

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА

В психологии существуют разные определения термина "самоактуализация". Этот термин, первоначально был введён автором организменной теории Куртом Голдштейном для обозначения мотива осознания всех своих потенциальных возможностей. У него это был ведущий мотив – действительно, единственный реальный мотив, который имеется у человека, все другие – просто проявления этого. В теории личности Абрахама Маслоу это вершинный уровень психологического развития, который может быть достигнут, когда удовлетворены все базовые и мета потребности и происходит "актуализация" полного потенциала личности. Оба эти значения сходны. Для Голдштейна это был мотив, а для Маслоу это был уровень развития. Однако для них обоих это было выражением приблизительно одних и тех же качеств: независимости, автономии, тенденции создавать немногочисленные, но глубокие дружеские отношения, "философское" чувство юмора и т. д. Однако, иногда термины "самоактуализация" и "самореализация" приравнивают друг к другу.

Л.Хьел и Д.Зиглер в глоссарии к "Теории личности" дают такое определение самоактуализации: "процесс, постулированный Маслоу, включает в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит - жить осмысленно и совершенно".

Б.Д. Карвасарский в своей психотерапевтической энциклопедии пишет, что самоактуализация – это "процесс, сущность которого состоит в наиболее полном развитии, раскрытии и реализации способностей и возможностей человека, актуализации его собственного личностного потенциала. Самоактуализация способствует тому, чтобы человек мог стать тем, кем он может стать на самом деле, и, следовательно, жить осмысленно, полно и совершенно".

Д.А. Леонтьев в своей статье "Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ" разводит термины "самоактуализация" и "самореализация". Он определяет самореализацию как процессы личностного развития и передачи другим людям и культуре своего личностного содержания с помощью процессов коммуникации и творчества. Это отображено в работах таких авторов как К.Г. Юнг, К.Хорни, Р.Асаджолли и др.

Самоактуализация же имеет в виду конкретную теоретическую основу, которая сложилась в личностно ориентированном и "потенциалистическом" варианте гуманистической психологии. Они допускают наличие врожденного потенциала характеристик и свойств человека, которые должны в определенных условиях переходить из потенциальной формы в актуализированную.

Существует также еще один момент в определении этих понятий, который связан с переводом этих терминов на русский язык. "В отличие от русского префикса "само-", английское "self-" <...> означает не просто направленность действий на себя, а указывает на то, что именно актуализируется: самость, Я или личность..." [6; 14].

Уточним соотношение между понятиями "самоактуализация" и "самореализация". Реализация (realization), в истолковании Оксфордского словаря современного английского языка для студентов (1984) — это, прежде всего, осознание, мыслительная (когнитивная) деятельность. Актуализация (actualization) — имеет значение деятельности как процесса, трату сил (от латинского корня actus — поступок), имеющую вещественный результат.

Самоактуализация и самореализация оказываются, таким образом, двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность. Акт самоактуализации – это некоторое конечное число действий, выполняемых субъектом на основании сознательно поставленных перед собой в ходе самореализации целей и выработанной стратегии их достижения. Каждый акт самоактуализации завершается специфической эмоциональной реакцией - "пиковым переживанием", положительным в случае успеха, и отрицательным (боль, разочарование) – в случае неудачи (Вахромов Е.Е., 2000).

В русле развития личности и её потенциала работали такие учёные как Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев. В философско-методологическом и культурологическом аспектах теория самоактуализации развивается в работах Л.И. Антроповой, Л.Г. Брылевой, И.А. Витина, Н.Л. Кулик и др.

Мы считаем, что студенты, имея уже определённую направленность (профессию) планируют и предвидят своё будущее конкретнее, чем, например, школьники. И именно здесь наиболее ярко и активно складываются или не складываются актуализирующие ситуации. Поэтому базой нашего исследования стали студенты ВУЗов.

Для исследования самоактуализации мы использовали методику "Измерения уровня самоактуализации личности" (САТ) разработанную отечественными психологами Л.Я. Гозманом и М.В. Крозом на основе получившего широкую известность за рубежом опросника личностных ориентаций (РОИ), созданного в 1963 году Э.Шостером [1; 234 – 250]. Для большей полноты данных мы использовали методику "Жизненное предназначение" (О.И. Мотков). [5; 8-9] Методика разработана с целью изучения жизненных ориентаций и особенностей их осуществления в процессе жизнедеятельности. Жизненные предназначения – это изначально заданные природные ориентации человека, его общая жизненная направленность, выражающая предрасположенность к определенному типу функционирования, стилю деятельности, типу отношений к себе, людям и миру в целом. У большинства подростков и взрослых обнаруживается целая система предназначений и вытекающих из них жизненных задач. Они могут заявлять о себе и одновременно, и последовательно. В определенный период жизни на передний план выходит одна или две наиболее актуальные жизненные ориентации и задачи.

Методика позволяет выявлять как содержание, так и характер осуществления жизненных предназначений.

