Оглавление

Введение

1. Понятие зрелой личности и основные направления её развития

.1 Зрелая личность как объект изучения в психологии: отличительные особенности

1.2 Саморазвитие и потребность личности в самоактуализации на разных возрастных этапах

2. Проблема самоактуализации зрелого возраста и основные направления её решения

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Жизнь современного человека настолько многогранна и сложна, фактически каждый день люди сталкивается с целым рядом неблагоприятных ситуаций, в связи с чем, возрастает нагрузка на механизмы, позволяющие разрешать проблемные ситуации, предвосхищать их возникновение и снимать психическое напряжение.

Период зрелости в жизненном цикле человека рассматривается как наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности человека, где на первый план выходит потребность в реализации своих потенциальных возможностей, в самосовершенствовании, в реализации самого себя, то есть в самоактуализации. Именно в этот период люди наиболее полно включены в жизнь общества, поэтому их особенности в саморазвитии являются значимыми для общества. Идея саморазвития является чрезвычайно значимой для многих современных психологических концепций о человеке (В.П. Зинченко, А. Маслоу, П. Роджерс, Э. Фромм и др.) Благодаря саморазвитию личность может свободно ориентироваться в сложных условиях, включать новые способы осуществления деятельности и внедрять различные психологические технологии. [5, 36]

В настоящее время явственно необходимо встает проблема изучения феноменологии психологического развития человека в направлении достижения наивысших личностных, профессиональных и творческих вершин на этапе зрелости. Ведь от того, как развита ориентация на успех у человека, зависит процесс развития всего общества в целом. В связи с этим современные психологи выявляют и устанавливают объективные и субъективные факторы, психологические механизмы и закономерности развития человека и достижения им вершин личностного и профессионального роста.

Зрелость личности характеризуется ответственностью и потребностью в заботе о других людях, наиболее полной самореализацией, отличается способностью к активному участию в жизни общества, к эффективному использованию знаний и способностей, к близости с другим человеком. У человека зрелого возраста преобладают свои идеалы, ценностные ориентации, личностные смыслы, так как они уже обусловлены и скорректированы его жизненным опытом и уже устоявшимися субъективными воззрениями на жизнь и ее смысл.

Центральной темой среднего возраста является генеративность как способность оглянуться вокруг, заинтересоваться другими людьми, стать более продуктивным; она проявляется в потребности и желании, стремлении и возможности влиять на последующие поколения через собственных детей, через практический и теоретический вклад в развитие общества. Личностная зрелость означает самостоятельность и ответственность за принятие жизненных и профессиональных решений, способность определить свою зону ближайшего развития и личностного роста, стремление расширить пространство саморазвития. Профессиональная зрелость подразумевает готовность к творческой деятельности, которая опирается на профессиональную компетентность, профессиональное мастерство и гуманистическую направленность личности при наличии устойчивой мотивации к совершенствованию навыков в профессиональной деятельности.

Ученые последовательно развивая человекознание, практически доказали правильность и перспективность изучения человека как целостности, как целостного феномена. Уже разработан и успешно применяется акмеологический подход в исследовании проблем различного характера - профессиональной деятельности, личностного развития, творческой самореализации, оптимизации в различных сферах социальной практики. В них неизменно в центре акмеологического исследования оказывается целостный социальный субъект индивидуального или группового характера, который включен во все многообразие реальных связей и отношений.

В самосознании исключительная роль принадлежит направленности личности на саморазвитие, в которой проявляется стремление человека к полному выявлению и развитию своих личностных возможностей в процессе самоактуализации.

Таким образом, потребность в саморазвитии есть основополагающая составляющая зрелой личности, обеспечивающая целенаправленное, прогрессивное и восходящее развитие в процессе жизни. Являясь показателем личностной зрелости, она одновременно выступает условием её достижения. Поэтому актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию и самореализации представляют собой огромную ценность в сложном процессе развития человека в зрелом возрасте.

Целью написания работы является анализ характеристик возрастных особенностей саморазвития и самоактуализации зрелой личности. Для достижения поставленной цели при написании работы были решены следующие задачи:

проанализированы понятия «зрелая личность», «саморазвитие», «самоактуализация», даны основные их характеристики;

рассмотрены особенности функционирования механизмов саморазвития и самоактуализации в зрелом возрасте;

проанализировано влияние возраста зрелой личности на потребность в саморазвитии и самоактуализации.

Предмет исследования - возрастные особенности саморазвития и самоактуализации зрелой личности.

Объект исследования - зрелая личность.

