

ФОРМУВАННЯ НАСТАНОВИ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Особистість рефлексується з метою встановлення зв'язків і стосунків з соціумом, прагне реконструювати у власній свідомості елементи внутрішнього світу об'єктів сприйняття. Такими елементами виступають перш за все настанови. Соціально-психологічні настанови – це стан психологічної готовності, що складається на основі досвіду і робить вплив на реакції людини щодо тих об'єктів і ситуацій, з якими вона зв'язана та які є соціально значимими.

Настанова є механізмом неусвідомленої адаптації індивіда до очікуваної ситуації, робить вплив на регуляцію діяльності, спілкування, формування характеру, його відношення до здоров'я. Основні функції настанови в діяльності: стабілізує, дозволяє зберігати спрямованість в умовах, що змінюються; звільняє від необхідності довільно контролювати і приймати рішення в стандартних ситуаціях; може обумовлювати інертність, відсталість дій. Ефекти настанови безпосередньо виявляються лише при зміні умов протікання діяльності. Психодинамічні відмінності настанови визначаються типологічною властивістю рухливості-ригідності нервової системи (чим вище рівень ригідності, тим стійкіше настанова) [6].

Характерною особливістю особистості є здійснення далекої мотивації, здійснення дій і вчинків, спрямованих на зміцнення і збереження психічного здоров'я, задоволення потреб, призначених для майбутнього життя.

Під психічним здоров'ям ми розуміємо стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і що забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [2]. Найвищим рівнем психічного здоров'я особистості є самоактуалізація.

Поняття "настанова" розроблялося такими вченими як У.Томас, Ф.Знацький, Е.Богардус, А. Терстоун, Е. Чейф, Р.Лайскерт, Ш.Надірашвілі, П. Шихирев, Г. Олпорт, А.Біне, Р.Салсо, М.Шеріф, А. Прантшвілі, Д. Узнадзе, В.Ядова, А.Асмолова, С. Моськовичі, В. Мясичев [1], [3], [6].

У контексті гуманістичної психології вивчаються рушійні сили становлення і розвитку особистості, її потреб і цінностей (Ф.Баррон, Ш.Бюлер, А.Маслоу, В. Франкл). Актуальною є проблема вивчення процесу формування психічно здорової, повноцінної, самоактуалізованої особистості (С.Джурард, А.Маслоу, К. Роджерс) [9].

Більшість робіт А.Маслоу [7] присвячені дослідженню людей, що досягли в житті самоактуалізації, тих, хто може вважатися здоровим в психологічному відношенні. На його думку, таким людям властиві наступні характеристики: об'єктивне сприйняття реальності; повне прийняття своєї натури; захопленість і відданість якій-небудь справі; простота і природність поведінки; потреба в самостійності, незалежності і можливості де-небудь усамітнитися, побути наодинці; інтенсивний містичний і релігійний досвід, наявність вищих переживань; доброзичливе і співчутливе відношення до людей; нонконформізм (опір зовнішньому тиску); демократичний тип особистості; творчий підхід до життя; високий рівень соціального інтересу (ця ідея була запозичена у А.Адлера).

Концепція К.Роджерса [7] значною мірою подібна до поняття самоактуалізації у А.Маслоу. Відмінності між цими двома авторами стосуються різного розуміння психічного здоров'я особистості. За К.Роджерсом, існує два типи особистостей: "особистість, яка повноцінно функціонує", і "неприспосована особистість". Перший тип має набагато більше шансів для успішної самоактуалізації та досягнення психічного здоров'я. Вчений характеризує таку особистість як відкриту для переживань, котрій притаманний екзистенційний спосіб життя, організмична довіра, емпірична свобода та креативність.

Стан оптимального психологічного здоров'я у гештальт-терапії Ф.Перлса називається зрілістю, для досягнення якої індивід повинен подолати прагнення отримати підтримку з довкілля й знайти нові можливості підтримки у самому собі [9].

У працях Г.Олпорта психічно здорова особистість має біологічну, психологічну, соціальну і духовну цілісність. Найважливішою ознакою здоров'я особистості на духовному рівні є її прагнення розвиватися, самоудосконалюватися відповідно до високих етичних і духовних ідеалів. Психічне здоров'я на цьому рівні виявляється в узгодженості сенсу життя з цілями професійної діяльності. Для цього необхідні: сформованість особистісної ідентичності на загальнолюдському рівні, самовизначення у сфері вирішення екзистенціальних питань буття, у питанні про сенс людського життя і смерті; наявність уявлення про місце людини в світі [4].

