

УДК 159.923.2

ПОТОЦЬКА І.С., к. психол. н.

м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Анотація. Самоактуалізація є природньою потребою особистості, що надає ідивідуальному життю людини яскравої спрямованості та глибокого сенсу. Саме у ранньому юнацькому віці процес самоактуалізації, на думку автора концепції самоактуалізації А. Маслоу, набуває особливої інтенсивності. Емпіричне дослідження самоактуалізації відбувалося за допомогою методики "Самоактуалізаційний тест" (SAT). Виявлено високі показники по шкалам "гнучкість поведінки", "контактність" та "пізнавальні потреби". Результати засвідчують достатньо високий рівень самоактуалізації у ранньому юнацькому віці.

Ключові слова: самоактуалізація, ранній юнацький вік, особистість, самоповага, самоприйняття, самореалізація, розвиток.

Аннотация. Самоактуализация является естественной потребностью личности, что предоставляет индивидуальной жизни человека яркой направленности и глубокого смысла. Именно в раннем юношеском возрасте процесс самоактуализации, по мнению автора концепции самоактуализации А. Маслоу, приобретает особую интенсивность. Эмпирическое исследование самоактуализации было произведено с помощью методики "Самоактуализационный тест" (SAT). Выявлены высокие показатели по шкалам "гибкость поведения", "контактность" и "познавательные потребности". Результаты свидетельствуют о достаточно высоком уровне самоактуализации в раннем юношеском возрасте.

Ключевые слова: самоактуализация, ранний юношеский возраст, личность, самоуважение, самоприятие, самореализация, развитие.

Abstract. Self-actualization is a natural need of an individual, which gives a bright focus and depth of meaning to an individual life of a human. According to Maslow, who is the author of the concept of self-actualization, the process of self-actualization is of particularly intensive in early adolescent age. Empirical research of self-actualization was conveyed using the technique of "Self-actualization Test" (SAT). The high rates on the scales "Flexibility of behavior", "Sociability" and "Educational needs" were found. The results demonstrate a sufficiently high level of self-actualization in early adolescence.

Key words: self-actualization, early adolescence, identity, self-esteem, self-acceptance, self-realization and development.

Постановка проблеми. Юнацький вік це період активного пошуку себе, смислу власного життя, пошук можливостей для максимальної реалізації себе як особистості та як майбутнього фахівця, тобто

максимально сприятливий віковий період для самоактуалізації. Самоактуалізація особистості – це складний саморух до повного розкриття власних можливостей та здібностей, який відбувається протягом всього життя та має свої особливості на різних етапах особистісного та професійного становлення. За виразом К. Роджерса, "важливий мотив життя людини – це актуалізація, тобто збереження і розвиток себе, максимальне виявлення кращих якостей власної особистості, закладених у неї від природи". Потреба у самоактуалізації є природною потребою, що надає індивідуальному життю людини яскравої спрямованості та глибокого сенсу, зміцнює віру в себе та допомагає встояти серед життєвих негараздів. Актуальним є дослідження проблеми самоактуалізації у ранньому юнацькому віці, оскільки людина з високим рівнем самоактуалізації набагато легше робить свій життєвий вибір, вона більш активна і відповідальна за власні дії, більш оригінальна й ефективна у нестандартних життєвих ситуаціях, тобто вона більш творча. Юнацький вік характеризується усвідомленням власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших [1].

Аналіз останніх досліджень. Сучасна психологічна наука розглядає самоактуалізацію як внутрішню активність особистості, актуалізацію внутрішнього позитивного й творчого прагнення до росту, розвитку, психологічну зрілості та компетентність. Як процес осягнення власних потенційних можливостей і смислів, переведення їх зі стану потенційного в актуальний і втілення в реальних умовах навколишньої дійсності.

Питання самоактуалізації особистості традиційно пов'язуються з гуманістичною психологією, у якій даний термін є центральним. Згідно до "піраміди потреб" А. Маслоу [2], самоактуалізація є найвищою потребою людини. Синонімами поняття "самоактуалізація" нерідко виступають поняття "розвиток особистості", "особистісне зростання". Таким чином, самоактуалізація, на думку А. Маслоу, – це "потреба людини стати тим, ким вона здатна стати". Людина, яка досягла вищого рівня своїх потреб – в самореалізації, домагається повного використання своїх талантів, здібностей і потенціалу особистості. Серед властивостей особистостей що самоактуалізуються А. Маслоу виділяв, зокрема, такі: більш комфортна відносина з реальністю; прийняття себе, інших, природи; спонтанність, простота, природність; автономія, незалежність від оточення; досвід вищих переживань; більш глибокі міжособистісні відносини; творче ставлення до дійсності, і ін. А. Маслоу відзначав, що людей які у повній мірі досягають самоактуалізації є небагато – лише кілька відсотків від загального числа, але ці люди більшою мірою наближені до ідеалу найповнішого розвитку, до якого ми всі рухаємося.

