

УДК 159.9.07

Психология развития, акмеология (возрастная психология)

## ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД КРИЗИСА ТРИДЦАТИ ЛЕТ

Подтесова С.И., Мамонова Е.Б.

В статье рассматриваются особенности самоактуализации личности в период кризиса тридцати лет на основе анализа и исследований различных психологов. Актуальность выбранной темы обусловлена малым количеством проведенных исследований в данном направлении, поскольку развитие происходит с постоянным увеличением. Раскрываются такие основные понятия как самоактуализация и возрастной кризис, а также взаимодействие этих двух понятий. Происходит рассмотрение понятий самоактуализации и кризиса с точки зрения психологии, а именно влияние сопутствующих и дополняющих факторов, а также разделение критических моментов при их сопоставлении. Оба этих феномена являются базовыми для человека и важно рассмотреть динамику их слияния воедино. Для успешной реализации выбранной цели рассмотрены анализ особенностей самоактуализации личности, а также влияние кризиса тридцати лет на протекание данного феномена

**Ключевые слова:** особенности самоактуализации, самоактуализация мужчин и женщин, самоактуализация в период кризиса тридцати лет, кризис тридцати лет, самоактуализация, кризис

## PECULIARITIES OF PERSONAL SELF-ACTUALIZATION DURING THE CRISIS PERIOD OF THIRTY YEARS

Podtesova S.I., Mamonova E.B.

The article examines the features of self-actualization of the individual during the crisis of thirty years on the basis of the analysis and research of various psychologists. The relevance of the chosen topic is due to the small amount of research carried out in this direction, since the development takes place with a constant increase. It reveals such basic concepts as self-actualization and age crisis, as well as the interaction of these two concepts. The concepts of self-actualization and crisis are considered from the point of view of psychology, namely, the influence of accompanying and complementary factors, as well as the separation of critical moments when comparing them. Both of these phenomena are fundamental to humans and it is important to consider the dynamics of their fusion together. For the successful implementation of the chosen goal, the analysis of the characteristics of self-actualization of the individual, as well as the influence of the crisis of thirty years on the course of this phenomenon, are considered

**Key words:** features of self-actualization, self-actualization of men and women, self-actualization during a crisis of thirty years, a crisis of thirty years, self-actualization, crisis

### Введение

На основании гуманистической теории личности, ведущей человеческой потребностью является процесс самоактуализации, самосовершенствования, а также стремление к самореализации и выражению себя.

Актуальность темы самоактуализации мужчин и женщин в период кризиса тридцати лет можно охарактеризовать тем, что, опираясь на научный взгляд данной проблематики можно разглядеть многогранный характер, охватывающий множество дисциплин, но

непосредственно в психологии происходит рассмотрение основных вопросов и перечней условий обнаружения и идентификации потенциала и возможностей личности.

По своей сути, определение слова самоактуализация заключается в особом виде жизнедеятельности, оно направлено на сам процесс, связанный с развитием, а также саморазвитием личности. Под процессами, в данном контексте, понимается активность человека, которая выступает субъектом проявления саморазвития на основании познания себя и окружающего мира, а также систематические изменения этих представлений в процессе жизненного цикла, которые необходимы для более полного проявления своих возможностей и реализации интересов как для самого себя, так и для общества.

«Данный вид деятельности достигается посредством осознанного выбора каждым человеком полезного для него уровня развития и роста в повседневных жизненных ситуациях, что является основанием каждого сделанного выбора и принятого решения» [7]. Основным движущим условием достоверности выбора каждого человека и его правильности, являются критические потрясения, которые показывают на истину выбора жизненного плана и перспектив жизненного пути.

### **Результаты исследования**

Понятие природы возникновения самоактуализации, особенности проявления данного феномена в жизни человека и рассмотрение проблем имеет общее русло в направлении исследований таких психологов, как А.Маслоу, З.Фрейд, В.Франкл, К.Роджерс, Ш.Бюллер и другие.