Кожна суспільна культура прагне до ідеалів, до певного рівня ставлення до людей, тобто до формування соціально-психологічних установок. Їх відносна стійка освіта припадає на юнацький вік. Еталони міжособового сприйняття, якими вони користуються, оцінюючи навколишніх людей, стають більш узагальненими і співвідносяться з ідеалами, цінностями і нормами. Важливу роль при цьому відіграє психологічний феномен самоактуалізації особистості.

На думку Е.Б. Старовойтенко, ідеал має дві форми. З одного боку, він побудована суспільством концептуальна модель людини вищого рівня буття, "сильна ідея", ідеальний образ його справжньої суті. В ідеалі відображене все краще і передове, що народилося, розвивається і зароджується в особистості і суспільстві. Це теоретична функція ідеалу. З іншого боку, він – жвава дійсність. Він існує як реальний творчо уловлений мислителем зв'язок готівкових і майбутніх умов людського життя, в ідеалі індивід прагне відкрити сенс свого життя, задаючи їй ближню і далеку перспективу досягти самоактуалізації [8].

Мета дослідження: Одна з причин такого діалектичного розуміння ідеалу лежить в основі невідповідності теоретичних установок на життєве втілення ідеалу і дійсності входження і розвитку його в життя. Мета нашої роботи, проаналізувати формування установок на самоактуалізацію особистості як чинника збереження психічного здоров'я студентів.

З метою вивчення особливостей усвідомлення майбутніми психологами і педагогами значення, сутності та специфіки процесу самоактуалізації їхньої особистості в навчальній і професійній діяльності, ми використали "Тест незакінчених речень".

Студенти досить чітко описали, якою повинна бути атмосфера виховання самоактуалізуючої особистості. Дійсно, батьки мають поважати і любити своїх дітей, добре ставитися до них, підтримувати їх ініціативу, не тиснути своїм авторитетом і розуміти вікові особливості дітей. Також слід навчати правилам поведінки на своєму прикладі, довіряти, не позбавляти самостійності, розвивати її позитивні якості, ставитися до дитини як до рівної і підвищувати її самооцінку; навчати людських цінностей (доброті, любові, справедливості тощо).

На думку опитуваних, головним у житті для людини є самоактуалізація, самоприйняття і самореалізація, пошук сенсу життя, гармонія існування з навколишнім світом. Найбільш типовими були такі відповіді студентів:

- відбутися як особистість, знайти свою справжню любов і забезпечити сім'ю і себе (21,86%);
- сім'я; матеріальний і духовний комфорт; успіх, реалізація своїх здібностей (19,87%);
- щастя, здоров'я, любов, душевний спокій свій і своїх рідних; гармонія з самим собою (19,87%);
- правильно визначити свою мету у житті і реалізувати її (17,88%);
- особистий розвиток, робота, успішна сім'я (9,93%);
- відчувати радість у житті від всього (5,29%);
- досягнення успіху в усіх сферах життя (1,99%);
- її оточення, емоційний стан, впевненість у собі (1,99%);
- щоб її любили і приймали значущі люди (1,32%).

Самоактуалізованою студенти вбачають таку людину, яка багато часу приділяє самовдосконаленню, прагне до ідеалу, розвиває свої здібності, робить усе, щоб використовувати свої можливості у повному обсязі, постійно прагне до прогресу, досконалості.

Для майбутніх психологів і педагогів самоактуалізованою є творча особистість, яка не любить жити за шаблоном, яка домагається поставлених цілей. Незалежно від роду діяльності вона досягає найвищих результатів і займається тією справою, котра їй до душі.

Серед відповідей студентів мають місце такі:

- знає, чого хоче і як цього досягти; іде уперед, розвивається і при цьому не замикається у своїй професії (33,11%);
- відбулася як професіонал (32,45%);
- змогла реалізувати себе у певній галузі діяльності (31,13%);
- завжди знаходиться у стані рівноваги між внутрішнім "Я" і суспільством (3,31%);

Досить цікавими є завершення речення "як поводить себе самоактуалізуюча особистість при взаємодії з оточуючими". Студенти вважають, що вона не повинна ставити себе вище за всіх, а скоріше допомагати самоактуалізуватися іншим. Зустрічаються зовсім протилежні відповіді, такі як "ставити себе вище за інших".

