

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Рубцова М.О.

к.пс.н., доцент НГПУ, г. Новосибирск

E-mail: for.mashi@gmail.com

Увеличение внимания к феномену самореализации объясняется растущим пониманием её определяющей роли в процессе жизнедеятельности личности. Проблема самореализации личности в зрелом возрасте является наиболее важной и значимой в силу того, что именно в период зрелости происходят существенные преобразования личностного пространства, наиболее чётко выражается Я-концепция, происходит переструктурирование и переосмысление системы личностных, профессиональных, социально значимых отношений, которые свойственны именно этой возрастной группе.

В психологическом и психоаналитическом словаре дается следующее определение: «Самореализация — сбалансированное и гармоничное раскрытие всех аспектов личности; развитие генетических и личностных возможностей» [цит. по: 1]. Термин самореализация широко используется в отечественной и зарубежной психологической, педагогической, философской, социологической и другой общественно-научной литературе.

Понятие «самореализация» («самоактуализация») чаще встречается в работах таких зарубежных психологов гуманистического направления как К.Роджерс, Э.Фромм, А. Маслоу. Они равно как А.Адлер опираются на философские подходы к проблеме самореализации, не приводя ни своих дефиниций, ни механизмов самореализации.

Истоки представлений о самореализации личности в отечественных психологических теориях можно усмотреть, начиная с введения в обращение понятия «личность» и изучения движущих сил ее развития, а также с попыток ответить на связанные с этим понятием ключевые вопросы. Так, еще В.М.Бехтерев в период становления психологии как науки обращался к исследованию личности, условий ее развития и здоровья [1].

Трудами И. М. Сеченова положено начало представлениям о регуляторном характере протекания психических явлений и о развитии психики в «реальных жизненных встречах» организма со средой, что является основополагающим в научном исследовании феномена самореализации личности. В настоящее время актуально выражение И. П. Павлова «Человек есть... система единственная по высочайшему регулированию... сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [цит. по: 1, с.32]. П.Т. Анохин — создатель теории функциональных систем — раскрывает

проблемы саморегуляции как «всеобщего закона деятельности организма» через механизмы афферентного синтеза, принятия решения и акцептора действия. В трудах таких последователей В.М. Бехтерева, как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов и Б.Г. Ананьев, содержится множество научных разработок по проблематике самоуправления, саморегулирования и саморазвития в целом. Б.Г.Ананьев, следуя традиции В.М. Бехтерева и развивая комплексный системный подход к человеку, выделял иерархические, соподчиненные уровни психической организации человека (индивид, личность, индивидуальность). В понятие потенциала Ананьев включал развитие человека как личности и как субъекта деятельности, отмечая, что во взаимосвязях их особенностей, обусловленных природными свойствами индивида, и складывается индивидуальность [1].

Самореализация как цель рассматривается в исследованиях самоактуализации личности, где изучаются достижения как метаценности. Самореализация как состояние — в связи с вопросом удовлетворенности самореализацией. Самореализация как результат чаще исследуется как определенный уровень личностного развития по критерию «успех—неуспех». Под успешным понимается результат, который получен путем приложения адекватных усилий. Результатом самореализации может стать наличие свойств, способствующих самоосуществлению личности. Самореализация как итог может рассматриваться в исследованиях направленных на осмысление цельных (итоговых) временных отрезков жизненного пути (например, период средней зрелости), либо при оценке прожитой жизни в целом (для лиц пожилого возраста). Самореализация как средство нередко рассматривается в философских работах [2].

Критериями самореализации, которые входят в оценочную систему психической деятельности каждого человека являются удовлетворённость и продуктивность. Продуктивность жизни человека является важным условием полноценного существования, как отмечал в своих работах Э.Фромм. Ощущение удовлетворённости способствует и сопутствует психическому здоровью человека (по А.Маслоу), конгруэнтности (по К.Роджерсу). При этом следует различать истинную и иллюзорную удовлетворённость, что, по Э.Фромму, подобно «быть» или «казаться». В то же время некоторая неудовлетворённость может способствовать самореализации, поскольку метаценности полностью не достижимы.

В рамках нашего исследования мы опирались на точку зрения Л.А. Коростылёвой, понимающей под самореализацией личности осуществление возможностей развития Я посредством собственных усилий, сотворчества, содеятельности с другими людьми (ближним и дальним окружением), социумом и миром в целом [1].