При написании работы были использованы теоретические и методологические источники, в частности монографии известных российских и зарубежных психологов-исследователей в области развития личности, материалы периодической печати российских исследователей, а также источник сети Интернет.

1. Понятие зрелой личности и основные направления её развития

1.1 Зрелая личность как объект изучения в психологии: отличительные особенности

Существенное значение для педагогики имеет, прежде всего, уяснение самого понятия личность. Психолог С.Л. Рубинштейн писал, что личность характеризуется таким уровнем психического развития, который позволяет ей сознательно управлять собственным поведением и деятельностью. Вот почему способность обдумывать свои поступки и отвечать за них, способность к автономной деятельности есть существенный признак личности. [8, 46]

Многие исследователи-психологи к числу важнейших характеристик личности относили такие характеристики, разумность, ответственность, свободу, личное достоинство, индивидуальность. Существенной характеристикой личности является также ее общественная активность и принципиальность, прочность нравственных взглядов и убеждений (активность в труде, в отстаивании своих идеологических и моральных принципов и т.д.) [6, 27]

Выделяя критерии личности, В.П. Тугаринов связывал это понятие также с возрастной и психической зрелостью человека. С этой точки зрения не является личностью младенец, который не достиг определенного психического развития, а также психически больной человек, который не в состоянии проявлять сознательность в поведении. Личность тем более значительна, чем больше отражает она в своих качествах и деятельности тенденции общественного прогресса, чем ярче и специфичнее выражены в ней социальные черты и качества, в какой мере ее деятельность носит своеобразно-творческий характер. В этом смысле характеристика понятий человек и личность дополняется понятием индивидуальность. Индивидуальность характеризует непохожесть и отличие одного человека от другого, одной личности от другой. Индивидуальность, как правило, выделяется особыми чертами характера и темперамента, своеобразием творческой деятельности и способностей. Иначе говоря, понятие индивидуальность включает в себя то особенное, чем отличается один человек от другого, и обусловливает специфический стиль ее деятельности и поведения.

Потребность в саморазвитии, самореализации - основополагающая составляющая зрелой личности. Идея саморазвития и самореализации является основной или, по крайней мере, чрезвычайно значимой для многих современных концепций о человеке (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, В.П. Зинченко и др.). Она занимает ведущее место в гуманистической психологии, одном из наиболее мощных и интенсивно развивающихся направлений современной психологической науки и практики. [11, 49]

Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию и самореализации представляют огромную ценность сами по себе, что является показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения. С выраженным стремлением к саморазвитию связаны и профессиональные успехи, достижение профессионального уровня, а также и его профессиональное долголетие, что уже подтверждено экспериментальными данными.

По мнению отечественных и зарубежных психологов, личность в зрелом возрасте способна к развитию. По мнению Л.А. Петровской, это связано с процессом социализации. Существенным основанием для переосмысления взрослым сложившегося опыта может быть стремление приблизиться к самому себе, в большей мере соответствовать изначальной собственной внутренней природе, причём социализация взрослого - это прежде всего обращенность внутрь себя, самопознание. В гуманистической психологии акцент на проблеме самопознания связан с тезисом о свободе человека, реализуемой в его выборах. [12, 57]

Расширение сферы осознания самого себя - наиболее существенная предпосылка достижения самоактуализации. Открытие самого себя как особой реальности, значимой и достойной изучения не менее, чем окружающий мир, обращение в первую очередь к себе в поиске возможностей разрешения своих проблем. Таким образом, социализация взрослого субъектна по своей сути, это саморазвитие через осуществление выборов.

Обращение взрослого к сложившемуся собственному психологическому потенциалу может быть связано и с устремленностью стать тем, кем он может стать в своей жизни. Например, П.Д. Успенский, стоящий у истоков гуманистической психологии, обосновывая идею возможной эволюции человека, понимает ее как «развитие определенных внутренних качеств и черт, которые без усилия со стороны человека обычно остаются неразвитыми и не в состоянии развиться сами по себе». Аналогичная или близкая идея представлена у А. Маслоу и Э. Фромма. [4, 22]

Обозначенные некоторые формы обращения взрослого к сложившемуся собственному психологическому потенциалу обычно в повседневной жизни представлены частично, стихийно, спорадически. Но они могут быть более или менее постоянными, систематичными, нацеленными. Принципиальную предпосылку этого можно определить как феномен «разбуженного сознания» (термин К. Юнга). В качестве основных средств на этом пути в самом общем плане могут быть названы культивирование рефлексии и установление гармоничного контакта с собственным бессознательным.

