

ВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ ХАРАКТЕРИСТИК САМОАКТУАЛІЗОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження. Актуальність визначення психологічних характеристик самоактуалізованої особистості зумовлено трансформаційними процесами, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства; психологічні характеристики залежать від якісних зрушень у суспільній свідомості та ціннісних устремлінь громадян; вони обумовлюються більш вимогливим відношенням до становлення особистості, її самореалізації в професійній та соціальній сферах.

Характеристики самоактуалізованої особистості – це інтегральні властивості, які формуються на підставі самоактуалізації особистості. Вони є результатом взаємодії цілої низки особистісних властивостей. Кожна з цих характеристик не є сукупністю окремих властивостей, а є системою взаємозв'язків. Тому особистісні властивості, які складають інтегральні характеристики особистості, перебувають у тісній взаємозалежності, взаємодії, супідрядності. Відкритість системи «людина» відповідно до світу, підсистемою якого вона є, визначає необхідність розглядати її розвиток, самоактуалізацію як процес придбання нею якісно нових властивостей, зростання самосвідомості та різноманітності форм активності під впливом соціальних та особистісних чинників.

Важливим досягненням психологів екзистенційно-гуманістичного напрямку є чітке виділення значущих характеристик «самоактуалізованої», «психологічно здорової», «зрілої» особистості, і ці характеристики мають спільні риси у дослідженнях різних авторів.

Відповідно до поглядів Г. Олпорта, кожна людина має сукупність «особистісних рис», які, насамперед, визначають її поведінку, роблять її унікальною, визначають потенціал особистісного зростання, самоактуалізації. Риси особистості – це «... інтегровані системи, що

обумовлюють нашу схильність до певних дій і є молярними одиницями цілісної структури особистості» [1, с. 45]. Дослідник виділяє три типи диспозицій: 1) кардинальні – настільки впливають на людину, що майже всі її вчинки можна звести до їх впливу; 2) центральні – це яскраві характеристики індивідуальності людини, це такі тенденції у поведінці людини, які може легко помітити оточення; 3) вторинні – це менш стійкі, менш узагальнені, менш помітні риси.

А. Маслоу наводить такі риси самоактуалізованої особистості: ефективно сприйняття реальності та комфортні взаємини з нею; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, природність; служіння; автономність, воля й активність; новий погляд на реальність; містичні та вищі переживання, відчуття спільності; глибокі міжособистісні стосунки; демократичність; філософське почуття гумору; креативність; керівництво життєвими буттєвими цінностями.

Характеристики особистості, що повноцінно функціонує, запропонував К. Роджерс. Це відкритість переживань (здатність чути себе, свої переживання, почуття й думки), екзистенційний спосіб життя (тенденція жити повно й насичено щомоментно), організмична довіра (здатність приймати свої внутрішні відчуття й орієнтуватися під час вибору поведінки на них, а не на зовнішні обставини), емпірична свобода й внутрішній локус контролю (здатність робити вільний і відповідальний вибір), креативність. Водночас, К. Роджерс підкреслює, що особистість є поточним процесом становлення, постійно мінливою сукупністю можливостей, а не фіксованою сукупністю рис.

Про продуктивно реалізовану особистість, за Е. Фроммом, можна говорити лише, якщо людина живе за принципом «бути», а не «здаватися» і «мати»; прагне до найвищих для себе досягнень, «творить своє життя», користуючись продуктивною свободою, поєднує причетність до світу й незалежність від нього.

Визначаючи самоактуалізовану особистість, В. Шутс орієнтується не на сукупність конкретних ознак, а на баланс трьох особистісних інтегральних утворень – вимірювань, що розкриваються переважно у площині соціальної взаємодії. До таких особистісних вимірів було віднесено приєднання як бажання бути з людьми, бути включеним у взаємодію, як бажання уваги людей, прагнення бути виділеним іншими; контроль як відображення потреби впливу й авторитету; відкритість як вираження бажання любити й викликати любов. Баланс зазначених вимірювань визначає формування психічно і соматично здорової особистості.

