

CZU: 159.923.2:316.62-053.6

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНЯТЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Ольга БОНДАРЕНКО

Молдавский государственный университет

Представлены результаты исследования особенностей самоактуализации молодых людей. В исследовании приняли участие 224 человека в возрасте 20 лет – 34 года. Для демонстрации выявленных различий использован тест E.Shostrom. По результатам исследования можно отметить возрастание общего уровня самоактуализации соответственно возрасту. Молодые люди, реализующие себя в профессии, оказываются более гибкими к изменяющимся жизненным ситуациям, автономны в реализации своих принципов, в более полной мере осознают свои потребности и переживания. Описаны и объяснены полученные различия в структуре самоактуализации молодых людей.

Ключевые слова: самоактуализация, молодые люди, шкалы теста CAT.

AUTOACTUALIZAREA LA TINERII IMPLICAȚI PROFESIONAL ȘI LA STUDENȚI

În articol sunt descrise rezultatele cercetării elementelor de autoactualizare la tineri. Pentru demonstrarea diferențelor identificate a fost utilizat testul E.Shostrom. Rezultatele denotă o creștere a nivelului general de autoactualizare la tineri. Tinerii care se realizează în profesie sunt mai flexibili la schimbarea situațiilor de viață, mai autonomi în implementarea principiilor și mai conștienți de nevoile și trăirile proprii. Sunt descrise și explicate diferențele obținute în structura autoactualizării la tineri.

Cuvinte-cheie: autoactualizare, tineri, scalele testului CAT.

SELF-ACTUALIZATION OF YOUNG PEOPLE IN PROFESSIONAL AND EDUCATIONAL ACTIVITY

The article describes the results of a study of self-actualization features with the young people. To demonstrate the revealed differences we used E.Shostrom test. According to the results of the study, it is possible to note an increase in the general level of self-actualization with the growing of young people. Young people who realize themselves in the profession are more flexible to changing life situations, autonomous in the implementation of their principles, and more fully aware of their needs and experiences. This article describes and explains the resulting differences in the structure of self-actualization of young people.

Keywords: self-actualization, young people, scales of POI test.

Введение

Гуманистическое направление психологии, где развитие человека связано с понятием «самоактуализации», представляется ценным тем, что оно понимается как стремление реализовать свой потенциал, свои природные способности. Отметим, что данное понятие введено Гольштейном К., позиционирующим самоактуализацию как основу развития и совершенствования организма [1, с.245].

Понятие зрелости оказывается связанным с самоактуализацией, поскольку в ходе данного процесса личность освобождается от невротических проблем жизни, обращаясь к истинным человеческим проблемам, экзистенциальным проблемам, а также приобретает способность стать достаточно устойчивой, для того чтобы эффективно их решать, равно как и другие задачи, которые ставит человеку жизнь [2, с.147].

Полагаем, что растущая личность представляет собой динамический субъект, стремящийся к развитию, а при определении зрелости наиболее важным представляется способность человеком осознавать свой опыт и встраивать его в свою систему представлений и благодаря этому решать жизненные задачи. Это творческий поиск, характеризующийся индивидуальностью и согласием с самим собой. Здесь нам ближе концепт А.Маслоу признающего в каждом человеке ресурсность в личностном развитии при решении возрастных проблем. При этом самоактуализация – это процесс, способ проживания, отношения с миром и с самими собой [3, с.51].

А.Маслоу пришел к заключению, что самоактуализирующиеся личности обладают адекватным восприятием реальности, принимают себя и других, просты и естественны в поведении, привержены

задаче, долгу или любимой работе (центрированы на проблеме). Они независимы в стремлении оградить внутреннюю жизнь неприкосновенностью, обладают потребностью в уединении, автономны в действиях, независимо от физического и социального окружения, способны ценить самые обычные события в своей жизни и испытывать мистические (вершинные) переживания. Такие личности проявляют общественный интерес и способны к глубоким межличностным отношениям, обладают демократичным характером и философским чувством юмора, креативны, придерживаются собственной жизненной концепции, включающей нравственные и этические нормы, ценности и т.д [4, с.43].

