

УДК 37.015.3

**А. А. Селезнёв**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Министерство образования Республики Беларусь, ул. Войкова, 21, 225404 Барановичи, Республика Беларусь, +375 (29) 357 70 58, seleznev1960@mail.ru

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

Самоактуализация личности в контексте психологического здоровья учащейся молодёжи является одной из важных проблем в психолого-педагогической теории и практике профессионального образования. В статье представлены результаты исследования самоактуализации личности учащихся, которые могут быть использованы для разработки образовательных программ, организации мониторинга психологического здоровья учащихся, оценки качества психологического сопровождения профессионального образования.

**Ключевые слова:** самоактуализация личности; психологическое здоровье учащихся; оценка качества психологического сопровождения профессионального образования; педагогическая психология здоровья.

Табл. 2. Библиогр.: 17 назв.

**A. A. Seleznev**

Baranovichi State University, Ministry of Education of the Republic of Belarus, 21 Voykov Str., 225404 Baranovichi, the Republic of Belarus, +375 (29) 357 70 58, seleznev1960@mail.ru

## **SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE CONTEXT OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH**

Self-actualization of the personality in the context of students' psychological health is one of the important problems in psychological and pedagogical theories and the vocational training. The article presents the results of the research of students' self-actualization. The obtained results can be used for the elaboration of educational programs, monitoring students' psychological health, the evaluation of the quality of psychological guidance of the vocational training.

**Key words:** self-actualization of the personalit; students' psychological health; evaluation of the quality of psychological guidance of the vocational training; pedagogical psychology of health.

Table 2. Ref.: 17 titles.

**Введение.** Значительные финансовые затраты государства на подготовку будущих специалистов могут окупиться только при условии их успешной и многолетней профессиональной деятельности. Улучшение психологического здоровья учащейся молодёжи приобретает практическое значение для решения современных задач педагогической психологии, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания и обеспечение профессиональной мобильности будущего специалиста [1].

Психологическое здоровье — динамическое состояние полноценно функционирующей личности, важным критерием которого является сформированность характеристик самоактуализации. Рост культурного многообразия ценностных ориентаций, представлений людей о здоровье, здоровьесберегающих основах поведения приводит к более глубокому пониманию различий самовыражения и представлений о здоровье у разных индивидов (В. А. Ананьев [2], Д. Мацумото [3], Г. С. Никифоров [4] и др.). Мы согласны с мнением Дж. Ли, Д. Мацумото и С. Сью, что популярная в середине XX века тема самоактуализации в контексте гуманистической психологии А. Маслоу [5] и определяемая ею идеология уместны не во всякой культуре, учитывая то, что самосознание и самовыражение у разных людей могут иметь разные проявления [3]. Известно, что в годы войны в блокадном Ленин-

граде наиболее жизнестойкими среди блокадников оказались именно те люди, которые заботились о других [2]. Сама по себе забота о другом человеке каким-то неизвестным нам образом вливает в человека дополнительные силы и энергию [4].

Согласно К. Роджерсу, самоактуализирующийся человек представляет собой полностью функционирующую личность [6]. Полноценно функционирующая личность — это личность, находящаяся в процессе изменения; человек, который стремится к осуществлению самоактуализации. Модель психологически здорового человека, по мнению К. Роджерса, содержит следующие основные характеристики личности: открытость опыту, доверие к своему организму как инструменту чувственной жизни; отсутствие защит, препятствующих полноте переживаний, затрудняющих их осознание и выражение; экзистенциальный способ бытия, при котором жизненный опыт не подгоняется под предзаданную личностную структуру, но, напротив, личность как бы воссоздаётся из каждого раз неповторимого опыта; творчество и др. Самоактуализация, по К. Роджерсу, являясь фундаментальным аспектом человеческой природы, свойственна всему живому. Она заставляет человека двигаться к большей конгруэнтности, обеспечивает наиболее полное его функционирование. Тенденция к росту или побуждение к самоактуализации — это главная движущая сила жизни, стремление, от которого зависит вся психотерапия, которое усиливает организм или «Я», существует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя [6].

