

3. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologic. — 1992. — Bd. 21, H. 1. — P. 17—27.
4. Maxwell, D. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual / D. Maxwell, R. Caldwell. — 2 d Ed. — Atlanta : CARE International, 2008. — 187p.
5. Совладание со стрессом и саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-28 сент. 2013 г.; редкол.: Т. Л. Крюкова [и др.]. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. — С. 240—242.
6. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — № 5. — С. 20—28.
7. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обзор. психиат. и мед. психол. — 1994 — №1. — С. 63—74.
8. Суханова, Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. — 2014. — № 1. — С. 76—83.
9. Сенкевич, Л. В. Копинг-стратегии лиц с отклоняющимся и нормативным поведением на разных возрастных этапах / Л. В. Сенкевич // Ученые записки РГСУ. — 2016. — №2. — С. 53—63.
10. Коломейцев, Ю. А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) / Ю. А. Коломейцев, С. А. Корзун // Проблемы управления. — 2010. — №2. — С. 226—229.
11. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 560 с.
12. Морозова, Т. Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т. Ю. Морозова // Системная психология и социология. — 201. — № 1 (9). — С. 108—116.

УДК 159.99

**Ю. А. Лещенко, Н. Н. Шавель**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Существует взаимосвязь между самоактуализацией и психологическим возрастом в период юности. Тема жизненного пути поднимается психологами-исследователями еще с 70-х годов XX века и будет актуальна всегда, потому

---

© Ю. А. Лещенко, Н. Н. Шавель

что человечество не стоит на месте, а с развитием науки и технологий меняются формы взаимодействия и вид творческой деятельности и, конечно же, общение друг с другом приобретает новые формы. Изучены понятия самоактуализации и психологического возраста, их особенности. Благодаря эмпирическому исследованию удалось рассмотреть, как взаимосвязаны особенности психологического возраста с проявлением самоактуализации.

**Ключевые слова:** зрелость; личность; психологический возраст; самоактуализация; самоопределение.

Библиогр.: 5 назв.

**Y. A. Leshchenko, N. N. Shavel**  
*Institution of Education "Baranavichy State University",  
Baranovichy, the Republic of Belarus*

## **THE RELATIONSHIP OF SELF-ACTUALIZATION AND THE PSYCHOLOGICAL AGE OF THE PERSON IN YOUTH**

There is a relationship between self-actualization and psychological age during adolescence. The topic of the life path has been raised by psychologists-researchers since the 70s of the 20th century and will always be relevant, because humanity does not stand still, and with the development of science and technology, forms of interaction and the type of creative activity and, of course, communication with each other change takes on new forms. The concepts of self-actualization and psychological age and their features have been studied. Thanks to empirical research, it was possible to consider how the characteristics of psychological age are interconnected with the manifestation of self-actualization.

**Key words:** maturity; personality; psychological age; self-actualization; self-determination.

Ref.: 5 titles.

**Введение.** Известно, что границы юношеского возраста определены от 17 до 21 г. Это время освоения социальных ролей, общественного и психологического становления личности, когда активно развивается сознание, активизируются психические процессы. Социальная ситуация характеризуется вступлением человека в самостоятельную жизнь, поиском места в обществе, профессиональным самоопределением. Ведущей оказывается учебно-профессиональная деятельность, которая способствует раскрытию познавательных и профессиональных интересов, профессионально важных качеств и способностей.

Детерминантами психических новообразований являются новый образ жизни: учеба в высшем учебном заведении, общение с преподавателями — носителями профессионального и научного опыта, а также со студентами. В условиях социально-экономической нестабильности, отсутствия профессионального опыта современные студенты испытывают трудности в выборе жизненных стратегий, выделении и усвоении норм взрослой жизни.

«Самоактуализация — это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии или призвания, судьбы и т. п., как более полное познание и, стало быть, приятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности» [1]. Одновременно с этим самоактуализация определяется как «полное использование талантов, способностей, возможностей и т. п.» [1].