По мнению ряда авторов, развитие личности связано с процессом самоопределения личности, т. е. активностью, направленной на увеличение вероятности самореализации. Самореализация становится возможной только при наличии определенной степени актуального положительного личностного смысла «Я». Именно смысл Я выполняет функцию «замыкания» процесса самоопределения, указывая на возможность и способность личности разработать и реализовать те или иные источники смысла и через это самореализоваться.

В психологии выделяют такие характеристики зрелой личности, как развитое чувство ответственности, потребность в заботе о других людях, способность к активному участию в жизни общества и эффективному использованию своих знаний и способностей, к психологической близости с другим человеком, к конструктивному решению различных жизненных проблем на пути к наиболее полной самореализации. Очевидно, что социальная ситуация развития значительно определяет характерные черты зрелой личности. Так, М.В. Гамезо с соавторами отмечает, что решающим признаком зрелости является осознание человеком ответственности и стремление к ней. Психологически ответственное лицо - это личность, отвечающая за содержание своей жизни и отвечающая, прежде всего перед собой и другими людьми. Зрелый человек занимает срединное положение между своими родителями, вступившими в пору старости, и своими собственными детьми, которые в это же время стоят на пороге самостоятельной жизни. И если в семье, под одной крышей, три поколения, то требуется серьезная перестройка жизни семьи. Эстафета ответственности передается зрелому поколению за все стороны жизни (духовной, материальной и др.) в семье, что делает взрослого человека главой семьи.

Ценности зрелых людей начинают играть ведущую роль и в жизни общества: зрелые люди могут утверждать свои вкусы, свой образ жизни, стиль деятельности и т. д. В этом возрасте большинство людей достигает вершины профессиональной и общественной карьеры, в их руках сосредоточены функции управления в самых разнообразных сферах общественной жизни, в управленческих структурах государства. В отечественной психологии в качестве важнейших проявлений зрелой личности отмечают ее активность (стремление субъекта выходить за собственные пределы, расширять сферу своей деятельности, действовать за границами требования ситуации и ролевых предписаний); направленность личности; глубинные смысловые структуры, которые обусловливают сознание и поведение личности; степень осознанности отношений к действительности, а также характерную структуру отношений, установок и диспозиций личности.

Зрелая личность обладает развитым самосознанием и субъективно для индивида выступает как Я-концепция - система представлений о себе, обеспечивающая единство и тождественность его личности и обнаруживающая себя в самооценке, уровне притязаний, уверенности в себе и т. п. По мнению А.Н. Леонтьева, зрелая личность характеризуется широкой системой связей с миром, высокой степенью иерархизованности мотивов деятельности и общей структурой, под которой понимается устойчивая конфигурация главных мотивационных линий. [7, 36]

Глубокая характеристика зрелой личности дана в трудах зарубежных психологов. Так, в соответствии с теорией Г. Олпорта, зрелая личность должна обладать свойством самопротяженности. Это означает, что жизнь не должна быть привязана к непосредственным потребностям и обязанностям. Человек должен быть способен участвовать в широком круге разнообразных деятельностей и радоваться им. Удовлетворения и фрустрации должны быть разнообразными и многообразными, а не ограниченными и стереотипными. Важная черта этой самопротяженности - это проекция в будущее: планы, надежды.

По Э. Эриксону основной характеристикой зрелой личности является генеративность, проявляющаяся в стремлении повлиять на следующее поколение через собственных детей, через практический или теоретический вклад в развитие общества, в потребности заботиться о других людях, в ответственности за свою судьбу, за свои поступки, а так же за судьбы близких, в способности к участию в жизни общества. Неспособность успешно включиться в производительную жизнь общества приводит, по мнению Э. Эриксона, к личностному застою, стагнации и поглощенности самим собой. [3, 26]

В связи с проблемой зрелости личности следует привести суждения А.А. Бодалева о том, что понятия взрослость и зрелости не тождественны [3]. Можно достичь зрелого (взрослого) возраста и не обладать зрелой личностью. А.А. Бодалев пишет: «Если человек, достигший совершеннолетия, ведет себя в различных ситуациях в соответствии с общечеловеческими нормами морали и основные ценности жизни стали его собственными ценностями, значит, можно с уверенностью говорить об его личностной зрелости. В других случаях, когда он одни нормы соблюдает, а другие грубо игнорирует, одни ценности поддерживает, а против других восстает, доказывая это своими поступками, можно с полным правом утверждать, что он в личностном отношении оказывается зрелым только частично». [6, 19]

