

## **РІВЕНЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОТЕНЦІЙНОСТІ/РЕАЛІЗОВАНOSTІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ**

**А.М.Большакова**

*кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник  
Харківської державної академії культури*

Проведено аналіз взаємозв'язку потенційності/реалізованості життєвого шляху та рівня самоактуалізації особистості. Встановлено, що більш високий загальний рівень самоактуалізації притаманний особам із потенційністю, низький – з реалізованістю. Показано, що потенційність пов'язана з дев'ятьма якостями особистості, що самоактуалізується, реалізованість – з двома (автономністю та саморозумінням).

*Ключові слова:* життєва потенційність, життєва реалізованість, самоактуалізація, суб'єктивна картина життєвого шляху.

Сучасний стан людства, що характеризується швидкими та значущими змінами, соціально-економічними, політичними, екологічними, інформаційними та іншими проблемами, висуває підвищені вимоги до психологічних ресурсів людини, яка має не тільки пристосуватися, але й активно трансформувати обстановку власного життя. За цих умов здатність до особистісного зростання, самореалізації, самоактуалізації стає найважливішою якістю особистості. За думкою багатьох вчених, прагнення та здатність до самоактуалізації є складеними у кожній людині, але негативний особистісний досвід, деструктивні соціальні впливи, фізичні проблеми, тощо можуть гальмувати процес реалізації особистісного потенціалу, призводити до формування неконструктивних життєвих стратегій. Отже, вивчення особистісних чинників, механізмів та шляхів подолання бар'єрів на шляху до самоактуалізації стає найважливішою проблемою психологічної науки, актуальність якої зумовлюється необхідністю пошуку шляхів забезпечення повноцінного функціонування людини, її активної та ефективної діяльності в усіх сферах життя.

Сучасна наука введенням поняття «самоактуалізація» завдячує американському психологу А.Маслоу. Цей представник гуманістичної психології розглядав самоактуалізацію як перетворення в більш повноцінну людину, прагнення стати тим, ким можна стати, використавши весь свій творчий потенціал. Теоретичні та емпіричні дослідження дозволили А.Маслоу описати певні характеристики повноцінної людини [3]: більш ефективно сприйняття реальності; прийняття себе, інших, природи; безпосередність, простота та природність; центрованість на проблемі, завданні, обов'язку; незалежність; автономність та унікальність; свіжість сприйняття; вершинні переживання; глибокі міжособистісні відносини;

демократичний характер; здатність любити та ін.

Прагнення людини до самоактуалізації вважав найважливішою потребою людини ще один представник гуманістичної психології – К.Роджерс. В тих чи інших формах самоактуалізація вивчалася і в інших напрямках психології, філософії, соціології. На сьогодні ця проблема отримала міждисциплінарний характер – дослідження проводяться в різних галузях – психології, філософії, педагогіці. Вивчаються вікові, культурні, гендерні та ін. особливості процесу самоактуалізації, її зв'язок із професійним становленням особистості, з цілою низкою психологічних та соціальних характеристик людини. Проведені дослідження вже дозволили визначити певну кількість особистісних чинників, що впливають на процес та результат самоактуалізації особистості, зумовлюють формування якостей, властивих людині, що активно реалізує свої потенційні можливості. В то й же час, аналіз останніх досліджень самоактуалізації показує, що не всі аспекти даної проблеми знайшли своє відображення в наукових роботах. Так, невисвітленим залишається питання взаємозв'язку рівня самоактуалізації та психобіографічних характеристик людини, утворюваних особливостями побудови суб'єктивної картини життєвого шляху. Безперечно значення проблеми та недостатня її розробленість зумовили актуальність даного дослідження.

Метою даного дослідження було вивчення взаємозв'язку рівня самоактуалізації та найважливіших психобіографічних показників – потенційності/реалізованості життєвого шляху особистості.

У дослідженні прийняли участь 87 осіб віком від 19 до 22 років.

