

Наталия Макарова

**Анализ понятия самоотношения личности
в современном обществе**

Статья посвящена проблеме самоотношения личности в современном социуме, формируемого через призму самопознания, самоуважения, самопринятия человека. Поднимается вопрос актуальности затронутой проблемы, также уделяется внимание значению самоотношения для современного человека. Даны определения самоотношения, указаны основные характеристики рассматриваемого понятия. Рассмотрены понятия образов «Я-реальное» и «Я-идеальное».

Ключевые слова: самоотношение, самопознание, самоуважение, самопринятие.

Проблема самоотношения в последнее время довольно часто рассматривается в различных психологических исследованиях, при этом авторы акцентируют внимание на изучении ее теоретических аспектов. В большинстве работ (Б.Г. Ананьев¹, Е.Ф. Рыбалко²) отмечен принцип развития в психологии, отражающий изучение личности в ее развитии как этап формирования. Нет сомнения, что именно указанный принцип является ключевым в понимании рассматриваемого вопроса. Причиной этому может служить понимание самоотношения к себе, к миру, другим людям, возникающее только в условиях взросления, на определенном этапе жизненного пути самого человека. Более того, на основании результатов различных исследований (Н.И. Сарджвеладзе³, А. Маслоу⁴, В. Штерн) можно смело утверждать, что развитие личности возможно только при условии оценивания себя, своих потенциальных

¹ А.К. Болотова, О.Н. Молчанова (ред), *Психология развития*, Москва 2005, с. 114.

² Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Головей, Т.В. Прохоренко (ред.), *Психология развития*, Санкт-Петербург 2001.

³ Н.И. Сарджвеладзе, *Личность и её взаимодействие с социальной средой*, Тбилиси 1989, с. 23.

⁴ А. Маслоу, *Мотивация и личность*, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Психология личности*, т. 1, Самара 2006, с. 391-396.

возможностей и формирования отношения к себе самой личности.

Вместе с тем, выделяется ряд работ, построенных на исследовании системы отношений личности, этим вопросам посвящены труды В.В. Столина⁵, А.А. Бодалева⁶, Б.Г. Ананьева⁷, С.Л. Рубинштейна⁸.

Систематизируя имеющиеся в современной науке подходы к изучению самоотношения, можно заявить, что стремление человека к познанию себя, к самоопределению и самоотношению демонстрирует в нем новый этап развития и представляет его зрелость.

Что касается определения самоотношения, несмотря на множественность терминологии, на сегодняшний день не существует единого подхода к обозначению данного понятия. При объединении различных точек зрения ученых в области психологии можно отметить, что к самоотношению относят следующие характеристики: самоуважение, самооценку, самопознание, самопринятие. Однако, если рассматривать каждое из данных понятий, можно увидеть специфику каждого из них, имеющих свои особенности по содержанию и в то же время объединенных чем-то общим. К примеру, В.В. Столин и Е.Т. Соколова самоотношение рассматривают с точки зрения ценностно-смыслового аспекта, а Б.С. Братусь⁹ и Е.Б. Фаталова видят в нем мотивационно-потребностный аспект как определяющее направление содержания данного понятия. Современный исследователь Р.Б. Сапожникова еще более узко выделяет

⁵ В.В. Столин, *Самосознание личности*, Москва 1983.

⁶ А.А. Бодалев, *Специфика социально-психологического подхода к пониманию личности*, [в кн.:] Л.В. Куликов, *Психология личности в трудах отечественных психологов*, Санкт-Петербург 2000, с. 336-344.

⁷ Б.Г. Ананьев, *Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека*, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Указ. соч.*, т. 2, Самара 2006, с. 7-94.

⁸ С.Л. Рубинштейн, *Теоретические вопросы психологии и проблема личности*, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Указ. соч.*, т. 2, с. 227-239.

⁹ Б.С. Братусь, *Смысловая сфера личности*, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Указ. соч.*, т. 2, с. 404-430.

направления своего изучения и считает мотив достижения, мотив общения и характерологические особенности личности основными факторами, способствующими раскрытию самоотношения. В довершение всего, Р.Б. Сапожникова определяет формирование самоотношения за счет самовоспитания и самооценивания, реализующихся через самоуважение.