Становление зрелой личности - это сложный путь, не лишенный внутренних кризисов. Особая значимость периода взрослости заключается в том, что, включаясь во все многообразие общественных отношений, человек становится их субъектом, сознательно формируя свое отношение к окружающему миру. Важная характеристика в становлении зрелой личности - это результативный, продуктивный момент ее деятельности. Дела, деяния, достижения, продукты, социальные влияния личности являются критериями ее субъективности. При этом важна общественная ценность продуктов и влияний, представленная для личности как «ценность моей жизни». В изменениях, которые личность произвела в общественном мире, она узнает себя, ей открывается истинный уровень ее жизни, внутриличностные противоречия, предпосылки саморазвития, самоизменений. Человек использует свои лучшие жизненные достижения в деятельности, поведении, общении на новом уровне, в новых формах отношений к жизни [5]. Весь жизненный путь человека формируется и развивается в процессе непрерывного становления и разрешения разнообразных по своей природе и своему значению противоречий, которые лежат в основе внутренних конфликтов личности на том или ином этапе жизни или в конкретной жизненной ситуации. В состоянии внутреннего конфликта человек испытывает проблемную напряженность всего своего поведения. Эта напряженность возникает не сразу, а постепенно, накапливаясь. Относительное социально - психологическое равновесие в какой-то момент нарушается, что приводит к затруднениям, осложнениям в основных видах деятельности.

Таким образом, в период взрослости происходит усиление социального развития личности, максимальное включение ее в разные сферы общественных отношений и деятельности, что требует мобилизации всех ресурсов человека, в том числе природных задатков его как индивида.

В то же время процесс ее развития зависит от уровня и степени социальной активности и продуктивности самой личности. Период взрослости является наиболее благоприятным для формирования основных подструктур человека, для достижения им зрелости как личности и субъекта общения, познания и деятельности как индивидуальности.

1.2 Саморазвитие и потребность личности в самоактуализации на разных возрастных этапах

Особенности саморазвития проявляются в самоактуализации личности, которую А. Маслоу понимает как «стремление человека стать тем, кем он способен стать». Самоактуальность личности проявляется устойчивостью, чувством юмора, креативностью в обычных и неблагоприятных условиях, в которых характеристики личности обеспечивают социальную адаптацию, достижение профессиональных вершин, психическое и физическое здоровье.

Человек постоянно находится в процессе развития. Стремление к росту, к самоактуализации является важнейшим качеством личности. Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию являются показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения. [6, 38]

Ценности являются ориентиром в жизни человека, выступают как механизм социального контроля и воплощаются в поведении. Реализация ценностей на разных возрастных этапах позволяет наслаждаться ощущением удовольствия, счастья.

Период зрелости характеризуется более адаптированным подходом к жизни, мировосприятие зрелой личности гораздо шире подростков и молодежи: особую значимость для взрослых представляют гибкость поведения, представления о природе человека и познавательные потребности.

Взрослые - более цельные личности. Самореализация себя как семейного человека наиболее полно проявляется в период взрослости в возрасте 25-30 лет. Взрослые самостоятельно решают свои проблемы и, пока не достигнут результатов в образовательной и профессиональной деятельности, определенного положения в обществе, не создают семьи.

В результате исследования личностных особенностей людей в возрасте 35-45 лет выявлено, что личностные особенности влияют на характер проживания периода середины жизни. Конструктивный характер проживания периода середины жизни связан со следующими личностными особенностями: позитивное самоотношение; высокий уровень самоактуализации, позитивное восприятие временной перспективы, интернальный локус контроля, высокая степень познавательной потребности и креативности; высокий уровень смысложизненной ориентации, предполагающей наличие высокого жизненного интереса, ощущение результативности жизни, удовлетворенность самореализацией, эмоциональную насыщенность жизни, целеустремленность. Деструктивный характер проживания периода середины жизни характеризует: экстернальный локус контроля, негативная временная перспектива, негативное самоотношение, с ярко выраженной внутренней конфликтностью и самообвинением, низкая смысложизненная ориентация (отсутствие интереса в жизни, оценка себя как нерезультативного в жизни, отсутствие целей в жизни).

