САМОПРИНЯТИЕ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Т.С. Пилипенко

В статье осуществлен краткий теоретический обзор отечественных исследований жизнестойкости, сделан акцент на изучении жизнестойкости с позиции субъектного подхода, определены критерии жизнестойкости субъекта. Рассмотрены научные подходы к исследованию понятия «личностные ресурсы». Автор предполагает наличие личностных характеристик, являющихся ресурсами жизнестойкости субъекта. Обсуждается проблема феномена самопринятия как субъектной характеристики. Анализ научных подходов позволяет сделать вывод, что самопринятие, активизируя процессы самопознания, инициируя механизмы саморегуляции, оказывает устойчивое положительное воздействие на поддержание жизнестойкости субъекта, что проявляется в стремлении человека к самосовершенствованию, самоактуализации, достижению поставленных целей.

Ключевые слова: жизнестойкость, субъектная активность, личностные ресурсы, условное и безусловное самопринятие.

SELF-ACCEPTANCE AS A PERSONAL RESOURCE OF RESILIENCY

T.S. Pilipenko

The article provides a brief theoretical review of domestic research on resiliency. It focuses on the study of resiliency from the perspective of the subject approach, and defines the criteria for the resiliency of the subject. Scientific approaches to the study of the concept of "personal resources" are considered. The author assumes the presence of personal characteristics that are the resources of the subject's resiliency. The problem of the phenomenon of self-acceptance as a subject characteristic is discussed. The analysis of scientific approaches allows us to conclude that self-acceptance by activating the processes of self-knowledge, initiating mechanisms of self-regulation, has a stable positive impact on maintaining the subject's resiliency, which is manifested in a person's desire for self-improvement, self-actualization, and achievement of goals.

Key words: resiliency, subjective activity, personal resources, conditional and unconditional self-acceptance.

Введение

Несмотря на то, что категория «жизнестойкость» в психологии является относительно молодой, психологическая наука активно изучает данный феномен. В работах отечественных психологов жизнестойкость исследуется с разных подходов: жизнестойкость как личностный ресурс (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, М.А. Одинцова), как черта личности (Д.А. Леонтьев, А.А. Климов) и ее интегральная характеристика (Т.В. Наливайко, А.Н. Фомина). Жизнестойкость характеризуют как системное свойство личности, связанное с определенными навыками и установками (С.А. Богомаз, М.А. Одинцова), убеждениями (М.В. Логинова, Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова), как общую способность адаптирующейся личности (Л.А. Александрова), как проявление интегральной индивидуальности (Т.В. Наливайко, А.Н. Фомина) и др.

С точки зрения Д.А. Леонтьева жизнестойкость характеризуется «мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете самого себя» [14: с. 7]. Т.В. Наливайко рассматривает жизнестойкость как интегральную характеристику лично-

сти, представляющую совокупность взглядов на осмысленность и ценность жизни, отношение к самому себе, определенных характеристик поведения, опирающихся при этом на «природные свойства личности, но носящие социальный характер» [19: с. 10]. С.А. Богомаз исследует жизнестойкость как интегративное психологическое свойство, которое возникает при особом сочетании установок и навыков, что позволяет трансформировать сложные жизненные ситуации в новые возможности.

Одним из актуальных направлений исследований жизнестойкости является изучение этого феномена с позиции субъектного подхода. Не употребляя термин «жизнестойкость», С.Л. Рубинштейн, по сути, говорит о ней: «...выход за пределы самого себя есть становление и вместе с тем реализация человеческой сущности», это и есть жизнестойкость. Субъект, согласно А.В. Брушлинскому, – «это человек, люди, на высшем (индивидуализировано для каждого из них) уровне активности, целостности (системности), автономности и т.д.» [3: с. 93]. С позиции Л.И. Анцыферовой, формирующиеся в деятельности умения справляться с

Пилипенко Татьяна Сергеевна – начальник отделения психологической работы отдела морально-психологического обеспечения Дальневосточного юридического института МВД России (г. Хабаровск).

