

Малыш В.Е.<sup>1</sup>

## Ресурсный потенциал самоактуализации личности в кризисе

<sup>1</sup> Малыш Виктория Евгеньевна, аспирант

Пивденноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, г. Одеса, Україна

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирических исследований психологических ресурсов, помогающих личности справляться и конструктивно выходить из психологического кризиса. В частности, исследуется участие компонентов самоактуализации личности в переживании психологического кризиса. Установлено наличие статистически значимых отрицательных связей практически между всеми показателями психологического кризиса и самоактуализации. Такой характер взаимосвязей указывает на то, что в кризисе утрачивается активность личности в осуществлении потребности в самореализации и самоактуализации. Так же обнаружено наличие как положительных, так и отрицательных статистически значимых связей между различными показателями самоактуализации и экзистенциальными ресурсами личности, что подтверждает факт линейной зависимости между потребностью в самоактуализации и экзистенциальными ресурсами. Проведенный сравнительный анализ обнаружил различия в проявлении психологического кризиса у лиц, различающихся по уровню потребности в самоактуализации. Высокая ресурсность и сбалансированность компонентов самоактуализации у лиц находящихся в равновесном состоянии способствуют поддержанию психологического, эмоционального благополучия, а у лиц, остро переживающих кризис, наоборот, низкая ресурсность и разбалансированность компонентов самоактуализации приводит к снижению психологического и эмоционального благополучия. Полученные результаты дают нам основание рассматривать потребность в самоактуализации, как ресурс личности, позволяющий более эффективно справляться с кризисными ситуациями и переживаниями.

**Ключевые слова:** личность, самоактуализация, компоненты самоактуализации, ресурс самоактуализации, психологический кризис.

В условиях социально-политических трансформаций, происходящих в Украине, повышается роль активного отношения субъекта к саморазвитию, к самореализации. В данном контексте большое значение приобретает осознание человеком того, что при столкновении с трудными жизненными обстоятельствами, он должен полагаться, прежде всего, на себя, на свои внутренние ресурсы, одними из таких ресурсов может выступать потребность в самоактуализации.

Анализ литературных источников показал, что проблема самоактуализации личности изучалась в основном в рамках гуманистической психологии и приоритет в разработке теории самоактуализации принадлежит А. Маслоу (1955). Основной постулат в теории А. Маслоу, заключается в рассмотрении самоактуализации, как процесса развития личности. Данный процесс имеет место на протяжении всей жизни человека и обуславливается специфической "мотивацией развития", возможностью проявления которой не находится в прямой зависимости от степени удовлетворения базовых нужд человека. Связывая самоактуализацию, рассматриваемую как процесс, с мотивацией развития, А. Маслоу утверждал, что человек одновременно является тем, что он есть, и тем, к чему он стремится быть [7]. В дальнейшем проблему самоактуализации личности интенсивно стали разрабатывать, как зарубежные (Г. Олпорт, 1937; К. Роджерс, 1955; В. Франкл, 1969; Р.Мэй, 1979; Э. Деси, 1980; Р. Райан, 1993 и др.), так и российские и украинские психологи (Л.И. Анцыферова, 1981; А.Г. Асмолов, 1984; Б.С. Братусь, 1988; К.А. Абульханова-Славская, 1991; В.А. Петровский, 1992; Д.А. Леонтьев, 1997; М.Б. Боднар, 2004 и др.).

За последнее десятилетие изучены такие аспекты анализируемого явления: связь самоактуализации с удовлетворенностью и субъективным благополучием (Р.М. Шамянов, 1997; Г. Л.Пучкова, 2003 и др.); соотношение самоактуализации и основных сфер жизнедеятельности (Е.Е. Вахромов, 2001; Л.А. Коростылева, 2001 и др.); особенности самоактуализации в

контексте социально-психологической адаптации (Н.И. Петрова, 2003 и др.) и адаптационного потенциала (С.Т.Посохова, 2001 и др.), профессиональной самореализации и самоактуализации (И.И. Осадчева, 1998; Л.В. Осипова, 2004 и др.), гендерные особенности в проявлении самоактуализации (Л.В. Попова, 1996; Л.В. Лавриненко, 1999; И.С. Клецина, 2003 и др.); культурологические аспекты самоактуализации (И.А. Винтин, 2001; Р.А. Зобов, В.И.Келасьев, 2001 и др.). Однако, несмотря на большой интерес к исследованию самоактуализации, как фактора разностороннего развития личности, остаются нерешенными вопросы, связанные с изучением данного феномена с позиции ресурсного подхода в контексте преодоления личностью различных кризисных явлений.

