной негативной оценкой. При этом негативная окраска образа Я, отраженная в шкале «Непринятие себя», приводит к снижению безоценочности восприятия своих качеств и побуждает человека к приобретению нового опыта.

Выводы

Таким образом, разработанная методика обнаруживает принципиально новое содержание феномена самопринятия, не связанное с его традиционным пониманием как позитивного образа Я. Среди всех характеристик, обнаруживаемых методикой, системообразующей является толерантность к альтернативным личностным особенностям, все остальные параметры (осведомленность, безоценочность и готовность к приобретению нового опыта) являются независимыми друг от друга характеристиками самопринятия.

Апробация методики показывает низкий уровень принятия себя в разных возрастных группах, проявляющийся в недостаточной осведомленности о своих качествах, тенденции выделять те из них, которые имеют в сознании человека позитивную оценку, и негативной оценке противоположных качеств, приводящей к их отрицанию и сопротивлению новому опыту.

Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации в рамках базовой части государственного задания в сфере научной деятельности, код проекта: 2028.

Список литературы

1. Гозман Л.Я., Кроз М.В. Измерение уровня самоактуализации личности // Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.С. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. — М., 1987. - С. 91-114.

2. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) // Фетискин А.М. и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – СПб. : Издательский центр «Академия», 2002. – С. 426-433.
3. Иванова В.В. Общие вопросы самосознания личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/ivanv01/index.htm> / (дата обращения: 16.02.14).
4. Кольшко А.М. Психология самоотношения. – Гродно : ГрГУ, 2004. – 102 с.
5. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. - 2004. - N 1. - С. 43-56.
6. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. - М. : Смысл, 1993. - 32 с.
7. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. – 2005. - № 3. - С. 95-130.
8. Яремчук С.В. Проблема принятия себя в юношеском возрасте // Известия Сочинского государственного университета. - 2012. - № 4 (22). - С. 207-212.

Рецензенты:

Седова Н.Ф., д.п.н., профессор кафедры педагогики профессионального образования ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре.

Шаповалова О.Е., д.псх.н., профессор, заведующий кафедрой коррекционной педагогики, психологии и логопедии ФГБОУ ВПО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема», г. Комсомольск-на-Амуре.