

## УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ И ИХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

© 2003 г. Н. И. Петрова

Преподаватель Башкирского государственного педагогического университета, Уфа

Приводятся данные экспериментального изучения особенностей социально-психологической адаптации студентов в зависимости от уровня их самоактуализации. Выделены характерные адаптивные свойства личности с высоким и низким уровнями самоактуализации. Выявлены и проанализированы взаимосвязи характерных адаптивных свойств высоко- и низкосамоактуализирующихся студентов.

*Ключевые слова:* самоактуализация, социально-психологическая адаптация личности.

Анализируя психологическую литературу, посвященную изучению самоактуализации личности, условно можно выделить, на наш взгляд, четыре стороны этих исследований. Во-первых, изучаются особенности самоактуализации личности в контексте ее профессиональной самореализации и самоутверждения [3, 10, 14]. Во-вторых, описывается специфика феномена и возрастные особенности самоактуализации личности в период ее становления [1, 11, 15]. В-третьих, исследуется влияние социализации на самоактуализацию личности в различных культурах [2, 18, 19]. И, наконец, в-четвертых, выявляются и анализируются взаимосвязи самоактуализации с другими свойствами личности [6, 7, 21, 22]. В контексте данной работы наибольший интерес представляет последний аспект психологических исследований. Исследования и эксперименты, посвященные изучению самоактуализации и ее коррелятов, свидетельствуют о том, что на уровень самоактуализации личности существенное влияние оказывает сложный комплекс ее психологических свойств, однако результаты работ, проведенных в рамках данного направления, достаточно противоречивы и порой не соответствуют друг другу. Возможно, это связано с самим понятием самоактуализации.

В психологической литературе самоактуализация определяется как стремление человека к наиболее полному развитию своих потенциальных возможностей. “Самоактуализация есть тенденция актуализировать то, что содержится в качестве потенций”, – писал А. Маслоу, который впервые ввел этот термин в психологию [18]. Теоретические и эмпирические исследования показали, что высокосамоактуализирующаяся личность отличают активность, самоуважение, самопринятие, спонтанность поведения, автономность и т.д. [7, 19, 20].

Однако лишь некоторые исследования затрагивают проблему социально-психологической адаптации такой личности к новым изменяющимся условиям социального окружения [4, 5, 8]. Имеющиеся разработки носят хаотичный и фрагментарный характер, затрагивая лишь вершину айсберга. Подобное положение можно объяснить следующим образом. Так же как и самоактуализация, социально-психологическая адаптация – понятие “синтетичное”, включает в себя комплекс характеристик личности, которые обусловливают ее успешное активное взаимодействие с социальной средой. Сложность и неординарность этих понятий предполагает их взаимодействие. Например, такие свойства, как интернальность, нервно-психическая устойчивость, напряженность, самопринятие, являются характеристиками и высокой самоактуализации, и успешной социально-психологической адаптации личности. Кроме того, социально-психологическая адаптация личности, с одной стороны, тормозит процесс ее самоактуализации, так как активность и энергия, ее способности направлены на приспособление к окружающей среде, а не на актуализацию всех потенциальных возможностей. С другой стороны, успешная социально-психологическая адаптация способствует самоактуализации личности, т.е. процесс социальной адаптации определяется не только как приспособительный, но и как развивающий, “явления адаптации и личностного развития взаимно дополняют друг друга, образуя различные направления для самоактуализации” [9]. Исходя из вышесказанного, несомненный интерес вызывают особенности социально-психологической адаптации самоактуализирующейся личности. В связи с этим нами проведено комплексное исследование соотношения социально-психологических адаптивных свойств студентов с различным уровнем их самоактуализации.