С.Л. Рубинштейн, рассматривая человека как «субъекта жизни», говорит о двух основных способах его существования. Первый из них - «жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение - это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом… такая жизнь выступает почти как природный процесс, во всяком случае, очевидна непосредственность и целостность человека, живущего такой жизнью… здесь нравственность существует как невинность, как неведение зла, как естественное природное состояние человека». Ускоряющиеся перемены в социуме неизбежно в том или иной момент времени ломают подобный наивный и патриархальный уклад жизни, вынуждая человека к рефлексии, которая «выводит человека мысленно за его пределы. Это решающий, поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. Здесь начинается либо путь к душевной опустошенности, к нигилизму, к нравственному скептицизму, к моральному разложению, либо другой путь - к построению нравственной человеческой жизни на новой, сознательной основе… с этого момента встает проблема ответственности человека за всё содеянное и упущенное». [7, 29]

Особенность подхода Б.Г. Ананьева к изучению личности связана с его попыткой включить это понятие в широкий антропологический контекст, а психологию - в общий контекст человекознания, вернув в предмет её изучения всю полноту комплекса социальных связей человека. Необходимо отметить включение Б.Г. Ананьевым в систему детерминант развития личности детально проработанных в социологии положений о социальной ситуации развития, статусе, образе жизни; демографических и профессиональных проблем. В этом ракурсе рассмотрения личность выступает у Б.Г. Ананьева как «объект общественного развития». Он приходит к выводу, что общим принципом развития личности в процессе деятельности, общения и познания является принцип иерархии и разрабатывает понятие «индивидуальность» как достижение личностью высшего уровня развития своей сущности и всей своей жизни. Предложив историческое, биографическое понимание времени жизни, Б.Г. Ананьев выявил важнейшие, с точки зрения развития личности, характеристики старт, кульминационный момент наивысших достижений в избранной деятельности, и финиш, показав зависимость кульминации от момента старта, а старта - от истории воспитания личности. Вместе с тем, в отличие от С.Л. Рубинштейна, все эти факты Б.Г. Ананьев связывает преимущественно с человеком как субъектом избранной деятельности, а не жизненного пути в целом. Он считает, что «определить основные моменты становления, стабилизации и финиша личности можно лишь путем сопоставления сдвигов по многим параметрам социального развития человека». [10, 64]

С.Л. Рубинштейн пишет: «не только человечество, но и каждый человек является в какой-то мере участником и субъектом истории человечества и в известном смысле сам имеет историю. Всякий человек имеет свою историю, поскольку развитие личности опосредовано результатом её деятельности…лишь по мере того, как личность предметно, объективно реализуется в продуктах своего труда, она через них растет и формируется… Линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории, к тому, чем он стал на следующем, проходит через то, что он сделал… в этом ключ к пониманию развития личности - того, как она формируется, совершая свой жизненный путь». [12, 124]

2. Проблема самоактуализации зрелого возраста и основные направления её решения

Проблема самоактуализации человека не решена до конца по сегодняшний день. Этот вопрос изучается с разных сторон в разных сферах деятельности. А. Маслоу определяет самоактуализацию как «...стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать». Это понятие включает в себя всестороннее и непрерывное развитие человека, максимальную реализацию всех его возможностей, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, т. е. включает в себя и самооценку личности. Самооценка - одно из базисных качеств личности. Одна из главных его функций - защитная, которая предполагает под собой обеспечение относительной стабильности и независимости личности. Самооценка является регулятором поведения личности, способствует ее формированию.

В основе современных представлений об отклонении от нормы в развитии психики лежит гипотеза, что необоснованные акценты, которые делает индивид при анализе своей жизненной ситуации при выборе стратегии решения проблем жизненного пути, неизбежно приводят к стрессовой реакции на неудачу. Стресс снижает возможности анализа и коррекции допущенных ошибок, что приводит к когнитивно-эмоциональным искажениям в индивидуальной картине действительности, следствием чего может быть закрепление неверных стратегий на невротическом уровне патологии. В неблагоприятном варианте возможна полная дезорганизация общения и деятельности человека на психотическом уровне патологии. Акцент на анализ структуры ситуации без достаточного учета своих личностных качеств чаще всего приводит индивида к выделению на первый план социальных проблем, решение которых видится в необходимости социальных реформ через групповую деятельность, без учета необходимости социальной адаптации и самоизменения. В крайнем случае негативного развития эта тенденция приводит индивида к формам деструктивного антисоциального поведения. Акцент на самоанализ без достаточного учета структуры ситуации и её возможной динамики чаще всего приводит индивида к выделению на первый план проблемы самоизменения, решение которой видится вне контекста социальных связей. В крайнем случае негативного развития эта тенденция приводит индивида к различным формам самоизоляции и аутизма.