Значний внесок в дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили К. Роджерс, Е. Фромм,

К. Юнг, Е.Еріксон, Г.Олпорт. За Г. Олпортом, людині, що самоактуалізується властиве прагнення до досконалості, вона робить найкращим чином те, на що вона здатна. Вчений вважає самоактуалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості.

Погляди на феномен і природу самоактуалізації, особливості її прояву в житті й діяльності людини є достатньо подібними в роботах представників різних зарубіжних філософських і психологічних напрямів (К. Гольдштейн, К. Роджерс, В. Франкл та ін.).

Термін "самоактуалізація" найчастіше замінюється схожими поняттями – "здійснення самості" (А. Адлер, Г. Саллівен, К.Г. Юнг), "самореалізація" (Л. Бінсвангер та ін.), "вільне самотворення" (Ж.-П. Сартр), "самотрансцендентність" (В. Франкл), "плідна орієнтація" (Е. Фромм), "осягнення сенсу" (Е. Гуссерль) – і розглядається як потреба, прагнення, мотив, процес, результат або як інтеграція всіх цих проявів [3].

Метою статті було емпірично дослідити актуалізацію особистості раннього юнацького віку та її психологічні особливості.

Виклад основного матеріалу. Вивчення самоактуалізації осіб раннього юнацького віку проводилося на базі Вінницького вищого професійного училища сфер послуг. Дослідження проводилося з групою із 60 студентів, II – III курсів, робітничих спеціальностей: перукар-модельєр і кухар-кондитер. Вік респондентів становить 16 – 17 років. Більша частина респондентів належать до жіночої статі – 43 особи, чоловічої статі – 17 осіб, тому статеві відмінності не досліджувалися. Емпіричне дослідження було проведено за допомогою методики "Самоактуалізаційний тест" (САТ).

Дана методика була опублікована в 1987 році обмеженим тиражем і до теперішнього часу стала бібліографічною рідкістю. Самоактуалізаційний тест складається з 126 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного чи поведінкового характеру. Судження не обов'язково є суворо альтернативними. Проте досліджуваному пропонується вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичному способу поведінки.

САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовим і додатковими шкалами. Така структура опитувальника була запропонована Е. Шостромом і збережена в даному тесті. Базовими є шкали "Компетентності в часі" і "Підтримки". Вони незалежні одна від одної, на відміну від додаткових, не мають спільних пунктів. 12 додаткових шкал становлять 6 блоків – по дві у кожному. Кожен пункт тесту входить в одну або більше додаткових шкал і, як правило, в одну базову. Таким чином, додаткові шкали фактично включені в основні, вони змістовно складаються з тих же пунктів. Подібна структура тесту дозволяє діагностувати велике число показників, не збільшуючи при цьому в значній мірі обсяг тесту.

Опитувальник призначений для психодіагностики в широкому діапазоні практичних ситуацій: в індивідуальному консультуванні та клінічній роботі, в групі і колективі. Структура методики така, що досліджуванний може виконувати її сам від початку і до кінця, або ж відповідати на питання експериментатора, який зачитує питання і відразу фіксує відповіді.

Результати вище описаної методики представлені у таблиці 1.

Як свідчать дані представлені у таблиці, вище середнього мають вираженість шкали:

– Шкала компетентності в часі. Учні з високим рівнем компетентності у часі (65%) оцінюють тенденцію жити в сьогоденні, а не концентруватися на минулому і майбутньому. Учні з низьким рівнем (35%) часто застрягають у минулому, постійно в голові прокручують ситуації, уявляючи як би можна було змінити хід подій. Також низький бал за цією шкалою може свідчити про те, що люди живуть майбутнім не звертаючи увагу на сьогодення.

– Шкала підтримки. Високий бал (73%) за даною шкалою свідчить про те, що людина незалежна в своїх думках і висловлюваннях від оточуючих, легко адаптується в суспільстві. Низький бал (27%) вказує на високу ступінь залежності, конформності, несамостійності суб’єкта.