Данные направления рассмотрения феномена самоактуализации позволяют понять, что не мало важным принципом самоактуализации личности является тот факт, что данное стремление провоцирует необратимое изменение как внешних психологических и эмоциональных ресурсов, так и энергии, затрачиваемой на адаптацию человека в условиях его окружения.

«Скорость развития условий жизнедеятельности в настоящий момент увеличивается с каждым днем, появляются всегда новые требования к различным возможностям человека, происходит косвенное влияние на адаптационные мотивы» [11]. Дополнительные кризисные ситуации, способствуют негативным воздействиям на нервную систему, что в свою очередь приводит к образованию постоянных перенапряжений, снижению функциональных ресурсов, а в крайних случаях фактам ухода от суровой реальности всеми доступными способами. «Данный процесс в различных возрастных периодах проявляется практически всегда разносторонне» [15]. Феномен самоактуализации, как и его проблемы, очень важны, поскольку полученный опыт играет важную роль в самореализации личности.

Самоактуализация является одним из базовых аспектов в жизни каждого человека. В случаях, когда растение пытается развиться, чтобы вырасти крепким и здоровым, и как семена стремятся вырасти большим деревом, «так и человек склоняется к тому, чтобы обрести целостность и наиболее полно реализовать себя» [19]. «Самоактуализированным людям свойственна устоявшаяся ценностная система, адекватный образ своего «Я» и глубокая рефлексия» [4].

Основным направлением самоактуализации личности является скрытая активность и полная реализация энергии, которая направлена в русло самореализации человека, что в полной мере задействовано в процессе его развития. Незадействованный или задействованный неправильно потенциал не дадут человеку спокойно существовать.

«Параметры самоактуализации показывают, насколько человек выступает субъектом, автором своей жизни, насколько детерминирует свое бытие, их можно рассматривать как внутренние условия процесса самоактуализации любой индивидуальности [17]». «Исследуя механизмы самореализации, можно выделить специфический комплекс личностных функций, которые должны удовлетворять качествам проективности и рефлексивности» [6].

В последнее время феномен самоактуализации стал оказывать большее влияние, поскольку происходит уплотнение понятий деятельности и целей человека современного и с каждым днем меняющегося мира. Феномен самоактуализации является набором личностных качеств, которые обуславливают наиболее глубокий поиск для реализации личностью своих скрытых возможностей и энергии, применение умений и навыков в различном спектре жизненного цикла каждого человека. «Самоактуализирующуюся личность при этом характеризуют такие качества как: принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству» [8].

Основные направления в изучении кризисных процессов и подходов были выделены такими специалистами, как Э.Фромм, Ф.Е.Василюк, К.А. Абульханова-Славская, М.Пек, Д.Левинсон и другие.

На основании исследования данных психологов, была выявлена процессуальная модель преодоления критических ситуаций, как очень важный и неотъемлемый аспект жизни каждого человека, показывающая «результат переживания этой невозможности — метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии» [3]. Можно сделать вывод, что человек стоит перед выбором — «иметь» или «быть», т.е. или как можно больше иметь (в том числе материальных благ), или развивать в себе все заложенные природой способности и силы,

«быть многим». «Собственные интересы и склонности при этом игнорируются, что приводит к ложным жизненным выборам» [18].

«Способность личности переключать свои жизненные стремления с материальных ценностей на другие и является показателем того, что она начала жить личной жизнью» [1].

На самом деле существует не один, а множество возрастных кризисов, критических этапов развития в жизни человека. «Связующим элементом в различных подходах является признание всеми исследователями наличия противоречий, конфликтов, разлада с собой с которыми сталкивается личность в процессе развития» [10].

Обращаясь к вопросу переживания личностью кризиса, важно исследовать представления о жизненных перспективах. «Такой механизм может быть представлен в виде осознанного определения реалистичной картины будущего, гибкой и содержательной, благодаря которой даже в нестабильной повседневности человек сможет управлять своей жизнью» [14].

