

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЕЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ РАЗЛИЧНОМ УРОВНЕ РЕФЛЕКСИИ

Человек постоянно находится в процессе развития. Стремление к росту, к самоактуализации является важнейшим качеством личности. Самоактуализация – это процесс, процесс полного разворачивания личностного потенциала, личностный рост вследствие естественного разворачивания в человеке того, что заложено в нем. Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию являются показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения. Он живет по-настоящему подлинной жизнью, если реализует потенциал своих возможностей. 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.

Современный человек каждый день сталкивается с целым рядом стрессогенных ситуаций, в связи с чем возрастает нагрузка на механизмы, позволяющие разрешать проблемные ситуации, предвосхищать их возникновение и снимать психическое напряжение, возникающее в результате воздействия различных стрессоров. Многие авторы (В.А. Бодров, Б.Д. Карвасарский, А.Г. Маклаков, В.Д. Менделевич, И.Н. Симаева) исследовали факторы, обеспечивающие успешную адаптацию личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности, в том числе в ситуации стресса (адаптационный потенциал личности, антиципационная состоятельность).

В психологии период зрелости рассматривается как наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности человека [1; 4-6; 8-11]. Так А. Маслоу именно этот возраст связывает с возможным достижением максимального интеллектуального и личностного развития человека [7]. В зрелости на первый план выходит потребность в реализации своих потенциальных возможностей, в свершении своего призвания, то есть в самоактуализации [2; 3]. В этот период люди наиболее полно включены в жизнь общества, поэтому их особенности в отношении самоактуализации являются значимыми для состояния общества [12; 13].

Рефлексия как осознание самого себя, практики, предметного мира культуры, формируется на более ранних, чем зрелость, этапах становления личности. Рефлексия, которая присуща взрослому человеку, начинает формироваться в младшем школьном возрасте [12; 13]. Однако в зрелости сформированная ранее рефлексия, согласно точке зрения А. Маслоу, выступает значимым фактором, влияющим на возможность осуществления самоактуализации [7]. В своей работе мы решили проверить данное положение. В настоящее время проблема особенностей самоактуализации у людей зрелого возраста при различном уровне рефлексии освещена недостаточно [1, С. 173].

Целью нашего исследования было проверить, существуют ли особенности самоактуализации у людей в зрелом возрасте с различным уровнем рефлексии исходя из которой, мы решали задачи по выявлению:

- 1) Психологических особенностей зрелого возраста.
- 2) Уровней рефлексии в зрелом возрасте.
- 3) Особенности самоактуализации как психологического феномена.
- 4) Особенности самоактуализации в зрелом возрасте при различном уровне рефлексии.

В данной статье представим общие выводы нашего исследования, в котором мы использовали комплексный метод, включающий теоретический анализ психологической литературы по данной проблеме, тестирование с использованием опросника А. В. Карпова и методики «Самоактуализационный тест», статистические методы обработки материалов (критерий t-Стьюдента).

В соответствии с целью и задачами исследования была образована случайная выборка из 40 мужчин и женщин в возрасте от 30 до 60 лет, имеющих различные уровни образования и должности.

По результатам проведения исследования с использованием опросника А. В. Карпова выборка испытуемых была разделена на три группы по уровню рефлексии: низкий уровень, средний уровень и высокий уровень. Также было выявлено, что количество людей зрелого возраста со средним уровнем рефлексии (63%) преобладает над количеством людей зрелого возраста с низким (25%) и высоким (13%) уровнем рефлексии.

С помощью методики «Самоактуализационный тест» были выявлены особенности профилей самоактуализации (по 14 показателям или шкалам самоактуализации) у людей зрелого возраста с различным уровнем рефлексии.

Так люди, у которых был выявлен низкий уровень рефлексии, характеризовались следующими особенностями самоактуализации: ориентация лишь на один из отрезков временной шкалы и дискретное восприятие своего жизненного пути; относительная независимость в своих поступках, стремление руководствоваться в жизни собственными целями; недостаточно полное представление о том, какие качества присущи самоактуализирующейся личности; ригидность в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми; средняя степень осознания своих потребностей и чувств; неспособность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, вести себя естественно и раскованно; умеренно выраженная способность ценить свои достоинства; средняя степень принятия самих себя такими, какие есть; сниженная склонность воспринимать природу человека в целом как что-то положительное; наличие способности адекватно воспринимать целостность мира и людей; отсутствие способности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы; неспособность к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-

насыщенных контактов с людьми; низкая межличностная чувствительность; низкая степень выраженности стремления к приобретению знания об окружающем мире; средняя выраженность творческой направленности.

