

ПРИНЯТИЕ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТИ

В статье раскрыто понятие принятия, обосновано его использование как экзистенциального ресурса личности, представлены результаты эмпирического исследования, описан метод раскрытия "ресурса принятия" у лиц, переживающих психологический кризис.

Ключевые слова: экзистенциальные ресурсы личности, ресурс принятия, психологический кризис.

Как психологическая категория принятие приобрело центральное значение в экзистенциально-гуманистической психологии (Дж. Бьюдженталь, Ш. Бюлер, С. Джурард, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл и др.), выделившейся в начале 60-х годов XX века в самостоятельное течение, особенностью которого стало признание ценности и уникальности человека, его субъективных переживаний, а также исследование способа существования, проявляющегося в проектах и целях, ценностях и смыслах, мировоззренческих установках и преобладающей мотивации [4, 8, 9, 10].

Впервые на существенную роль феноменов принятия и самопринятия как необходимых условий, способствующих позитивному развитию личности, указали А. Маслоу и К. Роджерс, что явилось культурной инновацией и привело к созданию целого направления в психологической консультативной практике, затем в педагогической и политической психологии.

Семантический анализ слова "принятие", выражающее окончательное действие глагола "принять", обнаружил его многозначность. В Толковом словаре русского языка В. Даля значение слова "принятия" трактуется: "брать в уважение, во внимание или уважить, согласиться, слушать, верить; противоположность - отвергать, отрицать". В Толковом словаре русского языка Д.Н. Ушакова - "воспринять, отнестись к чему-нибудь или реагировать на что-нибудь каким-нибудь образом, выразить свое согласие с чем-нибудь".

Близкими по значению с понятием "принятие" выступают "понимание", "терпимость", "доверие", "любовь", "толерантность", "открытость", "мудрость".

В общепсихологическом плане принятие — это мировоззренческая позиция (выбранный человеком определенный образ мышления и отношения, взгляд с определенной стороны), выражающаяся в безусловно-ценностном отношении к жизни, к себе и другим, которое вырабатывается в процессе становления жизненного опыта на основе сознательного выбора уважения к многообразию окружающего мира.

В системе отношений личности "принятие" реализуется на разных уровнях: в бытийно-онтологическом плане - принятие субъектом мира и субъекта миром; в социально-коммуникативном плане - принятие субъектом других и субъекта другими, в личностном плане - принятие субъектом самого себя (самопринятие).

Анализ психологической литературы позволил установить, что "принятие" является сложным процессом, объединяющим целый круг явлений [4, 5, 8]. Так, в основе принятия лежит базовая (онтологическая) открытость бытию и безоценочное, неискаженное (стереотипами, негативными установками, страхом, иллюзиями, ожиданиями и др.) восприятие реальности такой, как она есть. Также сторонами принятия являются честное признание своих внутренних ограничений и того, что есть вещи, которые мы не в силах изменить; признание многообразия, многовариантности, инаковости всего сущего и согласие с этим. Принятие — это не пассивный акт, а активность, связанная с поиском форм сосуществования, положительных аспектов, новых возможностей, осознанием жизненных уроков и извлечением мудрости.

Таким образом, принятие есть вершина саморазвития, в нем заключено переживание подлинности жизни, оно умиротворяет, избавляет от бесплодной борьбы и страданий, избавляет от страхов и позволяет спокойно переносить неопределенность.

Однако большинство психологов признают, что принятие не дается легко и барьером на пути к принятию может стоять собственная ограниченная система представлений, социальных и фиксированных установок (Н.И. Сарджвеладзе, Д.Н. Узнадзе и др.), в формировании которых участвует много факторов (культурные традиции, индивидуальные особенности, условия воспитания, личный опыт и др.).

Рассматривая структурные компоненты феномена "принятия-непринятия", можно выделить когнитивный, аффективный и конативный, где когнитивный включает в себя ценностные суждения (признание - осуждение); эмоциональный — чувства (симпатия - антипатия), конативный — готовность к действию (приближение - отдаление).

Феномен "принятия-непринятия" представляет собой континуум, на одном полюсе которого лежит полное принятие, выражающееся в слиянии, утрате себя, своих границ, своей индивидуальности, на противоположном - полное непринятие в форме аннигиляционного отвержения, уничтожения, либо суицида — как высшей формы непринятия действительности и себя в ней.