«По мнению ряда отечественных и зарубежных исследователей, в данный период личность переживает сильнейший кризис, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся к 30 годам, не удовлетворяют ее» [16]. При преодолении негативных событий и непредвиденных ситуаций особая роль отводится ресурсам личности [12].

Многие люди либо не хотят, либо не могут терпеть боль отречения от собственных пережитков, которые давно пора забыть. «Поэтому они цепляются – иногда до конца жизни – за свои старые взгляды и формы поведения, тем самым лишая себя возможности справиться с любым кризисом, по-настоящему развиваться и испытывать радостное чувство «нового рождения», сопутствующее успешному переходу к этапу зрелости» [9].

Решение кризиса обычно происходит через признание жизненных ограничений и необходимостей, как в профессиональной, так и в семейной сфере. Это ведет обычно к возрастанию самодисциплины, организованности, концентрации усилий вокруг желаемых изменений. «У женщин же часто происходит переключение интереса с достижения профессионального успеха на получение удовлетворения от личных, в том числе внутрисемейных, взаимоотношений» [13]. «В процессе психологической поддержки личности в период кризиса необходимо учитывать различные внешние и внутренние факторы, осложняющие или облегчающие его прохождение» [5].

В совокупности, все проявления кризиса тридцати лет проявляют самоактуализацию, как период, в котором встречаются индивидуальные сложности. Наивысший уровень самоактуализации – это реализация духовных потенциалов личности [2].

**Обсуждение и заключение**

Исследования данной темы не являются законченными, поскольку появляются все новые и новые факторы, влияющие на данный феномен психологической жизни личности, что вызывает интерес к дальнейшим исследованиям, и подчеркивают актуальность выбранной темы. Целью работы является определение особенностей самоактуализации личности в период кризиса тридцати лет, влияние которых носит статус основных, направленных на его преодоление.

Для успешной реализации выбранной цели рассмотрены анализ особенностей самоактуализации личности, а также влияние кризиса тридцати лет на протекание данного феномена. Проведен теоретический аспект описания данного процесса при одновременном влиянии на личность человека. Не маловажным пунктом дальнейшего исследования явился подбор необходимых методических материалов, направленных на раскрытие показателей выбранного возрастного периода, а также развернутый анализ влияния самоактуализации на личность. Одним из основных этапов являлось эмпирическое исследование, которое на конкретных примерах показало, что самоактуализация в период кризиса тридцати лет имеет основное место, их взаимодействие и влияние по отношению друг к другу.

В данной работе объектом исследования будет выступать непосредственно смысловая ориентация личности человека в период кризиса тридцати лет. Соответственно предметом данного исследования по отношению к личности человека можно определить, непосредственно, феномен самоактуализации.

Именно в данный возрастной период самоактуализация оказывает колоссальное влияние на когнитивные способности, а именно познание самого себя, желание понять себя и взгляд на внутренний мир человека, которые занимают основную позицию в формировании жизненного пути каждого человека.

При наличии огромного множества теорий развития личности, а также соответственно теории самоактуализации личности, происходит следующая постановка вопроса с возможностью выбора между принятием этой возможности и проявлением активного ее совершенствования с целью недопущения внутренних противоречий, либо происходит неприятие, что соизмеримо с отказом от своего самосовершенствования, потерей жизненного смысла, что приводит к снижению общего психического состояния.

#### **Список использованных источников**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991 – 299 с.
2. Бурова Е.А. внутренние детерминанты духовного кризиса // Нижегородский психологический альманах. – 2018. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/20-177](http://psykaf417.esrae.ru/ru/20-177) (дата обращения: 16.03.2021).

