

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

Скворцова Анна Анатольевна

студент, Магнитогорский Государственный Технический университет им. Г. И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Степанова Ольга Павловна

научный руководитель, Магнитогорский Государственный Технический университет им. Г. И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Аннотация. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований выделены, теоретически и эмпирически обоснованы психологические критерии понятия самоактуализации личности, показаны различные направления в психологии, и исследования авторов на эту тему. Тема статьи была определена на основе анализа противоречия между различностью понимания и своеобразия понятия "самоактуализация" и неразработанностью данной проблемы в отечественной психологии.

Проблема жизненного пути личности является актуальной и недостаточно изученной. В ее список входят структуры психологических циклов, фаз или критических периодов; структура жизненных путей различных личностей: психологические этапы (или их части), фазы и т.д.

Кризис можно охарактеризовать как явление в жизни личности, где противостоят две тенденции: разрушаем старое и мешающее вместе с созданием нового прекрасного. Кризис характеризуется присутствием мощного сопротивления ушедшего и тревоги по поводу неизвестного, еще не изведенного.

Некоторые авторы считают, что кризис возникает с острого события. А. жизненные события могут трактоваться как ведущие к кризису в том случае если они создают актуальную или потенциально опасную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека. Происходящие в теории критические события рассматриваются как запускающие механизм развития кризиса. В данном случае границы кризиса становятся более ощутимыми и определенными.

Обычно критические этапы характеризуют как период высокой уязвимости, пересмотра ценностей и внутреннего метания. Одновременно с этим некоторые исследования показывал, что именно после разрешения кризисов у человека наступал приток сил и стремительный захват новых сфер деятельности, растёт мотивация к достижению целей. Кризис середины жизни, как часть формирования личности понимается в трудах великих психологов и психотерапевтов экзистенциально-гуманистического направления: К. Ясперса, Р. Ассаджиоли, В. Франкла, А. Маслоу, Э. Эриксона'. Самореализация охватывает собой весь жизненный путь личности. В сфере профессиональной самореализации человек может раскрыться и показать свои навыки, а также личные качества. Процесс самоактуализации личности (А.Маслоу) сопровождается полным рядом трудностей, усугубляющих свободное достижение личностно совершенной «состояния эффективности» («Эго-идентичности») и истинного лика сущности. Кризисные ситуации – значимое место в профессиональной самореализации личности. Первостепенным и решающим свойством личностной зрелости является осознание себя субъектом жизни, в момент когда внешняя событийность со своими противоречиями

сопрягается ей с ценностями самореализации через самоопределение. Ролевые кризисы, испытываемые личностью могут обеспечить возможность обретения ею новой целостности и актуальных смыслов. Это является необходимым требованием для самореализации личности. Умение учитывать психологические особенности и закономерности кризисных проявлений, которые возникают в ходе развертывания жизненного кризиса, помогает конструктивно их преодолевать. Мы рассмотрим разные подходы, которые сложились в психологии и развитии теории самореализации личности. Термин «самоактуализация» («самореализация») в трудах психоаналитиков практически не употреблялся, и вместе с тем рассматривалась мысль о том что невозможность применять свои таланты на практике может быть причиной неврозов. «Чем глубже вы погружаетесь в физиологию нервных заболеваний, тем отчетливее становится связь неврозов с другими проявлениями жизни человека». У А. Адлера было представление о стремлении личности к превосходству, как компенсации возникающего в детстве чувства неполноценности, охватывающую поиск смысла жизни стремление совершенствоваться свои способности повысить свою потенциальность. Согласно точке зрения А.Адлера «жить — значит развиваться». Для Адлера общество является препятствием для развития способностей, так как стремление к социальной адаптации – основной критерий внутреннего прозрения. Э.Э.Фром для определения самоактуализации употребляет термин «самореализация». У нормального человека есть способность к развитию, росту и продуктивности. Э.Фромм утверждал, что в человеке заложен природный стимул к самореализации. В том числе, это относится к физическим и психическим способностям. По его мнению, ничто так не свидетельствует о бесполезности жизни как неврозы. Они являются следствием сражения двух способностей человека с противоборствующими силами природы. К.В своих работах К. Хорни употребляет термин «самореализация», подразумевая под этим развитие способностей, реализацию потенциальных возможностей и решение возникших проблем [164]. Концепция Хорни и Фромма по сути одинаковы. Согласно мнению Хорни, для того чтобы личность была в состоянии развивать свои потенции необходимо освобождение ее от внутренних ограничений. Согласно ее мнению, неврозу сопутствовала разница между возможностями личности и их реализацией. Полный ход концепция самоактуализации обрела в гуманистической психологии. Гуманистическая психология считает высшей целью изучения личность человека как неповторимую единую систему, которая может проявлять себя в любой момент. Навыки гуманистической психологии – оптимизм, вера в безграничные возможности человека и его потенциал развития. Лидерами гуманистической психологии являются К. Роджерс и А.. Маслоу.

Основополагающим мотивом поведению человека по мнению К. Роджерса является стремление к самоактуализации, то есть реализации своих способностей. К.К. Роджерс считает, что актуализация встречается не только у людей и животных но также относится ко всему живому

Список литературы:

1. Кузнецова Л.Э. Особенности самореализации личности среднего возраста / Л.Э. Кузнецова, О.С. Дмитриева // Молодой ученый. - № 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
4. Фромм Э. Бегство от свободы.- М: Прогресс, 1995.