**Основная часть.** Возрастные особенности человека впервые изучены древнегреческим философом Аристотелем. Периоды развития человека от рождения до юношества он рассматривал как период, когда каждый человек обязательно усваивает определенные социальные нормы, правила, ценности и приспосабливается к социуму. Такие идеи Аристотеля способствовали дальнейшему применению понятия «юношество» в психологической науке.

Понятие «возраст» — одно из базовых категорий для возрастной психологии. Возраст как категория возрастной психологии представлен в деятельностном подходе А. Н. Леонтьева. По его утверждению, возраст — «изменение места, занимаемого человеком в системе общественных отношений, который может ответить на вопрос о движущих силах развития его психики» [2, с. 67].

Возраст является характеристикой длительности существования той или иной системы и выступает по существу мерой ее прошлого [3, с. 196]. Поэтому понятие возраста происходит от понятия «время» и не может быть определено без понимания того, о каком времени идет речь и что выступает единицей измерения этого времени. Использование понятия возраста теоретически оправдано лишь в том случае, если оно носит именно временной смысл с возможностью измерения соответствующих ему единиц времени.

Понятие психологического возраста у А. Кроника, Р. Ахмерова и Е. Головахи определяется так: «Психологический возраст личности — мера психологического прошлого личности, подобно тому как хронологический возраст — мера его хронологического прошлого» [4]. Для того, чтобы определить психологический возраст личности, достаточно знать лишь ее собственные особенности психологического времени, то есть осознание причинно-следственных связей между психологическим прошлым, настоящим и будущим [4].

Подводя итог рассмотрению проблемы психологического времени, следует еще раз отметить, что психологический возраст (временная идентичность) и психологическое время — не тождественны. Осознание времени своего существования — важное дополнение к осознанию собственной идентичности и, формируясь через осмысление человеком его психологического времени во взаимосвязи с социальным временем, временем эпохи, порождает некую «концепцию времени», свойственную каждой личности [5].

Базой исследования выступило учреждение образования «Барановичский государственный университет». Всего было исследовано 50 человек. Средний возраст испытуемых — 19 лет. Для выявления взаимосвязи между самоактуализацией и психологическим возрастом личности, использовались следующие методики: «Самоактуализационный тест (САТ)» (Э. Шостром), «Ваш психологический возраст» (С. С. Степанов), «Определение ведущего возраста и его составляющих» (В. П. Прядеин, И. Н. Свириденко).

Исходя из результатов теста «Ваш психологический возраст», сделаны выводы о проявлении психологического возраста у представителей юношеского возраста. По итогам проведенной диагностики у большинства испытуемых — у 86 % — психологический возраст находится в черте показателя «Молодой», психологический возраст «Средний взрослый» имеют 14 % испытуемых, психологический возраст «Старый» не выявлен. Это означает, что испытуемые исследования характеризуются следующими особенностями. В период молодости личность уже перестает стремиться вырасти. Представители этого возрастного периода предпочитают остаться в этом возрасте, однако их планы устремлены в будущее. В период молодости возможно возникновение конфликта между потребно-

стью личности получать удовольствие в настоящем, жить здесь и сейчас и необходимостью установления внутренних ограничений для достижения результатов в будущем в карьере, семейной сфере.

Исходя из результатов теста «Определение ведущего возраста», сделаны выводы об уровнях проявления ведущего возраста у представителей юношеского возраста. Высокий уровень «взрослости» как психологического возраста присущ большинству респондентов в нашем исследовании (54 %). Это говорит о сопричастности к глобальным проблемам человечества, вере в человечество, духовность, единство всего живого.

Таким образом, можно сказать, что в юношеском возрасте психологический возраст испытуемых преобладает над биологическим. Люди, которые чувствуют себя старше настоящего возраста, в конечном счете чаще вносят полезный вклад в развитие общества. Они помогают другим, их беспокоят глобальные проблемы. Такие люди чаще делают пожертвования и занимаются волонтерством. Так что беспокоиться не стоит, главное — оставаться верным себе.

Исходя из результатов использования методики «Самоактуализационный тест» Э. Шостром, были сделаны выводы об уровнях проявления самоактуализации у представителей юношеского возраста.