Исследование компонентов самоактуализации в Республике Молдова

Личностная зрелость, в связи с отдельно взятыми психологическими характеристиками, изучалась Silvestru A., Brazdau O. как одно из условий самоактуализации зрелой личности [5, с.278; 6, с.101], Toma S. – как играющая ключевую роль в процессе саморазвития через самовоспитание [7, с.199], а также Cernițianu M. – как процесс самовоспитания, посредством которого реализуется собственная жизненная стратегия [8, с.15].

Анализирует зрелую личность через оптимизм, а именно – как один из критериев отношения человека к себе и к миру, Саидов Н. А. [9, с.105]; развитие самоуважения как характеристику зрелой личности в возрастной динамике изучает Racu I. [10, с.72; 11, с.43; 12, с.51].

Согласно Анцибор Л., личностная зрелость достигается благодаря самоопределению, которое выстраивает субъективную картину мира и двигает личность в её индивидуальном развитии. Это позволяет принимать ответственность за свои действия и жизненные решения и разрешать личностные кризисные периоды в пользу роста, развития и интегрированного опыта [13, с.68].

Самоактуализацию в связи со зрелостью исследует Толстая С., где психологические особенности процесса самоактуализации связываются с внешними и внутренними факторами жизнедеятельности [14, с.172].

Особенности самоактуализации у молодых людей

В контексте нашего диссертационного исследования нам представлялось важным изучить особенности самоактуализации у молодых людей. В исследовании приняли участие 224 молодых человека в возрасте 20 лет – 34 года: 90 молодых мужчин и 134 девушки. Исследование было осуществлено с помощью Самоактуализационного теста (САТ) Е.Shostrom в адаптации Алешина Ю.Э., Гозман Л.Я., Загика М.В. и Кроз М.В. Тест измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы *Компетентности во времени* и *Поддержки*. Они независимы, и в отличие от дополнительных не имеют общих пунктов. Дополнительных шкал 12: ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие, представления о природе человека, шкала синергии, принятие агрессии, контактность, познавательные потребности и креативность. Они формируют 6 блоков: ценностей, чувств, самовосприятия, концепции человека, межличностной чувствительности и блок отношения к познанию.

Практика использования методики САТ в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что диапазон самоактуализации близок к нормам 55–70 Т-баллов, и это значение говорит о реальной самоактуализации личности. Шкальные оценки в 40–45 Т-баллов и ниже характерны для личности с низкой самоактуализацией, а диапазон 45–55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Результаты исследования самоактуализации, переведенные в Т-баллы, представлены в Таблице 1. Согласно полученным данным, общий показатель самоактуализации возрастает в каждой группе с возрастом респондентов. В группе студентов реальный уровень самоактуализации присутствует у 21% испытуемых, со средним значением 60,37; в группе работающих молодых людей он выражен у 37% респондентов, средний показатель составляет 59,73; в группе молодых специалистов – у 66% опрошенных, при средней величине 58,44.

Результаты, полученные в ходе исследования, согласуются с позицией А.Маслоу, который в своих поздних работах связывал самоактуализацию с результатом, а личность, ее достигшую, представлял с максимально выраженным показателем психического здоровья, достаточно образованной и социально интегрированной [15, с.305].

Таблица 1

Результаты теста САТ в Т-баллах

Шкалы теста САТ	Студенты	Работающие молодые люди	Молодые специалисты
компетентность во времени	40,08	50,57	56,56
поддержка	44,81	51,87	57,7
ценностные ориентации	53,63	55,6	59,37
гибкость поведения	48,45	50,73	53,67
сензитивность	47,55	53	56,6
спонтанность	45,45	54,87	58,12
самоуважение	49,42	57,4	64,86
самопринятие	47	50,6	57,54
взгляд на природу человека	47,97	49,87	54,84
синергичность	52,97	48,03	51,48
принятие агрессии	47,92	51,8	51,82
контактность	47,03	53,1	53,29
познавательные потребности	52	50,53	52,89
креативность	49,42	53,87	56,45

Самоактуализация подразумевает длительную и постоянную вовлеченность в процесс роста, включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нём, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности, что сопряжено с возрастными достижениями и новообразованиями.

