

УДК 159.95

Леонюк Надежда Александровна
декан социально-педагогического факультета
Leonyuk Nadezhda A.
e-mail: leona_brest@yahoo.com

Ковалевич Мария Степановна
доцент
Kovalevich Maria S.
e-mail: maria_brest@tut.by

Брестский государственный университет
им. А. С. Пушкина
Brest State University named A. S. Pushkin
г. Брест, бульвар Космонавтов, д. 21,
Республика Беларусь, 224016
Тел.: (375-162) 21-65-17

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И СРЕДСТВА ЕЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION OF STUDENTS AND MEANS OF THEIR PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT

Аннотация: в статье представлены результаты исследования особенностей самоактуализации студентов, обучающихся на социально-педагогическом факультете Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Предложены средства и формы работы в системе психолого-педагогического сопровождения самоактуализации студентов.

Ключевые слова: самоактуализация; самореализация; профессиональная деятельность; креативность; тренинги; тестирование; индивидуальные и групповые консультации; тьюторы.

Abstract: The article presents the results of a study of the features of self-actualization of students studying at the social and pedagogical faculty of the Brest state University named after A. S. Pushkin. Means and forms of work in the system of psychological and pedagogical support of students' self-actualization are offered.

Key words: self-actualization; self-realization; professional activity; creativity; trainings; testing; individual and group consultations; tutors.

Студенческий возраст представляет собой переход между юностью и взрослостью. От характера самоактуализации студентов зависит успешность их самореализации в учебе, общественной и профессиональной деятельности, стратегия достижения жизненных целей, которые они ставят перед собой.

Самоактуализация личности является сложным и комплексным понятием, рассматриваемым как высшая потребность, основная движущая сила, направляющая личность в направлении роста и развития [1]. Процесс самоактуализации проходит в значимой сфере жизни посредством ведущей деятельности. Данный феномен необходимо рассматривать в социальном контексте с учетом психологических характеристик и свойств личности.

Теория самоактуализации была разработана А. Маслоу в рамках гуманистического направления и нашла свое развитие в работах К. Роджерса, Э. Шострома, Р. Ассаджиоли, В. Франкла, К. Хорни, Ф. Перлза и др. В российских исследованиях феномен самоактуализации изучается в акмеологическом аспекте А. А. Бодалевым, А. А. Деркачом, Н. В. Кузьминой и др.

В рамках своей теории А. Маслоу предложил следующие характеристики самоактуализирующегося человека: более эффективное восприятие реальности; принятие себя, других и природы; непосредственность, простота и естественность; центрированность на проблеме; независимость, потребность в уединении; автономия, независимость от культуры и окружения; свежесть восприятия; вершинные переживания; общественный интерес; глубокие межличностные отношения; демократичный характер; разграничение средств и целей; философское чувство юмора; креативность; сопротивление окультуриванию [1].

Эталонным способом человеческого бытия Маслоу считал существование самоактуализирующихся личностей. «Понятие «самоактуализированная личность» описывает не только человека, но и тот идеал, к которому он устремлен» [1, с. 145]. На основе анализа биографий выдающихся современников он выделил психологические особенности «подлинного бытия».

1. Эффективное, более объективное и унитивное восприятие реальности.
2. Принятие себя, других людей и окружающего мира в целом.
3. Непосредственность, простота, естественность в отношениях.
4. Сосредоточенность на деле и отвлеченность от внутренних проблем.

5. Потребность в уединении.
6. Автономность как свобода от окружающих и культуры.
7. Открытость новому опыту.
8. Расположенность к пиковым переживаниям.
9. Чувство общности с окружающими людьми; стремление к кооперации и координации усилий.
10. Глубина и искренность чувств.
11. Демократичность, свободолюбие.
12. Мудрость и моральность.
13. Философское чувство юмора.
14. Креативность.
15. Соппротивление окультуриванию и стереотипизации.

Маслоу описал восемь направлений самоактуализации.

1. Самоактуализация означает полное, живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Это момент, когда Я реализует самое себя. Одна из наших педагогических целей – помочь студентам достигать этого переживания как можно чаще.

2. Необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста. Выбрать развитие вместо страха – значит продвинуться к самоактуализации. Самоактуализация – это непрерывный процесс, означающий выбор из многочисленных возможностей – возможности роста.

3. Само слово «самоактуализация» подразумевает наличие Я, которое может актуализироваться. Необходимо представить возможности этому Я проявляться, прислушиваются к самим себе.

4. Обращаться к самому себе, требуя ответа, – это значит взять на себя ответственность. Это сам по себе огромный шаг к самоактуализации. Всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализуется.

5. Предыдущие шаги – шаги к самоактуализации, и все они обеспечивают лучший жизненный выбор. Человек, который совершает эти небольшие поступки во всякой ситуации выбора, обнаружит, что они помогают лучше выбрать то, что конституционально ему подходит. Он начинает понимать, что является его предназначением. Человек не может сделать хороший жизненный выбор, пока он не начинает прислушиваться к самому себе, к собственному Я в каждый момент своей жизни, чтобы спокойно сказать: «Нет, это мне не нравится». Для того чтобы высказывать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен быть нонконформистом. Быть смелым, вместо того, чтобы бояться, – это другое проявление того же самого.

6. Самоактуализация – это не только конечное состояние, но также процесс актуализации своих возможностей. Самоактуализация – это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать. Стать второстепенным педагогом – это неподходящий путь к самоактуализации. Человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть.

7. Высшие переживания – это моменты самоактуализации. Необходимо создать условия для более вероятного появления таких переживаний. Можно, однако, и наоборот – поставить себя в такие условия, при которых их появление будет крайне маловероятным. Отказ от иллюзий, избавление от ложных представлений о себе, понимание того, для чего ты непригоден, что не является твоими потенциальностями, – это также часть раскрытия самого себя, того, чем ты в действительности являешься.

8. Найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни. Для этого нужно выявить свои защиты и после этого найти в себе смелость преодолеть их.

Человек, достигший самоактуализации хотя бы в нескольких эпизодах своей жизни оказывается в состоянии коренным образом пересмотреть все свои представления о прошлом, взгляд на себя и свои возможности в настоящем и построить реальные планы на будущее.

Самоактуализация и самореализация оказываются двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность.

В основе нашей педагогической деятельности акмеологические идеи об уникальности и ценности человеческой жизни, способности человека к творчеству и самосовершенствованию. В этих подходах человек рассматривается как высшая ценность и целостность, особое внимание уделяется его способности к развитию и саморазвитию в контексте его жизненного сценария.

Подводя итоги своей жизни, С. Л. Рубинштейн пишет в дневнике: «В моей жизни было немало трудностей и спадов, но в целом она вся шла по восходящей. Люди, которые достигают своих вершин в более ранние годы, могут затем на протяжении всей своей последующей жизни пользоваться плодами достигнутого: в этом их большое преимущество. Те, жизнь которых идет по восходящей, так что вершина их достижений на протяжении большей части их жизни еще где-то впереди, перед ними, лишены этого преимущества. Их жизнь менее выигрышна, но в ней есть зато что-то возвышенное, несравненное чувство постоянного восхождения» [2, с. 487].

Студента мы рассматриваем как субъект деятельности, познания и общения, обращаем внимание на достижение успеха в профессиональной деятельности в ходе педагогических практик, трудоустройства на базе практик.

Вывод о достижении самоактуализации позволяет будущему специалисту в области профессий типа человек – человек осознанно переключиться с эгоистической позиции преимущественной заботы о себе и своем саморазвитии на альтруистическую позицию заботы о других людях и общественном развитии. Этому переключению предшествует изменение в системе ценностей индивида, появление у него представления о наличии общего смысла всей его жизни, надстраивающегося над ситуативно обусловленными частными

смыслами. Жизнь рассматривается субъектом как незавершенная траектория, принципиально открытая система для личностного и профессионального роста.

Цель данного исследования состояла в выявлении особенностей самоактуализации студентов, обучающихся на 1 и 2 ступени получения высшего образования.

Объектом исследования выступили студенты социально-педагогического факультета Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Общий объем выборки – 60 человек.

