

## **Возрастная динамика показателей самореализации личности**

Понятие самореализации возникло в рамках гуманистического направления психологии в середине XX века. Первоначально представления о самореализации личности формировалось в процессе изучения биографий выдающихся людей. Позже было признано, что самореализовываться могут не только те индивиды, которые внесли существенный вклад в развитие общества, но и обычные люди. Самореализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведении искусства. Специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Более того, на самоактуализацию влияет множество факторов, многие из которых, как, например, возраст, до сих пор в должной мере не изучены.

Наше исследование было проведено на Южно-Украинской Атомной Электростанции в цехе теплоавтоматических измерений. Контингент испытуемых - 32 человек; из них 15 женщин и 17 мужчин от 20 до 49 лет. Средний возраст по выборке—32 года.

На 1 этапе исследования испытуемые были разделены на 2 группы по критерию возраста: «молодёжь» (20-33 лет) и «испытуемые зрелого возраста» (34-49 лет). Далее мы проводили анализ отличий в показателях самореализации, полученных с помощью методики САМОАЛ.

Результаты психологического исследования испытуемых по первой шкале "Ориентация во времени" показали, что между двумя возрастными группами наблюдаются существенные различия. Для *молодёжи* характерно хорошее понимание экзистенциальной ценности жизни "здесь и теперь". Они способны наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Эти люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой,

как им хотелось бы ее видеть. Они не боятся проблем, которые не имеют однозначных правильных или ошибочных решений. Они приветствуют сомнения, неопределенность и нехоженые пути. Это более 80% молодых испытуемых.

Противоположная картина наблюдается у испытуемых зрелого возраста. Здесь преобладает тенденция к возвращению к прошлым воспоминаниям, переживаниям и событиям. Эти люди часто не умеют наслаждаться и ценить настоящее. Иногда сомневаются в правильности своих действий и поступков. Много думают о своем прошлом, мечтают о том, чтобы вернуться назад и начать жить сначала. Считают, что прошлое, настоящее и будущее представляется не как единое целое, а как отдельные, независимые друг от друга части их жизни. Не верят в способность влиять на своё будущее, и в жизнь целом.

Результаты психологического исследования испытуемых по второй шкале методики "Ценности" показали, что для первой группы испытуемых был получен средний балл 8,56 при максимально возможном 15. При этом, у 13% испытуемых – низкие результаты, у 62% - средние и у 25% - высокие. Во второй группе испытуемых средний балл 7,81. При этом, у 7% испытуемых – низкие результаты, у 86% - средние и у 7% - высокие. Другими словами, в обеих группах по данной шкале большинство испытуемых набрали среднее значение баллов. Хотя, среднее значение по группе у молодежи заметно выше, чем у лиц среднего возраста. Это свидетельствует о стремлении всех наших испытуемых к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах. Эти люди увлечены своим профессиональным делом. Они трудятся, чтобы реализовать свои способности и желания. Считают, что интересное творческое содержание работы - сама по себе награда. Испытуемые любят и интересуются книгами, увлекаются творчеством. Верят, что целью жизни должно быть нечто значительное. Также считают, что достижение счастья - главная цель человеческих отношений. При этом, данные тенденции ярче выражены у молодежи.

Результаты психологического исследования испытуемых по третьей шкале "Взгляд на природу человека" показали для обеих групп близкие значения: для 1-й выборки испытуемых средний балл 3,3 при максимально возможном балле 10;

для 2-й – 3,65. При этом, в молодежной группе у 50% испытуемых – низкие результаты, у 50% - средние; во 2-й группе - у 62% испытуемых – низкие результаты, у 38% - средние. Высоких результатов в обеих группах нет. Это означает, что все испытуемые в целом не очень доверяют людям, несколько корыстливы, предвзяты, завистливы, эгоистичны, скорее заботятся о собственных интересах, не пытаясь понять окружающих людей. При чем, эти свойства более выражены у молодых, чем у зрелых испытуемых.

Результаты психологического исследования испытуемых по четвертой шкале "Потребность в познании" показали, что в 1-й группе средний балл 6,4; во 2-й – 5,8, при максимально возможном 10. При этом, у молодежи низких результатов нет, у 56% - средние и у 44 % - высокие результаты. У взрослых - у 6% испытуемых – низкие результаты, у 63% - средние и у 31% - высокие. Таким образом, потребность в познании ярче выражена у молодых людей, чем у зрелых. Именно они считают, что человек должен заниматься тем, что ему интересно. Они не считаются с затратами времени, находясь в поиске ответа на интересующий их вопрос. И потраченные усилия, которых требуется на познание истины, стоят того, ибо доставляют им удовольствие. Испытуемые 1-й группы постоянно интересуются всеми новшествами в своей профессиональной сфере, стараются также следить за новостями литературы и искусства.

Для второй выборки испытуемых характерен средний уровень развития потребностной сферы в познании (63% от количества опрошенных).

Результаты исследования по пятой шкале "Креативность - стремление к творчеству " показали, что в 1-й группе средний балл 8,75; во 2-й группе – 8,4, при максимально возможном балле 15. При этом, в 1-й группе у 6% испытуемых – низкие результаты, у 94% - средние и высоких результатов нет. Во 2-й группе - у 6% испытуемых – низкие результаты, у 69% - средние и у 25% - высокие. Другими словами, молодежь оказалась заметно креативнее лиц старшего возраста. Показательно, что все рекордсмены – испытуемые, набравшие высокие результаты по данной шкале – относятся к группе молодых. Хотя, в целом по выборке мы получили средние результаты. Наши испытуемые оказались самоактуализирующимися людьми, обладающими способностью к творчеству.

Однако их творческий потенциал проявляется не так как у выдающихся талантов в поэзии, искусстве, музыке или науке, а, скорее, как естественная и спонтанная креативность, которая присуща детям. Эта креативность, которая присутствует в повседневной жизни как естественный способ выражения наблюдательной, воспринимающей новое личности.

Результаты исследования по шестой шкале "Автономность" показали в 1-й группе средний балл 7,75; во 2-й – 7,25, при максимально возможном 15. При этом, у 6% испытуемых 1-й группы – низкие результаты, у 88% - средние и у 6% - высокие. Во 2-й группе: у 38% испытуемых – низкие результаты, у 49% - средние и у 13% - высокие. Таким образом, молодежь оказалась более автономизированной, чем лица зрелого возраста. Выборка в целом продемонстрировала средний уровень развития автономности, независимости и свободы.

Автономность, по мнению большинства психологов - главный критерий психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна. Однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность - это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от». Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития.

Результаты исследования по седьмой шкале "Спонтанность" показали, что в 1-й группе испытуемых средний балл 6,7, а во 2-й – 6,2 при максимально возможном балле 15. Таким образом, при средних по всей выборке значениях, более спонтанными оказались молодые испытуемые. Это означает, что они более уверены в себе и больше доверяют окружающему миру. Самоактуализация стала их образом жизни, а не является мечтой и стремлением.

Таким образом, все исследованные нами показатели самоактуализации оказались больше выражены у молодых испытуемых, чем у лиц зрелого возраста.