В качестве важного критерия психологического здоровья обучающихся в нашем исследовании выступает сформированность интра- и интерперсональных характеристик самоактуализации. В качестве дополнительных критериев могут выступать социальный интерес, сформированность здоровьесозидающих установок и др. Важно, чтобы стремление к самоактуализации не привело к отчуждению обучающихся от общества и общественных интересов, развитию эгоцентризма, лишая тем самым их полноценной социальной адаптации, возможности и необходимости реализации своего «Я» в общении с другими.

**Материалы и методы исследования.** Методологическим основанием работы являются культурно-историческая концепция развития высших психических функций (Л. С. Выготский) [7], деятельностный подход в психологии (А. Н. Леонтьев) [8], представление о психологическом здоровье личности (И. В. Дубровина [9], А. Маслоу [5]) и др.

Для исследования самоактуализации обучающихся были использованы самоактуализационный тест (САТ) (Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская, модифицированный вариант методики Э. Шостром) [10; 11], шкала личностной значимости черт (социального интереса) Дж. Кренделла [12; 13], тест «Эгоцентрические ассоциации» Т. Шустровой [14], анкета «Психологические представления» (А. А. Селезнёв) [15].

Анкета «Психологические представления» (А. А. Селезнёв) позволяет изучить представления обучающихся о психологических аспектах здоровья, изменения психологических представлений в различных условиях формирования в рамках образовательной системы. Анкета состоит из 46 вопросов, которые распределены по двум группам. Качественный анализ данных может быть осуществлён на нескольких уровнях: каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности; анализ ответов по каждому вопросу анкеты (интерпретируются все утверждения); каждый блок или группа вопросов анкеты могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную группу).

**Организация исследования.** Исследование самоактуализации учащейся молодёжи нового набора осуществляется нами с 2004 года по настоящее время в разных учреждениях профессионального образования: 2004 год — пилотажное исследование в Барановичском государственном медицинском училище (215 учащихся, обучающихся по специальностям «Сестринское дело» и «Лечебное дело»); 2005—2006 годы — констатирующий эксперимент в Барановичском технологическом колледже Белкоопсоюза (выборка составила 200 учащихся,

обучающихся по специальностям «Производство продукции и организация общественного питания», «Технология пищевых производств», «Машины и аппараты пищевых производств»); с 2007 года по настоящее время — исследование студентов на базе лаборатории психолого-педагогических исследований факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» (ежегодно исследуются 40—60 юношей и девушек, обучающихся по специальности «Практическая психология»). Многообразие выборок респондентов необходимо для уточнения возможного влияния на результаты исследования профессиональной направленности личности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По данным САТ лишь 8,5% обучающихся имеют показатели в диапазоне самоактуализации ( $t$  равно 4,31,  $p < 0,001$ ) на констатирующем этапе исследования. У 36,5% обучающихся ( $t$  — 10,72,  $p < 0,001$ ) имеются показатели в диапазоне личностных нарушений (дезадаптации, дезиндивидуализации, дезинтеграции). Они не способны самостоятельно преодолевать трудности адаптационного периода, у них могут развиваться конформность, зависимость, робость, неуверенность, что в дальнейшем может привести к формированию негативизма, агрессивности и подозрительности.

Выявлен существенный удельный вес индивидуальных «профилей» обучающихся в диапазоне личностных нарушений ( $< 45$  Т-баллов) по всем шкалам САТ (таблица 1).

Удельный вес показателей в диапазоне самоактуализации (55—70 Т-баллов) учащихся существенно ниже по шкалам САТ «Ориентация во времени» — 20%, «Ценностные ориентации» — 18%, «Гибкость поведения» — 20,5%, «Самопринятие» — 18%, «Принятие агрессии» — 23%, «Контактность» — 19,5%, «Познавательные потребности» — 14,5%, «Креативность» — 17,5% ( $p < 0,05$ ). Таким образом, результаты тестирования подтверждают необходимость повышения уровня самоактуализации обучающихся, развития у них способности переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, принимать ценности самоактуализирующейся личности на основе психологических знаний; способности к установлению глубоких и эмоционально-насыщенных отношений; овладения ими методами психической саморегуляции в условиях напряженного учебного процесса; развития познавательных потребностей, творческой направленности личности.