Але більшість опитаних вказують на те, що самоактуалізована особистість:

- перебуває у гармонії із собою, проявляє ті якості, які допомогли їй самоактуалізуватися, дає позитивний приклад (35,76%);
- поводить себе природно і не переступає межі дозволеності (13,91%);
- відчуває себе впевнено, більш товариська, цікава, є лідером, викликає пошану (12,58%);
- швидше адаптується у навколишньому світі (11,92%);
- завжди удосконалюється і стає гнучкою по відношенню до оточуючих, уміє вислухати, проявляє терпимість (10,60%);
- не піддається провокаціям, має на все власну точку зору; вміє будувати дружні стосунки (5,96%);
- моральна, тактовна, доброзичлива, гуманна (5,30%);
- показує себе як особистість, що відбулася (3,97%).

Після проведення методики "Тест незакінчених речень" та ознайомлення студентів з якостями самоактуалізуючої особистості (за А.Маслоу), ми запропонували їм оцінити наявність цих якостей та рівень їх вираженості у себе за 10-бальною шкалою (0 – повна відсутність якості, 10 – якість виражена максимально).

Отримані дані свідчать, що студентам-психологам (7,51 бал) більш властиві якості самоактуалізуючої особистості, ніж студентам-педагогам (6,98 балів) (табл. 1).

Таблиця 1

Самооцінка якостей самоактуалізуючої особистості студентів-психологів та студентів-педагогів

Студенти-психологи			Студенти-педагоги		
Ранг	Назва якості	Бал	Ранг	Назва якості	Бал
1	Справедливість	9,04	1	Інтуїція та глибина почуттів	7,96
2	Здатність до любові	8,96	2	Почуття гумору	7,92
3	Доброта	8,80	3	Прийняття себе	7,80
4	Прийняття інших	7,88	4	Відкритість та сприйнятливність	7,76
5	Автономія та незалежність	7,84	5	Активне сприйняття реальності	7,72
6	Почуття гумору	7,80	6	Справедливість	7,68
7	Інтуїція та глибина почуттів	7,76	7	Доброта	7,52
8	Відкритість та сприйнятливність	7,72	8	Контактність	7,48
9	Прийняття себе	7,68	9	Здатність до любові	7,44
10	Контактність	7,64	10	Прийняття інших	7,40
11	Орієнтація на проблему	7,52	11	Адаптивність	7,36
12	Спонтанність	7,40	12	Орієнтація на проблему	7,24
13	Усвідомлення індивідуальних особливостей	7,28	13	Чесність	6,92
14	Активне сприйняття реальності	7,04	14	Автономія та незалежність	6,84
15	Чесність	7,00	15	Прийняття природних законів	6,40
16	Демократичні риси характеру	6,88	16	Усвідомлення індивідуальних особливостей	6,32
17	Прийняття природних законів	6,84	17	Демократичні риси характеру	6,28
18	Адаптивність	6,80	18	Спонтанність	5,80
19	Творчість	6,76	19	Творчість	4,96
20	Потреба у самоті	5,56	20	Потреба у самоті	4,88
	Середнє значення	7,51		Середнє значення	6,98

Для майбутніх психологів найважливішою якістю для самоактуалізації особистості виявилася справедливість, яку вони розуміють як порядність, законність, незаплямованість. Для психологів, представлених дівчатами, важливими виявились здатність до любові та доброта. Студенти схильні більше приймати інших, піклуватися про них, перейматися більше їхніми потребами, ніж своїми, що дещо знижує адаптаційні можливості. Але для самореалізації цій групі студентів необхідна автономія та незалежність. Найменш вираженими у психологів є демократичні риси характеру.

Зовсім іншу ієрархічну структуру мають запропоновані якості у студентів-педагогів. Першу позицію вони віддали інтуїції та глибини почуттів. На думку досліджуваних, неможливо обійтися без почуття гумору. Педагоги схильні більше приймати себе, відкриті активному сприйняттю реальності. Проте, досліджуваним необхідно усвідомити індивідуальні особливості, що дозволить проявляти демократичність, спонтанність та творчість у майбутній професійній діяльності та повсякденному житті.

Потреба у самоті є найменш значущою якістю для опитуваних обох груп, що пояснюється віковими особливостями студентської молоді, активним пошуком себе у світі.

На завершальному етапі дослідження ми запропонували студентам, з урахуванням отриманої інформації про свої психологічні особливості, описати особистість, що самоактуалізується, якими якостями, відповідними їй, вони володіють, і якими б хотіли оволодіти.