Переходя к определению самоотношения, можно отметить, что самоотношение, как указывает Р.Б. Сапожникова на основании различных отечественных и зарубежных источников, это «устойчивое чувство в адрес «Я» или устойчивое отношение к себе»¹⁰.

Интересным является подход к самоотношению зарубежных ученых (К. Хорни¹¹, К. Роджерс¹²), которые считают, что, только определив четкие представления об «идеальном» и «Я-реальном», можно судить о том, как человек относится к самому себе. К. Роджерс заостряет свое внимание на изучении таких понятий как конгруэнтность и неконгруэнтность, отличающихся между собой противоположными характеристиками. Конгруэнтность означает быть самим собой и соответствовать тем представлениям, которые есть о себе у человека, с тем поведением, которое он демонстрирует обществу, а противоположное качество, наоборот, определяется рассогласованностью внутреннего наполнения и психического содержания личности с его поведенческими особенностями. То есть, к примеру, есть категория людей, которые считают себя добрыми и милыми, однако окружающие считают их злыми, часто проявляющими свой гнев и постоянно срывающими злость на других. В настоящее время достаточно актуальным является вопрос соответствия внутреннего мира человеческой личности и его реального отражения вовне тех черт, которыми он обладает в действи-

¹⁰ Р.Б. Сапожникова, *Психологические факторы формирования самоотношения личности*: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Новосибирск 1998, с. 12.

¹¹ К. Хорни, *Наши внутренние конфликты*, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Указ. соч.*, т. 1, с. 191-210.

¹² К. Роджерс, *Теория личности К. Роджерса*, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Указ. соч.*, т. 1, с. 351-362.

тельности. Многие ученые придерживаются позиции, что именно конгруэнтность дает человеку потенциальные возможности сохранить свою психику и приспособляться к окружающей действительности с наименьшими потерями. Однако психиатры отмечают именно распад психики, зачастую ведущий к быстрой потере представления личности о себе в действительности, в результате чего человек ложно вырисовывает свое видение того, каков, на его взгляд, он есть на самом деле. Подобные искажения личности мешают любому изменению и корректировке по причине того, что человек либо вытесняет реальное отношение из сознания, либо вовсе его блокирует. В связи с этим, при рассмотрении человека практикующие психологи особую роль отводят понятию аутентичности, считая его важным фактором функционирования личности в современном обществе.

Другой аспект, на который в своих работах обращал внимание К. Роджерс при изучении личности, это честность людей в самопознании самих себя, дающая возможность максимально увидеть себя со стороны со всеми достоинствами и недостатками, являющимися тоже составной частью своей идентичности. Однако, несмотря на то, что он призывал людей стремиться к образу «Я-идеальное», он давал четко понять, что достичь полного совершенства невозможно, и в тоже время подчеркивал, что находиться вдали от своих идеалов тоже не безвредно для самой психики человека. В данном случае он указывал на то, что чем дальше человек по оси расположен от своих идеалов, тем большую степень тревожности можно наблюдать в его личности, а значит, и быстрее может возникнуть распад психики человека. В связи с этим, К. Роджерс обозначал значимость позиции, посвященной тому, чтобы человек стремился к своему идеальному образу, минимизируя при этом расстояние между образами: «Я-идеальное» и «Я-реальное» для большей адаптивности в обществе, самодостаточности и уверенности в себе.

Из этого следует, на наш взгляд, что конгруэнтность так или иначе связана с принятием и одобрением себя, то есть отражает эмоциональную сторону личности. Таким образом, еще раз необходимо отметить, что самоотношение включает в себя оценку себя, собственных действий и поступков, мыслей, ин-

дивидуально-личностных характеристик с учетом их осознания. И именно безусловное принятие другими, – в определении К. Роджерса, безусловно положительное отношение, – дает возможность человеку раскрыться, быть самим собой, одобрять и принимать себя, зная, что окружающие ценят, любят, уважают, вне зависимости от того, что мы из себя представляем, в рамках разумного поведения. Как уточняет со слов К. Роджерса в своей книге по психологии Д. Майерс: «Поскольку людей принимают и ценят, у них развивается более внимательное отношение к самим себе. Если кто-то может выслушать человека с сопереживанием, это позволяет ему внимательнее прислушаться к потоку внутренних ощущений»¹³. К тому же, можно зафиксировать такую закономерность: при положительном восприятии человеком своего собственного внутреннего мира и отношении к другим людям будет видеться в позитивном ключе. При обратном течении, когда человек не удовлетворен своим внутренним содержанием, вне зависимости от осознания или его отсутствия, мир окружающих людей кажется негативным и даже ощущение, что «весь мир настроен против тебя» идет из этих же самых истоков.