Т а б л и ц а 1. — Параметры индивидуальных «профилей» обучающихся в диапазоне личностных нарушений по шкалам САТ по данным констатирующего этапа исследования ( $N$  равно 200)

Шкалы САТ	Удельный вес индивидуальных «профилей» обучающихся, %	Критерий $t$ (Стьюдента) при $p < 0,001$
Ориентация во времени	45,0	12,79
Поддержка	34,5	10,26
Ценностные ориентации	34,5	10,26
Гибкость поведения	40,5	11,67
Сензитивность	25,0	8,16
Спонтанность	29,0	9,04
Самоуважение	23,0	7,73
Самопринятие	44,5	12,66
Представления о природе человека	28,5	8,93
Синергия	14,0	5,71
Принятие агрессии	33,0	9,93
Контактность	35,5	4,39
Познавательные потребности	45,5	12,92
Креативность	32,0	9,70

Нами проведена дифференциация респондентов по половому признаку, так как недостаточно изучены особенности самоактуализации у юношей и девушек, влияющие на межличностное взаимодействие, развитие отношений и общения, в результате которых раскрываются смыслы, ценности, цели будущей профессиональной деятельности.

Уровни самоактуализации у юношей и девушек по данным САТ на констатирующем этапе исследования значительно не отличаются ( $t < 2$ ,  $p > 0,05$ ) (таблица 2).

Различия показателей самоактуализации юношей и девушек прослеживаются при анализе индивидуальных «профилей» по отдельным шкалам САТ. Существенно выше удельный вес показателей у девушек в диапазоне личностных нарушений по шкале «Ориентация во времени» (юноши — 32,26%, девушки — 47,83%,  $t$  равно 2,13,  $p < 0,05$ ), у юношей — по шкале «Сензитивность» (юноши — 35,48%, девушки — 20,29%,  $t$  — 2,18,  $p < 0,05$ ). Более высокие показатели самоактуализации у девушек по шкалам «Самоуважение» (юноши — 12,90%, девушки — 31,16%,  $t$  — 3,15,  $p < 0,01$ ), «Самопринятие» (юноши — 8,06%, девушки — 20,29%,  $t$  — 2,51,  $p < 0,02$ ). Для девушек более характерны постановка идеальных целей, романтических планов, ожидания прекрасного будущего, высокий уровень самопринятия. Юноши не всегда могут глубоко и тонко разобраться в своих чувствах и потребностях, нуждаются в самоутверждении и самоуважении.

Представления обучающихся о психологических аспектах здоровья недостаточны для актуализации здоровьесозидающей деятельности. Согласно результатам анкетирования (анкета «Психологические представления»), у 98% обучающихся отсутствует система представлений о здоровье и болезни, позитивное эмоциональное отношение к повышению своего потенциала здоровья. Считают употребление алкоголя и курение «нормой жизни» 93% и 72% обучающихся соответственно. В то же время все будущие специалисты отмечают различные проблемы, связанные с их самочувствием, конфликтными отношениями с близкими, утомлением в процессе учёбы. Можно констатировать отсутствие у них необходимого опыта позитивного взаимодействия, компромиссного варианта поведения, равноценного отношения к своим потребностям и потребностям окружающих. Они не имеют представлений о психологических аспектах здоровья, условиях его сохранения и улучшения.

По данным шкалы личностной значимости черт Дж. Кренделла, 53% обучающихся ( $t$  равно 15,02,  $p < 0,001$ ) имеют низкий уровень социального интереса и лишь 17% ( $t$  — 6,40,  $p < 0,001$ ) — высокий уровень. Социальный интерес помогает строить такие отношения, которые являются основанием для формирования конструктивного жизненного стиля человека. Низкий социальный интерес не может способствовать адекватному восприятию будущими специалистами социальной действительности и, соответственно, адекватности реакций на внешние воздействия, развитию ответственности, эмпатии, интереса к окружающему миру, уверенности в своих силах, успешной социальной, в том числе и профессиональной, адаптации. Не выявлены существенные различия в характеристиках социального интереса у юношей и девушек ( $t < 2$ ,  $p > 0,05$ ).