Методы исследования: особенности самоактуализации студентов были изучены с помощью психодиагностической методики «Самоактуализационный тест» (САТ) Л. Я. Гозмана, М. В. Кроз, М. В. Латинской [3], которая состоит из двух базовых шкал (компетентность во времени (Тс) и поддержка (I) и ряда дополнительных (блок ценностей – ценностные ориентации (SAV) и гибкость поведения (Ех); блок чувств – сензитивность к себе (Fr) и спонтанность (S); блок самовосприятия – самоуважение (Sr) и самопринятие (Sa); блок концепции человека – представление о природе человека (Nc) и синергия (Sy); блок межличностной чувствительности – принятие агрессии (A) и контактность (C); блок отношения к познанию – познавательные потребности (Cog) и креативность (Cr). По каждой шкале в группах были определены уровни самоактуализации: выше среднего, ниже среднего, средний и низкий.

По результатам проведенного эмпирического исследования уровень самоактуализации выше среднего был выявлен у 36 % респондентов от общего числа выборки, у 12 % – средний уровень самоактуализации, у 52 % студентов был выявлен уровень самоактуализации ниже среднего и низкий. Далее мы рассмотрели особенности самоактуализации по отдельным шкалам.

Результаты исследования показали, что 70 % магистрантов получили высокий балл по шкале синергия, в которой проявляется стремление человека к полному выявлению и развитию своих личностных возможностей в процессе социализации и воспитания. Это указывает на способность магистрантов к целостному восприятию мира и людей, поиску оптимального способа

личностного и профессионального развития, адаптации к новым требованиям. Благодаря саморазвитию личность может свободно ориентироваться в сложных условиях жизни, включать новые способы осуществления деятельности и внедрять различные психологические и акмеологические технологии.

Более половины респондентов (56 %) получили высокий балл по шкале самоуважение. Самоуважение – это одна из важных психологических характеристик личности. Являясь наивысшим чувством собственного достоинства, самоуважение выступает в виде положительного мнения о самом себе. Уважающая себя личность наделена адекватной объективной самооценкой. Степень самоуважения определяет успешность индивида и его уровень счастья. Высокое самоуважение приводит к успеху, а также высоким достижениям в любых областях жизни, и напротив – низкое самоуважение предваряет большинство огорчений и неудач.

Важнейшей составляющей самоуважения личности выступает ощущаемый индивидом уровень компетентности в различных областях. Когда человек чувствует, что силен в своей области, имеет успехи, достижения, то он наслаждается высоким самоуважением. Достижения способствуют укреплению самоуважения, а также росту собственной значимости. Если человек успешен в делах, то он чувствует себя хорошо, а если он чувствует себя хорошо, то хорошо делает свое дело.

Высокий балл по шкале принятие агрессии, а его получили также более половины опрошенных (56 %), свидетельствует о способности магистрантов принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

Результаты исследования показали, что 44 % студентов получили высокий балл по шкале ценностей, что свидетельствует о том, что они разделяют ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения,

справедливость, порядок, простота, самодостаточность [1]. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми.

Высокая потребность в познании характерна для 44 % студентов, принявших участие в исследовании. Эта шкала описывает открытость новым впечатлениям, бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать.

Высокий уровень по шкале представлений о природе человека характерен немногим меньше половины опрошенных (44 %). Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности магистранта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т. д. антагонистическими.

Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели продемонстрировал каждый третий, что свидетельствует об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. В исследованной выборке было выявлено 30 % студентов с высокими показателями по данной шкале.

Только у каждого третьего из опрошенных выявлен высокий уровень по шкалам сензитивности, самопринятия и контактности.

Высокий показатель по шкале сензитивности свидетельствует о чувствительности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной

сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Эти студенты отдают себе отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо ощущают и рефлексируют их. Принимают себя такими, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

Стремление к творчеству или креативность – неперенный атрибут самоактуализации, которую можно назвать творческим отношением к жизни. Высокий балл по этой шкале продемонстрировали 30 % респондентов-магистрантов.