У вітчизняній психології близьким до поняття «самоактуалізована особистість» є термін С.Л. Рубінштейна «ідеальна людина». За С.Л. Рубінштейном, «ідеальна людина – це така, у якій реалізовані всі її потенції» [2, с. 367], а основним етичним завданням є, передусім, «основне онтологічне завдання: облік і реалізація всіх можливостей, які створено життям і діяльністю людини, боротьба за вищий рівень людського існування, за вершину людського буття ... боротьба проти всього, що знижує рівень людини» [2, с. 349].

Б.Г. Ананьев також розглядає й аналізує поняття самоактуалізованої особистості, яку розуміє як «зрілу особистість». Ступінь зрілості особистості виражається у здатності приймати власні рішення і свідомо здійснювати вибір у складних ситуаціях, бути цілісним, автономним, творчим. В.В. Столін вважає, що критерієм особистісної зрілості, ефективності є такі феноменальні властивості, як: самоідентичність, самототожність, генуїнність, незахищеність, конгруентність "Я" досвіду.

Цікавою є класифікація показників самоактуалізованої особистості відповідно до її структури, виділеної в концепції К.К. Платонова. За такою класифікацією біологічний рівень особистості визначає потенціал, який повинен бути актуалізованим. Рівню психічних процесів відповідають показники новизни сприйняття, розвиненої уяви, творчого мислення тощо. До рівня досвіду особистості віднесено природність поведінки, широту

світосприймання, здатність розуміти сутність речей, здатність до ясного розуміння власних почуттів, ставлення до інших, до світу тощо. Рівень спрямованості особистості представлено такими показниками як: відповідальність, демократичність характеру; незалежність, суб'єктивний локус контролю, відчуття причетності до людства в цілому; потреба в глибоких міжособистісних стосунках тощо.

Аналіз наукової літератури дозволив стверджувати, що на сучасному етапі опрацювання проблеми вченими виділено певну сукупність якостей самоактуалізованої особистості, що забезпечують її продуктивне зростання й розвиток, а саме: активність, відповідальність, позитивність у ставленні до себе й до світу, цілісність, креативність, здатність до подолання перешкод тощо. Водночас, ці дослідження є фрагментарними, відсутнє комплексне, цілісне уявлення про інтегральні характеристики самоактуалізованої особистості.

Як чинники, що перешкоджають самоактуалізації, А. Маслоу розглядає негативний вплив минулого досвіду й звички як його результат, які примушують людину дотримуватися непродуктивної поведінки; соціальні впливи й груповий тиск; внутрішні захисти.

Т.М. Тітаренко доводить, що на успішність самореалізації вирішальній вплив мають життєві домагання особистості. «Життєві домагання як вияв особистісного потенціалу забезпечують оцінювання бажань та можливостей їх реалізації, здібностей та наполегливості. Оптимальні домагання сприяють розвитку особистості, зростанню її зрілості та відповідальності» [3, с. 13].

У вітчизняній психології поширеним є твердження, що внутрішні перешкоди на шляху самовдосконалення людини є наслідками процесу формування особистості, за якого «... початкова людська потенційність (сутність) виявляється в полоні своєї особистісної «оболонки» (О.Б. Орлов) [4, с. 527]. Основними перешкодами, що виникають на шляху розвитку людини, називають самоототожнення людини з очікуваннями інших людей, негативні емоційні стани Я, що наповнюють життя людини.

Класики гуманістичної психології пропонують шляхи подолання перешкод самоактуалізації: акцент на справжньому в житті; вибір зростання й розвитку серед усього розмаїття виборів; позбавлення від хибних уявлень про себе, розуміння того, що не є твоїми потенційностями; відмова від «повинен», від відповідності очікуванням і догоджання іншим; відповідальність і керівництво собою; бажання бути процесом і відкритість досвіду; прийняття інших, цінності їхнього досвіду; довіра своєму «Я».