Соотношение различий личностных свойств социально-психологической адаптации студентов с разным уровнем самоактуализации по U-критерию Манна-Уитни

| Средние ( $X$ )                                  | Ад.    | Спр.   | Пр. др. | Ком.   | Дом.   | Инт.   | НПН    | НПУ    |
|--|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| $X$ студентов с высоким уровнем самоактуализации | 55.769 | 55.653 | 53.192  | 53.653 | 55.538 | 52.423 | 45.115 | 51.346 |
| $X$ студентов с низким уровнем самоактуализации  | 45.346 | 44.653 | 48.961  | 50.269 | 48.346 | 49.076 | 49.154 | 37.807 |
| <i>U</i> -критерий Манна-Уитни                   | 202*   | 188*   | 225     | 238    | 233    | 195.5* | 194*   | 187*   |

Примечание: Ад. – адаптация; Спр. – самопринятие; Инт. – интернальность; Пр. др. – принятие других; Ком. – эмоциональная комфортность; Дом. – доминирование; НПН – нервно-психическое напряжение; НПУ – нервно-психическая устойчивость.

\* Различия, значимые при  $p \leq 0.01$  ( $U_{0.01} = 210$ ).

**Гипотеза исследования** – свойства социально-психологической адаптации студентов зависят от уровня их самоактуализации.

**Цель** – изучение взаимосвязей адаптивных свойств личности испытуемых с различным уровнем самоактуализации.

## МЕТОДИКА

Эмпирическое исследование осуществлялось в два этапа. Первый включал исходное фоновое тестирование 89 испытуемых. Ими были студенты Уфимского государственного института искусств в возрасте 20–21 года, 29 мужчин и 60 женщин.

Для определения уровня самоактуализации использовался Самоактуализационный тест (САМОАЛ) Н.Ф. Калиной [7]. Эта методика была разработана с учетом специфических особенностей самоактуализации в нашем обществе. Согласно САМОАЛ, диагностировались такие свойства личности, как ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека и др. По полученным данным вычислялся показатель общей самоактуализации, по которому испытуемые были проранжированы. Среди них выделены две группы студентов (по 26 чел.) с низким и высоким уровнями самоактуализации в каждой. Эта часть эксперимента проводилась в спокойной обстановке в середине учебного года и заняла около двух часов.

Второй этап проходил через неделю после первого. В группах испытуемых с высоким и низким уровнями самоактуализации применялся ряд методик для изучения личностных свойств социально-психологической адаптации и особенностей их проявления. Для определения уровня тревожности и напряженности личности использовался тест нервно-психического напряжения Немчина (НПН), для установления психической устойчивости – опросник нервно-психической устойчивости (НПУ), разработанный в Санкт-Петербургской военной академии [12]. Особенности адаптации личности с низким и высоким уровнями самоактуализации выявляли по методике социально-психологической адаптации Роджерса (МСПА) [12]. Исследование проводилось в течение двух часов.

Дальнейший анализ взаимосвязей свойств личности проходил внутри групп испытуемых с низким и высоким уровнями самоактуализации. Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью U-критерия Манна-Уитни, применялся также корреляционный анализ Спирмена.

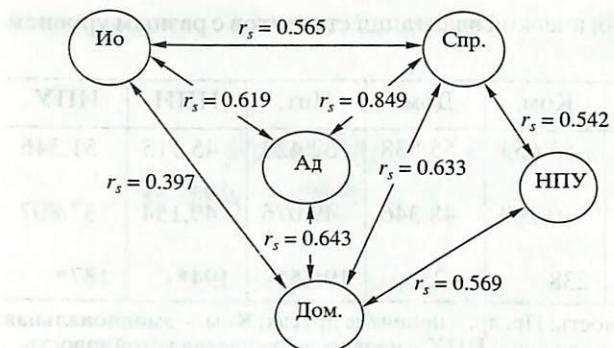
## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ и интерпретация полученных данных проводились по трем направлениям. *Первое* – оп-