Потенційність/реалізованість, як найважливіший показник суб'єктивної картини життє-

вого шляху, вивчалася за допомогою методики «Оцінювання п'ятирічних інтервалів» (ОПІ) (Є.І.Головаха, О.О.Кронік, Р.А.Ахмеров) [2], створеної в рамках психобіографічного підходу. Оцінюваними в даному дослідженні діагностичними показниками цієї методики були: розрахункова реалізованість (що вираховується за певною формулою у відповідності до інших показників ОПІ), суб'єктивна реалізованість (що оцінюється особисто досліджуваними), розбіжність між психологічним та хронологічним віком, коефіцієнт дорослості.

Для визначення рівня самоактуалізації було використано опитувальник самоактуалізації (САМОАЛ) Н.Ф.Каліної (адаптація опитувальника POI /Personal Orientation Inventory by Everett Shostrom, 1963) [1], який дозволив діагностувати такі властивості особистості, як орієнтація в часі, цінності, погляд на природу

людини, потреба у самопізнанні, креативність (прагнення до творчості), автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Загальний показник самоактуалізації досліджуваних було обчислено за результатами, отриманими за всіма названими шкалами.

Для оцінки взаємозв'язку показників потенційності/реалізованості та рівня самоактуалізації було проведено кореляційний аналіз. На першому етапі статистичного аналізу даних було розраховано коефіцієнти кореляції Пірсона між оцінками рівня самоактуалізації та психобіографічними показниками потенційності/реалізованості життєвого шляху досліджуваних, отриманими за допомогою методики «Оцінювання п'ятирічних інтервалів (ОПІ)». Статистично значущі результати наведені в таблиці. 1.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок оцінок рівня самоактуалізації з показниками потенційності/реалізованості за ОПІ**

Показники самоактуалізації	Розрахункова реалізованість	Суб'єктивна реалізованість	Різниця між психол. та хрон. віком	Коефіцієнт дорослості
1. Орієнтація у часі	-0,293 <sup>2</sup>	-0,473 <sup>2</sup>	-0,22 <sup>1</sup>	
2. Цінності			-0,219 <sup>1</sup>	-0,29 <sup>2</sup>
3. Погляд на природу людини	-0,443 <sup>2</sup>	-0,43 <sup>2</sup>	-0,455 <sup>2</sup>	-0,595 <sup>2</sup>
4. Потреба в пізнанні	-0,311 <sup>2</sup>	-0,379 <sup>2</sup>		-0,348 <sup>2</sup>
5. Креативність	0,348 <sup>2</sup>	-0,396 <sup>2</sup>	-0,267 <sup>1</sup>	-0,244 <sup>1</sup>
6. Автономність				0,43 <sup>5</sup>
7. Спонтанність	-0,284 <sup>2</sup>	-0,335 <sup>2</sup>	-0,353 <sup>2</sup>	-0,437 <sup>2</sup>
8. Саморозуміння				0,257 <sup>1</sup>
9. Аутосимпатія	-0,446 <sup>2</sup>	-0,255 <sup>2</sup>	-0,309 <sup>2</sup>	
10. Контактність	-0,272 <sup>1</sup>	-0,270 <sup>1</sup>	-0,223 <sup>1</sup>	
11. Гнучкість у спілкуванні	-0,516 <sup>2</sup>	-0,535 <sup>2</sup>	-0,294 <sup>2</sup>	
<b>Загальний показник</b>	<b>-0,296<sup>2</sup></b>	<b>-0,287<sup>2</sup></b>	<b>-0,335<sup>2</sup></b>	

Примітки: <sup>1</sup> – p < 0,05; <sup>2</sup> – p < 0,01.

Як свідчать дані, наведені в таблиці 1, майже всі оцінки рівня самоактуалізації досліджуваних утворюють як зворотні, так і прямі статистично значущі зв'язки з характеристиками потенційності/реалізованості життєвого шляху, отриманими за методикою ОПІ.