Отже, у науковій літературі визначено досить широкий спектр соціально-психологічних умов формування самоактуалізованої особистості. Значна кількість наукових досліджень спрямована на вивчення соціальної складової, що відображає взаємодію самоактуалізованої особистості з середовищем. Така особистість готова співпрацювати (А. Адлер), сприймає себе і свого партнера як двох незалежних особистостей (К. Роджерс), інша людина не сприймається нею як об'єкт впливу (В. Франкл); і взагалі, потреба в самореалізації існує у варіанті для інших, тобто має соціальний характер (С.Д. Максименко). Існують також роботи, в яких предметом аналізу постає специфіка внутрішнього світу особистості. Це роботи присвячені вивченню таких внутрішньоособистісних складових як: незалежність, відповідальність особистості, ціннісні орієнтації, вершинні переживання, креативність тощо. Водночас, диференціювати роботи, у яких представлено або соціальну або внутрішньоособистісну складові властивостей самоактуалізованої особистості, здебільшого, можна тільки умовно.

У результаті теоретичного ознайомлення з особливостями процесу самоактуалізації та з характеристиками самоактуалізованої особистості, в межах тренінгу розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів [5], студентам було запропоновано оцінити наявність цих характеристик і рівень їх вираження у себе за 10-бальною шкалою (таблиця 1).

Отримані результати свідчать про те, що характеристики самоактуалізованої особистості студентів-психологів виражені на середньому

рівні (6,87 балів). Для досліджуваних студентів домінантною є така характеристика, як «спрямованість зовні, на протигагу орієнтації лише на внутрішній світ» (1-е рангове місце). Це, на думку студентів, дозволяє їм більше розкрити свій внутрішній потенціал, різнобічно розвиватися, не зосереджуючись тільки на своїх інтересах; не бути відокремленими від суспільства.

Таблиця 1

Оцінка психологічних характеристик самоактуалізованої особистості студентами-психологами

Ранг	Назва характеристики особистості, що самоактуалізується	Бал
1	Спрямованість зовні, на протигагу орієнтації лише на внутрішній світ	8,96
2	Активне сприйняття дійсності та здатність добре орієнтуватися в ній	8,80
3	Сприйняття себе таким, яким ти є	7,88
4	Докладання максимуму зусиль для досягнення поставлених цілей	7, 80
5	Контактність, прагнення встановлювати, хоча і не зі всіма, доброзичливі особисті стосунки	7,76
6	Сприйняття інших людей	7,68
7	Наявність почуття гумору	7,52
8	Уміння покладатися на свій досвід, розум і почуття, а не на думки інших людей	7,44
9	Спонтанність у вираженні своїх думок і почуттів	7,28
10	Безпосередність у вчинках	6,92
11	Розвинені творчі здібності	6,88
12	Здатність брати на себе відповідальність, а не втікати від неї	6,76
13	Адаптованість	6,28
14	Здатність сприймати свою агресивність як природну властивість	5, 80
15	Відкрита й чесна поведінка	5,56
16	Здатність до глибокого розуміння життя	4,96
17	Заклопотаність благополуччям інших людей, а не забезпеченням лише власного щастя	4,88
18	Здатність об'єктивно оцінювати своє життя	4,56

Студенти-психологи активно сприймають дійсність (2-е рангове місце), сприймають себе такими (3-є рангове місце), які вони є, однак центрованість на власній особистості не дозволяє студентам думати і дбати про щастя і добробут інших людей (17-е рангове місце).

Треба звернути особливу увагу на те, що студенти усвідомлюють важливість докладання максимуму зусиль для досягнення поставлених цілей, самоактуалізації (4-е рангове місце).

Труднощі у досліджуваних студентів викликають глибоке розуміння (16-е рангове місце) й об'єктивне оцінювання життя (18-е рангове місце), які є досить значущими під час пошуку цінностей і смислів, наповненні життя цікавим змістом.