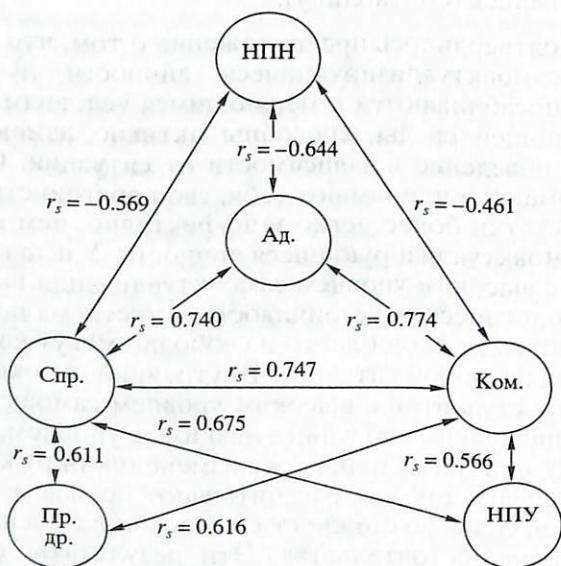
ределялась значимость различий шкал МСПА, НПН, НПУ между выборками с высоким и низким уровнями самоактуализации личности по U-критерию Манна-Уитни, результаты интерпретировались (см. таблицу).

Подтвердилось предположение о том, что высокосамоактуализирующиеся личности лучше приспосабливаются к меняющимся условиям окружающей среды, способны активно изменять свое поведение в зависимости от ситуации. Они понимают и принимают себя, свои достоинства и недостатки более легко и эффективно, чем низкосамоактуализирующиеся личности. У испытуемых с высоким уровнем самоактуализации выше психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях, т.е. они легко и свободно могут найти выход из любой ситуации. Внутренний самоконтроль у студентов с высоким уровнем самоактуализации выше, чем у лиц с низким ее уровнем, поэтому они легче переносят изменения окружающей среды, так как рассчитывают прежде всего на свои силы, возможности и способности, а не на внешние обстоятельства. Эти результаты подтверждают и ранее проведенные исследования Л.В. Коняевой, которая под общими критериями всех форм адаптации выделяет “самостоятельность, активность, переход от внешнего контроля и управления к самоуправлению” [8]. Устойчивость к стрессовым ситуациям, исходя из средних показателей, у высокосамоактуализирующихся выше, чем у студентов с низким уровнем самоактуализации. Можно предположить, что студенты с высоким уровнем самоактуализации более уравновешены, спокойны, менее подвержены стрессам.

Низкосамоактуализирующиеся личности характеризуются более низким уровнем адаптации к окружающей среде. Им труднее привыкнуть и приспособиться к изменению ситуации. Они менее адекватно принимают себя, свое поведение, достоинства и имеющиеся недостатки; реже, чем высокосамоактуализирующиеся, берут на себя ответственность за свои поступки, поведение и жизнь в целом. Уровень нервно-психического напряжения низкосамоактуализирующихся испытуемых, судя по



**Рис. 1.** Свойства социально-психологической адаптации испытуемых с высоким уровнем самоактуализации. Ад. – адаптация; Спр. – самопринятие; Инт. – интернальность; Дом. – доминирование; НПН – нервно-психическое напряжение; НПУ – нервно-психическая устойчивость.  $r_s \geq 0.384$  при  $p < 0.05$ ;  $r_s \leq 0.498$  при  $p < 0.01$ .



**Рис. 2.** Свойства социально-психологической адаптации испытуемых с низким уровнем самоактуализации. Ад. – адаптация; Спр. – самопринятие; Пр. др. – принятие других; Ком. – эмоциональная комфортность; Дом. – доминирование; НПН – нервно-психическое напряжение; НПУ – нервно-психическая устойчивость.  $r_s \geq 0.384$  при  $p < 0.05$ ;  $r_s \leq 0.498$  при  $p < 0.01$ .

средним значениям, гораздо ниже, чем у высокосамоактуализирующихся. Это говорит о том, что низкосамоактуализирующиеся студенты более тревожны, чаще испытывают нервно-психическое напряжение, более подвержены стрессам.

Второе направление исследования заключалось в определении и интерпретации особенностей взаимосвязей свойств социально-психологической адаптации испытуемых с высоким уровнем самоактуализации.

Корреляционный анализ всех рассмотренных параметров выявил различные группы достоверно связанных характеристик, которые представлены на рис. 1.

