

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД КРИЗИСА

Скворцова Анна Анатольевна

студент, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Степанова Ольга Павловна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Основной потребностью человека, по мнению гуманистической концепции **ЛИЧНОСТИ** - это саморазвитие и стремление к самовыражению.

Самоактуализация, являясь предметом обсуждения в научном плане достаточно **СЛОЖНА** с междисциплинарной точки зрения. Однако психологическая сторона вопроса является ведущей по вопросу возможности и условий реализации потенциала человека.

Самоактуализация личности в современной психологии рассматривается с разных ракурсов. Развивающий процесс

самосовершенствования осуществляется за счет внутренней активности, а не **ТОЛЬКО** использование ресурсов для достижения основной цели человека-развития. Известный ученый Абрахам Маслоу сказал: «Если вы намерены быть меньше, чем вы способны быть, предупреждаю вас, вы будете глубоко страдать всю оставшуюся **ЖИЗНЬ**».

Самоактуализация является специфическим видом деятельности и относится к реалистичному процессу развития и саморазвития человека. Самоактуализация относится к процессу, в ходе которого человек как активный субъект систематически трансформирует свое восприятие себя и мира и свой жизненный замысел и занимается деятельностью, направленной на саморазвитие, чтобы раскрыть и реализовать весь свой потенциал для себя и общества. Это

достигается путем осознанного выбора, способствующего развитию и росту во всех жизненных ситуациях, и действия в соответствии с этим выбором. Главным критерием подлинности достижений и правильности выбора является пиковый опыт, который доказывает истинную ценность выбранных жизненных стратегий. Взгляды зарубежных психологов, таких как К.Роджерс и В.Франкл, практически единодушны относительно феномена и природы самоактуализации и специфики, скоторой она проявляется в жизни человека.

В современном мире стремление к самореализации наталкивается на

множество **внутренних и внешних препятствий, которые неизбежно повышают психологическую и эмоциональную напряженность и требуют расхода адаптационных ресурсов. Темпы нынешнего прогресса предъявляют все более высокие требования к способности человека адаптироваться, а дальнейшее давление на адаптивные механизмы подвергает человека угрозе переутомления, дисфункции, неврозов и попыток любым способом уйти от реальности.**

Кризис середины жизни - это переоценка ценностей и критический анализ самого себя. Решаются моральные вопросы, появляются первые признаки неудовлетворенности уровнем профессионального развития, ухудшается здоровье, снижается красота и физические способности, отдаляются отношения с семьей и взрослыми детьми. Симптомы в кризисных ситуациях характеризуются скукой, переменами на работе или в отношениях с партнером, явным насилием, саморазрушительными мыслями и поведением, нестабильностью отношений, депрессией, тревогой и повышенной компульсивностью. За этими симптомами стоят два факта: наличие больших внутренних сил, которые оказывают очень сильное давление изнутри, и повторение прежнего поведения, которое подавляет эти внутренние импульсы и сопровождается повышенной тревогой. Подобно тому, как каждый человек обладает разными личностными качествами, разными способностями и играет различные простые и сложные роли, каждый переживает кризис середины жизни в разное время. У каждого человека есть личные ценности, которые придают смысл его внутреннему миру, его потребностям и всему, с чем он сталкивается, формируя установки и смысловые структуры.

Конструктивная жизнь через кризис середины жизни происходит **благодаря новому становлению личности – самореализации.**

В своей эпигенетической теории жизненного цикла Э. Эриксон говорит о развитии личности на протяжении всей жизни. В отличие от кризисов детства и подросткового возраста, кризисы середины жизни изучены не так хорошо. Развод, невроз, неудачи в карьере, алкоголизм и самоубийство - наиболее распространенные периоды. В этот период редко возникают серьезные проблемы. Развитие личности в зрелом возрасте - один из самых сложных и малоизученных вопросов. Неясность терминологии, размытость временных границ и описание этапов взрослой жизни, особенно середины жизни, иллюстрируют сложность и неразработанность этого вопроса. В этом контексте возрастает важность глубинного осмысления самореализации в кризисе середины жизни, поскольку она влияет на конструктивный характер жизни через процесс саморазвития.

Маслоу связывает этот возраст с потенциалом

максимального интеллектуального и личностного развития. В зрелом возрасте на первый план выходит потребность реализовать свой потенциал и выполнить свое призвание, т.е. самоактуализация. Поскольку в этот период человек наиболее интегрирован в социальную жизнь, его характеристики, связанные с самоактуализацией, оказывают значительное влияние на состояние общества. Высокая степень личностной зрелости, психическое здоровье и самоактуализация являются важными факторами, определяющими качество жизни в этот период, когда люди наиболее активны и готовы к работе, когда расцветает умственная продуктивность. С момента возникновения кризиса среднего возраста должны существовать определенные характеристики самореализации индивида в этот период. Однако существующие исследовательские данные об этих характеристиках немногочисленны и разрозненны.

Таким образом, все это свидетельствует о том, что тема актуальна для ее подробного изучения.

Список литературы:

1. Кузнецова Л.Э. Особенности самореализации личности среднего возраста / Л.Э. Кузнецова, О.С. Дмитриева // Молодой ученый. – No 23 (209). – Чита: «Издательство молодой ученый», 2018. – С. 387-389.
2. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 896 с.
3. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Академа, 2005. – 283 с.