Оцінки за шкалою «Орієнтація у часі» зворотно корелюють з такими показниками методики «Оцінювання п'ятирічних інтервалів», як реалізованість, суб'єктивна оцінка реалізованості, розбіжність між психологічним та хронологічним віком. Названі показники є мірою психологічного минулого людини, їх зна-

чення вказують на наявність, або нестачу особистісної орієнтації на насичене та активне майбутнє. Реалізованість відображає співвідношення насиченості прожитих років та життя в цілому, отже, вказує на вагомість минулого в житті людини, її свідому оцінку власних досягнень та рівня самореалізації. Психологічний вік, який також є індикатором психологічного минулого, свідчить про вміння людини знайти прийнятні для себе темп та насиченість життя. Оптимальним є збіг психологічного віку з хронологічним, або його заниження, що свідчить про наявність значних життєвих очікувань та

нереалізованого творчого потенціалу. Завищений психологічний вік вказує на збіднені та песимістичні життєві перспективи, занижений – на нереалізованість, відсутність значущих досягнень [2].

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволили встановити, що для досліджуваних, яким притаманна «психологічна молодість», відчуття переживання повної життєвої реалізованості, значущі життєві очікування та нереалізований особистісний потенціал, властивий високий рівень орієнтації в часі. Тобто, хоча вони й орієнтовані на насичене, активне майбутнє, «на потім» власне життя не відкладають та не намагаються сховатися у минуле. У відповідності до особливостей інтерпретації результатів опитувальника САМОАЛ [1], їм притаманне розуміння екзистенційної цінності життя «тут та зараз», здатність насолоджуватися поточним моментом, не порівнюючи його із минулими зверненнями та майбутніми перемогами. Для досліджуваних з «психологічною старістю», високим рівнем життєвої реалізованості, навпаки, притаманне невротичне занурення у колишні досягнення, невпевненість у собі.

За даними таблиці 1, статистично значущі кореляції утворюються між оцінками досліджуваних за шкалою «Цінності» та розбіжністю між психологічним і хронологічним віком та коефіцієнтом дорослості.

Автори методики ОПІ стверджують, що психологічний вік та коефіцієнт дорослості є найважливішими показниками методики «Оцінка п'ятирічних інтервалів» [2]. Психологічний вік, як вже було зазначено, залежить від рівня реалізованості та очікуваної тривалості життя, свідчить про вміння людини обрати прийнятні для себе темп та насиченість життя, оцінити власні значущі досягнення. Коефіцієнт дорослості є ще одним показником оцінки психологічного віку та суб'єктивної оцінки самореалізації, який дозволяє конкретизувати попередній показник ОПІ та оцінити життєві перспективи людини. Вираховується він за формулою «психологічний вік/хронологічний вік × 100 %». Отже, наявність статистично значущих зворотних кореляцій між психологічним віком та коефіцієнтом дорослості можна пояснити за рахунок прагнення досліджуваних із відсутністю відчуття життєвої реалізованості до цінностей особистості, що самоактуалізується, а саме, істина, добро, краса, цілісність, життєвість, самодостатність, унікальність. У відповідності до поглядів А.Маслоу [3], повага до таких цінностей свідчить про прагнення до гармонійного буття та здорових відносин з оточуючими, яке за даними таблиці 1, притаманне психологічно молодим людям із значною життєвою потенційністю.

Оцінки досліджуваних за шкалою «Погляд на природу людини» зворотно корелюють із всіма оцінюваними показниками методики ОПІ (табл. 1). Високі оцінки за цією шкалою свідчать про добре ставлення до сутності людини, віру в її позитивні якості та значущі конструктивні можливості [1]. Тобто, отримані кореляційні зв'язки можна інтерпретувати як той факт, що для досліджуваних із наявністю нереалізованих особистісних ресурсів та життєвого потенціалу, «психологічною молодістю» і значними життєвими очікуваннями притаманні стійке підґрунтя для утворення щирих і гармонійних міжособистісних відносин, симпатія і довіра до людей. «Психологічна старість», відчуття повної життєвої реалізованості, навпаки, призводять до труднощів у проявах теплоти та відкритості до інших людей, відсутності достатньої кількості значущих відносин.