Во-первых, рассмотрим особенности взаимосвязей социально-психологической адаптации высокосамоактуализирующейся личности с другими свойствами. Наиболее тесные связи шкалы "Адаптация" МСПА наблюдаются со шкалами "Доминирование", "Самопринятие" и "Интернальность". По этим шкалам прослеживаются значимые связи и между собой. Исходя из полученных результатов, можно заключить, что адаптации высокосамоактуализирующейся личности способствуют такие ее свойства, как интернальность, стремление к доминированию и самопринятие. Другими словами, способность легко, без усилий приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды в большой степени зависит от уверенности личности в том, что силы, влияющие на ее судьбу, находятся внутри ее. То, что происходит с ней, как правило, становится результатом ее активности. Адекватное положительное представление личности о себе, принятие своих достоинств и недостатков такими, какие они есть, в значительной степени влияет на уровень ее социально-психологической адаптации. Стремление быть первым, сделать что-либо лучше других также оказывает значительное воздействие на активность и успешность приспособления личности. То есть адаптивная способность тем выше, чем выше стремление к доминированию, сильнее желание победить, показать более высокие результаты своей работы, чем у других, добиться в жизни чего-то особенного. Таким образом, "дух соревнования открывает источник энергии" [15] и является одним из основных адаптивных качеств высокосамоактуализирующейся личности.

Во-вторых, такие компоненты адаптации испытуемых с высоким уровнем самоактуализации, как самопринятие и стремление к доминированию, тесно взаимодействуют с нервно-психической устойчивостью. Нервно-психическая устойчивость личности в данном случае, видимо, определяется тем, насколько представление ее о себе совпадает с реальным образом, т.е. адекватно ли она воспринимает свои достоинства и недостатки. Положительное восприятие себя как активного субъекта деятельности способствует успешной адаптации. Такая личность более устойчива к стрессовым ситуациям и меняющимся условиям окружающей среды.

Третье направление исследования заключалось в изучении закономерностей взаимовлияний адаптивных свойств испытуемых и низкого уровня самоактуализации.

Корреляционный анализ всех рассмотренных параметров выявил различные группы достоверно связанных характеристик, которые представлены на рис. 2.

Во-первых, у испытуемых с низким уровнем самоактуализации наблюдаются наиболее тесные взаимосвязи социально-психологической адаптации с такими свойствами, как самопринятие, нервно-психическое напряжение, эмоциональный комфорт. Полученные результаты свидетельствуют о том, что эти свойства оказывают наиболее сильное влияние на успешность процесса приспособления личности к окружающим условиям и их изменчивому характеру. То есть нервно-психическое напряжение, ощущение внутренней скованности, беспокойство, тревога значительно влияют на эффективность процесса адаптации к социальным условиям. Кроме того, социально-психологическая адаптация этой группы испытуемых тесно взаимодействует с их эмоциональной комфортностью. Можно предположить, что способность приспосабливаться к внешним обстоятельствам у личности ассоциируется с психическим покоем, комфортом, стремлением достичь равновесия, не растративая энергию и эмоции.

Во-вторых, выделяются тесные взаимосвязи между такими качествами личности, как самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, нервно-психическая устойчивость. Самопринятие определяется, формируется и зависит прежде всего от принятия других такими, какие они есть, от диспозиционной терпимости к людям. Умение и признавать достоинства и недостатки других, их успехи, неудачи и возможности как личности с неповторимой индивидуальностью говорит о способности воспринимать адекватно в первую очередь себя. Принятие других, скорее всего, влияет на повышение нервно-психической устойчивости и комфортность личности в той или иной ситуации.

## ВЫВОДЫ

1. Студенты с высоким уровнем самоактуализации имеют более высокий уровень адаптации, самопринятия, они более интернальны, устойчивы к стрессовым ситуациям, менее напряженны и тревожны. Студенты с низким уровнем самоактуализации менее адаптивны, более экстернальны, в большей степени подвержены стрессам, напряженны и тревожны.

2. Высокосамоактуализирующаяся личность имеет более сплоченную, гармоничную структуру взаимосвязей адаптивных свойств, основанную на самоконтроле, потребности в доминировании и самопринятии.