– Шкала ціннісних орієнтацій. Ціннісна орієнтація — це вибіркове ставлення до носія цінності, який може бути реальним предметом задоволення потреб окремої людини чи соціальної спільності. В ціннісній орієнтації акумулюється життєвий досвід людей. Високий бал (80%) за даною шкалою говорить про те, що в учня наявність усталених ціннісних орієнтацій присутня і свідчить про зрілість його як особистості. Проявляються вони в діяльності та поведінці людини. Вони є своєрідним індикатором ієрархій переваг, які людина надає матеріальним чи духовним цінностям у процесі своєї життєдіяльності. Ціннісна орієнтація,

сформована на рівні переконань, адекватно проявляється в реальній поведінці й діяльності людини. Низький бал (20%) за даною шкалою свідчить про втрату цінностей, що викликає негативні емоції – гнів, роздратування. Таким чином, саме цінностями обумовлено стан емоційного комфорту або дискомфорту особистості.

– Шкала гнучкості. Високий рівень (82%) свідчить про те, що досліджувані гнучкі в реалізації своїх цінностей та у поведінці, взаємодії з навколишніми людьми, здатні швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, швидко переключаються з однієї діяльності на іншу. Низький рівень (18%) показує те, що учням важко змінювати середовище, та переключитися на іншу діяльність. Такі люди стійкі до стресів, оскільки вони меншою мірою підвладні змін середовища.

– Шкала сенситивності до себе. Сенситивність, на думку Б.Ананьєва, – порівняно стійка особливість особистості, в якій виражається тип нервової системи людини і яка відіграє свою роль у здібностях людини до різних видів діяльності. Високий бал (78%) за даною шкалою, означає, що в учнів проявляється підвищена чутливість до подій, що відбуваються з ними; звичайно супроводжується підвищеною тривожністю, побоюванням нових ситуацій, людей, усякого роду іспитів та ін. Сенситивним людям властиві боязкість, сором’язливість, вразливість, схильність до тривалого переживання минулих або майбутніх подій, по чуття власної недостатності, тенденція як до розвитку підвищеної моральної вимогливості до себе, так і до заниженого рівня домагань (може викликати у характері різні акцентуації). Високий рівень сенситивності може впливати на психологічне здоров’я юнаків і розвинути комплекс власної неповноцінності. При низьких балах (22%) навпаки, учні гірше рефлексують, вони менш чутливі до подій та менш тривожні.

– Шкала самоповаги. Високий бал (73%) за даною шкалою свідчить про те, що підлітки та юнаки цінують свої позитивні риси та поважають себе за них. Низький (27%) навпаки говорить про те, що діти недооцінюють свої можливості, що може викликати дискомфорт та знижує психологічне здоров’я.

– Шкала самоприйняття. Високий рівень (67%) за даною шкалою означає, що загалом досліджувані учні приймають себе такими, як є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, можливо, всупереч останнім. Низький рівень (33%) – дітям важко приймати себе такими як вони є, навіть незважаючи на свої позитивні якості.

– Шкала прийняття агресії. Високий бал (72%) означає, юнаки та підлітки здатні приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи, при низьких (22%) балах учням важко зрозуміти негативні прояви свого характеру та поведінки.

– Шкала контактності. Високий рівень (85%) означає, що як у підлітків та юнаків на перше місце вису-

Таблиця 1.

Результати дослідження самоактуалізації у ранньому юнацькому віці (у %)

Назва шкали самоактуалізації	Рівень	
	Високий	Низький
Шкала компетентності в часі	65%	35%
Шкала підтримки	73%	27%
Шкала ціннісних орієнтацій	80%	20%
Шкала гнучкості поведінки	82%	18%
Шкала сенситивності до себе	78%	22%
Шкала спонтанності	37%	63%
Шкала самоповаги	73%	27%
Шкала самоприйняття	67%	33%
Шкала уявлень про природу людини	60%	40%
Шкала синергії	68%	32%
Шкала прийняття агресії	72%	28%
Шкала контактності	85%	15%
Шкала пізнавальних потреб	87%	13%
Шкала креативності	68%	32%

вається спілкування, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Учні з високим рівнем контактності швидко встановлюють контакти навіть з незнайомими людьми, їм легко адаптуватися до змін. Діти з низьким рівнем (15%) характеризуються скутістю, іноді замкнутістю, їм важко заводити нові знайомства, тим самим вони гірше адаптуються до умов навколишнього середовища.

– Шкала пізнавальні потреби. Високий рівень (87%) пізнавальних потреб позитивно впливає на навчальний процес, учні зацікавлені в отриманні нових знань, їм легше дається навчання. При низькому рівні (13%) підлітків та юнаків мало цікавить навчальний процес та нова інформація, їм важко дається навчання.