Результати кореляційного аналізу вказують на наявність статистично значущого зворотного зв'язку між оцінками досліджуваних за шкалою «Потреба в пізнанні» та розрахунковою реалізованістю, суб'єктивною реалізованістю, коефіцієнтом дорослості (табл. 1). Отже, для осіб з наявними особистісними ресурсами, значним життєвим потенціалом, психологічно молодих, спрямованих у майбутнє притаманна відкритість до нових вражень. Вони здатні до того, що А.Маслоу називав «буттєвим пізнанням» [3] – безкорисливим прагнення нового, зацікавленістю в інформації, що безпосередньо не пов'язана із задоволенням потреб. Тобто, життєва потенційність пов'язана зі здатністю до найбільш точного та ефективного пізнання, яке не спотворюється бажаннями та залишає можливість для такого бачення наявної інформації, яке позбавлене осудження, або порівняння.

Ще одна шкала, оцінки за якою утворюють статистично значущі зворотні зв'язки із всіма оцінюваними характеристиками потенційності/реалізованості за методикою ОПІ, це «Креативність» (табл. 1). Таким чином, досліджуваним із креативним ставленням до життя більшою мірою властиве переживання нереалізованості, уявлення про те, що у майбутньому відбудеться значна кількість важливих подій, і тоді здійсниться реалізація особистісного потенціалу. До того ж, для осіб з високим рівнем творчої самоактуалізації характерним є відчувати себе молодшими за свій хронологічний вік та мати значущі життєві очікування і нереалізований творчий потенціал.

Статистично значущий прямий зв'язок утворюють оцінки досліджуваних за шкалою «Автономність» з коефіцієнтом дорослості методики ОПІ (табл. 1). Тобто, незалежність, та позитивна свобода у регуляції власної поведінки, здатність протистояти соціальному тиску

у своїх думках та вчинках притаманна для досліджуваних, які відчувають себе більш дорослими порівняно із хронологічним віком.

Із всіма показниками потенційності/реалізованості життєвого шляху корелюють оцінки досліджуваних за шкалою «Спонтанність» – встановлено статистично значущі зворотні зв'язки з розрахунковою та суб'єктивною реалізованістю, розбіжністю між психологічним та хронологічним віком, коефіцієнтом дорослості (табл. 1). За даними А.Маслоу [3], спонтанність походить з впевненості у собі та довіри до оточуючого світу, здатності дозволити собі бути вільним від умовностей. Наявність вказаного зв'язку свідчить про те, що для «психологічно молодих» досліджуваних із значною життєвою потенційністю більшою мірою притаманна самоактуалізація як спосіб життя. Для осіб із життєвою реалізованістю, відчуттям вичерпаності особистісних ресурсів та збідненими життєвими перспективами самоактуалізація залишається мрією, або, в найкращому випадку, лише прагненням.

Оцінки досліджуваних за шкалою «Саморозуміння» прямо корелюють з коефіцієнтом дорослості, отримуваним за методикою ОПІ (табл. 1). У відповідності до концепції самоактуалізації [3], цей показник свідчить про чутливість, сенситивність людини до своїх бажань та потреб. Отже, високий ступінь розуміння власних смаків та уподобань притаманний досліджуваним, які психологічно більш дорослі. Особам, що психологічно молодші, порівняно із своїм хронологічним віком, навпаки, більшою мірою притаманна схильність орієнтуватися на оточуючих, підмінювати власні смаки соціальними стандартами.

Шкала «Аутосимпатії» є ще однією шкалою опитувальника «САМОАЛ», що зворотно корелює з усіма оцінюваними показниками методики ОПІ (табл. 1). Подібний зв'язок дозволяє стверджувати, що добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, стійка адекватна самооцінка більшою мірою притаманні досліджуваним із «психологічною молодістю», значною життєвою потенційністю, очікуваннями на продуктивне, насичене важливими подіями майбутнє. «Психологічна старість», відчуття реалізованості, збіднені плани та перспективи, песимістичне ставлення до майбутнього, навпроти, властиві особам більш невротичним, тривожним, невпевненим у собі.