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
НП «СИБИРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ»

На наш взгляд, эмпирическое исследование процесса самореализации, несомненно, нужно соотнести с возрастом зрелости, так как особенностью взрослой личности является способность одновременно переживать чувство стабильности, и смятение по поводу того, действительно ли она поняла и реализовала настоящее предназначение своей жизни. Взрослость в большей степени ставит цели, касающиеся именно настоящего времени личности, ее самореализации, ее отдачи здесь и сейчас. Именно поэтому многие, вступая в середину зрелости, стремятся начать жизнь сначала, найти новые пути и средства самоактуализации.

Исследование особенностей самореализации мужчин и женщин зрелого возраста, а также условий, их определяющих, представляется нам актуальным в связи с социальными и экономическими изменениями, происходящими в настоящее время в России.

Специфику эмоциональных свойств личности, на наш взгляд, как раз и можно рассматривать как одно из психологических условий, определяющих особенности переживания самореализации мужчины и женщины в зрелом возрасте.

Во многих отечественных и зарубежных исследованиях выявлены отчетливые различия в эмоциональной сфере лиц мужского и женского пола. Однако, до сих пор не ясно, являются ли хотя бы некоторые из них врожденными или все эти особенности приобретаются в процессе специфичного воспитания мальчиков и девочек.

Различия в эмоциональной сфере мужчин и женщин многие психологи связывают именно с особенностями воспитания тех и других. Р. Сальваггио отмечает, что у женщин весьма желательны эмоциональная зависимость от противоположного пола, погруженность в «любовь» при запрете на открытое выражение чувств, проявление агрессии. Это создает у женщин мазохистскую установку. В то же время для мужчин все это достойно насмешек и позора. Согласно К. Юнгу, у мужчины в процессе его воспитания чувствования подавляются, в то время как у девочек они доминируют [цит. по: 2].

Самоактуализация не может быть общей для всех. Она осуществляется через женственность или мужественность, которые разделяют человечество. Один должен быть сначала здоровым, полностью реализовавшим свою женственность женщиной или полностью реализовавшим свою мужественность мужчиной, прежде чем общечеловеческая самоактуализация станет возможной для него [3].

К.А. Абульханова-Славская считает, самореализация происходит на основе самопознания. По её мнению, самореализация возможна лишь тогда, когда закончено самопознание, образ Я полностью сформирован и имеется личностная готовность обеспечить всю совокупность условий самореализации. Если эти условия не соблюдаются, то наблюдается процесс не самореализации,

а процесс самовыражения, которое часто имеет исключительно внешний характер [цит. по: 2]. Эмоциональные свойства взрослой личности способны предопределить личностное развитие и реализацию ее потенциала.

Теоретический анализ психологической литературы позволил нам прийти к выводу о том, что затруднения в самореализации сопровождаются: чувством дискомфорта, ощущением тяжести жизни; усилением самокритики, чувства неудовлетворенности собой; чувством обиды, беспомощности, никчемности, ненужности; ощущением пустоты и скуки; бессилием, тревожностью, неспособностью принимать решения; агрессией, депрессией, ощущением ущербности; ощущением движения не в том направлении, пониманием необходимости изменить представление о жизни, мире, себе; острой потребностью увидеть новые возможности в своей жизни.

Такая тесная связь между эмоциональным состоянием личности и переживанием ею процесса самореализации, на наш взгляд, открывает широкие возможности как профилактической, так и коррекционной, реабилитационной психологической помощи современному человеку.

Эмпирическая часть нашего исследования осуществлялась в 2009 году. Поскольку нас заинтересовал вопрос: насколько эмоциональные свойства личности в зрелом возрасте могут определять особенности самореализации?, мы поставили перед собой две основные задачи: выявить связь между переживанием самореализации и эмоциональными свойствами личности и определить половую специфику самореализации личности в зрелом возрасте.

В исследовании нами были использованы следующие методики: «Самоактуализационный тест» Л.Я. Гозман (САТ), «Методика экспресс диагностики ситуативной самоактуализации личности» Т.Д. Дубовицкой (ССЛ). Эмоциональные свойства исследовались с помощью «Методики диагностики самооценки психических состояний» Г.Азенка, «Методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге» (адаптация Т.И.Балашовой), «Методика измерения уровня тревожности» Тейлора, «Методика диагностики уровня невротизации» Л.И.Вассермана и «Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки» С.А.Будасси.