Pilipenko Tatyana Sergeevna – Head of the Psychological Work Institution of the Department of Moral and Psychological Support of the Far Eastern Law Institute of the Russian Ministry of Internal Affairs (Khabarovsk).

E-mail: tapily@mail.ru

© Пилипенко Т.С., 2020

трудностями образуют фундамент стойкости субъекта, при этом активность субъекта направлена и на внешние обстоятельства, и на изменение самого себя. Категория жизнестойкости с позиции субъектного подхода наполняется новым содержанием: активным жизненным позиционированием, конструктивным самовыражением, самоэффективностью, самоинтеграцией и др. Обобщая научные труды по данной теме, можно определить, что критериями жизнестойкости субъекта будут являться: субъектная активность, способность к самораскрытию, самоизменению, саморегуляция. Таким образом, жизнестойкая личность – это «носитель субъектной активности, направленный на раскрытие своего жизненного потенциала и преобразование окружающего мира в его объективных условиях» [5: с. 118].

Проблема

Несмотря на накопленные теоретические и эмпирические знания по исследованию жизнестойкости, еще недостаточно изучены личностные ресурсы, способствующие поддержанию и повышению жизнестойкости субъекта, позитивно влияющие на процесс управления ею.

В настоящее время, обращаясь к проблеме изучения личностных характеристик, оказывающих влияние на процессы саморегуляции и самодетерминации, активно участвующие в организации деятельности и поддержании психологического благополучия, различные авторы все чаще используют термин «личностный ресурс».

Исследованием понятия «ресурсы личности» занимаются такие отечественные психологи, как Д.А. Леонтьев, В.А. Бодров, В.А. Либина, Н.Е. Водопьянова, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Л.Г. Дикая, А.К. Осницкий, В.А. Толочек. С позиции таких ученых, как А.Г. Асмолов, А.Б. Орлов, личностные ресурсы рассматриваются в контексте гармоничного развития личности и обеспечения ее психологического благополучия (Д.А. Леонтьев, Т.Ю. Иванова). А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская, Л.Г. Дикая, В.А. Моросанова обращаются к теме личностных ресурсов при изучении личности субъекта адаптации, а также с позиции преодоления неблагоприятных, кризисных ситуаций (Н.Е. Водопьянова). Согласно исследованиям как отечественных, так и зарубежных психологов личностные ресурсы инициируют активность субъекта, обладают такими характеристиками, как осознанность, оптимальность, ценность, возможность компенсации личностных или жизненных проблем, обеспечение возможности дальнейшего самосовершенствования и саморазвития личности. Обобщая накопленные исследования по данной проблеме, личностные ресурсы можно представить как своеобразные активаторы поведения, которые спо-

собствуют реализации связи субъекта с окружающей средой, тем самым выполняя «ключевую роль в процессах саморегуляции, поддержания психологического благополучия, успешной деятельности, в том числе и в сложных ситуациях» [8: с. 7]. Необходимо отметить, что одним из подходов в отечественной и зарубежной психологии является исследование жизнестойкости как основного ресурса личности. Вместе с тем перспективным направлением в изучении данной категории является исследование жизнестойкости как субъектной характеристики, в связи с чем наиболее актуальным представляется вопрос об изучении личностных характеристик, способствующих жизнестойкости субъекта.

Таким личностным ресурсом жизнестойкости можно определить феномен самопринятия. Самопринятие занимает особое положение в структуре саморазвивающейся личности, именно самопринятие есть связующее звено между самопознанием и саморазвитием, которое является пусковым механизмом саморегулирования, способствует самоутверждению, самосовершенствованию и самоактуализации личности. Феномен самопринятия не только способствует позитивному оцениванию себя, внутреннему комфорту личности, но прежде всего активизирует работу субъекта по самоисследованию, что, в свою очередь, влияет на организацию и регуляцию его жизнедеятельности. Данный подход позволяет рассматривать самопринятие как характеристику субъекта, при этом в своем становлении самопринятие видоизменяется, модифицируется внутреннее содержание этого феномена: от условного самопринятия как личностного свойства к безусловному как субъектной характеристике.