Слід зазначити, що хоча, за наявними даними [3], показники за шкалами саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії зазвичай виявляються пов'язаними між собою, з'ясувалося, що перша шкала корелює з коефіцієнтом дорослості прямо, а дві інші – зворотно (табл. 1). Тобто, схильність до спонтанної поведінки та позитивного самосприйняття при-

таманна досліджуваним, які відчувають себе молодшими за свій хронологічний вік, а здатність добре розуміти себе – тим, які відчувають себе дорослішими.

За даними таблиці 1, оцінки досліджуваних за шкалами «Контактності» та «Гнучкості у спілкуванні» на статистично значущому рівні зворотно корелюють з розрахунковою та суб'єктивною реалізованістю, розбіжністю між психологічним та хронологічним віком.

Шкала «Контактність» оцінює загальну схильність людини до спілкування, її товариськість, здатність до встановлення міцних та тривалих стосунків з оточуючими [3]. Показники «Гнучкості у спілкуванні» співвідносяться з відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Отже, дані, наведені в таблиці 1, дозволяють стверджувати, що для життєвої потенційності («психологічної молодості», відчуття наявних особистісних ресурсів, значних життєвих перспектив) притаманні позитивні особливості спілкування з оточуючими. Для досліджуваних з високим рівнем потенційності життя більшою мірою властива схильність до корисних та приємних контактів з оточуючими, здатність до саморозкриття, відкритості, щирості, аутентичності взаємодії. Відчуття значної життєвої реалізованості («психологічна старість», відсутність перспектив та розгорнутої перспективи на майбутнє) пов'язані з такими особливостями побудови стосунків із оточуючими, як замкнутість, відстороненість небажання вступати у соціальні контакти, схильність до фальші, лицемірства, маніпуляцій оточуючими, невпевненість у власній привабливості та цінності для партнерів за спілкуванням.

Загальний показник рівня самоактуалізації досліджуваних, за результатами кореляційного аналізу (табл. 1), на статистично значущому рівні виявився пов'язаним із розрахунковою та суб'єктивною реалізованістю та розбіжністю між психологічним та хронологічним віком. Таким чином, можна зробити висновок, що вищий загальний рівень самоактуалізації притаманний досліджуваним, що продемонстрували характеристики потенційності життєвого шляху – спрямованість на майбутнє, існування значущих життєвих перспектив, впевненість у наявності особистісних ресурсів життєпобудови.

Проведене дослідження дозволило встановити, що серед особистісних чинників, які пов'язані із загальним рівнем самоактуалізації, та окремими якими особистості, що само реалізується, є психобіографічні характеристики потенційності/реалізованості життєвого шляху.

Високий загальний рівень самоактуалізації притаманний особам із потенційністю жит-

тевого шляху («психологічною молодістю», оптимізмом, орієнтацією на майбутнє, позитивними життєвими перспективами, значущими очікуваннями, впевненістю у наявності ще невикористаного особистісного потенціалу). До того ж, характеристики життєвої потенційності пов'язані з більшістю якостей, що є властивими особистостям, які самоактуалізуються.

Більш високий коефіцієнт дорослості як психобіографічний показник, що свідчить про реалізованість життєвого шляху, теж пов'я-

заний з характеристиками актуалізації, але лише з двома – автономністю та саморозумінням.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі мають полягати у вивченні причинно-наслідкових зв'язків між самоактуалізацією та особливостями побудови суб'єктивної картини життєвого шляху людини, визначенні можливості розглядати потенційність/реалізованість життєвого шляху як чинник процесу самоактуалізації.

---

---

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Калина Н.Ф.* О самоактуализации личности (вместо послесловия) / Н.Ф. Калина // Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – С. 283-300.
2. *Кроник А.А.* Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2003. – 258 с.
3. *Маслоу А.* Психология бытия / А.Маслоу. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 304 с.

*Стаття надійшла до редакції 20.01.2010 р.*