

especially significant. An effective solution of these problems requires the formation of the modern general scientific system of knowledge about a man. The basis for the formation of such an interdisciplinary scientific theory is a systematic historical and evolutionary approach to the study of a personality's phenomenon.

The article singles out the main points of the historical and evolutionary approach, as well as provides the theoretical analysis of the scientific psychological theories developed within the framework of this approach – B.G. Ananiev's system of human nature study and V.S. Mukhina's modern conception of the phenomenology of a personality's development and being.

One of the most important areas of the conception is the study of the phenomenon of a personality's development and life activity under extreme conditions. The extreme situation of Donbass military conflict is presented as an example.

Key words: systematic historical and evolutionary approach, system of human nature study, conception of the phenomenology of a personality's development and being, extreme situation, Donbass military conflict.

*Передера Ангелина Олеговна,
г. Горловка, ДНР*

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ САМОПРИНЯТИЯ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

Проблема самопринятия в среднем возрасте относится к одной из актуальных проблем современной психологии. Ценность и значимость этого понятия отмечается во многих психологических концепциях. При этом подчеркивается, что только самопринятие личности дает ей ощущение независимости от социального окружения, гармоничности и автономности, целостности и непротиворечивости. Самопринятие выступает в качестве механизма саморазвития и является одновременно актом самопознания.

Безусловно, на современном этапе развития в отечественной психологии термин «самопринятие» начинает использоваться в научных исследованиях всё чаще. При этом, ученые рассматривают его и как один из компонентов психологического благополучия, и как одну из характеристик самоактуализирующейся личности, и как составную часть самоотношения.

В нашем понимании самопринятие – это признание человеком всех аспектов существования собственной личности и личности в

целом, какие бы эмоциональные переживания они не вызывали. Синонимом данного понятия может быть понятие – доверие к себе. Одной из главных характеристик самоотношения личности является доверие к себе и выступает вместе с другими типами отношений человека, в частности, к другим людям и миру.

Средний возраст человека охватывает отрезок жизни с 25-30 до 45-50 лет [6, с. 287]. В связи с этим можно отметить то, что в среднем возрасте взрослые люди пытаются быть преуспевающими и состоятельными в самых разных направлениях жизни. Они проходят новые стадии развития вместе со своими взрослеющими детьми, меняются их формы взаимодействия и статус относительно старшего поколения членов семьи, стареющих родителей. Кроме того, изменения происходят в сфере профессиональной деятельности и социальном положении. Во всех этих переменах участвует Я-концепция личности. Она принимает во внимание постоянно меняющиеся ситуационные отношения и вариации самооенок и определяет все взаимодействия, также наделяет новыми Я-образами.

Можно сделать вывод, что на рубеже молодости и зрелости человек переосмысливает пройденный жизненный путь, рассматривая с вершины своего возраста то, что уже есть на самом деле, и дает себе установку на будущее. Констатирующий реальность Я-образ вносит позитивную или негативную суть в самооценку и дает человеку фундамент для личностных самоутверждений. Самооценка зрелой личности становится более здравомыслящей, уточняются цели и смысл жизни, Я-концепция проверяет свои реальные цели [2, с. 331].

Следует также отметить, что в среднем возрасте начинается вторая половина жизни с характерными для нее процессами соматического увядания, что способствует состоянию подавленности у человека, происходит эмоциональное непостоянство в настроении, депрессивные реакции становятся более частыми, чем в первой половине жизни. По мнению многих психологов, на этом этапе развитие прекращается, заменяется простым изменением отдельных характеристик [1, с. 20].

В возрастной психологии мы встречаем следующую характеристику среднего возраста. В среднем возрасте начинается приспособление организма к новым условиям жизнедеятельности и биологическая активность структур организма повышается различными способами. В науке это рассматривается как совокупность мероприятий, направленных на приведение в активное положение его резервных возможностей [5, с. 139]. Можем отметить, что в среднем возрасте в организме человека можно наблюдать снижение физических возможностей. В свою очередь

это выражается на психофизиологических функциях, затрагивает сенсораторные и моторные процессы, а также деятельность его внутренних органов и систем [4, с. 67].

Именно поэтому мы считаем особенно важным полноценное самопринятие в среднем возрасте (также рассматривается в отечественной психологии как общая жизненная установка, которая является одним из диагностических показателей здоровья и зрелости человека, гарантирует устойчивость, целостность личности и способствует принятию себя и других).

Со своей стороны, обратим внимание на то, что в отечественной психологии существуют работы, рассматривающие самопринятие в контексте саморазвития. Так, в работах В. Г. Маралова механизм саморазвития личности является составляющей самопринятия. В его концепции рассматривается самопринятие как один из окончательных этапов работы самопознания и первоначальным этапом самопостроения личности, положившим начало на всю дальнейшую работу по саморегулированию. Автор определяет данное понятие как принятие в себе отрицательного и положительного, сильного и слабого, выражение меры близости к себе, возникающее на основе понятия о себе, детального анализа своих сильных и слабых качеств, их оценки.

Обращает внимание также тот факт, что самопринятие также рассматривается отечественными исследователями 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», то есть непосредственная симпатия по отношению к себе.

В заключении хотелось бы обратиться к концепции В. В. Столина [3], в которой самоотношение рассматривается как осмысление различных аспектов собственного «Я» и отношения к себе. Причиной этому является то, что одно и то же качество человека в одних случаях тормозит субъекта в достижении его цели или мотива, приобретая личностный негативный смысл, а в других случаях является условием, способствующим достижению его же собственной цели или мотива, и обретает благоприятный личностный смысл. Многообразие индивидуальных особенностей усиливает у человека одновременно два противоположных чувства смыслового представления о самом себе, поскольку неоднозначность отдельного облика складывается в одно целое и отражает истинный образ объекта для него самого.

