

Давлетбаева Альбина Нургалиевна
студентака магистратуры
факультет психологии
Башкирский Государственный педагогический университет им. М.
Акмуллы
Россия, г. Уфа
e-mail: albinaars88@yandex.ru

Научный руководитель: Фаттахова Гульнара Рифкатовна
кандидат психологических наук, доцент
факультет психологии
Башкирский Государственный педагогический университет им. М.
Акмуллы
Россия, г. Уфа

ТЮТОРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье рассматривается ценностно - смысловая область личности зрелого возраста.

Ключевые слова: самоактуализация, самоуничтожение, саморазвитие.

Davletbaeva Albina Nurgalieva
master student
faculty of psychology
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmullah
Russia, Ufa

Scientific adviser: Fattakhova Gulnara Rifkatovna
candidate of psychological sciences, associate professor
faculty of psychology
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmullah
Russia, Ufa

TUTORIAL SUPPORT OF SELF-REALIZATION OF ADULTS

Abstract: The article examines the value-semantic area of a mature person.

Key words: self-actualization, self-destruction, self-development.

Главная необходимость человека, сообразно человеколюбивый мнение оригинальности, — это самоактуализация, влечение к саморазвитию и выражению самого себя.

В сегодняшней психологии самоактуализация индивида анализируется со стороны внутренней интенсивности оригинальности, предельного применения ресурсов для совершенного самоосуществления личности в процессе становления. Признанный специалист по психологии Абрахам Маслоу излагал, собственно, что «если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, предупреждаю, вы будете глубоко несчастны всю жизнь».

Понятие самоактуализация значит определенный картина работы, настоящий процесс становления и саморазвития человека. Есть в облике те процессы, в коих человек как тип энергичности воплотит в жизнь работу, нацеленную на становление самого себя, сквозь постоянной перемены представлений о себе и мире, актуального намерения, с целью совершенного раскрытия и реализации собственного потенциала в заинтересованностях себя и общества.

Упадок среднего возраста – переоценка ценностей, опасный пересмотр собственного «Я». Человек протекает сквозь этап критичной самомнения и переоценки такого, собственно, что было достигнуто в жизни к данному времени, анализа аутентичности вида жизни: принимают решение трудности морали; человек протекает сквозь возмущение уровнем казенного подъема, бывают замечены 1-ые симптомы смещения в худшую сторону самочувствия, издержки красоты и физиологической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими ребятами.

Признаки, присущие для упадка, – скукотища, смена пространства работы и/или напарника, приметные проявления насилия, самоуничтожительные думы и действия, непостоянство в отношениях, депрессия, беспокойство и растущая навязчивость. За данными признаками исчезают два прецедента: жизнь большой внутренней силы, оказывающей довольно мощное нажим изнутри, и повторение

прежних форм поведения, сдерживающих эти внутренние импульсы, при этом растет сопутствующая им беспокойство.

Любой человек живет этап упадка среднего возраста со своей точки зрения, например, как у всякого человека личный нрав, различные возможности, любой одевает для себя большое количество несложных и трудных ролей. У всякого человека, есть личный внутренний мир, собственные потребности, личные значения, которые присваивают значение всему, с чем человек встречается, создавая дела к ним и смысловые структуры. Конструктивное размещение упадка среднего возраста венчается свежим образованием личности – самоактуализацией.

Становление личности на протяжении всего актуального пути оценивал Э. Эриксон в собственной эпигенетической доктрине актуального цикла.

В отличие от детских и подростковых упадков упадок среднего возраста исследован значительно меньше. Его результаты не изредка разрушительны: как раз на данный этап приходится наибольшее число разводов, неврозов, профессиональных крахов, алкоголизма и в том числе и суицидов.

А. Маслоу данный возраст связывает с вероятным достижением как максимального умственного и личного становления человека.

Самоактуализация в психологии – это всеохватывающая сторона личности, подразумевающая, безоговорочное проявление и раскрытие человеком собственного внутреннего потенциала, воплощение собственных талантов во всех сферах жизнедеятельности.

Понятие самоактуализации активно входит в нашу обыденную жизнь. Все больше людей, всерьез задумываются над тем, как в полной мере воплотить в жизнь вложенный в них потенциал. Современная психологическая наука доказала, что действительные возможности человека неисчислимы и беспредельны. Мы, часто не подозреваем, какая внутренняя сила скрывается в нас, какое настоящее духовное начало зовет к самовыражению. Представление о собственной настоящей сути нужно всякой личности, для такого, чтобы быть в согласии с самим собой и находящимся вокруг миром.

Одним из первых, кто определил термин «самоактуализации», был К. Гольдштейн. Это особенное положение сознания, когда на первое место выходят надобность в творческой реализации, выявление собственных возможностей, высвобождение вероятностей. Человек, который испытал для себя потребность в самоактуализации, станет делать все, чтобы достичь собственной цели, даже преодолевать образующиеся преграды, не опасаясь разочарований.

Кризисные появления всякий раз связаны с глубинным переживанием значения жизни, они проходят в рамках актуального пути личности, являясь этапом ее персональной ситуации.

К середине жизни человек скапливает большущий житейский и квалифицированный навык, дела с выросшими ребятами перебегают в новое качество, состарившимся опекунами потребуются более интереса и поддержке. Происходят закономерные физические конфигурации, у множества начинают бывать замеченными трудности со самочувствием. В прочем это не отображается на функционировании когнитивной сферы человека, не понижает его функциональность, разрешая предохранять трудовую и творческую энергичность. В данный этап собственной жизни человек владеет широкими познаниями, умением расценивать действия информацию в больше широком контексте и возможностью преодолевать с не определенностью, эффективность его мышления повыше, чем у юного человека.

Средний возраст—это самое интенсивное, работоспособное положение человека, расцвет его интеллектуальной продуктивности. Это время, когда человек имеет возможность отыскать для себя силы для заслуги значительности в обществе, в семье, в личных очах за счет обновления пределов личного «Я», за счет возвращения к смыслу собственной жизни, за счет понимания собственной экзистенциальности.

В данном возрасте заостряются эти необходимости, как осуществление собственного креативного потенциала, надобность передать что-нибудь наступающему поколению, корректировка работы, внимание о сохранении

ближайших отношений с родными и друзьями, подготовка к размеренной и обеспеченной жизни в старости.

При данном совокупность переживаний человека в данном возрасте проходит неравномерно. Одна из индивидуальностей периода среднего возраста – последний субъективизм человека. В данный этап людей нередко чувствуют депрессию и ощущение одиночества.

Упадок среднего возраста - это этап долговременной психологической подавленность, которая появляется как следствие переоценки актуального навыка. Это переход на свежий степень, время для принятия заключений и конфигурации части собственных взоров и убеждений. Это определенный интенсивный момент в жизни, впоследствии которого уже все не будет так, как до этого.