

Перепелкина Стефания Александровна

магистрант

Научный руководитель

Сафонова Марина Вадимовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ САМОПРИНЯТИЯ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ИНДИВИДУАЛЬНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Аннотация: в статье приведен краткий теоретический обзор основных понятий по теме исследования. Описаны некоторые подходы, используемые психологами-консультантами при проведении консультативной работы по проблемам самопринятия у людей среднего возраста.

Ключевые слова: самопринятие, средний возраст, психологическое консультирование.

Понятие «самопринятие» появилось в зарубежной психологии с начала 60-х годов прошлого века в работах А. Маслоу, рассматривающим его как необходимую черту самоактуализирующейся личности, представляющую собой «положительную установку», отказ от критики, редактирования, отбора, коррекции и т. д., позволяющую человеку быть собой [9].

В отечественной психологии феномен самопринятия стал изучаться в 80-х годах XX века, и до сих пор понимание данного феномена в системе категорий отечественной психологии все еще остается весьма размытым. В.В. Иванова [3] отмечает слабую дифференциацию самопринятия от таких явлений, как самоуважение, самоудовлетворенность, аутосимпатия, самооценка, положительная Я-концепция, самолюбие, самоутверждение и т. п. Понятие «самопринятие» рассматривается в разных контекстах. Согласно В.В. Столину [11] самопринятие предполагает отношение к себе с симпатией и уважением. Д.А. Леонтьев [7]

рассматривает самопринятие как непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от наличия в человеке черт, объясняющих это отношение. С.Л. Братченко и М.Р. Миронова [2] как признание себя, веру в себя и свои возможности, уважение себя как личность. В.Г. Маралов [8] как признание права на существование всех аспектов собственной личности и личности в целом. Е.П. Киселева [5] как интегральную характеристику личности, полное и безусловное принятие своих сильных и слабых сторон, помогающее перейти от самопознания к самосовершенствованию.

Таким образом, в отечественной психологии можно выделить два направления понимания самопринятия: как положительный смысл «Я», традиционно рассматриваемый через самоотношение (В.В. Столин, Д.А. Леонтьев, С.Л. Братченко и М.Р. Миронова и др.) и в контексте саморазвития и принятия себя, признания существования всех аспектов своей личности (В.Г. Маралов, Е.П. Киселева и др.).

Проблема самопринятия в среднем возрасте является одним из актуальных вопросов современной психологии, поскольку образ «Я» претерпевает многочисленные изменения в данный период.

Средний возраст – возрастной период человека, предшествующий пожилому возрасту. Определение возрастных границ разнится, начало задается от конца третьего десятилетия до 40 лет, конец – от конца четвертого десятилетия до 60 лет [10]. В периодизации Э. Эриксона [12] «средний возраст» соответствует фазе – старший взрослый возраст от 34 до 60 лет и определяется им как этап переживания личностью неудовлетворенности собственной самореализацией. Согласно Г. Крайг [6], средний возраст – это период расцвета семейной жизни, карьеры, творческих способностей, но, в то же время, люди все чаще задумываются о конечности жизни, испытывают беспокойства о сохранении близких отношений с родными и друзьями, реализации себя, необходимости что-то оставить следующему поколению.

В научной литературе достаточно подробно систематизированы изменения, свойственные людям среднего возраста, происходящие на всех уровнях

организма, психики и личности. В среднем возрасте начинается вторая половина жизни с характерными для нее процессами соматического увядания, что способствует состоянию подавленности, перепадам настроения, депрессивным реакциям. На психологическом уровне страдают эмоциональная сфера, ценностно-смысловая сфера и Я-концепция личности. В самосознании человека возрастает уровень рефлексивности, что может приводить к снижению самооценки и негативизму к своим способностям и потенциалу личности. Поэтому особенно важным является полноценное самопринятие в среднем возрасте.

Одним из наиболее эффективных средств повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста является психологическое консультирование.

В общем смысле, психологическое консультирование это «профессиональная помощь человеку или группе людей в поиске путей разрешения или решении определенной трудной или проблемной ситуации психологического характера» [4].