Поэтому, приступая к собственному эмпирическому исследованию, нами были определены следующие задачи: 1) выявить и изучить корреляции между показателями самоактуализации и психологического кризиса, между показателями самоактуализации и экзистенциальными ресурсами личности; 2) выявить группы испытуемых с разной выраженностью потребности в самоактуализации; 3) изучить специфику в проявлении показателей кризиса в изучаемых группах.

В исследовании использованы оригинальный тест-опросник показателей переживания профессионального кризиса (ППК), авторы О.П. Санникова, И.В. Брынза [1], тест оценки уровня самоактуализации личности (САМОАЛ), авторы Н.Ф. Калина, А.В. Лазукин [6] и тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности (ЭРЛ), авторы И.В. Брынза, Е.Ю. Рязанцева [2].

Оригинальный тест-опросник ППК включает систему индикаторов (160 утверждений), направленных на выявление особенностей профессионального и психологического кризиса у взрослых испытуемых. В нашем исследовании наибольшие значения корреляций обнаружены по 10 шкалам, измеряющих психологический кризис: ЭБ (переживание беспокойства); ЭН (эмоциональная напряженность);

ЭД (эмоциональные деструкции); ЭВ (эмоциональное выгорание); ОС (отношение к себе); ОД (отношение к другим); ОТ (отношение к труду); ОБ (отношение к будущему); П (поведенческие реакции);  $O_{сам}$  (общее самочувствие), ОППК (общий показатель психологического кризиса). Тест САМОАЛ включает 100 парных утверждений, из которых в процессе опроса необходимо выбрать один, распределенных по 11 шкалам: ориентация во времени (Ов), ценности (Ц), взгляд на природу человека (Пч), потребность в познании (Пп) креативность (Кр), автономность (А), спонтанность (С), самопонимание (Сп), аутосимпатия (Ас), контактность (К), гибкость в общении (Го), а также общий показатель самоактуализации (ОЗСА). Тест-опросник ЭРЛ содержит 50 утверждений, разделённых на 5 шкал: милосердие – черствость (М); смысл – бессмысленность (См); вера – неверие (В); принятие – непринятие (Пр); свобода – несвобода (Св). Опросник

используется для проверки участия компонентов самоактуализации, как ресурса личности в преодолении психологического кризиса. Наличие связей между проверенными и работающими в кризисе экзистенциальными ресурсами [6] с компонентами самоактуализации может указывать на ресурсный потенциал последних.

В исследовании приняло участие 100 человек обоего пола, в возрасте от 20 до 68 лет, медработников с высшим и средним специальным образованием поликлиники ООЗ УМВД в Одесской области. Для математической обработки полученных результатов использовался компьютерный вариант статистической программы SPSS v. 13.0 for Windows.

Для решения первой эмпирической задачи использован метод линейной корреляции К. Пирсона. Результаты обнаруженных статистически значимых связей представлены на рисунке 1.