Людам со средним уровнем рефлексии свойственны следующие особенности самоактуализации: ориентация лишь на один из отрезков временной шкалы; проявление конформизма в поведении, большинство из них являются экстернальными личностями; благоприятное отношение испытуемых к себе и способность уважать и ценить себя за положительные качества; средняя степень самоактуализации; низкая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении и во взаимодействии с окружающими людьми; низкая степень выраженности способности к осознанию своих потребностей и чувств; средняя степень принятия испытуемых себя такими, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков; склонность воспринимать природу человека в целом как положительную; средняя степень выраженности способности к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей; низкая степень выраженности стремления к приобретению знаний об окружающем мире; испытуемые не способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы; они не способны к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми; они не рассчитывают заранее способ поведения, в обществе ведут себя естественно и в меру раскованно, демонстрируя окружающим свои эмоции и у них выражена творческая направленность личности.

Людам с высоким уровнем рефлексии свойственны следующие характеристики самоактуализации: ориентировка во времени осуществляется исходя из данной конкретной ситуации; наличие умеренной зависимости, конформности, несамостоятельности; средняя степень самоактуализации; средняя степень ригидности в реализации своих ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми; средняя степень осознания своих потребностей и чувств, их ощущения и рефлексирования; средняя степень способности ценить свои достоинства, положительных свойств характера, уважения себя за них; средняя степень способности к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми; наличие умеренной способности к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей; наличие умеренной степени выраженности стремления к приобретению знания об окружающем мире; умеренная выраженность творческой направленности личности; испытуемые способны спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, в зависимости от наличной ситуации; принимают себя такими, какие есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, чаще всего, в зависимости от определенной ситуации, а также от оценки их личности другими людьми; они склонны воспринимать природу человека как нейтральную, то есть не считать всех людей в общем ни плохими, ни

хорошими по определению; испытуемые воспринимают свои гнев, злость, раздражение как естественные.

Таким образом, люди зрелого возраста с различными уровнями рефлексии имеют различия и по показателям самоактуализации. Однако, оказалось, что ближе всего к описанию самоактуализирующейся личности подходят испытуемые со средним уровнем рефлексии, а не с высоким, как мы сначала предполагали. У испытуемых, имеющих высокий уровень рефлексии по трем показателям самоактуализации результаты даже ниже, чем у испытуемых, имеющих низкий уровень рефлексии, причем данные статистически достоверны. Это, во-первых, шкала поддержки: по ней были выявлены экстернальность и склонность к конформизму у тех, у кого рефлексия ниже, и относительная независимость в поступках и целях без конфронтации с окружающими – у тех, у кого рефлексия выше; во-вторых, шкала сензитивности к себе, по которой у имеющих низкий уровень рефлексии, выше, чем у имеющих высокий уровень рефлексии, способность осознания своих потребностей и чувств, и в-третьих, шкала синергии, по которой также у имеющих низкий уровень рефлексии выше способность к пониманию целостности мира и людей, связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное.

Мы связываем данные результаты с социальными особенностями современной российской действительности, когда в современных условиях ни рефлексия, ни самоактуализация личности не являются значимыми и востребованными в обществе характеристиками человека, а также не являются ценностями современной личности. Поэтому люди с высоким уровнем рефлексии (это руководители и материально обеспеченные люди) не отличаются наличием у них высокой степени самоактуализации. Мы не считаем свои выводы окончательными, для их уточнения и подтверждения необходимо проведение дальнейших, более тщательно спланированных исследований.

Список используемой литературы

1. Анцыферова Л.И. Концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу // Вопросы психологии. – 1973. – №4. – С.173-180.
2. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека. – М.: Флинта, Наука, 1998.
3. Бодалев А.А. Изучение зрелого человека – важная задача акмеологической науки // Информационно-аналитический сборник НИИВШ. – М., 1993.
4. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1980. – № 2. – С. 3-12.
5. Калина Н.Ф. О самоактуализации личности // Маслоу А. Психология бытия. – М., 1997. – 304 с.
6. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2001 – С. 651.
7. Маслоу А. Самоактуализация.// Психология личности. Тексты. – М., 1982 г.

8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1997.
9. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития // Вопросы психологии. – 1994. – №1.
10. Реан А.А Психология человека от рождения до смерти – СПб., 2001.
11. Рыбалко Е.Ф. Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: ИПП, 1996.
12. Степанова Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. Монография. – СПб.: Алетейя, 2000. – 288 с.
13. Степанова Е.И. Человек: возраст, труд, образование // Вопросы психологии. – 1986. – №1.