В настоящее время возросло количество работ, в которых внимание уделяется самоотношению личности и адаптационным возможностям человека к современным условиям жизни. Чем более адекватно оценивает себя человек, в большей степени принимает свои положительные и отрицательные стороны, воспринимая их частью своей личности, тем более успешным такой человек ощущает себя в современном мире и умеет приспособливаться к различным условиям нашего общества. Еще З. Фрейд указывал на важность гармонизации внутреннего мира с внешним, определяя его в своих работах как «механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями»¹⁴.

Другие авторы, в числе которых Д. Мид, указывают на важность оценивания другими людьми человека, благодаря чему выстраивается собственное отношение. То есть только за

¹³ Д. Майерс, *Психология*, Минск 2008, с. 591.

¹⁴ З. Фрейд, *Лекции по введению в психоанализ*, Москва 2001, с. 109.

счет людей из окружающего мира можно понять «собственное Я» с полным внутренним наполнением и психологическим содержанием. М. Розенберг и Х. Каплан основным критерием в самоотношении считают самоуважение и устойчивость концепции «Я».

Кроме всего прочего, особый интерес вызывают понятия самоуважения и самоотношения, как связанные между собой, что имеет более глубинный смысл, чем кажется на первый взгляд. По мнению А.В. Мудрика, самоуважение означает принятие себя и удовлетворенность самим собой, включая качество своей собственной жизни. Еще сам А. Маслоу выделял в своей пирамиде потребностей именно потребность в самоуважении как личностный рост человека и стремление его подняться выше, чем удовлетворение только биологических первичных потребностей. На данном этапе, как отмечает А. Маслоу, именно самоуважение сопровождается одобрением и признанием человека со стороны других людей. Но прежде чем попасть на этот уровень, важно достигнуть любви и привязанности с близкими людьми, стать для них значимыми по своей ценности.

На наш взгляд, самоотношение – это, прежде всего, отношение к себе самому с эмоциональной точки зрения, когда человек выражает свои эмоциональные проявления к своему внутреннему содержанию, включающему психические процессы, свойства и состояния как целостность образа. В данном случае очень важную роль играет принятие или не принятие себя как личности в целом или некоторых ее составляющих, выражающееся в психологических защитных механизмах личности. Самоотношение – это более сложный этап в развитии человека, формирующийся после самопознания человека, отражающийся когнитивными проявлениями. В период взросления, когда человек начинает познавать себя как личность, изучать свой внутренний психический мир, – открываются новые грани, однако на когнитивном уровне еще не всегда бывает понятным, сможет ли данный образ человек в себе принять или даже порой адекватно оценить. Подобное становится ясным на более позднем этапе, в то время, когда человек проходит этап оценивания собственных качеств личности и индивидуальных

особенностей. Далее происходит наиболее сложный этап оцениваемых и осознаваемых качеств, которые человек начинает либо принимать, либо отвергать в себе, что сказывается на поведенческих особенностях с окружающими его людьми. Самопринятие как важная составляющая часть самоотношения проявляется в том, что человек, вне зависимости от наблюдаемых и осознаваемых в себе качеств, принимает себя таким, каков он есть, то есть, иными словами, происходит безусловное принятие. Если человек не готов встретиться с собой «реальным», начинают происходить метаморфозы. Это может выражаться в том, что похожие качества своей личности, наблюдаемые в других, даже при условии, что они вовсе не обладают ими, человек начинает воспринимать негативно. Именно поэтому часто можно обнаружить такую ситуацию: для того, чтобы узнать о человеке больше, нужно понаблюдать за ним во взаимодействии с другими людьми в условиях различных отношений. И по тому, как человек в конкретных ситуациях ведет себя с другими людьми, можно понять, как он относится к самому себе, и это притом, что не всегда его поведение может быть осознанным.