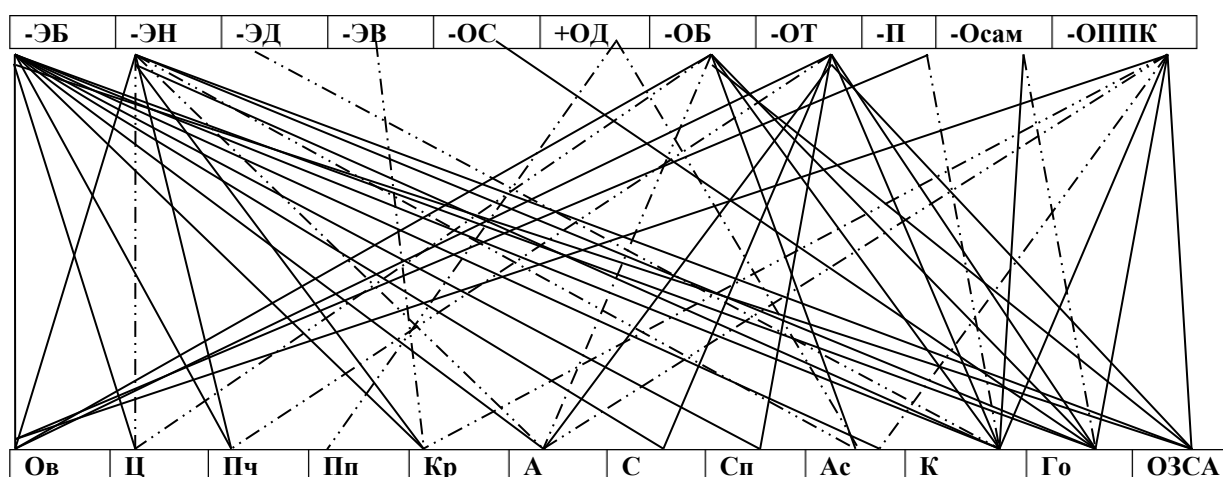


Рис. 1. Статистически значимые взаимосвязи между показателями самоактуализации личности и психологического кризиса  
Примечание: 1)  $n = 100$  респондентов; 2) —  $p \leq 0,01$ ; - - -  $p \leq 0,05$ .

Визуальный анализ рисунка наглядно демонстрирует наличие отрицательных связей ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ ) практически между всеми показателями психологического кризиса и самоактуализации, кроме показателя отношение к другим (ОД), который положительно коррелирует ( $p \leq 0,05$ ) с двумя показателями самоактуализации потребность в познании (Пп) и аутосимпатия (Ас). Характер взаимосвязей указывает на то, что в кризисе утрачивается активность личности в реализации потребности в самореализации и самоактуализации.

По мнению многих авторов (А. Маслоу, 1999; Д.А. Леонтьев, 2002; Е.Ю. Рязанцева, 2011 и др.) здоровые в психологическом смысле люди, обладают высокой степенью самоактуализации и характеризуются склонностью к искренним и гармоничным межличностным отношениям, доверием к людям, доброжелательностью, автономностью, спонтанностью, аутосимпатией и др. Личность в кризисе (личность не здоровая, в психологическом смысле) направляет все усилия и активность на преодоление комплекса негативных переживаний в системе отношений с миром, с самим собой и характеризуется пессимистичностью взглядов на свое будущее, акцентуированным мировосприятием (жизнь либо в прошлом, либо здесь и

сейчас), сниженной потребностью в познании нового, комфортностью, дисгармоничностью в системе межличностных отношений и т.д.

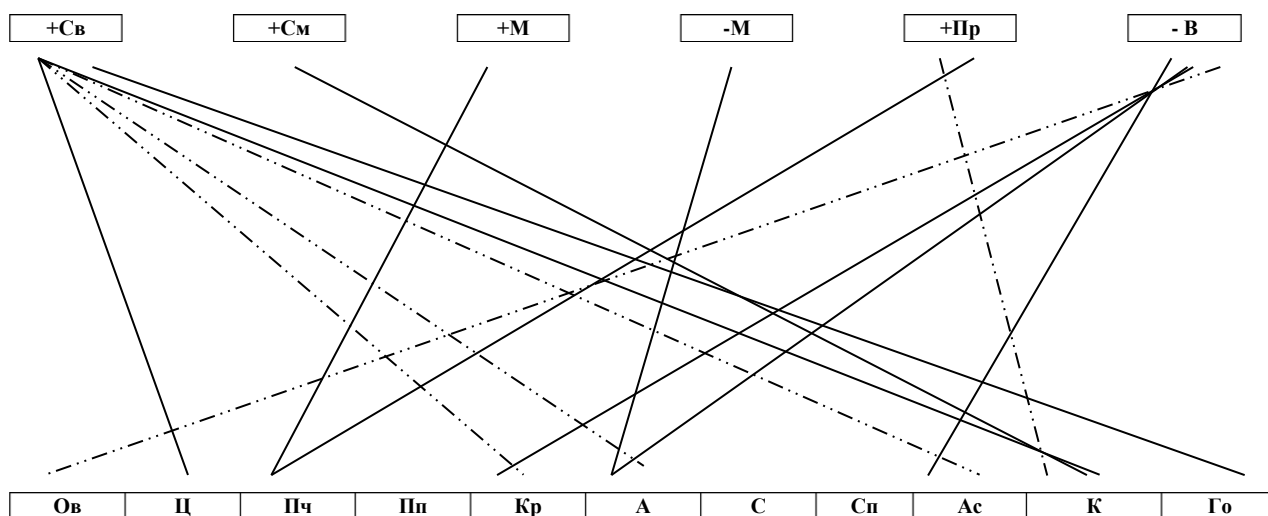
Рассмотрим результаты корреляционных связей между показателями самоактуализации и экзистенциальных ресурсов, которые представлены на рисунке 2.