Наступним завданням було визначення учасниками групи своїх позитивних якостей, які допоможуть їм реалізувати себе, і негативних якостей, які, навпаки, перешкоджають цьому. Для виконання цього завдання ми запропонували студентам короткий тезаурус якостей особистості [6]. Студенти обрали по 10 якостей, які сприяють і перешкоджають особистісному зростанню й ранжирували їх за ступенем значущості для актуалізації потенційних можливостей (таблиця 2).

Таблиця 2

Позитивні та негативні якості самоактуалізованої особистості студентів-психологів

Ранг	Позитивні якості	Ранг	Негативні якості
1.	Цілеспрямованість	1.	Лінь
2.	Вдумливість	2.	Безвольність
3.	Працездатність	3.	Нерішучість
4.	Наполегливість	4.	Нетерплячість
5.	Активність	5.	Некомунікабельність
6.	Відповідальність	6.	Вразливість
7.	Комунікабельність	7.	Безініціативність
8.	Уважність	8.	Непунктуальність
9.	Товариськість	9.	Непрактичність
10.	Життєрадісність	10.	Неуважність

Серед позитивних якостей своєї особистості 64% студентів виділили цілеспрямованість (1-е рангове місце) і вважають, що саме ця якість є найбільш значущою для досягнення людиною вищого рівня розвитку й актуалізації свого потенціалу. Продуктивність такої особистісної властивості як цілеспрямованість в аспекті самоактуалізації безсумнівна. За В. Франклом,

рівень самовиконання, самоактуалізації залежить від здатності індивіда ставити такі цілі, які найбільш адекватні його внутрішній сутності. Чим зрозуміліше людині її покликання, тобто чим виразніше виражено самовизначення, тим імовірніше самоздійснення, самоактуалізація.

Як свої позитивні якості 48% студентів визначили «вдумливість» (2-е рангове місце) і «працездатність» (3-е рангове місце). Студенти вважають, що вміння міркувати, продуктивно трудитися й покладатися на свою думку допоможе їм більш повно розкрити та представити свої потенційні можливості й здібності. На роль праці в самоактуалізації людини вказував А. Маслоу. За А. Маслоу, самоактуалізовані люди швидше живуть, щоб працювати, а не працюють, щоб жити. Вони спираються на власні думки і оцінювання подій.

Серед негативних якостей своєї особистості учасники тренінгу (68%) виділили «лінь», і вважають, що саме схильність до неробства, відсутність бажання діяти, працювати є головною перешкодою на шляху до самоактуалізації (1-е рангове місце). Важливо, що саме неробство, лінощі, страх, на думку А. Маслоу, складають основу регресивних тенденцій самоактуалізації.

На 2-му рангової місці, серед негативних якостей своєї особистості, 56% досліджуваних студентів розмістили «безвольність». Студенти відзначають, що їм дуже важко протистояти безпосереднім потребам і бажанням. Для них є характерними дії за принципом «Я хочу», а не «Треба», «Я повинен». Це часто призводить до невиконання у відведений термін певних завдань, пропусків занять і значного утруднення процесу досягнення успіху й реалізації себе під час навчально-професійної підготовки.

До негативних якостей своєї особистості 56% студентів також віднесли «нерішучість» (3-е рангове місце), яка, на їхню думку, має негативний вплив на процес прояву і вираження потенційних можливостей особистості. Студенти відзначають, що нерішучість перешкоджає самостійному прийняттю відповідальних рішень, зміні сформованого способу життя, руху

вперед, оскільки це пов'язане з певним ризиком і невідомістю. Нерішучість, відсутність готовності взяти на себе відповідальність за вибір і напрямок свого життя є, на думку дослідників особистості, суттєвими перешкодами становлення, особистісного зростання. Нерішуча людина живе неповноцінним життям, бо відмовляється прийняти виклик і створити гідне життя, сповнене сенсу.

Отже, найбільш значущими для досягнення самоактуалізації студенти вважають такі якості, як: «цілеспрямованість» (діяльна, цілеспрямована, працездатна) і «вдумливість» (розумна). Негативні якості своєї особистості, які найбільш перешкоджають реалізувати й проявити себе, студенти пов'язують з поняттями «ледача», «безвольна», «нерішуча».