САТ состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения. Опросник содержит 2 основные шкалы - шкала компетентности во времени (Вр), шкала поддержки (Под) и 12 дополнительных: шкала ценностных ориентаций (ЦО), гибкости поведения (Г), сензитивности к

себе (Сз), спонтанности (Сп), самоуважения (Су), самопринятия (Спр), представлений о природе человека (П), синергии (Си), принятия агрессии (Аг), контактности (Ко), познавательных потребностей (Пп), и креативности (Кр).

Нами было проведено пилотажное исследование в котором принимали участие студенты Южно-Украинского государственного педагогического университета и Санкт-Петербургского государственного политехнического университета в количестве 30 человек. Возраст испытуемых от 19 до 24 лет.

Всем студентам были предложены две методики, описанные выше. Обобщённые результаты, полученные нами по методикам САТ и "Жизненное предназначение" представлены в таблицах 1, 2 и 3.

Из таблицы 2 мы видим, что студенты уже приступили к осуществлению своих жизненных предназначений, о чём свидетельствует высокий уровень "Джп". Уровень "Гожд" – показатель благоприятности выраженности характеристик комплекса осуществления жизненных задач (см. Табл. 3) для реализации своих жизненных ориентаций. Таким образом, "Гожд" говорит нам лишь о потенциально гармоничных внутренних условиях для реализации предназначений. Уровень же "Кожп" показывает реальную гармоничность осуществления предназначений.

Таблица 1

Средние значения по методике САТ

Шкалы	ВР	Под	ЦО	Г	Сз	Сп	Су	Спр	П	Си	Аг	Ко	Пп	Кр
Ср.Знач	45	51	50	51	54	55	58	53	53	48	49	48	45	45

Таблица 2

*Средние значения по методике "Жизненное предназначение"**

И	Т	Р	П	ПД	ПС	СО	ДО	Джп	Гожд	Кожп
2,5	4,5	1,5	3,5	2,5	4,5	В	В	(4) В	(3,26) С	В

*Где И, Т, Р, П, ПД, ПС, СО, ДО – содержания жизненных предназначений; Джп – уровень действенности жизненных предназначений; Гожд – уровень гармоничности внутриличностных факторов осуществления жизненных предназначений; Кожп – уровень конструктивности осуществления жизненных предназначений; В и С – высокий и средний уровни.

Таблица 3

Комплекс осуществления жизненных задач по методике "Жизненное предназначение" (в %)

Локус контроля	Осознанность	Направленность	Вера в осущ-ть
внутрен. (73,3)	В (63,3)	разнонаправ.(90)	В (86,6)
смешан. (20)	С (6,6)	неопред.(10)	С (6,6)
внешний (6,6)	Н (30)	однаправ.(0)	Н (6,6)

Где В, С, Н – высокий, средний и низкий уровни. Из таблицы 3 видно, что у большинства студентов преобладает внутренний локус контроля, что говорит о их способности брать на себя ответственность за происходящие с ними события. Высокий уровень осознанности наличия некоего жизненного предназначения у большинства испытуемых, который, однако, в этом возрасте не всеми студентами для себя определён. Большинство испытуемых верит в возможность осуществления этого предназначения. Более того, они верят, что в жизни человека имеет место не одно предназначение, а несколько. Каковы эти предназначения студенты раскрывали в вопросе № 22 методики "Жизненное предназначение". Большинство студентов вписали туда профессиональный рост (карьера приносимое ею материальное благополучие), семейное счастье ("вырастить детей", "помогать родным и близким"), а также возможность выразить себя в социуме (здесь речь шла о творчестве, как способе самовыражения; о профессиональной деятельности, которая будет приносить пользу людям; об абстрактном следе в виде "чего-то нового и полезного"; о реализации и развитии себя на благо обществу. Некоторые испытуемые затруднились ответить на вопрос об их жизненном предназначении: "я пока не знаю", "я не готов сейчас дать однозначный ответ", а то и вовсе оставляли эту графу пустой).

При проведении более тщательного анализа полученных результатов мы сопоставили результаты обеих методик.

Было выявлено, что у студентов с выраженной жизненной ориентацией "исполнитель" высокие показатели по таким шкалам САТ как Сз, Су и Спр, а низкие по шкалам ВР, Г, Си, Ко, Пп и Кр; у студентов с выраженной жизненной ориентацией "творец" высокий показатель по шкале Су и низкие по шкалам ВР, Аг и Пп. Из этого можно заключить, что "исполнители" способны отдавать себе отчёт в своих потребностях и чувствах, ценят свои достоинства, имеют высокий уровень принятия себя, ориентированы лишь на один отрезок времени (прошлое, настоящее, будущее), не способны быстро реагировать на изменения аспектов ситуации, малоактивны, имеют низкую познавательную активность и малую способность к творчеству. "Творцы" умеют ценить свои достоинства, также как и "исполнители" ориентированы на один отрезок времени, не стремятся к познанию окружающего мира и не способны принимать свои негативные эмоции как естественные проявления человеческой природы.