Анализ рисунка указывает на наличие как положительных, так и отрицательных статистически значимых связей ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ ) между различными показателями самоактуализации и экзистенциальными ресурсами личности. Положительные корреляции обнаружены между показателями: ресурс свободы (Св) и шестью шкалами самоактуализации - "ценности" (Ц), "креативность" (Кр), "автономность" (А), "аутосимпатия" (Ас), "контактность" (К), "гибкость в общении" (Го). Так же между ресурсом смысла (См) и шкалой "контактность" (К); между ресурсом милосердия (М) и шкалой "взгляд на природу человека" (Пч); между ресурсом принятия (Пр) и двумя шкалами самоактуализации - "взгляд на природу человека" (Пч) и "контактность" (К). Отрицательные корреляционные связи обнаружены между ресурсом милосердия (М) и шкалой автономность (А), а так же между ресурсом веры (В) и такими шкалами самоактуализации личности, как: "ориентация во времени" (Ов), "креативность" (Кр),

"автономность" (А), "аутосимпатия" (Ас), что говорит об обратной их линейной зависимости.

Полученные результаты подтверждают факт линейной зависимости между потребностью в самоактуализации и экзистенциальными ресурсами, что в свою очередь дает нам основание рассматривать потреб-

ность в самоактуализации, как ресурс личности, позволяющий более эффективно справляться с кризисными ситуациями и переживаниями. Т.е. при столкновении личности с кризисными явлениями самоактуализирующие стремления смогут обеспечить ей возможность их конструктивного преодоления.



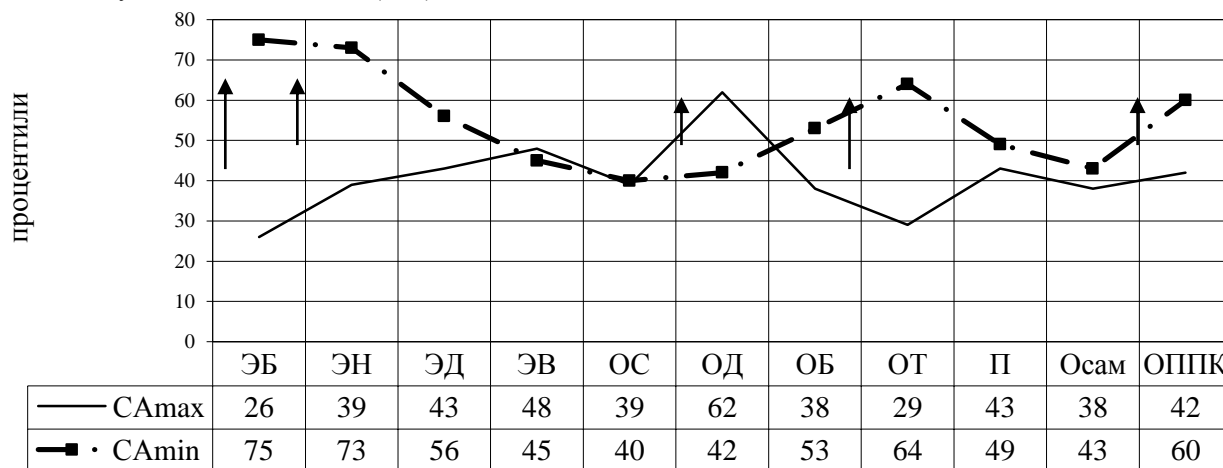
**Рис.2. Статистически значимые взаимосвязи между показателями самоактуализации и экзистенциальными ресурсами личности**

Примечание: 1) n = 100 респондентов, 2) — p ≤ 0,01; - - - p ≤ 0,05.

