

Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки

Факультет дополнительного профессионального образования

Кафедра андрагогики

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ЛИЧНОСТНОЙ
ЗРЕЛОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «ДВИЖЕНИЕ» КЛУБНОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ ТЕАТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР «ТЕАТР ПИ»)**

Курсовая работа
слушателя _____ года обучения
группы ПП-182 специальности
переподготовки 1-03 04 72
«Практическая психология»
заочной формы
получения образования
Божелко Наталии Сергеевны

Научный руководитель:
Дерюгин, А.А.,
магистр психологических наук
Защищена _____ 2019
с оценкой ____ (_____)

Минск, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ	5
1.1 Понятие самоактуализации личности в гуманистической психологии	5
1.2 Понятие «личностная зрелости» в исследованиях К. Роджерса	8
1.3 Процесс самоактуализации в формировании личностной зрелости в рамках консультаций К. Роджерса	12
ГЛАВА 2. СТАНОВЛЕНИЕ КАЧЕСТВ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ДВИЖЕНИЕ» КЛУБНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ТЕАТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР «ТЕАТР ПИ»	15
2.1 Характеристика программы «Движение» клубного объединения Театра психологических игр (Театр ПИ)	15
2.2 Методы исследования самоактуализации и личностной зрелости	17
2.3 Анализ результатов исследования	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	28
ПРИЛОЖЕНИЯ	30

ВВЕДЕНИЕ

XXI век ознаменовывается как новая веха «космической эры» с быстро развивающимися инновационными технологиями, а также различными отраслями науки. Однако, некоторые компоненты, характерные для современного мира, не всегда влияют на личность благоприятным образом: виртуальное общение, глобализация, наличие большого информационного потока, многофункциональность и высокая трудоспособность как требования работодателя на рынке труда, ускорение темпа жизни современного человека. Эти и многие другие факторы могут фрустрировать индивида, влияя на психику, лишают его уверенности в своих силах, действиях и способностях. Основной психологической причиной является негативный образ мышления с характерными фиксациями на слабых качествах личности и как следствие утрата смысла существования. Если, к примеру, экзистенциальный психолог Виктор Франкл пытался решить эту проблему с помощью его известной концепции логотерапии о самотрансценденции человека, то ученые гуманистического направления делали упор на самоактуализации личности и личностной зрелости.

Самоактуализацией принято называть максимальную реализацию внутреннего потенциала индивида. Например, Абрахам Маслоу считал, что все личности неосознанно стремятся к внутреннему самосовершенствованию. Исследуя этот феномен, он пришел к выводу, что такого рода стремления естественны и необходимы. Однако, совсем небольшое количество индивидов достигают самоактуализации из-за банального незнания себя, своего внутреннего потенциала и непонимания смысла самосовершенствования. Из этого следует, что многие склонны к сохранению специфических привычек, иными словами они придерживаются шаблонного мышления и неосознанных стереотипных реакций. Реализация самосовершенствования требует смелости и открытости своему опыту, принятию себя, автономии от мнения окружающих, личностной зрелости [12, с. 102].

Под определением «личностная зрелость» подразумевается высокий уровень социальной адаптивности, открытость внутреннему опыту, умение творчески подойти к разрешению жизненных трудностей. Карл Роджер утверждал, что самоактуализация возможна при наличии зрелой личности. Он полагал, что все необходимое для развития уже находится в природном потенциале индивида и развитие происходит при наличии должных условиях [16, с. 93].

Программа «Движение» клубного объединения Театра психологических игр «Театра ПИ», базирующаяся на концепции о

самоактуализирующейся личности Карла Роджерса, способствует формированию качеств зрелой личности и в процессе познания себя через игру помогает человеку приобрести навык творческой адаптивности к трудным жизненным ситуациям, осознанность, умение регулировать эмоциональные состояния, а также способствует открытию внутреннего потенциала индивида.