В психологической и психотерапевтической литературе утверждается тот факт, что способность к принятию свойственна зрелой, целостной личности, с устойчивой идентичностью и является показателем душевного здоровья (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон, К. Юнг и др.). Позиция принятия даёт объективный взгляд на себя и на жизнь, возможность трезво принимать решения и адекватно реагировать на жизненные ситуации. Это обязательный спутник осознанности. Принятие прекращает сопротивление и борьбу, на которые затрачивалось много сил и, высвобождаясь, они становятся внутренним ресурсом развития и изменений. Внутренний мир человека с позицией принятия гармоничен, ему не свойственна болезненная рефлексия, характерно доверие миру, другим, и фокус внимания направлен вовне — на созидательную деятельность и на построение взаимоотношений.

Так, в исследовании М.Р. Минигалиевой и Н.П. Ничипоренко зрелые отношения определяются как

отношения принятия и понимания между двумя самоактуализирующимися и демонстрирующими высокий уровень внутренней конгруэнтности и аутентичности личностями (адекватная близость) [6].

Достаточно разработанными в психологической науке аспектами "принятия" являются "потребность в принятии окружающими", т.е. аффиляция (С. Ксензкий, Г. Меррей, А. Мехрабиан, Х. Хекхаузен и др.), "безусловное принятие" (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), "самопринятие" (С.Л. Братченко, С.М. Колкова, Д.А. Леонтьев, Р.С. Пантеев, Н.Л. Прохорова, Н.К. Радина, С.М. Рогожникова, К. Роджерс, В.В. Столин, М.А. Хазанова и др.).

По мнению А. Маслоу, потребность в принятии есть базальная потребность человека, обусловлена как филогенетически, так и онтогенетически. Так, например, непринятие животной особи стаей часто имеет катастрофические последствия для ее здоровья и жизни, а принятие матерью ребенка на ранних этапах онтогенеза означает выживание и здоровое развитие. Принятие и любовь порождает в ребенке чувство безопасности и способствует нормальному развитию личности; явное отвержение ведет к агрессивности и отклонениям в эмоциональном развитии (Макаренко А.С., 1984 и др.).

И все чаще основной проблемой, с которой сегодня обращаются к специалисту-психологу выступает тема непринятия существующей реальности, непринятие близких, непринятие себя, причиняющие значительные страдания, и актуальным становится вопрос о безусловном принятии как самого клиента со стороны консультанта, так и научение клиента принятию в своей жизни.

Именно безусловное принятие является одной из ключевых фасилитирующих психологических установок, создающих, по мнению К. Роджерса, определенный климат, при котором возможен доступ "к огромным ресурсам для самопознания, изменения Я-концепции, целенаправленного поведения, обеспечивающим рост и развитие, - идет ли речь об отношении между терапевтом и клиентом, родителем и ребенком, лидером и группой, учителем и учащимся, руководителем и подчиненным" [8].

По его мнению, принятие другого в процессе психологической работы будет означать: готовность быть рядом с ним в процессе его переживаний, не вторгаясь в его внутренний мир; вера в силы и 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 и взглядами, способствуя возможности понимания себя другим человеком; готовность к открытости и принятию нового опыта [8]. Таким образом, безусловное принятие является важнейшим условием, способствующим развитию личности и гармонизации отношений с собственным Я.

По определению С.Л. Братченко и М.Р. Мироновой принятие себя означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму [1].

Используя шкалу самопринятия самоактуализационного теста (САТ), построенного на основании концепции А. Маслоу, М.А. Хазанова описывает психологический портрет человека с оптимально развитым самопринятием: у такого человека 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 [1].

Большинство экзистенциально ориентированных психологов отмечают, что важной характеристикой человека с высоким уровнем принятия и самопринятия, проживающего аутентичную, подлинную жизнь является его открытая личностная позиция, экзистенциальный способ жизни, экзистенциальное мировоззрение [4, 5, 9].

Так, открытая личностная позиция по мнению О.Н. Финогеновой есть тип мировоззрения личности, существующий в форме системы ценностей, установок и мотивов, реализующаяся в деятельности и общении как тенденция к образованию определенного отношения к значимым сферам действительности (другим людям, себе, деятельности). Это отношение характеризуется, в первую очередь, общим позитивным отношением к себе и к миру, вне личностной системой ценностей, бескорыстным интересом к миру и другим людям, не прагматичным типом мотивации деятельности и, по мнению автора, является фактором общей одаренности [9].

К признаками "экзистенциального мировоззрения" Д.А. Леонтьев относит феноменологическую установку, связанную "с максимально возможной непредвзятой открытостью к той реальности, с которой мы взаимодействуем."; открытость не только фактичному, но и возможному; высокую толерантность к неопределенности; рефлексивное сознание, включая которое "мы начинаем видеть различные возможности, различные альтернативы — в отличие от существования в режиме обусловленности, когда рефлексивное сознание выключено и нашим поведением полностью управляют предсказуемые внешние и внутренние механизмы: причины, стереотипы, установки, влечения, внешние стимулы и т.д." [5].