Сам автор связывает понятие самоактуализации с людьми зрелого возраста и утверждает, что разработанные критерии данного понятия довольно редко встречаются у молодежи.

Тем не менее, существует ряд исследований, посвященных самоактуализации людей молодого возраста в контексте условия психологического здоровья, во взаимосвязи с социально-психологическими особенностями личности, как аспект интегральной индивидуальности [16, с.69; 17, с.31; 18, с. 12].

Исходя из результатов нашего исследования, выраженными шкалами среди групп молодых специалистов и работающих молодых людей без высшего образования являются: шкала ценностных ориентаций (59,37 и 55,6 соответственно); шкала спонтанности (58,12 и 54,87) и самоуважения (64,86 и 57,4).

Это означает, что данные респонденты придерживаются самостоятельных ценностей и идеалов, автономны в их реализации, разделяют ценности, присущие самоактуализирующимся личностям, и опираются на них, умеют спонтанно выражать свои чувства и переживания, что составляет часть их самопрезентации, а также способность испытуемых быть самими собой.

Данные молодые люди выделяются позитивным отношением к себе через самоуважение и принятие себя такими, какие они есть. Ценят свои достоинства и адекватно оценивают недостатки, что указывает на выраженную степень уважения к самим себе.

Отметим, что самооценка молодого человека существенно зависит от реакции на его действия и деятельность. Он стремится проявить себя в различных ситуациях, чтобы понять и познать себя и свои способности, найти свое призвание. Более отчетливо это удаётся реализовать тем молодым людям, которые вовлечены в профессиональную деятельность, предоставляющую возможность понять и оценить себя сквозь призму одной из самых значимых ролей этого периода – собственной личности как профессионала в определенной области.

У группы студентов, в сравнении с этими двумя категориями испытуемых, практически все показатели самоактуализации выражены менее интенсивно. Так, минимальное значение 40 Т-баллов присутствует по шкале «ориентация во времени», что позволяет говорить о низкой временной компетентности, которая проявляется в сложностях принятия себя в реальной действительности с уклоном либо в прошлое (болезненное анализирование прошлых поступков, сопровождающееся недовольством или

раскаянием), либо в будущее с неосуществимыми планами, надеждами, оторванными от реальности, диффузными целями.

Максимальный средний показатель в 53,63 Т-баллов данная группа испытуемых демонстрирует по шкале «ценностные ориентации», что составляет статистическую норму и говорит о том, что группа студентов разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности, но, возможно, еще не в полной мере им удастся отразить это в своей практической деятельности.

Для студенческой молодежи зависимое положение периода юности искусственно продлевается более длительными сроками обучения. То обстоятельство, что молодые люди с опозданием могут занять ответственный пост со всеми его трудностями, надеждами и опасениями, означает более позднее включение в сферу реальной профессиональной и социальной деятельности. Впоследствии это может привести к замедлению темпов профессионального, социального и психологического развития [19, с.27].

Для доказательства гипотезы о существовании различий в содержании самоактуализации у молодых людей, мы воспользовались критерием t -Стьюдента и получили следующие результаты, отраженные в таблице 2.

Значимые различия в структуре самоактуализации выявлены между группой студентов 20 лет – 23 года и молодых людей, несколько более старших по возрасту (26 лет – 34 года), в группе работающих как по полученной профессии, так и не по специальности (20-25 лет):