На наш взгляд, сам по себе эмоциональный настрой человека также существенным образом сказывается на отношении человека к себе и другим людям. В случае, если у человека доминирует позитивный настрой и он удовлетворен собственной жизнью, отношение к себе и другим людям будет у такого человека более положительным, чем у человека с негативным настроением. Это отражается на внутреннем психическом мире личности, и на отношении к окружающим.

В своей диссертации Л.Е. Адамова определяет самоотношение так: «Самоотношение – это универсальное образование, выражающее степень одобрения или неодобрения индивида в адрес «Я», обеспечивающее целостность и единство личности»¹⁵. Данное определение акцентирует внимание на эмоцио-

¹⁵ Л.Е. Адамова, *Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности*: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Ставрополь 2003, с. 8.

нальной стороне личности, как определяющем факторе составления представлений человека о самом себе и окружающих его людях в современном мире.

Подходя наиболее близко к теме данной статьи, важно зафиксировать внимание на целостности личности при изучении ее самоотношения. На наш взгляд, для полного понимания отношения к своему внутреннему психическому миру, не менее значимым будет узнать, а значит, и раскрыть все потенциальные возможности, скрытые или проявляющиеся вовне для многих, с учетом разных аспектов и граней самой личности, включая интеллектуальный, эмоциональный, волевой, мотивационно-потребностный, поведенческий компоненты. И как отражено в диссертационной работе, «нельзя говорить о человеке как о целостном психическом явлении, если не упоминается его главная психологическая особенность, особая субъективная реальность, обозначаемая целым веером концептов – самопознание, «Я», самость, self, представление о себе, Я-концепция и т.д.»¹⁶.

Аналогичного мнения придерживались А.Ф. Лазурский¹⁷ и В.Н. Мясищев¹⁸, в настоящее время подобные идеи отражены в диссертационной работе Т.П. Шарай, в которой подчеркивается важность учета всех сторон личности, включая каждый ее аспект: «Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-аффективное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих. Его структура рассматривается как состоящая из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности («образ-Я» или категориальное «Я») и эмоционально-ценностного отношения к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта со-

¹⁶ А.Г. Черкашина, *Образ Физического Я в самоотношении девушек 17–18 лет*: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Самара 2004, с. 10.

¹⁷ А.Ф. Лазурский, *Классификация личностей*, [в кн.:] Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романов (ред.) *Психология индивидуальных различий*, Москва 2000, с. 472-491.

¹⁸ В.Н. Мясищев Структура личности и отношение человека к действительности, [в кн.:] Д.Я. Райгородский, *Указ. соч.*, т. 2, с. 223–226.

циальной активности, образующих рефлексивное «Я». В результате взаимодействия указанных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности отношение к себе включается в процесс деятельностной и личностной саморегуляции, стимулирует развитие познавательной и личностной субъектности человека»¹⁹.

Другими словами, подытожив данный взгляд на самоотношение, можно заявить, что саморегуляция, относящаяся к поведенческому аспекту развития личности, является завершающим этапом на длинном пути самосовершенствования в оценке личности. Предшествуют ей такие этапы как этап познания когнитивным путем и сбором знаний о себе, а также этап эмоционального отношения к своим мыслям, чувствам и намерениям, находящим выражение в самоотношении. Но так как самоотношение человека имеет мотивы, прежде всего, внутренние, то именно личность со своей активностью, направленностью, потребностно-мотивационным характером в большей степени отражает внутренний мир человека, проявляющийся вовне с учетом всех своих возможных аспектов.

Analiza pojęcia stosunku człowieka do siebie we współczesnym społeczeństwie

Artykuł jest poświęcony problematyce stosunku człowieka do samego siebie poprzez pryzmat zjawisk szacunku do siebie i samoakceptacji. Autorka udowadniania aktualność tego zagadnienia oraz argumentuje jego znaczenie dla współczesnego człowieka, definiuje podstawowe pojęcia.

Słowa kluczowe: stosunek człowieka do siebie, szacunek do siebie, samoakceptacja

The analysis of the term of self-relation in contemporary society

The paper is devoted to the problem of self-relation constituted by self-esteem and self-acceptance. The author argues the actuality of this issue

¹⁹ Т.П. Шарай, *Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия*: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Казань 2005, с. 15.

and its significance for contemporary person, defines main terms and its delimitations.

Key words: self-relation, self-esteem, self-acceptance

Наталья Макарова – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов, докторант. Область научных интересов: общая психология, психология личности, история психологии.