А. Ленгле также считает признаком экзистенциальной зрелости способность "идти по жизни с открытыми глазами", а целью созданного им экзистенциального анализа - помощь в обретении внутреннего согласия с фундаментальными условиями экзистенции: принятие данности бытия, своей жизни (ее качество), права быть самим собой, принятие своего будущего, которые в конечном итоге, являются мотивациями, лежащими в основе всех других мотиваций человека ("фундаментальными мотивациями"). Он пишет: "существовать (иметь экзистенцию) - означает конкретно обнаружить внутреннее согласие по четырём аспектам: да — миру; да — жизни; да — Person; да — смыслу", и такое четырехкратное внутреннее согласие свидетельствует об исполненной человеческой экзистенции [4].

Еще одним важным аспектом принятия, в контексте нашей работы с лицами переживающими психологический кризис выступает положение Ф.Е. Василюка о мужестве принятия своих переживаний и их ценности как механизма развития и изменения личности. Автор подчеркивает, что необходимость в переживании возникает у субъекта в особых, критических жизненных ситуациях, как некая восстановительная работа, как внутренняя деятельность по принятию фактов и событий жизни, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней, смысловой разрешенности действия [3].

Тщательное изучение психологической и психотерапевтической литературы по проблеме принятия, дает нам основание рассматривать данный феномен как один из фундаментальных экзистенциальных ресурсов личности.

Еще раз напомним, что под ресурсом в психологии понимают возможность, средство, способ или инструмент, для достижения какой-либо цели, или говоря обыденным языком, это то, что дает силы для удовлетворения некой потребности. И если в качестве глубинной потребности выступает потребность в безусловном, человеческом принятии другими, как условия аутентичного существования и самораскрытия; во взаимопринятии, как важном условии существования в социуме, наполняющем чувством связанности, любви, безопасности; и самопринятии, имеющем принципиальное значение для возможности дальнейшего бытия в мире, то ресурсом для достижения этого действительно становится принятие, как "Да"- реакция жизни во всей полноте ее проявлений.

Для эмпирической проверки работы феномена принятия как экзистенциального ресурса у лиц, попавших в кризисные, трудные жизненные ситуации и остро их переживающие, нами было организовано и проведено исследование.

В исследовании принимало участие 325 человек. Для диагностики ресурса принятия использовался тест-опросник "Тест-опросник диагностики экзистенциальные ресурсы личности" (ЭРЛ), авторы И.В. Брынза, Е.Ю. Рязанцева, для оценки кризисных переживаний – выборочные шкалы "Тест-опросника показателей переживания профессионального кризиса" (ППК), авторы О.П. Санникова, И.В. Брынза [2].

Качественный анализ результатов исследования позволил выявить две группы респондентов, первая - "кризисники" (Kmax) с острыми переживаниями психологического кризиса, в нее вошло 43 человека; вторая – "не кризисники" (Kmin), не переживающие психологический кризис, в нее вошло 44 человека.

Сравнительный анализ значений "ресурса принятия" в двух рассматриваемых группах показал, что представители группы "кризисников" относительно группы "не кризисников" демонстрируют утрату способности опираться на "ресурс принятия" в 4,2 раза [7].

В группе "кризисников" также были выделены две подгруппы с продуктивным типом переживания кризиса (KmaxЭРЛmax) и негативным типом переживания кризиса (KmaxЭРЛmin), результаты дальнейших исследований убедительно подтвердили, что "ресурс принятия" является вторым по значимости после "ресурса милосердия" ведущим экзистенциальным ресурсом у лиц, с конструктивным типом переживания психологического кризиса, занимающих активную позицию поиска путей выхода из кризисного положения.

Последующая аналитическая и консультационная работа с представителями "кризисной" группы, у которых зафиксированы низкие значения "ресурса принятия", позволила констатировать следующие их характеристики личности. Респондентов отличает высокая тревожность и агрессивность, эгоцентризм, неустойчивая самооценка, им характерна диффузная самоидентичность. Им свойственна нетерпимость, высокая внутренняя и внешняя конфликтность, неадекватная требовательность к себе и другим, страх реальности, закрытость, ригидные незрелые защитные механизмы, жесткие фильтры восприятия. Такой набор характеристик является тревожным сигналом для специалиста, оказывающего психологическую помощь, и поводом для проведения кризисной интервенции с целью изменения внутренних установок, осознания своего способа отношения к миру, другим и себе, барьеров, препятствующих наполнению и реализации принятия.