- средние в группах статистически различаются по основным параметрам самоактуализационного теста: Ориентация во времени ($t= 6,795, p=0,00; t= 4,255, p=0,00$) и Поддержка ($t= 7,365, p=0,00; t= 4,211, p=0,00$). Это означает, что возраст, а также материальная самостоятельность, могут дифференцировать структуру самоактуализации и определять степень компетентности во времени и направленности личности «на себя» или «других». Исходя из полученных результатов, можно предположить, что обладая более богатым жизненным багажом в результате приобретенной финансовой независимости или более старшего возраста, молодые люди, в отличие от студентов, лучше ориентированы во временном пространстве. Они живут в связи с прошлым, настоящим и будущим, воспринимая их как единое целое, не обременены негативными чувствами по отношению к прошлому, а компетентность их отражается в адекватных целях в настоящем и реалистичных планах на будущее. Вместе с тем молодые люди более адаптивны к внешним обстоятельствам, устойчивы к внешним влияниям, обладая внутренней опорой на себя самих, позволяющей им руководствоваться собственными целями и убеждениями;
- как в группе молодых специалистов, так и работающих не по специальности молодых людей, существуют различия по сравнению с группой студентов по таким шкалам теста, как Спонтанность ($t= 5,96, p=0,00; t= 4,846, p=0,00$), Самопринятие ($t= 5,539, p=0,00; t= 1,845, p=0,00$) и Контактность ($t= 4,274, p=0,00; t= 3,887, p=0,00$).

Поскольку в целом две данные категории испытуемых оказались ближе к самоактуализирующейся личности, можно говорить о том, что им присущи такие черты, как принятие самого себя и возможность спонтанно демонстрировать это другим через свои чувства и действия. Они оказываются более чувствительными в межличностных отношениях, что позволяет им устанавливать глубокие и прочные связи с близкими людьми, а также легко контактировать с окружающими. Это согласуется с идеей автора термина «самоактуализация» (Маслоу А.), которая состоит в стремлении к раскрытию себя через определенный способ проживания и отношений с миром, равно как и с самим собой. Стоит также отметить дополнительные различия в группе студентов и молодых специалистов по таким шкалам теста, как Ценностные ориентации ($t= 2,187, p=0,01$) и Гибкость поведения ($t= 1,94, p=0,01$), составляющим блок Ценностей, Сензитивности ($t= 4,312, p=0,00$), а также во Взгляде на природу человека ($t= 3,952, p=0,00$). Можно сказать, что молодые люди более старшего возраста и реализующие себя в полученной специальности оказываются более гибкими к изменяющимся ситуациям по сравнению со студентами. В то же время они придерживаются своих принципов и правил, согласуя их со своими желаниями и целями, более осознанно и личностно ориентированно. Это позволяет им, скорее всего, эффективнее ощущать свои потребности и переживания и самих себя в целом, принимать как себя, так и других, исходя из дуалистичности человеческой природы.

Таблица 2

**Критерий t=Стьюдента по методике САТ для групп молодых людей
с разным возрастом и занятостью**

Группа	Шкалы теста САТ	T=Стьюдент	P-знач. для T
Работающие молодые люди и студенты	Ориентация во времени	4,255	0,00
	Поддержка	4,211	0,00
	Самоуважение	3,055	0,00
	Спонтанность	4,846	0,00
	Самопринятие	1,845	0,00
	Контактность	3,887	0,00
Работающие молодые люди и молодые специалисты	Общая самоактуализация	3,721	0,00
Студенты и молодые специалисты	Общая самоактуализация	7,125	0,00
	Ориентация во времени	6,795	0,00
	Поддержка	7,365	0,00
	Ценностные ориентации	2,187	0,01
	Гибкость поведения	1,940	0,01
	Сензитивность	4,312	0,00
	Спонтанность	5,96	0,00
	Самопринятие	5,539	0,00
	Природа человека	3,952	0,00
	Принятие агрессии	2,688	0,00
Контактность	4,274	0,00	

Выводы

Описанные различия в выборках молодых людей позволяют предположить природу разницы в феноменологии кризиса молодости, который может быть актуален для большинства респондентов выборки – молодых специалистов в возрасте 26 лет – 34 года. Нормативно кризис молодости охватывает данный возрастной период (27 лет – 33 года) и характеризуется определенными изменениями в психологическом пространстве личности. На данном этапе развития для них актуальна рефлексивная оценка пройденного пути, подведение первых итогов. Подходя к рубежу 30-ти годов, личность дифференцирует реальность через обретение для себя определенных ценностей, понимание того, что реально важно и к чему она теперь хочет стремиться. Это позволяет осознать дальнейшие возможные перспективы и направления деятельности как профессионального, так и личного характера.