Каждый человек может познавать лишь некоторую часть объективного мира действительности, включающую часть окружающей его природы и «близких Других», которую мы будем называть объективной жизненной ситуацией. Человек как индивид существует в ограниченном объективном пространстве-времени, поэтому его органам восприятия мир является не как целостность, а своими частями, фрагментами в их текущей форме, зависящей от времени.

В ХХ веке появился и бурно развивается специфический вид деятельности, направленный на затруднение восприятия индивидом реальных свойств объектов и процессов мира действительности через формирование иллюзий восприятия. Таковой, по существу, является деятельность рекламных компаний, PR-агентств, имиджмейкеров и т.д., осуществляемая через поп-культуру и СМИ. В результате подобной деятельности в индивидуальных картинах мира подвергающихся воздействию граждан формируется множество «фиктивных объектов», репрезентирующих человеку не мир действительности, а сфабрикованные «виртуальные пространства». Наименее болезненным и патогенным последствием подобного воздействия является осознаваемая индивидом проблематика когнитивного диссонанса; в более тяжелых случаях нарушаются процессы социальной адаптации, возникают «разломы» в картине мира и Я-концепции человека. [10, 136]

Итак, мы выявили неизбежность реально существующих различий между миром действительности и многочисленными индивидуальными картинами мира на уровне восприятия.

Использование понятийного аппарата любого языка в разворачивающихся во времени процессах взаимодействия и общения с другими людьми делает принципиально невозможным осознание человеком всего им переживаемого. У человека просто не хватает времени жизни для осмысления своей жизни во всех её фрагментах и подробностях, поэтому часть имеющегося в памяти личного опыта неизбежно «выпадает» из концепции жизни, остается неосознанной. Ещё меньше возможности у человека изложить все подробности своей жизни какому-либо одному внешнему наблюдателю: отдельные его сообщения о своей жизни становятся частично известными разным людям, каждый из которых воспринимает получаемые сообщения с учетом особенностей своего восприятия.

Ставя перед собой задачу исследования человека, мы не можем понять его действия и поступки вне «возможного знакового выражения (мотивы, цели, стимулы, степени осознанности и т.п.).

Признавая диалогическую природу формирования личности, рассматривая личность как слияние всевозможных «Я», мы приходим к необходимости признать наличие, помимо перечисленных выше, проблемы «тайны личности». Между тем, что человек чувствует, ощущает, осознает, понимает, и тем, что он считает нужным, разрешает себе высказать о своих чувствах, ощущениях, впечатлениях, мыслях в диалоге с собой и другими, всегда существует различие, определяемое не только его желанием сохранять или повышать свою оценку в «референтных» группах. Это различие связано не только с тем фактом, что жизнь индивида не исчерпывается составлением им текстов о своей жизни; во всех культурах существует представление о «тайне личности», охраняемое не только обычаями, религиями, но и законами. Тайна личности, в наиболее общем представлении, позволяет человеку сохранять в тайне то, что он сам не считает нужным доводить до сведения окружающих, за исключением случаев, прямо предусмотренных законом.

Объективно существующий мир действительности «предоставляет» человеку определенное жизненное пространство, ситуацию, в которой существует множество проблем, множество путей их решения, а субъект обладает в этой ситуации некоторой степенью свободы выбора. Понятие «ситуация» отражает индивидуальное восприятие человеком среды своего существования, которая отличается объективностью, относительной устойчивостью и длительностью.

Самореализация - это сознательно осуществляемая субъектом теоретическая деятельность по анализу своей жизненной ситуации, выявлению наличных проблем и ресурсов для их решения, постановке перед собой целей и выбору стратегий их достижения, анализу накопленного опыта практической деятельности по реализации своих жизненных планов, и их коррекции. Если самоактуализация - это практическая деятельность, то самореализация - это её психологическая предпосылка, ориентировочные основания деятельности. [6, 38]

Акт самоактуализации - это некоторое конечное число действий, выполняемых субъектом на основании сознательно поставленных перед собой в ходе самореализации целей и выработанной стратегии их достижения. Каждый акт самоактуализации завершается специфической эмоциональной реакцией - «пиковым переживанием», положительным в случае успеха, и отрицательным (боль, разочарование) - в случае неудачи.

Самоактуализация - это сознательно осуществляемая субъектом практическая деятельность, направленная на решение наличных проблем своей жизненной ситуации, следствием которой является самоизменение (путем развития способностей, обретения индивидуальных и социальных компетентностей), и изменение в жизненной ситуации. Самоизменение заключается в обретении компетентностей, внешней и внутренней синергии. Таким образом, понимаемая самоактуализация требует определенного уровня развития у субъекта мышления, памяти, самосознания, саморегуляции.