Для раскрытия "ресурса принятия" консультационная работа с данными респондентами велась в следующих ключевых узлах:

1) принять себя – позволить себе быть таким, как есть, увидеть себя настоящего, без иллюзий и лжи, с достоинствами и недостатками, позволить себе быть собой, отказаться от борьбы с собой, успокоиться и продолжать свой путь;

2) рефлексия того, что не принимаешь в себе;

3) принять других - позволить им быть такими, какие есть, признать их уникальность, не пытаться изменить или переделать, не осуждать или отвергать за недостатки;

4) рефлексия того, что не принимаешь в других;

5) принять реальность — разрешить ей быть такой, как есть, признать без условий, начать извлекать уроки - чему учит эта реальность;

6) рефлексия того, что не принимаешь в окружающей действительности;

7) рефлексия того, что мешает принятию (страхи, запреты, интроекты, осуждение, "гордыня", идеализированные, либо неадекватные представления, нежелание что-либо менять и др.);

8) принятие прошлого и его интеграция;

9) принятие настоящего, реалистический взгляд и мужественное смирение перед тем, что не в силах изменить;

10) принятие будущего, как установка открытости полноте бытия;

11) искреннее и великодушное прощение всех обид и обидевших когда-либо (покаяние — акт, который позволяет изменить свое отношение с неприятия на принятие);

12) принятие проблем как источника личного роста и развития (принятие есть контакт с реальностью, а значит, и возможность осознанного изменения, неприятие есть избегание и утрата контакта с реальностью);

13) безусловное принятие есть высшая форма христианской любви ко всему живому (любовь — это и есть безусловное принятие);

14) научиться принимать непредсказуемость, неопределенность и многогранность реальности, доверять себе и

своему организму.

Подводя итог результатам консультационной работы необходимо отметить, что именно ситуация кризиса отличается глубокими, неподвластными человеческому контролю, необратимыми изменениями, требующими от личности осмысления, терпения, гибкости и, в конечном результате – "принятия", которое позволяет выстраивать свою дальнейшую жизнь с нового уровня понимания. Принятие своего жизненного опыта, себя и окружающих в уникальности и своеобразии со всеми достоинствами и несовершенством, а также готовность видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, без страха и осуждения способствует полному контакту с реальностью, проживанию подлинной жизни, установлению прочных межличностных связей на основе взаимного признания, доверия, уважения и любви, что в конечном результате свидетельствует о личностной зрелости и мудрости.

Полученные эмпирическим путем результаты не исчерпывают всех аспектов исследуемой проблемы, а лишь являются отправной точкой по углублению и расширению поиска механизмов актуализации, мобилизации и накопления личностью ресурса принятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Братченко С.Л.* Личностный рост и его критерии / Братченко С.Л., Миронова М.Р. // Психологические проблемы самореализации личности: [под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростелевой]. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1997. – С. 38-46.
2. *Брынза И.В.* Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Брынза Ирина Вячеславовна. – Одесса, 2000. – 281 с.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Василюк Ф.Е.- М.: МГУ, 1984. - 187 с.
4. *Ленгле А.* Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Ленгле // Психотерапия. - 2004. - №4. - С. 41-48
5. *Леонтьев Д.А.* Восхождение к экзистенциальному миропониманию / Леонтьев Д.А.: материалы 3 Всерос. научно-практич. конф. по экзистенциальной психологии [под ред. Д.А. Леонтьева]. – М.: Смысл, 2007. – С.3-12.
6. *Минигалиева М.Р.* Зрелые межличностные отношения: условия развития / Минигалиева М.Р., Ничипоренко Н.П.// Семейная психология и семейная терапия. - 2002. – №1. – С. 86-97.
7. *Рязанцева Е.Ю.* Особенности проявления экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса: матеріали Першої міжнар. наук.-практ. конф. ["Культурно-історичний і соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві" (присвяченої 120-річчю з дня народження С.Л. Рубинштейна)], (Одеса, 25-26 верес. 2009 р.) / Вісник Одеського Національного Університету. – Том 14. – Вип. 17. (Психологія). – С. 388-396.
8. *Роджерс Н.* Творчество как усиление себя / Роджерс Н. // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 164-168.
9. *Финогенова О.Н.* Исследование открытой личностной позиции как фактора одаренности личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Финогенова Ольга Николаевна. – Красноярск, 2004. – 181 с.
10. *Хазанова М.А.* Феномен принятия в психотерапевтическом консультировании / Хазанова М.А. // Вопросы психологии. – 1993. – №2. – С. 49-54.

Подано до редакції 27.05.11