По результатам теста «Эгоцентрические ассоциации» Т. Шустровой можно отметить преобладание среди учащейся молодёжи тех, кто имеет высокий уровень центрации на себе, своих интересах (42%). Низкий уровень определён у 4% ( $t$  — 2,89,  $p < 0,01$ ). У девушек более выражен показатель высокого уровня центрации на себе (48,55%) по сравнению с юношами (27,42%,  $t$  — 2,98,  $p < 0,01$ ). Юноши имеют более выраженный показатель низкого уровня центрации на себе (9,68%) по сравнению с девушками (1,45%,  $t$  — 2,12,  $p < 0,05$ ).

Т а б л и ц а 2. — Уровни самоактуализации юношей ( $N$  равно 62) и девушек ( $N$  равно 138) по результатам САТ на констатирующем этапе исследования

Уровень	Юноши, %	Девушки, %	Критерий $t$ (Стьюдента) при $p > 0,05$
Высокий	4,84	10,14	1,42
Средний	56,45	54,35	0,28
Низкий	38,71	35,51	0,43

на констатирующем этапе исследования

Эгоцентрическая позиция обучающихся, крайняя форма индивидуализма и эгоизма могут создавать значительные трудности межличностного взаимодействия, принятия позиции и мнения другого человека. В моральном плане эгоцентрическая направленность проявляется в попытках использовать других людей для удовлетворения собственных потребностей и интересов, а также к связыванию всего, с чем индивид встречается в жизни, только со своей пользой. Результаты, полученные с помощью теста «Эгоцентрические ассоциации» Т. Шустровой, не позволяют нам провести детальное исследование различных видов эгоцентризма (познавательного, морального, коммуникативного), характеризовать подробно процессы восприятия и мышления юношей и девушек, их способность или неспособность к восприятию оснований моральных действий и поступков других людей, особенности передачи субъектом информации другим людям. Таким образом, уровень центрации обучающихся на себе может служить в нашем исследовании ориентировочным показателем для оценки их способности к децентрации в ходе психологического обучения.

Результаты эксперимента подтверждаются данными наших исследований в Барановичском государственном медицинском училище, Барановичском государственном университете [15—17]. По данным САТ, самоактуализационные показатели на уровне психологического здоровья имеют 18,18% студентов IV курса ( $t = 3,13, p < 0,01$ ), на уровне психического здоровья — 47,73% ( $t = 6,34, p < 0,001$ ). У 34,09% ( $t = 4,77, p < 0,001$ ) студентов показатели САТ находятся в диапазоне личностных нарушений (дезадаптации, дезиндивидуализации, дезинтеграции).

У студентов более выражена и представлена такая характеристика психологического здоровья, как «самоуважение» (45,45%,  $t = 6,06, p < 0,001$ ), — способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. В то же время необходимо отметить высокий удельный вес индивидуальных «профилей» студентов в диапазоне личностных нарушений по шкалам САТ: «Познавательные потребности» (59,09%,  $t = 7,97, p < 0,001$ ), что свидетельствует об отсутствии у них выраженного стремления к приобретению психологических знаний; «креативность» (50%,  $t = 6,63, p < 0,001$ ), «гибкость поведения» (45,45%,  $t = 6,06, p < 0,001$ ), «спонтанность» (40,91%,  $t = 5,52, p < 0,001$ ), «синергия» (38,64%,  $t = 5,26, p < 0,001$ ) (неспособность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.), «контактность» и «принятие агрессии» (неспособность адекватно реагировать на раздражение, гнев и агрессивность) (36,36%,  $t = 5,01, p < 0,001$ ). Отмечены трудности концентрации внимания у 97,73% студентов.

**Заключение.** Результаты исследования необходимо использовать для усовершенствования специальной теоретической и практической психологической подготовки будущих специалистов, направленной на создание условий для самоактуализации, обеспечения гармонии собственного мира индивидуума (субъективного мира самосознания) и социального мира.