На завершальному етапі тренінгу студентам було запропоновано виконати вправу «Портрет і образ самоактуалізованої особистості». Враховуючи отриману інформацію про самоактуалізовану особистість, студенти повинні були скласти словесний портрет і образ такої особистості.

Виконавши аналіз робіт студентів можна стверджувати, що домінантною фразою при описі портрета самоактуалізованої особистості у 60% студентів була фраза «прагне досягти поставлених цілей». Розглянемо деякі роботи.

Особистість, що самоактуалізується, є дуже освіченою людиною, знає до чого прагне, дивиться на всі ситуації з кращого боку. Має цікаве місце роботи та велику родину. А головним є те, що вона стрімко йде до своєї мети, відстоює свої принципи та переконання (Маргарита Ч., 17 років).

Самоактуалізованою я уявляю людину, яка цілеспрямовано йде до своєї мети, незалежно від обставин. Має цікаву роботу, яка задовольняє її амбіції (Олена Л., 17 років).

Основний акцент при описі самоактуалізованої особистості 40% студентів робили на її прагненні до самовдосконалення та саморозвитку. Ілюстрацією цього можуть бути такі висловлювання.

Людина, яка щиро вірить у себе, прагне до самовдосконалення й саморозвитку, здатна докладати максимум зусиль для досягнення успіху в житті, може досягти самоактуалізації (Настя К., 17 років).

Самоактуалізована особистість завжди прагне до розвитку, дуже цікава. Намагається з усіма підтримувати добрі стосунки, поважає інших людей. Сама може вирішити всі свої проблеми й досягти великого успіху в суспільстві (Олена В., 18 років).

Отже, самоактуалізовану особистість студенти уявляють як цілеспрямовану людину, яка має ясну мету, прагне досягти високого рівня розвитку, стати кращою, досконалішою, постійно підвищувати свою майстерність, рівень знань.

Список літератури

1. Олпорт Г.В. Личность в психологии / Г.В. Олпорт. – “КСП+”. – М.: “Ювента”. – СПб., 1998. – 375 с.
2. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 423 с.
3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология личности: Хрестоматия: В 2-х т. / Д.Я. Райгородский. – Самара: «Бахрах», 1999. – Т. 2 – 544 с.
5. Старинська Н.В. Особливості психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки / Н.В. Старинська // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Наукове видання. – Харків: ХНПУ, 2013. – Вип. 46., Частина II. – С. 196–202.
6. Шадриков В.Д. Мир внутренней жизни человека / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2006. – 389 с.

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто характеристики самоактуалізованої особистості; проаналізовано значущі характеристики самоактуалізованої особистості представників екзистенційно-гуманістичного напрямку; освітлено чинники, що перешкоджають самоактуалізації та шляхи їх подолання; проведено якісний та кількісний аналіз оцінки психологічних характеристик самоактуалізованої особистості студентами-психологами; виділено якості,

які сприяють і перешкоджають особистісному зростанню студентів-психологів; означено уявлення студентів-психологів про самоактуалізовану особистість.

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены характеристики самоактуализирующейся личности; проанализированы значимые характеристики самоактуализирующейся личности представителей экзистенциально-гуманистического направления; освещены факторы, которые препятствуют самоактуализации и пути их преодоления; проведен качественный и количественный анализ оценки психологических характеристик самоактуализирующейся личности студентами-психологами; выделены качества, которые содействуют и препятствуют личностному росту студентов-психологов; определены представления студентов-психологов о самоактуализирующейся личности.

SUMMARY

The article considers the characteristics of selfactualizing personality of the representatives of existential-humanistic direction; it highlights the factors which prevent selfactualization and the ways of their overcoming; the article carries out a qualitative and quantitative analysis of the evaluation of psychological characteristics of selfactualizing person by the students-psychologists; the article highlights the qualities which promote and hinder personal growth of the students-psychologists; determines the students-psychologists' understanding of personality.