Исходя из вышесказанного феномен самопринятия можно обозначить как личностный «ориентир», «ресурс», «генератор активности» жизнестойкости субъекта, при котором возможен доступ к огромным резервам самопознания, целенаправленного поведения, обеспечивающего рост и развитие и, как следствие, повышение, поддержание высокого уровня жизнестойкости.

Таким образом, целью исследования является теоретический анализ самопринятия как личностного ресурса жизнестойкости субъекта.

Гипотеза исследования: феномен самопринятия способствует активности, целостности и устойчивости личности, является связующим звеном в процессах самопознания и саморазвития, что, в свою очередь, детерминирует влияние безусловного самопринятия на повышение и поддержание высокого уровня жизнестойкости субъекта.

Основным методом исследования является понятийно-терминологический анализ психологической литературы.

Результаты исследования

Понятие «самопринятие» является сложным и неоднозначным феноменом, который исследуется не только в различных отечественных и зарубежных теориях психологии, но и в философии. В философии идеи самопознания, принятия как мировоззренческой проблемы являются фундаментальными: от философов античности с сократовской установкой «познай самого себя» до философов XX в. экзистенциального направления, цели которых состояли в обучении человека распознаванию своего истинного «Я», осознанию и принятию себя, своих эмоций с возможностью дальнейшей самореализации, а также подготовке человека к принятию несовершенства себя и этого мира.

К проблеме принятия себя, понимания себя в этом мире обращались великие русские классики литературы. В романе «Война и мир» Л.Н. Толстого поднимается вопрос: «что значит быть самим собой?», ответом является готовность человека быть честным по отношению к самому себе и окружению. В рассказах И.А. Бунина процесс самопознания, поиск своего индивидуального пути заключается в познании и принятии себя через испытания, обучение и опыт. В произведениях А.П. Чехова герои задаются вопросами, как отличить верность себе от нежелания развиваться, почему так сложно понять и принять себя.

Вместе с тем, несмотря на все предпосылки к глубокому исследованию самопринятия, изучение данного феномена как характеристики самоактуализирующейся личности началось относительно недавно.

В психологии к теме самопринятия обращались такие ученые, как С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Б. Орлов, Д.А. Леонтьев, в зарубежной экзистенциальной, гуманистической психологии тема самопринятия занимает одно из центральных мест (В. Франкл, К. Роджерс, А. Маслоу и др.). Феномен самопринятия рассматривается в контексте самоотношения, в рамках позитивного отношения к себе (В.В. Столин, С.Р. Пантеев, Н.К. Радина), как признание себя и уважения себя как личности (С.Л. Братченко, М.Р. Миронова), как признание права на существование всех аспектов собственной личности и личности в целом [16]. К.А. Абульханова отмечает, что для того, чтобы выбрать оптимальные способы организации жизнедеятельности, самореализации, выстроить свою собственную стратегию жизни, человеку необходимо «совершить глубокую "инвентаризацию" своего психического, личностного, жизненного "снаряжения"» [1: с. 162], т.е. осознать и принять не только свои сильные, но и слабые стороны.

В общем смысле этого слова принятие – это умение гармонично взаимодействовать с реальностью, переживание достоверности жизни, толе-

рантность к неопределенности, к потерям, неудачам. Феномен самопринятия позволяет субъекту признавать свои реальные возможности, не только собственную уникальность и неповторимость, но и уязвимость, несовершенство; по мнению Ф.Е. Василюка, это определенная смелость и мужество принятия своих переживаний, том числе и негативных, их ценности как механизма развития и изменения личности.

Личность с высоким уровнем самопринятия характеризуется не столько позитивным отношением к себе, сколько объективной оценкой себя, своих возможностей, принятием всего внутреннего мира со всеми его «плюсами» и «минусами», что, в свою очередь, способствует принятию всех сложностей и нюансов самой жизни, реальности такой, как она есть.