– Шкала креативність. Учні з високим рівнем креативності люди творчі, новаторські, здатність породжувати незвичайні ідеї, відхиляються від традиційних схем мислення, швидко вирішують проблемні ситуації. Низький рівень означає, що підлітки та юнаки володіють стандартним мисленням, не відхиляються від норм.

Найбільш низько виражена (63%) є шкала спонтанності, тобто досліджувані не налаштовані природно, безпосередньо демонструвати людям, які їх оточують, свої емоції. При високих балах учні не бояться показувати свої емоції та почуття.

Загальний рівень самоактуалізації (Т-бали по всьому самоактуалізаційному тесту САТ) обчислюється так: сума всіх балів випробуваного по тесту САТ поділена на кількість питань в тесті (126) і помножена на 100.

При розробці тесту не були однозначно визначені норми для високого, середнього та низького рівня самоактуалізації. Однак, і результати використання ROI, і загальнотеоретичні міркування дозволяють з упевненістю стверджувати, що показник САТ ні в якому разі не повинні "зашкаловати". Граничне значення параметрів САТ – 80 Т-балів, а більше – ("псевдо-самоактуалізація") – свідчить про про намір випробовуваних виглядати в найбільш сприятливому світлі. За даними Е. Шострома, тестові оцінки людей з дійсно високим рівнем самоактуалізації розташовані в районі 60 Т-балів. Практика використання методики САТ в різних дослідженнях і психотерапевтичній роботі показала, що "діапазон самоактуалізації" близький до норми ROI (55–70 Т-балів) і це значення говорить про реальну самоактуалізацію особистості. Шкальні оцінки в 40–45 Т-балів і нижче характерні для особистості з низькою самоактуалізацією, внаслідок чого існує високий ризик депресії, апатії, неврозу, психосоматичних захворювань, залежностей. Діапазон 45–55 Т-балів становить психічну і статистичну норму.

Обраховуючи загальні Т-бали було визначено наступні рівні самоактуалізації осіб раннього юнацького віку (дивись таблицю 2).

Частина вибірки (3%) завищували свої результати, тобто мають високу соціальну бажаність. Ранній юнацький вік щільно межує з підлітковим, в якому

Таблиця 2.

Результати дослідження рівнів самоактуалізації осіб раннього юнацького віку (у %)

Рівень самоактуалізації			
Псевдоактуалізація	Високий	Норма	Низька
3%	16%	44%	37%

яскраво проявляється максималізм та висока соціальна бажаність. Саме це, на нашу думку пояснює досліджене явище.

Третина вибірки має низький рівень самоактуалізації. Це може бути пов'язано з тим, що ранній юнацький вік період початку формування самоактуалізації особистості. Людина, що володіє низьким рівнем самоактуалізації або живе минулим (її мучить каяття за вчинки що були в минулому, турбують спогади про завдані йому їй), або живе майбутнім (будує нездійсненні плани, сподівається на неможливе, ставить перед собою нереальні цілі). Її цілі не пов'язані з поточною діяльністю, а минулий досвід мало впливає на поведінку.

Висока самоактуалізація виявлена у 16% вибірки. Це є віковою особливістю. На нашу думку, результати самоактуалізації у пізній юності були б значно вищими.

Висновок. При дослідженні самоактуалізації особистості раннього юнацького віку виявлено високий рівень прояву таких шкал як гнучкість поведінки, контактність та пізнавальні потреби. Високий рівень за шкалою гнучкості (82%) свідчить про те, що досліджувані гнучкі в реалізації своїх цінностей та у поведінці, взаємодії з навколишніми людьми, здатні швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, швидко переключаються з однієї діяльності на іншу. Високий рівень за шкалою контактності (85%) означає, що як у підлітків так і у юнаків на перше місце висувається спілкування, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Учні з високим рівнем контактності швидко встановлюють контакти навіть з незнайомими людьми, їм легко адаптуватися до змін. Високий рівень за шкалою пізнавальні потреби (у 87%) позитивно впливає на навчальний процес, учні зацікавлені в отриманні нових знань, їм легше дається навчання та засвоєння знань.

Актуальність проведення подальшого дослідження вбачаємо в порівнянні рівнів самоактуалізації в ранньому та пізньому юнацькому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів/ Л.М. Кобильнік: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2007. – 252арк.
2. Maslow Abraham H. Motivation and Personality. 1954. Ed. Cynthia McReynolds. 3rd ed. New York: Harper and Row, Inc., 1987.
3. Ткалич М.Г. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології / М.Г. Ткалич, Д.О. Шутько // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 1. – С. 65-71.