К целям психологического консультирования относят оказание клиенту: оперативной или временной помощи; необходимой профессиональной и моральной поддержки для придания уверенности в себе; консультативной помощи, дополняющей другие виды помощи; помощи в форме рекомендаций, перенаправляющих клиента к другим специалистам [1].

Основные задачи психологического консультирования по проблеме самопринятия: оказание помощи клиенту в понимании, осознании, принятии себя; разъяснение происходящих с ним изменений, с последующим их принятием; научить делать выбор, ставить цели, решать проблемы эмоционального и межличностного характера. Основным средством воздействия, как правило, выступает определенным образом организованная беседа. Психолог организует эмпатическое активное слушание, инспирирующее выдачу большего количества информации, чем клиент планировал, высказать самые сокровенные мысли. Для такого слушания подойдет включённый диалог, предполагающий участие психолога как сопереживающего, соучастливого человека, готового делиться

своими ощущениями по поводу чувств и мыслей клиента, а не просто отстранённого профессионала.

Психолог, при работе с клиентом, у которого есть проблема с самопринятием может опираться на разные направления, такие как, психоаналитическая теория, теория поведения (бихевиоральное направление), рационально-эмоциональная терапия и др.

Особенности консультирования в русле психоаналитического направления состоят в переводе в сознание того материала, который был вытеснен различными защитными механизмами в сферу бессознательного. Консультант осуществляет помощь в воспроизведении предшествующего опыта, проведении анализа вытесненных конфликтов и переживаний. Осознание подсознательных чувств способствует появлению у человека баланса между внешними (социальными) и внутренними силами, большей непосредственности, рациональности и других ценных качеств личности. В целом, данное направление способствует реконструкции базисной личности.

Терапия поведения нацелена на устранение неадекватного поведения и обучение адаптивному поведению. Акцент ставится на упражнениях и отработке определенных навыков, формировании эффективных паттернов с помощью научения, формировании образа «Я» для принятия человека самим собой.

Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса состоит в избавлении клиента от неадекватного жизненного подхода, концентрирующегося на саморазрушении, и обучении методам, помогающим переформулировать свои дисфункциональные убеждения в более разумные, реалистичные и полезные. В отличие от поведенческого направления, которое достигает изменения поведения, рационально-эмоциональная терапия имеет цель изменить, прежде всего, эмоции, воздействуя на содержание мыслей.

Применение экзистенциального подхода для восстановления самопринятия помогает клиентам осознать собственные возможности, установить и устранить личные факторы, которые могут становиться препятствием на пути к осознанию и использованию человеком своей свободы.

Самопринятие является крайне важным для психологического здоровья и благополучия в среднем возрасте. Решая проблемы самопринятия, психолог, независимо от выбранного подхода, прежде всего, оказывает эмоциональную поддержку, так как клиенту необходимо видеть искреннее внимание к его переживаниям.

Список литературы

1. Болотникова О.П. Психотерапия и психологическое консультирование: учеб.-метод. пособие / О.П. Болотникова. – Тольятти: ТГУ, 2011. 60 с.
2. Братченко С.Л. Психологические проблемы самореализации личности / С.Л. Братченко, М.Р. Миронова. – СПб., 1997. – С. 38–46.
3. Иванова В.В. Общие вопросы самосознания личности / В.В. Иванова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/ivanv01/index.htm>
4. Исурина Г.Л. Психотерапия и психологическое консультирование как виды клинко-психологического вмешательства // Медицинская психология в России. – 2017. – Т. 9. №3 (44). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
5. Киселева Е.П. Самопринятие и стремление к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса вуза как фактор направленности учебной мотивации студентов: автореферат дис. / Е.П. Киселева. – Курск, 2008. – 25 с. – EDN NKQOEN
6. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 747 с. – EDN RVANLX
7. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 43 с.
8. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособ. / В.Г. Маралов. – М.: Академия, 2004. – 256 с. – EDN QXKLXL
9. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

10. Психологическая энциклопедия / ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
11. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского университета, 1983. – 284 с.
12. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. А.А. Алексеева. – СПб.: Ленато; Балашиха: Унив. кн., 1996. – 589 с. – EDN RUUYWV