Вместе с тем это особенная смысловая реальность оказывается представленной в сознании личности лишь в малом объеме, который определяется слабостью осознания негативных смыслов своего «Я» и действием защитных механизмов, направленных на устранение

травмирующих переживаний. Проанализировав вышесказанное, мы пришли к выводу, что логичное осмысление отношения к себе – это в действительности мнимый результат работы бессознательного. Если исходный образ получает преимущественно одобрение, он становится основой хорошего отношения к себе.

Если сравнивать отечественную и зарубежную психологию в понимании самопринятия, то мы можем увидеть существующие противоречия, что усугубляется рассмотрением его в контексте различных подходов в исследованиях отечественных авторов.

В зарубежной психологии понимание самопринятия опирается на труды К. Роджерса и А. Маслоу, которые рассматривали его как осознание, переживание и принятие внутреннего опыта человека, а не как позитивную Я-концепцию.

При рассмотрении К. Роджерсом спектра понятия «самопринятие» были выделены его составляющие от позитивного самоотношения и самоуважения. Кроме того, исследователи пришли к выводу о том, что высокие отчеты о самопринятии могут отражать установки людей относительно социальной его желательности, оборонительную позицию или недостаток рефлексивности человека, характерной чертой которых является позитивная окрашенность образа «Я».

Мы можем сделать вывод, что в настоящее время самопринятие в зарубежной психологии отдельно от позитивного отношения и подводится под более широкую категорию «принятие». По анализу характеристик самопринятия можно увидеть, что осознание этого явления у зарубежных психологов во многом является противопоставлением пониманию этого феномена отечественными психологами.

Таким образом, самопринятие является крайне важным для психологического здоровья и благополучия в среднем возрасте. Оно является достаточно сложным явлением, которое направлено на рассмотрение и анализ самого себя и собственной активности, осознанности, терпимости, способности воспринимать мир безоговорочно и оставаться доступным для переживаемого опыта, независимо от его позитивного или негативного эмоционального строя. 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киреева Е. Д. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е. Д. Киреева. – М. : Совр. Гуман. ун-т, 1999. – 20 с.
2. Реана А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реана. – СПб. : «Прайм – ЕВРОЗНАК», 2003. – С. 331-335.
3. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Издательство Московского Университета, 1983. – 284 с.
4. Умнова О. П. Конспект лекций по возрастной психологии: учебное пособие для вузов / О. П. Умнова. – Рост.н./ Дону : Феникс, 2005. – 67 с.
5. Фролькис В. В. Экспериментальные пути продления жизни / В. В. Фролькис, Х. К. Мурадян. – Л. : Наука, 1988. – 139 с.
6. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И. В. Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2005. – 287 с.

АННОТАЦИЯ

Передера А. О. Особенности самопринятия в среднем возрасте.

В статье рассматриваются особенности самопринятия в среднем возрасте, а также совершается попытка сравнительного анализа отечественной и зарубежной психологии в понимании самопринятия.

Ключевые слова: самопринятие, Я-концепция, Я-образ, личность, самопознание.

SUMMARY

Peredera Angelina. Peculiar features of self-acceptance in middle age.

The article considers self-acceptance in middle age and also performs a comparative analysis of native and foreign psychology in the understanding of self-acceptance.

Key words: self-acceptance, I-concept, I-image, personality, self-knowledge.

*Петрова Елена Виталиевна,
г. Горловка, ДНР*

УДК 159.9

**«ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ»
В ВОЕННОЕ ВРЕМЯ**

Исследования в области посттравматического стресса развивались независимо от исследований стресса, и до настоящего времени эти две области имеют мало общего. Центральными положениями в концепции *стресса*, предложенной в 1936 г. Гансом Селье, является гомеостатическая модель самосохранения организма и мобилизация ресурсов для реакции на стрессор. Все воздействия на организм он подразделил на специфические и стереотипные неспецифические эффекты стресса, которые проявляются в виде общего адаптационного синдрома. Этот синдром в своем развитии проходит три стадии: 1) реакцию тревоги; 2) стадию резистентности; и 3) стадию истощения. Селье ввел понятие адаптационной энергии, которая мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо и ведет к старению и гибели организма [6].

Следует разделять понятия посттравматического синдрома и посттравматического стрессового расстройства. Если травма была сравнительно небольшой, то повышенная тревожность и другие симптомы синдрома постепенно пройдут в течение нескольких часов, дней или недель (ПТС). Если же травма была сильной, или травмирующие события повторялись многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы (ПТСР). Говоря о посттравматическом синдроме, мы имеем в виду, что человек пережил одно или несколько травмирующих событий, которые глубоко затронули его психику. Эти события так резко отличаются от всего предыдущего опыта или причиняли настолько сильные страдания, что человек ответил на них бурной отрицательной реакцией. Нормальная психика в такой ситуации естественно стремится смягчить дискомфорт: человек, переживший подобную реакцию, коренным образом меняет свое отношение к окружающему миру, чтобы жить стало хоть немного легче.

Актуальность проблемы и одновременно трагичность её заключается в том, что исследование на наличие посттравматического синдрома проводится в военное время. В основном считают, что отследить изменения и последствия из-за боевых действий можно только уже в мирное время, когда война закончится. Однако именно во время военных событий у человека