Для реализации второй эмпирической задачи, относительно выявления групп испытуемых с разным уровнем выраженности потребности в самоактуализации использован статистический метод процентиля. Данный метод позволил перевести первичные баллы опросника САМОАЛ в нормализованные стандартные оценки. По результатам процентильных оценок выявлено две группы испытуемых с максимально (max) и минималь-

но (min) выраженным общим показателем самоактуализации личности. Количественный состав каждой группы представлен 24 испытуемыми.

Для изучения специфики в проявлении психологического кризиса в изучаемых группах (решение третьей задачи) построены профили. Результаты представлены на рисунке 3.



**Рис. 3. Профили показателей психологического кризиса в группах испытуемых, с разным уровнем потребности в самоактуализации.**

Примечание: 1) CA<sub>max</sub> – n=24, CA<sub>min</sub> – n=24; 2) знак  $\uparrow$  указывает на наличие (p ≤ 0,01) различий по t-критерию Стьюдента между одноименными показателями, в изучаемых группах.

В изучаемых группах установлены различия по t-критерию Стьюдента (p ≤ 0,01) между такими показателями психологического кризиса: ЭБ (переживание беспоконья), ЭН (эмоциональная напряженность), ОД (отношение к другим), ОТ (отношение к труду),

ОПП (общий показатель психологического кризиса). Между остальными одноименными показателями психологического кризиса в сравниваемых группах статистически значимых различий не выявили.

Как видно из рисунка в профиле личности с высоким уровнем потребности в самоактуализации большинство показателей психологического кризиса находятся в плоскости ниже средней линии ряда, в пределах второго квартиля (PR<sub>25</sub>-PR<sub>50</sub>), кроме показателя ОД (отношение к другим), значение которого находится в пределах третьего квартиля (PR<sub>50</sub>-PR<sub>75</sub>). Эти данные указывают на то, что представители данной группы находятся в равновесном состоянии и им характерно преобладание позитивных переживаний в системе отношений (к себе, к будущему, к труду), а также эмоциональное самочувствие.

В профиле личности с низким уровнем потребности в самоактуализации четыре показателя психологического кризиса: ЭБ (эмоциональное беспокойство), ЭН (эмоциональная напряженность); ОТ (отношение к труду); ОБ (отношение к будущему) и ОППК (общий показатель психологического кризиса) находится в пределах третьего квартиля (PR<sub>50</sub>-PR<sub>75</sub>), что свидетельствует об остроте кризисных переживаний. Показатели ЭД (эмоциональные деструкции); ЭВ (эмоциональное выгорание); ОС (отношение к себе) и ОД (отношение к другим, П (поведенческие реакции), О<sub>сам</sub> (общее самочувствие) в пределах коридора средних значений. Представители данной группы находятся в неравновесном состоянии и характеризуются остротой деструктивных переживаний (повышенное беспокойство, напряженность), и отношений в сфере деятельности.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ обнаружил различия в проявлении психологиче-

ского кризиса у лиц, различающихся по уровню потребности в самоактуализации. Высокая ресурсность и сбалансированность компонентов самоактуализации у лиц находящихся в равновесном состоянии способствуют поддержанию психологического, эмоционального благополучия, а у лиц, остро переживающих кризис, наоборот, низкая ресурсность и разбалансированность компонентов самоактуализации приводит к снижению психологического и эмоционального благополучия.