3. Система адаптивных свойств низкосамоактуализирующейся личности характеризуется некоторой нестабильностью, противоречивостью и неоднозначностью, так как отличается нервно-психическим напряжением и стремлением к эмоциональной комфортности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берко Д.В. Влияние "образа родителя" в подростковом возрасте на стремление к самоактуализации у девушек-студенток в юности // Вестн. Ставроп. гос. ун-та. 1998. № 6. С. 19–28.
2. Бызова В.М. Самоактуализация представителей коми и русского этносов // Психол. журн. 1997. Т.18. № 1. С. 61–69.
3. Гаврилова Л.В. Психологические особенности профессионального самоутверждения учителя сельской школы М.: Моск. пед. гос. ун-т, 1995.
4. Гатанов Ю.Б. Развитие личности, способной к творческой самореализации // Психол. наука и образование. 1998. № 1. С. 93–100.
5. Дерманова И.Б., Коростылева Л.А. Некоторые аспекты феномена самореализации // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997. С. 20–37.
6. Зайцев Г.К., Мальшакова В.Г., Семиногова Т.И., Бронзова Л.Ф. Формирование потребности в самоактуализации на уроках литературы и истории // Здоровье и образ: матер. Всерос. научно-практ. семинара. СПб., 7–8 дек., 1993. СПб., 1994. С. 15–17.
7. Калина Н.Ф. Вопросник самоактуализации личности // Журн. практ. психолога. 1998. № 1. С. 65–75.
8. Коняева Л.В. Психологические аспекты учебной и профессиональной адаптации студентов-медиков // Актуальные проблемы в области психологии: Сб. тез. межвуз. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых преподавателей. Ярославль, 1997. С. 53–54.
9. Кудашев А.Р. Управленческая адаптация: личностно-ролевой подход: Дисс. ... доктора психол. наук. СПб., 1999.
10. Литовченко Л.П. Самоактуализация личности студентов как фактор их профессиональной подготовки // Профессионализм педагога: Тез. докл. и сообщ. междунар. научно-техн. конф. Ч. 1. Ижевск, СПб., 1992. С. 50–51.
11. Нартова-Бочавер С.К. Два типа нравственной самоактуализации личности // Психол. журн. 1993. Т. 14. № 4. С. 4–31.
12. Осадчева И.И. Мотивационные ресурсы (профессионального роста) самоактуализации учителя: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Уч. пособие / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ, 1998.
14. Пряжникова Е.Ю. Факторы профессионального самоопределения преподавателей педагогических вузов // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 64–73.
15. Шахова И.П. Самоактуализация современных подростков и юношей в определении взросления // Мир психологии. 1996. № 1. С. 43–46.
16. Abra Jock. Competition: Creativity's vilified motive // Genet. Soc., and Gen. Psychol. Monogr. 1993. № 3. P. 291–342.
17. Chubanova S.M., Shcherbinina E.V. Psychological conditions of positive self-concept development in the process of creativity stimulation of adolescents // Workshop

- Socio-Cognitive Child. Moscow, 11–14 May, 1993. P. 74–75.
18. *Decarvalho R. J.* "Was Maslow an aristotelian?" revisited // *Psychol. Rec.* 1991. № 1. P. 117–123.
19. *Hjelle L.A.* Relationship of social interest to internal / external control and self-actualization in young women // *Individ. Psychol.* 1991. № 1. P. 101–105.
20. *Rosling L., Kitchen J.* Music and drawing with institutionalized elderly // *Activ., Adapt. and Aging.* 1992. № 2. P. 27–38.
21. *Stoica C.A.* Blocaje interne ale creativity. O incercare taxonomică // *Rev. Psychol.* 1992. № 4. P. 297–304.
22. *Yong L.M.* Managing creative people // *J. Creative Behav.* 1994. № 1. P. 16–20.

## THE LEVEL OF STUDENTS' SELF-ACTUALIZATION AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

N. I. Petrova

Teacher, Bashkirian State Pedagogic University, Ufa

There are presented the results of empirical research of social-psychological adaptation of students in relation with their level of self-actualization. The discriminative adaptive features of persons with high and low levels of self-actualization are found. There were found and analyzed the correlations between discriminative adaptive features of students with high and low levels of self-actualization.

*Key words:* self-actualization, social-psychological adaptation of personality.