По мнению О.В. Хухлаевой и С.М. Колковой, способность к самопринятию свойственна зрелой, целостной личности, личности жизнестойкой, психологически здоровой. Согласно исследованиям авторов феномен самопринятия представлен во всех компонентах психологического здоровья, это и умение принимать как положительные, так и отрицательные свойства своей личности (аксиологический компонент), и способность человека осознавать и принимать свои разные по модальности эмоциональные состояния (инструментальный компонент), и потребность человека в саморазвитии, где самопринятие выступает ключевым, начальным этапом.

Анализируя самопринятие как личностный ресурс, можно сделать вывод, что данный феномен, активизируя процессы самопознания, инициируя механизмы саморегуляции, оказывает устойчивое положительное воздействие на поддержание жизнестойкости субъекта, что проявляется в стремлении человека к самосовершенствованию, самоактуализации, достижению поставленных целей.

Вместе с тем при изучении феномена самопринятия как личностного ресурса жизнестойкости необходимо отметить его неоднозначность и амбивалентность. Это проявляется в том, что, несмотря на понимание самопринятия как феномена, в котором потенциально содержится переживание истинности жизни, освобождение от страданий и страхов, спокойное переживание неопределенности жизни, самопринятие может «перерасти в снобизм и самодовольство» [16: с. 16].

В современном понимании самопринятия произошло смещение интерпретации этого феномена с позиции объективного, осознанного принятия себя со всеми достоинствами, недостатками, с дальнейшей работой по самосовершенствованию, саморазвитию на позицию пассивного принятия с категоричными установками «любите меня таким, какой я есть», что, в свою очередь, может способствовать созданию у человека идеализированного образа

своего Я, а «рассогласование между таким образом и скромными достижениями в реальной деятельности порождает скрытую ненависть и презрение к себе» [4: с 36].

Данная проблема выводит на первое место возможности и условия дифференциации самопринятия условного и безусловного: высокий уровень самопринятия может быть связан как с позитивным отношением к себе, так и с включением защитных механизмов, отражающих определенные жизненные или социальные установки, широко распространенные в современном обществе. Декларирование высказываний «я такой, какой есть, и другим не буду», «я не изменюсь», «это моя суть, природа» как нельзя лучше отражает суть самопринятия условного, которое характеризуется неприятием или неумением осознавать свои истинные эмоциональные состояния, чувства, мотивы (С.М. Колкова, Е.П. Киселева). В этом случае феномен самопринятия представляется как противоположность развитию, тормозящая или останавливающая активность человека. Личность, выбирающая такую стратегию самопринятия, не умеет или не желает преодолевать возникающие в жизни трудности, происходит обесценивание самой жизни, снижение жизнестойкости личности. Безусловное самопринятие характеризуется определенным уровнем развития осознанности, рефлексивности, не только терпимости к себе, но и объективности, доступностью для переживаемого опыта, без попыток ограничения негативного и продления положительного опыта, что, в свою очередь, будет повышать и поддерживать жизнестойкость субъекта.

Таким образом, изучая самопринятие как характеристику, способствующую поддержанию и повышению жизнестойкости субъекта, обозначая данный феномен как «генератор активности», мы приходим к выводу об уникальности самопринятия как ресурса личности. При этом амбивалентность феномена самопринятия как личностного ресурса проявляется в дихотомии значимости принятия как отрицательного, так и положительного в самом себе. Чем основательнее субъект проводит работу по самоисследованию, осуществляя «ревизию» своего внутреннего состояния: наличие дискомфорта, негативных состояний, эмоций, чувств, не вытесняя и не избегая, принимая весь спектр жизненных переживаний, тем эффективнее и объемнее осуществляется дальнейшая работа по саморазвитию и самосовершенствованию, принятие самого себя есть начало изменений. Осознание и принятие своих особенностей, имеющих отрицательную эмоциональную окраску, принятие своего негативного опыта расширяет горизонты дальнейшего роста и самораскрытия, повышая жизнестойкость субъекта. При этом положительное отношение к себе, без-

условная любовь к себе, уважение, понимание и принятие себя как уникальной индивидуальности, субъекта собственной жизни, самобытности является той опорой, стержнем, на которые субъект может ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, обеспечивать самореализацию, выстраивать собственную стратегию жизни.