Выборка исследования состояла из 30 человек, в возрасте от 25 до 35 лет (15 мужчин и 15 женщин). Все испытуемые с законченным высшим образованием (преимущественно педагогическим).

В ходе эмпирического исследования и применения корреляционного анализа по Спирмену нами были выявлены преимущественно обратные по характеру взаимосвязи:

- высокого уровня значимости ($p \leq 0,001$) между самореализацией по шкалам компетентности во времени, ценностных ориентаций, самоуважения, самопринятия и тревожностью, самореализацией по шкале ценностных ориентаций и невротизацией;

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
НП «СИБИРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ»

- среднезначимые ($p \leq 0,01$) между самореализацией по шкалам самоактуализации, компетентности во времени, поддержки, ценностных ориентаций, самоуважения, самопринятия, контактности и тревожностью, депрессией, фрустрацией, невротизацией, самооценкой и ригидностью;

- слабые ($p \leq 0,05$) между самореализацией по шкалам самоактуализации, компетентности во времени, поддержки, ценностных ориентаций, самоуважения, самопринятия, принятия агрессии и депрессией, агрессией, фрустрацией.

На основании этого, можно сделать вывод, что при возрастании вышеобозначенных эмоциональных свойств самореализация снижается, и наоборот. Лишь взаимосвязи по параметру самооценки, имеют прямую направленность, т.е. рост самооценки приводит к росту самореализации личности.

Кроме того с помощью непараметрического критерия различий U-Манна–Уитни нами было выявлено пять достоверно значимых различий ($p \leq 0,01$) между группами мужчин и женщин по параметру самореализации-самоактуализации.

Так самоактуализация в ситуации успеха, независимость в поступках и суждениях, принятие окружающей действительности, самоуважение, способность принимать агрессию у испытуемых группы мужчин достоверно выше, чем у женщин.

Женщины проявляют меньшую независимость ценностей и поведения от воздействия извне, т.е. более зависимы, конформны по сравнению с мужчинами. Мужчины больше женщин способны принимать и ценить свои достижения, они менее противоречивы, т.к. их ценностные ориентации выражены чётче. Способность уважать себя, свои достоинства, поступки у мужчин выражена значительно сильнее, чем у женщин. Кроме того они могут и позволяют себе проявлять злость, агрессию и гнев, относятся к этому как к нормальному проявлению человеческой природы. Представительницы женского пола позволяют себе это гораздо меньше. Мужчины, самореализуясь в ситуации успеха, проявляют большую активность, в большей степени реализуют свои способности и получают от этого удовольствие, больше стремятся к успехам в делах и добиваются их.

Испытуемые женской группы больше прислушиваются к своим чувствам и ощущениям, чаще мужчин позволяют себе быть спонтанными. Они больше заинтересованы в знаниях об окружающем мире и легче идут на контакт.

Таким образом, в результате проведенного нами исследования, мы можем сделать следующие выводы:

- проблема самореализации является одной из центральных проблем зрелой личности и современной психологической науки;

- существует обратная взаимосвязь между показателями самореализации и такими эмоциональными свойствами личности как: тревожность, депрессия, фрустрация, ригидность, агрессия, невротизация;

- существует прямая связь между показателями самореализации и самооценкой;

- существуют различия в переживании самореализации мужчин и женщин зрелого возраста.

Причины возникновения трудностей самореализации личности в значительной степени кроются в отношении человека к самому себе и к окружающему миру в целом. Тревожность и депрессия могут стать серьёзным препятствием на пути самореализации. И лишь принятие самого себя, поиск новых творческих путей и желание достичь поставленных целей способствуют преодолению затруднений в самореализации.

Список литературы:

1. Коростылёва Л.А., Крылова А.А. Психологические проблемы самореализации личности. -СПб.: Изд-во С.-Перебургского университета, 1997. -178 с.
2. Лидак Л.В., Шевченко Н.Г. Детерминанты успешной самореализации женщин зрелого возраста. – Пятигорск – Мин Воды, 2007. – 148 с.
3. Маслоу А. По направлению к психологии бытия– М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. -272 с.