Актуальность темы исследования обусловлена важностью приобретения личностной зрелости для самоактуализации, взаимосвязи между личными способностями индивида и их внешними проявлениями, обретением личностью уверенности в выбранном жизненном пути, гармоничной социализацией человека и как следствие здоровым обществом в целом.

Цель: определить взаимосвязь между самоактуализацией и личностной зрелостью.

Задачи:

1. Исследовать феномен самоактуализации в рамках гуманистической психологии;
2. Выявить сущность понятия «личностная зрелость»;
3. Определить процесс самоактуализации и его корреляцию с личностной зрелостью;
4. Охарактеризовать программу «Движение» клубного объединения Театра психологических игр (Театра ПИ);
5. Описать методики и проанализировать результаты исследования взаимосвязи самоактуализации и личностной зрелости.

Объект исследования: процесс самоактуализация личности.

Предмет исследования: феномен самоактуализации и ее взаимосвязь с личностной зрелостью.

Опытно-экспериментальной базой исследования выступают участники программы «Движение» Клубного объединения Театра психологических игр (Театра ПИ) в количестве 16 человек.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, методики «Определение уровня самоактуализации личности Э. Шострома в модификации Л. Гозмона и др.» и «Тест-опросник личностной зрелости Ю.З. Гильбуха».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для полноценного проживания и удовлетворенности жизнью человеку необходима всесторонняя реализация его внутреннего потенциала или самоактуализация, которая напрямую зависит от уровня личностной зрелости. Психологи гуманистического направления утверждают, что стремление к максимальному самовыражению заложено у нас изначально и наличие благоприятных условий (теплая и дружеская атмосфера принятия) положительно влияют на развитие личности и несут большую результативность, нежели жесткие, авторитарные методы взаимодействия. Самоактуализация ведет человека в направлении постоянного постижения мира и себя в нем, принятия своей природы и уникальности, уверенного самовыражения и следования своему призванию. Такая тенденция полноценного проживания индивидом своего жизненного пути возможна только при наличии личностной зрелости, которая характерна наличием следующих качеств: открытость и доверие своему жизненному опыту, внутренняя свобода от мнения окружающих (внутренний локус внимания), коммуникабельность и доброжелательность, сила характера и устойчивость в трудных ситуациях, конгруэнтность, самоуважение и самопринятие, осознанность.

В случае, если человек является внутренне свободным и умеет прислушиваться к своим потребностям, состояниям (рефлексивность), умеет опереться на себя как на целостное природное существо (самопринятие и целостность), точно отражает происходящее в нем (осознанность), то «тенденция к самоактуализации» (направленность на развитие) реализуется в полной мере и помогает в продвижении индивида к личностной зрелости, к полноценному существованию, несмотря на жизненные трудности.

Программа «Движение» клубного объединения Театра психологических игр «Театр ПИ» направлена на формирование личностной зрелости. Театр ПИ – это игровое пространство, где у участника есть возможность репетиции социальной роли осознанно, не опираясь на определенные образцы, проявляя творческий поиск правильного поведения в настоящий момент. Основным принципом Театра ПИ является идентификация себя с играющим «естественным ребенком», который дает личности гибкость и творческий взгляд на решение задач, а осознанность себя в ролях, которая «создает чувство самоконтроля, дарит свободу действий», дает возможность использовать приобретенный опыт в жизни. Программа «Движение» способствует приобретению знаний и навыков, новых качеств личности и моделей поведения, которые могут применяться в личных, семейных, деловых отношениях, являясь залогом успеха в становлении профессионала, гражданина современного общества.