По шкале «Поддержка» у 38 % испытуемых выявлен средний уровень, низкие значения у 22 % испытуемых, самоактуализация наблюдается у 36 %, псевдосамоактуализация — у 4 %. Это говорит о том, что они относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Они в целом свободны в выборе и практически не подвержены внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Большинство испытуемых (54 %) по шкале «Ориентация во времени» находятся в пределах нормы, что говорит об их способности жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной).

По субшкале «Ценностная ориентация» у большинства испытуемых выявлен средний уровень самоактуализации — у 46 %, низкий — у 40 %, высокий уровень самоактуализации — у 14 %, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Это говорит о том, что у большинства испытуемых самоактуализация находится в пределах нормы, они разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности. По субшкале «Гибкость поведения» низкие значения выявлены у 36 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 46 %, высокий уровень у — 18 %, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Это свидетельствует о том, что большинство из них гибки в реализации своих ценностей в поведении, в общении с людьми, способны быстро и адекватно реагировать на изменение ситуаций. По субшкале «Сензитивность к себе» низкие значения выявлены у 28 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 30 %, высокий уровень — у 42 %, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Это говорит о том, что они в достаточной степени отдают себе отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо ощущают и рефлексиируют их. По субшкале «Спонтанность» низкие значения выявлены у 18 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 54 %, высокий уровень — у 28 %, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Средний уровень спонтанности у большинства испытуемых свидетельствует о возможности не просчитанного заранее поведения, о том, что они не боятся вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции. По субшкале «Самоуважение» низкие значения выявлены у 20 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 38 %, высокий уровень — у 42 %, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Высокие значения у большинства испытуемых говорят об их способности ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. По субшкале «Самопринятие» низкие значения выявлены у 24 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 36 %, высокий уровень — у 38 %, псевдосамоактуализация — у 2 %. Высокие значения самоактуализации у испытуемых отражают высокую степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им). По субшкале «Представления о природе

человека» низкие значения выявлены у 34 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 20 %, высокий уровень — у 46 %, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Высокий балл по данному показателю свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности — женственности, рациональности — эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми. По субшкале «Синергия» низкие значения обнаружены у 34 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 28 %, высокий уровень — у 38 %, псевдосамоактуализация не выявлена. Высокий балл по данной субшкале свидетельствует о способности человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др. По субшкале «Принятие агрессии» низкие значения проявились у 22 % испытуемых, средний уровень — у 54 %, высокие — у 24 %, псевдосамоактуализации не выявлено. Испытуемые, имеющие средний уровень принятия агрессии, которые составляют большинство, способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. И конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения. По субшкале «Контактность» низкие значения продемонстрировали 34 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — 30 %, высокий уровень — 32 %, псевдосамоактуализацию — 4 %. Высокие значения контактности характеризуют способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми. По субшкале «Познавательные потребности» низкие значения выявлены у 52 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 38 %, высокий уровень — у 10 %, псевдосамоактуализации не выявлено. Низкий уровень познавательных потребностей говорит об отсутствии стремления субъекта к приобретению знания об окружающем мире. По субшкале «Креативность» низкие значения наблюдаются у 22 % испытуемых, средний уровень самоактуализации — у 30 %, высокий уровень самоактуализации — у 48 %, псевдосамоактуализации не выявлено. Высокие значения креативности характеризуют выраженность творческой направленности личности.

Для выявления взаимосвязей между самоактуализацией и психологическим возрастом личности в юношеском возрасте был произведен расчет коэффициента корреляции по Пирсону. В результате корреляционного анализа были выявлены статистически значимые взаимосвязи между следующими шкалами.