3. Василюк Федор Ефимович Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) – М: Издательство Моск. университета, 1984 – 200 с.
4. Вергун Олег Сергеевич Проблема самоактуализации человека // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-cheloveka> (дата обращения: 16.03.2021).
5. Гвоздецкая Виктория Константиновна Теоретическое изучение психологической проблемы проживания нормативного кризиса взрослости // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-izuchenie-psihologicheskoy-problemy-prozhivaniya-normativnogo-krizisa-vzroslosti> (дата обращения: 16.03.2021).
6. Забелина Анна Вячеславовна Проблема самоактуализации личности // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. 2013. №3 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti> (дата обращения: 16.03.2021).
7. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. - М, 1997 – 176 с.
8. Лебедева О.В. особенности самоактуализации студентов бакалавриата в образовательной среде педагогического вуза // Нижегородский психологический альманах. – 2018. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/20-181](https://psykaf417.esrae.ru/ru/20-181) (дата обращения: 15.03.2021).
9. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога - М.: Эксмо, 2004 – 896 с.
10. Марова Вера Александровна Проблема кризиса среднего возраста в психологии // Вопросы науки и образования. 2018. №27 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-krizisa-srednego-vozrasta-v-psihologii> (дата обращения: 16.03.2021).
11. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2003 – 352 с.
12. Морозова Л.Б., Богородский К.М. мониторинг потребностей родителей в психолого-педагогической помощи в ситуации кризиса пандемии // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/25-298](https://psykaf417.esrae.ru/ru/25-298) (дата обращения: 16.03.2021).
13. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 1999 – 608 с.
14. Никитина А.А., Волкова Е.А. специфика представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/25-285](https://psykaf417.esrae.ru/ru/25-285) (дата обращения: 15.03.2021).

15. Психология зрелости. Учебное пособие по возрастной психологии / под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: Издательский дом БАХРАХ, 2003. - 768 с.
16. Ральникова Ирина Александровна, Мухачева Екатерина Ивановна, Ралко Ирина Васильевна Ценностно-смысловой аспект субъективного переживания времени в период кризиса тридцати лет // СПЖ. 2004. №19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tseinnostno-smyslovoy-aspekt-subektivnogo-perezhivaniya-vremeni-v-period-krizisa-tridtsati-let> (дата обращения: 16.03.2021).
17. Расторгуева Елена Николаевна К определению самоактуализации // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №5 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-opredeleniyu-samoaktualizatsii> (дата обращения: 16.03.2021).
18. Фромм Э. Бегство от свободы. - М: Прогресс, 1995 – 233 с.
19. Хьелл Ларри А. Теории личности: основные положения, исследования и применение: / Л.А. Хьелл - [2-е изд., испр.]. - СПб: Питер, 2001. - 606 с.

## References

1. Abul`ханова-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni [Life strategy]. М.: My`sl`, 1991 – 299 s. (in Russian)
2. Burova E.A. vnutrennie determinanty` duxovnogo krizisa [internal determinants of spiritual crisis] // Nizhegorodskij psixologicheskij al`manax. – 2018. – № 2; URL: <psykaf417.esrae.ru/ru/20-177> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
3. Vasilyuk Fedor Efimovich Psixologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskix situacii) [Psychology of experience analysis of overcoming critical situations]. – М: Izdatel`stvo Mosk. universiteta, 1984 – 200 s. (in Russian)
4. Vergun Oleg Sergeevich Problema samoaktualizacii cheloveka [The problem of human self-actualization] // Ucheny`e zapiski Kry`mskogo federal`nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Sociologiya. Pedagogika. Psixologiya. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-cheloveka> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
5. Gvozdeczkaya Viktoriya Konstantinovna Teoreticheskoe izuchenie psixologicheskoy problemy` prozhivaniya normativnogo krizisa vzroslosti [Theoretical study of the psychological problem of living the normative crisis of adulthood] // Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika. 2016. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-izuchenie-psihologicheskoy-problemy-prozhivaniya-normativnogo-krizisa-vzroslosti> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)