Психологическое образование должно обеспечивать развитие у обучающихся способностей управлять своим поведением в русле, соответствующем адекватным социальным требованиям, помогать различать фантазии и реальности, выдерживать уровень напряжения, вызванный учебным процессом, изменяться в зависимости от нового опыта и осуществлять рациональную познавательную деятельность. Особенности самоактуализации у юношей и девушек необходимо учитывать при составлении учебных программ, рекомендаций, конкретизирующих задачи, условия и средства, направленные на улучшение психологического здоровья обучающихся.

Для внедрения подхода в практику работы учреждений среднего специального и высшего образования, здоровьесберегающего предусматривающего включение показателей самоактуализации обучающихся в оценку качества психологического обучения, необходимо в дальнейшей работе: 1) определить здоровьесберегающие приоритеты в оценке качества профессионального образования; 2) перейти к программно-целевому планированию здоровьесберегающей психолого-педагогической деятельности; 3) усовершенствовать систему

управления с использованием моделей конечных результатов, контроля качества профилактической психолого-педагогической работы; 4) обеспечить изучение реализации представлений учащихся о своем «Я» в деятельности самовоспитания, в развитии отношений и общения с другими; 5) обеспечить междисциплинарный синтез знаний, повысить квалификацию специалистов профессионального образования.

Внедрение психологического мониторинга в учреждениях образования, здоровьесберегающих педагогических технологий и соответствующих учебных программ обеспечит реализацию на практике здоровьесберегающего подхода к оценке качества психологической подготовки обучающихся. Решение данной проблемы способствует утверждению в отечественной психологии новой области научного знания — педагогической психологии здоровья, формирующейся на стыке педагогической психологии и психологии здоровья. Её предмет — механизмы и закономерности влияния психологической культуры на психологическое здоровье личности в образовательном процессе, поскольку психологическая культура — условие психологического здоровья личности.

### Список цитируемых источников

1. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : монография / А. А. Селезнёв. — Барановичи : БарГУ, 2008. — 158 с.
2. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. — СПб. : Речь, 2006. — 384 с.
3. Психология и культура / Д. Мацумото [и др.] ; под ред. Д. Мацумото. — СПб. : Питер, 2003. — 718 с.
4. Психология здоровья / Г. С. Никифоров [и др.] ; под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2003. — 607 с.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с.
6. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. — М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. — 416 с.
7. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М. : Смысл : Эксмо, 2003. — 1136 с.
8. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Смысл : Академия, 2004. — 352 с.
9. Практическая психология образования / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. — СПб. : Питер, 2006. — 592 с.
10. Колмогорова, Л. С. Диагностика психологической культуры школьников / Л. С. Колмогорова. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 360 с.
11. Гозман, Л. Я. Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. — М. : Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с.
12. Карпович, Т. Н. Диагностика психических состояний и свойств личности юношеского возраста / Т. Н. Карпович, И. М. Павлова. — Минск : РИПО, 2006. — 140 с.
13. Crandall, J. E. A Scale for Social Interest / J. E. Crandall // J. of Individual Psychology. — 1975. — № 31. — P. 187—195.
14. Шубницына, Т. В. Формирование психологической культуры студентов технических специальностей вуза : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Шубницына. — М., 2004. — 177 л.
15. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для организации управляемой самостоятельной работы ; авт.-сост. А. А. Селезнёв. — Барановичи, 2007. — 303 с.
16. Селезнёв, А. А. Исследование взаимосвязи формирования психологической культуры и психологического здоровья учащейся молодёжи / А. А. Селезнёв // Мониторинг качества педагогического образования: теоретико-методологические основы и пути решения : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 21—22 марта 2007 г. / редкол.: Е. И. Пономарёва (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи : БарГУ, 2007. — С. 310—314.
17. Селезнёв, А. А. Формирование психологической культуры и профессиональной компетентности будущих специалистов / Я. Л. Коломинский, А. А. Селезнёв // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — Вып. 3 : в 2 ч. Ч. 1 : Психология / под науч. ред. Я. Л. Коломинского ; отв. ред. А. А. Селезнёв ; междунар. редкол.: И. В. Дубровина [и др.]. — С. 50—64.

Поступила в редакцию 13.04.2016