Возможно, соотношение жизненных успехов, выражающихся в налаженном труде и быте, с ожиданиями и настоящими желаниями, делает актуальными для них описанные выше различия.

Литература:

1. БАУМАН, З. *Индивидуализированное общество*. Москва, 2005. 390с.
2. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А., ЛАПТЕВА, Е.М., ОСИН, Е.Н., САЛИХОВА, А.Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. В: *Сборник материалов VII Междунар. симп.* Москва, 15–16 окт. 2009 г. / Под ред. В.Е. Лепского. Москва: Когито-Центр, 2009, с.145-150.
3. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А., АВЕРИНА, А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. В: *Психологические исследования*: электрон. науч. журн., 2011.
4. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. Рефлексия как предпосылка самодетерминации. В: *Психология человека в современном мире*: Материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна, Москва, 15–16 октября 2009 г. / Отв. ред. А.Л. Журавлев и др. Москва: Изд-во ИП РАН, 2009. Т.2: Проблема сознания в трудах С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе, Л.С. Выготского. Проблема деятельности в отечественной психологии. Исследование мышления и познавательных процессов. Творчество, способности, одаренность, с.40-49.
5. BRAZDAU, O. Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală. În: *Psihologia sinelui*. București: Eminescu, 2000, p.235 - 312.

6. SILVESTRU, A. *Cunoaște-te pe tine însuși*. Chișinău: Lumina, 1983. 142 p.
7. TOMA, N. Mecanismul reflexiv de reglare și diminuare a anxietății situaționale/ academice la studenți. În: *Studia Universitatis. Seria Științele ale Educației*. Chișinău, 2015, nr. 9(89), p.196-202.
8. CERNIȚANU, M. *Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la studenți*. Autoreferatul tezei de doctor în psihologie. Chișinău, 2007. 23 p.
9. САИДОВ, Н.А. Психологические особенности оптимизма зрелой личности. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, nr.37, p.103-109.
10. RACU, I. Dezvoltarea stimei de sine la vârsta adolescentă. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, nr.37, p.69-77.
11. RACU, I. Dezvoltarea conștiinței de sine la vârsta preșcolară. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, nr.36, p.39-59.
12. RACU, I. Dezvoltarea conștiinței de sine la diferite etape de vârstă. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, nr.35, p.49-58.
13. АНҢИБОР, Л. Субъективная картина мира и образ жизни как источник развития и формирования зрелой личности. În: *Studia Universitatis. Seria Științele ale Educației*. Chișinău, 2011, № 9(49). c.53-161.
14. TOLSTAIA, S. *Particularități psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie*. Teza de dr. în psihologie. Chișinău: USM, 2010. 240 p.
15. АБРАХАМ МАСЛОУ и психология самоактуализации. В: Дж. Фейдимен. *Личность и личностный рост* / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. Москва, 1994. 347 с.
16. ДОРЖИЕВА, М.О. Особенности самоактуализации личности в юношеском возрасте (на примере студентов вуза). В: *Общество: социология, психология, педагогика*: Науч. журн. Краснодар: Хорс, 2016, вып.2, с.68-71.
17. ЕЛЯКОВ, А.Д. Современная информационная революция. В: *Социологические исследования*, 2003, №10, с.29-38.
18. ЗАБЕЛИНА, А.В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья. В: *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2013, №9 (сентябрь), с.11-15.
19. СЛОБОДЧИКОВ, В.И., ИСАЕВ, Е.И. *Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности*: Учебное пособие для вузов. Москва: Школа-Пресс, 1995.

Данные автора:

Ольга БОНДАРЕНКО, докторант, Докторальная школа *Психология и педагогические науки*, Молдавский государственный университет.

E-mail: oleabondarenko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6759-083X

Prezentat la 17.05.2019