6. Zabelina Anna Vyacheslavovna Problema samoaktualizacii lichnosti [The problem of personality self-actualization] // Gumanitarny`e vedomosti TGPU im. L. N. Tolstogo. 2013. №3 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
7. Leont`ev D. A. Samorealizaciya i sushhnostny`e sily` cheloveka. Psixologiya s chelovecheskim liczom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoj psixologii [Self-realization and the essential forces of a person. Psychology with a human face: humanist perspective in Post-Soviet Psychology] / Pod red. D. A. Leont`eva, V. G. Shhur. - M, 1997 – 176 s. (in Russian)
8. Lebedeva O.V. osobennosti samoaktualizacii studentov bakalavriata v obrazovatel`noj srede pedagogicheskogo vuza [features of self-actualization of undergraduate students in the educational environment of a pedagogical university] // Nizhegorodskij psixologicheskij al`manax. – 2018. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/20-181](https://psykaf417.esrae.ru/ru/20-181) (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
9. Malkina-Py`x I.G. Vozrastny`e krizisy`. Spravochnik prakticheskogo psixologa [Age crises. Practical Psychologist's Handbook] - M.: E`ksmo, 2004 – 896 s. (in Russian)
10. Marova Vera Aleksandrovna Problema krizisa srednego vozrasta v psixologii [The problem of midlife crisis in psychology] // Voprosy` nauki i obrazovaniya. 2018. №27 (39). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-krizisa-srednego-vozhrasta-v-psihologii> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
11. Maslou A. Motivaciya i lichnost` [Motivation and personality]. 3-e izd. SPb.: Piter, 2003-352 s. (in Russian)
12. Morozova L.B., Bogorodskij K.M. monitoring potrebnostej roditel'ej v psixologo-pedagogicheskoy pomoshhi v situacii krizisa pandemii [monitoring the needs of parents in psychological and pedagogical assistance in a pandemic crisis situation] // Nizhegorodskij psixologicheskij al`manax. – 2020. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/25-298](https://psykaf417.esrae.ru/ru/25-298) (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
13. Muxina V.S. Vozrastnaya psixologiya [Age-related psychology]. - M.: Akademiya, 1999 – 608 s. (in Russian)
14. Nikitina A.A., Volkova E.A. specifika predstavlenij o zhiznenny`x perspektivax lichnosti v period krizisa serediny` zhizni [the specificity of ideas about the life prospects of an individual during a mid-life crisis] // Nizhegorodskij psixologicheskij al`manax. – 2020. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/25-285](https://psykaf417.esrae.ru/ru/25-285) (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
15. Psixologiya zrelosti [Maturity psychology]. Uchebnoe posobie po vozrastnoj psixologii / pod red. D.Ya. Rajgorodskogo. - Samara: Izdatel`skij dom BAXRAX, 2003. - 768 s. (in Russian)



16. Ral`nikova Irina Aleksandrovna, Muxacheva Ekaterina Ivanovna, Ralko Irina Vasil`evna Cennostno-smy`slovoj aspekt sub`ektivnogo perezhivaniya vremeni v period krizisa tridczati let [The value-semantic aspect of the subjective experience of time during the crisis of thirty years] // SPZh. 2004. №19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostno-smyslovoy-aspekt-subektivnogo-perezhivaniya-vremeni-v-period-krizisa-tridtsati-let> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
17. Rastorgueva Elena Nikolaevna K opredeleniyu samoaktualizacii [Towards the definition of self-actualization] // Ucheny`e zapiski universiteta Lesgafta. 2013. №5 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-opredeleniyu-samoaktualizatsii> (accessed: 16 March 2021). (in Russian)
18. Fromm E`. Begstvo ot svobody` [Escape from freedom]. - M: Progress, 1995 – 233 s. (in Russian)
19. X`ell Larri A. Teorii lichnosti: osnovny`e polozheniya, issledovaniya i primenenie [Personality theories: fundamentals, research and application] / L.A. X`ell - [2-e izd., ispr.]. - SPb: Piter, 2001. - 606 s. (in Russian)

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Подтесова Светлана Игоревна**, магистрант Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [iana-0422@mail.ru](mailto:iana-0422@mail.ru)

---

**Mamonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Podtesova Svetlana Igorevna**, master student Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation e-mail: [iana-0422@mail.ru](mailto:iana-0422@mail.ru)

---

*19.00.13. Психология развития, акмеология (возрастная психология)*