Что же касается смешанных типов, то есть типов с выраженными обеими ориентациями и без выраженных, то здесь мы не видим явных высоких показателей, однако имеем низкие по шкалам ВР, Под, ЦО, Си, Аг, Ко, Пп, Кр в обоих случаях, а также низкие по Г и Спр у группы студентов с выраженными ориентациями "исполнитель" – "творец". Это говорит о том, что студенты этих групп зависимы, конформны, ориентированы на один отрезок времени, не понимают связности противоположностей (игра-работа, телесное-духовное), неконтактны, имеют низкую познавательную потребность.

У студентов с выраженной жизненной ориентацией "руководитель" низкие показатели по шкалам ВР, Пп и Кр.

У "подчинённых" низкие показатели по шкалам ВР, Под, ЦО, Г, Спр, Си, Аг, Ко, Пп, Кр, что свидетельствует о том, что они зависимы, конформны, неконтактны, ригидны, не способны принимать себя и свои эмоции, имеют низкую способность к творчеству, не связывают своё прошлое, будущее и настоящее воедино, не стремятся к познанию

окружающего их мира.

Смешанные типы. У группы с выраженной ориентацией "руководитель" – "подчинённый" высокий показатель по шкале Сз и низкие по шкалам ВР, Под, ЦО, Г, Спр, П, Си, Ко, Пп, Кр, что говорит об их способности отдавать себе отчёт в своих потребностях и чувствах при отсутствии принятия себя, низкой контактности, малой познавательной активности, разорванности восприятия времени, конформности, неспособности быстро реагировать на изменения в ситуации. У группы без выраженной ориентации высокие показатели по Г и Су и низкие по ВО, ЦО, П, Си, Ко, Пп, что характеризует этих студентов как гибких, способных быстро реагировать на изменения в ситуации, способных ценить свои достоинства, с разорванным восприятием времени, малоcontactных и имеющих низкую познавательную потребность.

Группа студентов с выраженной ориентацией "поддержка себя" имеют высокий показатель по шкале Сп и низкий по шкалам ВР, Си, Пп, Кр. Это говорит о высокой степени принятия себя, низкой степени понимания единства противоположностей, разорванности восприятия времени, низкой познавательной активности и малой способности к творчеству. Испытуемые с ориентацией "поддержка других" имеют низкие показатели по шкалам ВР, ЦО, Си, Аг, Ко, Пп и Кр, что означает неcontactность, низкую потребность в познании, неприятие своих негативных эмоций, разорванность в восприятии времени и мира в целом.

Высокие показатели по шкалам Г, Су, Спр у студентов с выраженной смешанной ориентацией "поддержка других"- "поддержка себя" и низкие по шкалам Под, ЦО, Сз, Си, Пп и Кр говорят нам о гибкости в реализации своих ценностей, умении ценить свои достоинства и принятии себя при неумении в полной мере осознавать свои потребности и понимать чувства, низкой познавательной активности и малой способности к творчеству, конформности и зависимости. Студенты без выраженной ориентации имеют высокие показатели по шкалам ЦО, Сп, Су, Спр и низкие по шкалам Г, Аг и Ко. Это значит, что они в большей степени выделяют ценности, характерные для самоактуализирующейся личности, чем другие, способны к спонтанному выражению своих чувств, умеют ценить свои достоинства и принимают себя, однако малоcontactны, не принимают своих отрицательные эмоции и слабо адаптируются к изменениям аспектов ситуации.

Проведённое исследование на выборке студентов показало, что среди испытуемых преобладают "творцы" и "подчинённые", студенты больше ориентированы на поддержку других, чем себя. Это даёт возможность предположить наличие творческого потенциала, который не может реализоваться в позиции "подчинённого", что создаёт трудности на пути к самоактуализации. Исследование показало высокий уровень активности в осуществлении своих жизненных планов у студентов. Однако, несмотря на веру в реальность осуществления своих жизненных планов лишь 63% студентов способны осознать их и немногие способны выразить их вербально.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Лисовский В.Т. Ценностные установки и жизненные планы личности. – М.: Смысл, 2000. – 178 с.
3. Личность. Внутренний мир и самореализация: Идеи, концепции, взгляды / Авт. Сост. Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб.: Тускарора, 1996. – 174 с.
4. Маслоу А. Самоактуализированные люди: Исследование психологического здоровья/ <http://www.lib.ru/PSIHO/MASLOU/motivaciya.txt>/ Библиотека Максима Мошкова.
5. Мотков О.И. Методика "Жизненное предназначение"/ Школьный психолог. – 1998. – №36. – С. 8-9.
6. Современная психология мотивации/ под. ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 344 с.

Подано до редакції 17.11.08

РЕЗЮМЕ

У статті розглядається проблема рівня самоактуалізації і усвідомленості життєвих планів у сучасного студентства. Наведено дані пілотажного дослідження цієї проблеми.

SUMMARY

The article demonstrates connection between the level of contemporary students' self-actualization and realization of their life goals. The data of the pilot investigation are used for it.

Науковий керівник: к. психол. н., доцент *И.А. Мелихова*.