Выводы

Таким образом, с позиции субъектного подхода безусловное самопринятие возможно определить как феномен, связанный с активизацией процессов самопознания, обеспечивающий не только целостность и устойчивость личности, но и инициирующий субъектную активность личности для ее дальнейшего самораскрытия, саморазвития, самоактуализации, способствующий поддержанию жизнестойкости субъекта.

Таким образом, изучение психологической литературы по проблеме самопринятия дает нам основание рассматривать данный феномен как один из личностных ресурсов жизнестойкости субъекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова, К.А. Мировоззренческий смысл и значение категории субъекта / К.А. Абульханова // Вестник Красноярского гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева. – 2016. – С. 162–168.
2. Антонова, Н.А. О феноменологии принятия / Н.А. Антонова // От истоков к современности. – Москва : Московский гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, 2015. – С. 5–7.
3. Брушлинский, А.В. Деятельностный подход и психологическая наука / А.В. Брушлинский // Вопросы философии. – 2001. – № 2. – С. 89–95.
4. Волкова, М.Н. Психология субъекта : хрестоматия / М.Н. Волкова. – Владивосток : Морской гос. ун-т, 2007. – 182 с.
5. Воробьева, К.И. Ассертивность как системообразующее свойство субъекта адаптации / К.И. Воробьева // Вестник Бурятского гос. ун-та. – 2012. – Спецвыпуск «Д». – С. 118–124.
6. Воронина, М.Ф. Ресурсные факторы жизнестойкости / М.Ф. Воронина, Е.А. Карпова // Социология и право. – 2013. – № 3. – С. 5–11.
7. Иванова, Е.В. Теоретический анализ концепции жизнестойкости личности в отечественных и зарубежных исследованиях / Е.В. Иванова // Качество. Инновации. Образование. – 2015. – № 12. – С. 37–43.
8. Иванова, Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия : дис. ... канд. психол. наук / Т.Ю. Иванова. – Москва, 2016. – 205 с.
9. Илюшина, М.И. Концептуализация представлений о ресурсной субъектности / М.И. Илюшина, И.П. Краснощеченко // Прикладная юридическая психология. – 2017. – № 1. – С. 138–146.
10. Киселева, Е.П. Самопринятие и стремление к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса вуза как фактор направленности учебной мотивации студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.П. Киселева. – Курск, 2008. – 26 с.

11. *Колкова, С.М.* Безусловное самопринятие как фактор развития гуманистических качеств личности будущих психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.М. Колкова. – Красноярск, 2006. – 20 с.
12. *Колкова, С.М.* Самопринятие как составляющая психологического здоровья человека / С.М. Колкова // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. – Москва, 2012. – С. 69–76.
13. *Конюхова, Т.В.* Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова // Известия Томского политехнического ун-та. – 2013. – Т. 322, № 6. – С. 110–114.
14. *Леонтьев, Д.А.* Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с.
15. *Логинова, М.В.* Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Московского ун-та МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22.
16. *Маралов, В.Г.* Основы самопознания и саморазвития : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / В.Г. Маралов. – Москва : Академия, 2004. – 256 с.
17. *Орлов, А.Б.* Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики : пособие для студентов психологических факультетов / А.Б. Орлов. – Москва : Академия, 2002. – 272 с.
18. *Пугач, Л.Ю.* Теоретическое осмысление понятия «жизнестойкость» личности в трудах зарубежных и отечественных авторов / Л.Ю. Пугач, А.А. Альмешкина // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2018. – № 1. – С. 32–40.
19. *Фомина, А.Н.* Жизнестойкость личности : монография / А.Н. Фомина. – Москва : Прометей, 2012. – 121 с.
20. *Хухлаева, О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / О.В. Хухлаева. – Москва : Академия, 2001. – 208 с.