Шкала поддержки измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне. Включена в синдром самоактуализации как базовая. Высокий уровень по этой шкале имеют немногим менее одной трети опрошенных респондентов (28 %). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, что, однако, не означает враждебности к окружающим или конфронтации с групповыми нормами. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, внешнем локусе контроля.

Высокий показатель по шкале *ориентации во времени* характерен лишь для 15 % респондентов. Этот показатель определяет, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди,

невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

Таким образом, самые высокие ранговые места с показателями выше среднего заняли: синергия, самоуважение, принятие агрессии.

Самые низкие показатели получены по двум базовым шкалам и отдельным шкалам следующих блоков: отношения к познанию, самопринятия, блока чувств, блока ценностей, межличностной чувствительности.

Наибольший спад в направленности на самоактуализацию наблюдается по шкалам ориентация во времени, поддержка, креативность и контактность. В области низкого уровня находятся одна шкала из блока чувств (шкалы спонтанности) и шкала из блока самовосприятия (самоуважение), которые показывают наибольшее снижение способности ценить свои достоинства, уважать себя и принимать себя таковыми, как есть.

Высокие значения, полученные по шкалам Синергия и Принятие агрессии, которые указывают на способность магистрантов к целостному восприятию мира и людей, поиску оптимального способа адаптации к новым требованиям обучения в магистратуре. Вместе с тем для оправдания своих проступков они склонны использовать раздражение, гнев и агрессивность и объяснять это как естественное проявление человеческой природы (шкала принятие агрессии). Они не всегда способны корректировать свое поведение и исправлять ошибки в разных ситуациях образовательного процесса.

Обращает внимание наличие здесь одной из базовых шкал (компетентность во времени), а также шкалы двух дополнительных блоков (чувств и отношения к познанию), которые свидетельствуют о снижении стремления к самоосуществлению во временном и других параметрах. Общими в диапазоне низких значений являются шкалы спонтанность и самопринятие, которые демонстрируют скованность в поведении, страх вести себя естественно и раскованно, свободно выражать свои чувства. Также выявлено слабое принятие магистрантами себя такими, какие они есть, вне зависимости от оценки их достоинств и недостатков.

Таким образом, самоактуализация студентов в образовательном процессе вуза – это процесс реализации их стремления к максимально полному развитию. Студенты с высоким уровнем самоактуализации характеризуются синергией, самоуважением, адаптированностью, рефлексивностью, креативностью и готовностью к саморазвитию, открытостью, склонностью подчиняться, послушно и честно выполнять свои обязанности, независимостью от других, уверенностью в себе, стремлением помочь и сострадать, ответственностью по отношению к людям («люди в массе своей добры»), доброжелательностью.

Они способны жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное последствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни», они сдержанны в установлении эмоциональных контактов, им свойственна креативность.

Процесс самоактуализации может протекать спонтанно, однако при создании благоприятных условий существует возможность стимулирования, поддержки, сопровождения процесса самоактуализации [4]. В высшей школе есть возможность создания условий, позволяющих наиболее полно раскрыть внутренний потенциал студентов во время их обучения в вузе и благоприятствующих их самоактуализации.

Для успешной самоактуализации студентов в вузе необходима организация взаимодействия тьюторов-старшекурсников и первокурсников, способствующего их самоактуализации; расширение сферы деятельности кураторов студенческих академических групп, психологической службы вуза (индивидуальное и групповое психологическое консультирование студентов, проведение с ними тренингов, психолого-педагогическая диагностика с целью стимулирования рефлексивной деятельности студентов и определения эффективности системы психолого-педагогического сопровождения самоактуализации). Все педагогические условия могут быть интегрированы и реализованы через систему психолого-педагогического сопровождения

самоактуализации студентов в вузе, которую могут осуществлять кураторы, преподаватели, психологи, студенты-тьюторы.

Список литературы

1. Маслоу А. Х. Психология бытия. СПб.: «Питер», 2019. 352 с.
2. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. СПб.: «Питер», 2003. 508 с.
3. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии. 2002. 490 с.
4. Шнейдер Л. Б. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. 208 с.

Репозиторий БрГУ