В последние годы исследованием вершин развития человека занимается акмеология. В основе этой молодой науки лежат наработанные многовековой культурой человечества идеи об уникальности и ценности человеческой жизни, способности человека к творчеству и самосовершенствованию, переосмысливаемые в духе современных наук об управлении сложными объектами, стратегического планирования и прогнозирования, системного моделирования.

Все равно, быстрое или медленное достижение человеком своей вершины и осознание им этого факта ставит перед ним проблему смысла жизни, соотношения мотивации и нравственного выбора: как использовать достигнутое, продолжить ли дальнейшее восхождение в гордом одиночестве, или приостановиться и даже вернуться назад для того, чтобы оказать помощь отстающим?

Естественно предположить, что умение продуктивно решать проблемные ситуации и возникающие в жизни конфликты, есть результат специфического научения: во-первых, в этом достижении важнейшую, но не роковую роль играют успешно решенные возрастные, социальные, профессиональные проблемы на всех предшествующих этапах жизни. С другой стороны; во-вторых, очевидно, что удачное решение всех перечисленных проблем отнюдь не гарантирует достижения таких вершин. Любая совокупность «правильных» усилий, совершаемых в должное время при полной поддержке семьи, общества, работа лучших педагогов отнюдь не могут гарантировать достижения, например, в творчестве.

В случае достижения определённого результата речь идет о выявлении наивысшего достижения на всем протяжении жизни человека, то есть, о взгляде со стороны внешнего наблюдателя на жизненный путь и достигнутую личностью «вершину». Диалог с внешним наблюдателем помогает отметить основные закономерности предшествующего пути восхождения к вершине; внешний наблюдатель выступает от имени общества, предлагая человеку рационально, с максимальной пользой для общества распорядиться достигнутым. По определению, это означает достижение человеком своей главной в жизни «вершины», зрелости, которая есть гармоническое сочетание, результат развития человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности и индивидуальности. В отличие от теории самоактуализации, здесь упор делается на достижение признанного успеха в определенном социально значимом виде профессиональной деятельности, подкрепленного внешними и экспертными оценками. В акмеологии существует ясное понимание того факта, что служение обществу возможно только в конкретной форме на конкретной должности в одном из существующих в данном обществе в данное время социальных институтов, предприятий. Можно сказать, что через экспертную внешнюю оценку здесь осуществляется оценка личности человека по общественно значимым результатам его деятельности. Именно в этой позиции заключается «несущий» элемент акмеологической теории; из практической деятельности, прежде всего профессиональной, выводятся характеристики развития личности человека, его самоизменения. Здесь человек рассматривается исключительно как альтруист, живущий и действующий на общественное благо. Основные проблемы в акмеологическом подходе возникают при чрезмерном акценте на ситуационные, внешние обстоятельства жизненного пути человека.

Ранее уже было отмечено, что все события жизненного пути в теории самоактуализации описываются не «извне», с позиции внешнего наблюдателя, а «изнутри», «от первого лица», со стороны живущего и действующего в своей социальной ситуации индивида. Маслоу много писал о том, что собственно самоактуализация - это «занятие весьма эгоистическое», но, в тоже время, подчеркивал, что достигшие подлинной самоактуализации люди, как правило, посвящают себя служению общественно значимой деятельности. [7, 38]

В теории самоактуализации предполагается, что вывод о достижении своей главной вершины жизненного пути осознанно делает сам человек в процессе самореализации. Вывод о достижении самоактуализации позволяет человеку осознанно переключиться с эгоистической позиции преимущественной заботы о себе и своем саморазвитии на альтруистическую позицию заботы о других людях и общественном развитии. Этому переключению предшествует изменение в системе ценностей индивида, появление у него представления о наличии общего смысла всей его жизни, надстраивающегося над ситуативно обусловленными частными смыслами. Основные проблемы в теории самоактуализации возникают в связи с чрезмерной сосредоточенностью на внутренних детерминантах развития личности человека.