Самоактуализирующиеся люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть. Они способны удовлетворять свои дефицитарные потребности и стремятся максимально развивать свой потенциал. Не самоактуализирующие люди менее объективны в своем восприятии мира, они позволяют своим страхам, тревогам, стереотипам, ложным пессимистическим или оптимистическим взглядам влиять на оценку многих сфер жизни. Они не в состоянии удовлетворять свои потребности и не стремятся к самосовершенствованию, к максимальному развитию своего потенциала. Поэтому они менее толерантны к стрессовым, кризисным ситуациям.

Полученные результаты не исчерпывают всех аспектов исследуемой проблемы, а лишь наметили перспективу дальнейших направлений научных поисков. А именно разработку программы групповых и индивидуальных тренингов по раскрытию ресурса самоактуализации у лиц, остро переживающих психологический кризис.

#### ЛИТЕРАТУРА

##### (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Брынза И.В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Ирина Вячеславовна Брынза. - Одесса, 2000. - 281 с.  
*Brynza I. [Features of the professional experience of the crisis in patients with different types of emotion]: diss. candidate. psychol. sciences: 19.00.01 / Irina V. Brynza. - Odessa, 2000. - 281 p.*
2. Рязанцева О.Ю. Экзистенційні ресурси осіб, що переживають психологічну кризу: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Олена Юріївна Рязанцева. - Одесса, 2012. - 238 с.  
*Ryazantseva O. [Existential resource persons experiencing psychological crisis]: diss. candidate. psychol. sciences: 19.00.01 / Olena Y. Ryazantseva. - Odessa, 2012. - 238 p.*
3. Самоактуализация и характеристики самоактуализирующихся людей. [E-ресурс] / Хьелле Лари А. // Элитариум — Центр дистанционного образования. - 2006. Режим доступа: www.elitarium.ru.  
*[Self-actualization and the characteristics of self-actualizing people]. [E-resource] / Larry A. Hjelle // Elitarium - Centre for Distance Education. - 2006. Access Mode: www.elitarium.ru.*
4. Санникова О.П. Психологический кризис: проблема диагностики / О.П. Санникова, И.В. Брынза // Стрессы в повседневной жизни детей: мат. Межд. конгр. – Одесса, 2000. – С. 120-122.  
*Sannikova O. [Psychological crisis: the problem of diagnosis] / Olga P. Sannikova, Irina V. Brynza // Stress in children's everyday lives: Proceedings of the International Congress. - Odessa, 2000. - P. 120-122.*
5. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности (самоактуализация). / Селевко Г.К., Селевко А.Г., Левина О.Г. - М., 1999.  
*Selevko G. [Self-identity ( self-actualization )]. / Selevko G.K., Selevko A.G., Levina O.G. - M., 1999.*
6. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. – М., 2002. - С.426-433.  
*Fetiskin N. [Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups]. / Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. - M., 2002. - P.426- 433.*
7. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. – In: Challenges of Humanistic Psychology. N. Y., 1967.

#### Malish V.E. The resource potential of self-actualization in a crisis.

**Abstract.** The article presents the results of empirical studies of psychological resources to help the person cope constructively and out of psychological crisis. In particular, the study involved the components of self-actualization in the experience of psychological crisis. The presence of a statistically significant negative relationship between almost all indicators of psychological crisis, and self-actualization. This character of the relationship indicates that the activity is lost in the crisis of identity in the implementation of the requirements for self-realization and self-actualization. It is also revealed the presence of both positive and negative statistically significant relationships between different measures of self-actualization and personal existential resources that confirms the linear relationship between the need for self-actualization and existential resources. The comparative analysis revealed differences in the manifestation of psychological crisis in individuals with differing levels of self-actualization needs. High resource and balance components of self-actualization in individuals being in equilibrium contribute to the maintenance of the psychological, emotional well-

*Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 1(7), Issue: 14, 2013*

*www.seanewdim.com*

being, and in individuals experiencing acute crisis, on the contrary, a low resource imbalances and components of self-actualization leads to a decrease in mental and emotional well-being. These results give us reason to consider the need for self-actualization as a resource person, allowing better cope with crisis situations and experiences.

***Keywords:*** *identity, self-actualization, the components of self-actualization, self-actualization resource, a psychological crisis.*