Показатель «Юношеский возраст» коррелирует с таким показателем самоактуализации, как ориентация во времени ( $r = -0,38$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к юношескому возрасту, тем менее он способен жить настоящим и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего. Значение коэффициента  $-0,38$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Юношеский возраст» коррелирует также с таким показателем самоактуализации, как самопринятие ( $r = -0,49$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к юношескому возрасту, тем ниже степень его принятия себя таким, каков он есть. Значение коэффициента  $-0,49$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Подросток» коррелирует с таким показателем самоактуализации, как представления о природе человека ( $r = -0,32$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к подростковому возрасту, тем менее он склонен воспринимать природу человека в целом как положительную. Значение коэффициента  $-0,32$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Дошкольник» коррелирует с таким показателем самоактуализации, как поддержка ( $r = -0,31$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к дошкольному возрасту, тем сильнее он зависим, конформен и несамостоятелен, тем вероятнее наличие у него внешнего локуса контроля. Значение коэффициента  $-0,31$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Дошкольник» также коррелирует с таким показателем самоактуализации, как самопринятие ( $r = -0,32$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к дошкольному возрасту, тем

в меньшей степени он может принять себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков. Значение коэффициента  $-0,32$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Дошкольник» коррелирует также с таким показателем самоактуализации, как контактность ( $r = -0,30$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к дошкольному возрасту, тем менее он способен к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми. Значение коэффициента  $-0,30$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Малыш» коррелирует с таким показателем самоактуализации, как поддержка ( $r = -0,29$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к младшему дошкольному возрасту, тем сильнее он зависим, конформен и несамостоятелен, тем вероятнее наличие у него внешнего локуса контроля («извне направляемая» личность). Значение коэффициента  $-0,29$  указывает на слабую силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Малыш» коррелирует также с таким показателем самоактуализации, как самоуважение ( $r = -0,33$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к младшему дошкольному возрасту, тем менее он способен ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. Значение коэффициента  $-0,33$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Малыш» коррелирует также с таким показателем самоактуализации, как самопринятие ( $r = -0,33$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к младшему дошкольному возрасту, тем в меньшей степени он принимает себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (а возможно, и вопреки им). Значение коэффициента  $-0,33$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель по методике «Ваш психологический возраст» (С. С. Степанов) также статистически значимо коррелирует с рядом

показателей самоактуализации: со шкалой «Поддержка» ( $r = 0,34$ ) и с субшкалами «Самоуважение» ( $r=0,56$ ), «Ценностная ориентация» ( $r = 0,52$ ), «Синергия» ( $r = 0,35$ ) и «Креативность» ( $r = 0,48$ ). Все указанные корреляции являются умеренными, положительными. Таким образом, чем психологически моложе испытуемый, тем он более независим в своих поступках и ищет поддержку прежде всего внутри себя. Кроме этого, более молодой психологически испытуемый умеет ценить и уважать свои положительные качества и достоинства; отличается нравственной и мировоззренческой направленностью своих интересов, намерений и поступков; способен к целостному и непротиворечивому восприятию мира и людей, а также обладает более выраженной творческой направленностью.

**Заключение.** Таким образом, можно сказать, что установлена взаимосвязь между самоактуализацией и психологическим возрастом личности. В целом, чем старше психологический возраст юноши или девушки, тем ниже уровень их самоактуализации. В то же время, психологическое застревание на ранних возрастных этапах (таких, как младший и старший дошкольный возраст, подростковый возраст) препятствует самоактуализации в юношеском возрасте.

#### Список цитируемых источников

1. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2019. — 400 с.
2. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. — М. : Изд-во Московского ун-ва, 1972. — 573 с.
3. Maslow, A. H. The farther reaches of human nature / A. H. Maslow. — Harmondsworth : Penguin Books, 1976. — 407 с.
4. Каузометрия в исследованиях психологического времени и жизненного пути личности: прошлое, настоящее, будущее : материалы Междун. научной конф. (Киев, 28-29 февраля 2008 г.) : памяти Н. Паниной / Ин-т социологии НАНУ (Киев), Ин-т экзистенциальной психологии и жизнотворчества (Москва), Ин-т упр. (Набережные Челны), LifeLokk.Net, LLC (Бефесда, США); под ред. Р. А. Ахмерова и др.]. — Киев : Изд-во Ин-та социологии НАНУ, 2008. — 103 с.
5. Ковалев, В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В. И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии / под ред. Л. И. Анциферовой. — М. : Наука, 1988. — С. 216—230.