В результате исследования была выявлена взаимосвязь самоактуализации и личностной зрелости по следующим параметрам:

- 1) «отношение к своему «Я»» в методике личностной зрелости коррелирует с «самопониманием», «аутосимпатией» в методике САМОАЛ. Взаимосвязь этих параметров прослеживается во внутренней свободе личности от мнения окружающих, в уровне самооценки участника, внутреннем локусе внимания, сензитивности индивида к своим потребностям и самоощущениям, удовлетворенности своими способностями и их реализацией;
- 2) «способность к психологической близости с людьми» в методике личностной зрелости коррелирует с «самопониманием», «контактностью», «гибкостью в общении» методики САМОАЛ. Взаимосвязь данных параметров прослеживается в навыках эффективной коммуникации, общительности, доброжелательности, эмпатии и умении слушать, честность, непредвзятость, отсутствию социальных стереотипов;
- 3) «жизненная установка» в методике личностной зрелости коррелирует с «ориентацией во времени», «ценностями» методики САМОАЛ. Взаимосвязь параметров прослеживается в навыках рационального взгляда на действительность, эмоциональной уравновешенности, рассудительности, умении планировать свой день, стремлении к гармоничному существованию;
- 4) «мотивация достижения» в методике личностной зрелости коррелирует с «ценностями», «потребностью в познании» методики САМОАЛ. Взаимосвязь этих параметров прослеживается в замотивированности, амбициозности, направленности своей деятельности на реализацию целей, высокой заинтересованностью в познании окружающего мира.

Программа «Движение» показала результативность и повышение общего уровня самоактуализации: вначале программы он составил 53%, а по завершению 56%; также была выявлена динамика роста общего уровня личностной зрелости: общий показатель вначале программы составил 32%, а по завершению он составил 36%.

Данные результаты доказывают эффективность программы «Движение» в формировании личностной зрелости и взаимосвязи ее с самоактуализацией.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека : учебник для ВУЗов / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2007. – 523 с.
2. Ассаджиоли, Р. Психосинтез: Часть первая: принципы / Р. Ассаджиоли. – М: Просвещение; 1996. – 351 с.
3. Белая, О. Е. Театр психологических игр как форма развития личности / О. Е. Белая // Тэарэтычныя і прыкладныя аспекты этналагічных даследаванняў : Зборнік навуковых артыкулаў / ред.: Н.П. Мартысюк. – Мн. : БНТУ, 2019. – С. 107– 111.
4. Борисова, Е. М. О роли профессиональной деятельности в формировании личности / Е. М. Борисова. – М. : Академия, 1981. – 177 с.
5. Вахромов, Е.Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии / Е. Е. Вахромов // Потенциал личности: комплексный подход: Материалы Всероссийской Internet-конференции / ред.: Е. А. Уваров. – Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2002. – 133 с.
6. Вахромов, Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://vakhromov.narod.ru/publ.htm>. – Дата доступа: – 12.10.2019.
7. Журавлев, А. Л. Социально-психологическая зрелость: попытка обосновать понятие / А. Л. Журавлев // Феномен и категория зрелости в психологии / ред.: А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во Института психологии РАН, 2007. – 245 с.
8. Краткий психологический словарь [Электронный ресурс]. / Под ред.: Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 1998. – Режим доступа : http://shp.by.ru/psy/lit/psy_enc/txt/m48.shtm. – Дата доступа: – 16.10.2019.
9. Кульневич, С. В., Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособие / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская. – М. : Творческий центр "Учитель", 1999. – 560 с.
10. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М. : Академия, 2004. – 121 с.
11. Логинова, Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н. А. Логвинова // Принцип развития в психологии / ред.: Л. И. Анцыферовой. М. : Академия, 1978. С. 156– 172.

12. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 430 с.
13. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 2001. – 475 с.
14. Маслоу, А. Мотивация и личность : пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
15. Мэй, Р. Любовь и воля / Р. Мэй. – М. : Рефл-Бук, 1997. – 56 с.
16. Олпорт, Г. Становление личности : избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 464 с.
17. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с.
18. Роджерс, К. Клиенто-центрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1997. – 320 с.
19. Роджерс, К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1990. – №4. – С. 58 – 65.
20. Сельченко, К. В. Гуманистическая и трансперсональная психология / К. В. Сельченко. – М. : АСТ, 2000. – 592 с.
21. Сухобская, Г. С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики / Г. С. Сухобская // Новые знания. – 2002. – №3. – С. 17—20.
22. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.