личность самоактуализация возраст

Заключение

Понятие самоактуализация означает, прежде всего, особый вид деятельности, реальный процесс развития и саморазвития человека. Имеются в виду те процессы, в которых человек как субъект активности осуществляет деятельность, направленную на развитие самого себя, через систематическое изменение представлений о себе и мире, жизненного плана, с целью полного раскрытия и реализации своего потенциала в интересах себя и общества. Эта деятельность осуществляется путем реализации сознательного выбора в пользу развития и роста в каждой жизненной ситуации, и действий на основании этого выбора. Главным критерием подлинности достижения, правильности выбора являются пиковые переживания, свидетельствующие об истинной ценности избранной жизненной стратегии. Самоактуализация как процесс и как результат имеет определённые характеристики, сопровождается «вещественными», измеримыми поступками и достижениями. Любое достижение в процессе самоактуализации не рассматривается как финальное, окончательное, не дающее возможности иных, в том числе еще более высоких достижений. Результатом каждого акта самоактуализации является обретение той или иной компетентности, что помогает обрести внешнюю и внутреннюю синергию. Человек, достигший самоактуализации, компетентности и синергии сознательно выбирает путь помощи, в той или иной форме, тем, кто еще не достиг этого уровня.

Теории развития и роста человека, обретения им компетентности развиваются во всех школах и направлениях психологии. Формальная их некоторая противоречивость, прежде всего, свидетельствует о том, что общая стилистика, понятийно-категориальный аппарат для описания этого сложнейшего из явлений действительности еще находятся в процессе становления. Возможно, выработка единого языка и не является необходимой, так как множественность существующих стилей изложения теории развития человека при большой степени концептуального сходства позволяет разным людям, в разных культурных группах по-разному воспринимающим и отличным от других образом выстраивающих образно-вербальные ряды своих жизнеописаний и самооценок, выбрать ту стилистику, которая подходит именно им, в их конкретной ситуации. Важно понимание, что любая теория становится бессмысленной, если пытается выйти за свои естественные пределы, объяснить «всё». Каждая из рассмотренных теорий имеет определенные ситуативные «рамки», в которых уже зарекомендовала свою эффективность. В процессе психологического консультирования сам факт выбора клиентом определенной стилистики общения имеет важное диагностическое значение.

Само существование многочисленных теорий развития человека, в том числе теории самоактуализации ставит человека перед экзистенциальным выбором, который заключается в том, что или: человек признает такую возможность, и активно действует ради реализации своего проекта жизни; если ему в какой-то мере удается его реализовать, он обретает подлинную личность, спасается от внутренних конфликтов, внешние обстоятельства жизни перестают представать перед ним как препятствия или враждебные вмешательства и становятся инструментами и условиями его индивидуальной жизни; или: человек не признает наличие такой возможности, и не вовлекается в реализацию своего жизненного проекта; в этом случае «его жизнь рассеивается в лишенных смысла обстоятельствах, делается бесполезной и становится более негативной, чем смерть».

Представления о норме и отклонении от нее возникают в человеческой практике, они отражают требования общества к индивиду, процессам взаимодействия в обществе. Субъективные, групповые, субкультурные представления о норме и аномалии, психическом здоровье и болезни могут отличаться от общественно нормируемых. Процесс психологического консультирования имеет в фокусе момент несовпадения индивидуального и нормативного понимания нормы и ее значимости для общества.

Список использованной литературы

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. - СПб.: ПИТЕР, 2001 г. - 272 с.;

2. Бодалев А.А., Васина Н.А. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этический и профессиональный аспекты). - М.: Педагогическое общество России, 1999 г. - 272 с.;

. Бодалев А.А., Васина Н.А. Вершина в развитии взрослого человека. - М.: Флинта, Наука, 1998 г. - 256 с.;

. Гамезо Н.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости. - М.: Педагогическое общество России, 1999 г. - 272 с.;

. Калина М.Ф. О самоактуализации личности // Маслоу А. Психология бытия. - М.: ПРОСПЕКТ, 2007. - 304 с.;

. Личность в социокультурном измерении: история и современность. - М.: Индрик, 2007 г. - 416 с.;

. Машков В.Н. Дифференциальная психология человека: учебное пособие. - М.: ПИТЕР, 2008 г. - 346 с.;

. Рыбалко Е.Ф. Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости // Хрестоматия по возрастной психологии. - М.: ИПП, 1996 г. - 347 с.;

. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник. - М.: Издательство МГУ, 1997 г. - 386 с.;

. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития // Вопросы психологии. - 1994. - № 1;

. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология: учебник. - М.: ПИТЕР, 2009 г. - 325 с.;

. Самоактуализационный тест: учебное пособие / под редакцией М.И. Черкасской. - М.: Психологические науки, 1995 г. - 179 с.;

13. Эльконин Б.Д. Психология развития: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2008. - 144 с.