Для виконання цього завдання студентам було запропоновано набір з 200 якостей особистості, запозичений нами з методики "Визначення кількісного рівня самооцінки особистості". Майбутні фахівці обрали по 10 якостей, які у них є, які необхідно поліпшити, які хотілося б мати. Коли якості було відібрано, студенти прорангували їх за ступенем значущості.

Аналіз відповідей майбутніх фахівців визначив, що відібрані якості, які у них є, розкривають зміст їх Я-реального; якості, які необхідно поліпшити – Я-динамічного; якості, які хотілося б мати – Я-ідеального. На думку Я. Поторія "переривання взаємодії Я-образів перешкоджає особистісному зростанню та самоактуалізації майбутніх фахівців" [5, с.37]. Тому необхідно здійснити більш детальний аналіз отриманих результатів.

Серед якостей, які є у студентів обох експериментальних груп, перші два рангових місця займають веселість та доброзичливість. Більш товаришескими (3-є рангове місце) і ввічливими (4-ий ранг) виявились майбутні психологи, на відміну від майбутніх педагогів (6-е та 7-е рангові місця відповідно). Проте, акуратно вести свої справи вміє 44 % студентів-педагогів і всього 24 % студентів-психологів. Далі набір якостей, якими володіють студенти різних спеціальностей дещо відрізняється.

Так, студенти-психологи вважають себе спостережливими (36%), недовірливими (28%), а, у деяких ситуаціях, і запальними (32%). Вони виховані (20%), вміють бути артистичними (16%) у навчально-професійній діяльності та спілкуванні з іншими.

Майбутні педагоги, у залежності від ситуації, бувають простими (40%), іноді хитрими (36%) і вольовими (20%) у досягненні намічених цілей, задоволенні своїх потреб. Вони також вважають себе бережливими (24%) і культурними (16%).

Аналіз якостей, які необхідно поліпшити, показав, що майбутні фахівці усвідомлюють наявність перешкод та труднощів у самоактуалізації особистості та можуть виділити конкретні якості, що вимагають подальшої роботи. До таких якостей належать наполегливість, уважність, працелюбність, товаришескість та життєрадісність, що прискорять темпи розвитку особистості студентів.

Щоб стати більш освіченими, майбутнім педагогам доведеться розвинути такі особистісні якості, як ерудованість (4-й ранг), спостережливність (8-й ранг), чесність (5-й ранг), серйозність (10-й ранг). Майбутнім психологам для цього знадобиться сила волі (3-є рангове місце), привабливість (4-е рангове місце) та допитливість (10-е рангове місце).

У результаті проведеної статистичної обробки кількості і розподілу якостей, які хотілося б мати, ми отримали кластер понять, що досить повно описує такий об'єкт, як "самоактуалізуюча особистість", "творча особистість", "ідеальний фахівець", до досягнення якого прагнуть студенти у процесі їх особистісного зростання.

Учасники дослідження були однотайними у бажанні стати у майбутньому авторитетними (56 % студентів-психологів та 44 % студентів-педагогів). Майже половині респондентів (52 % студентам-психологам та 48 % студентам-педагогам) не вистачає рішучості, безстрашності. Тобто у їх житті існують чинники, що спричиняють тривожність, стурбованість та необхідність використання захисних механізмів. На думку досліджуваних, ідеальний фахівець має бути цілеспрямованим та працелюбним у реалізації своїх бажань.

Студенти-психологи асоціюють особистість, яка самоактуалізується, з такими якостями як привабливість (48 %), зібраність (44 %), урівноваженість (40 %), оптимістичність (36 %), винахідливість (32 %), ерудованість (20 %).

Дана характеристика підходить під образ ідеального психолога, який має привабливий вигляд, уміє проявити винахідливість, ерудованість у роботі з різними клієнтами (учнями, вчителями, батьками та іншими). Його відрізняє зібраність та урівноваженість думок та почуттів, бажань та дій, оптимістичний погляд на життя.

Портрет ідеального вчителя виглядає дещо інакше. Майбутні педагоги бачать свій взірць творчою особистістю, здатною проявити артистизм (40%) та оригінальність (28%) у професійній діяльності. Ідеальний педагог повинен бути делікатним (36%), уміти знайти індивідуальний підхід до кожного учня, колеги або батьків дітей. Для виховання підрастаючого покоління самоактуалізованими особистостями вчитель має бути незалежним (32%) та волелюбним (20%), вільним у поведінці, спиратися тільки на свої думки, на власні оцінки інших і навколишнього світу. Студентам здається, що ідеальний педагог має бути безтурботним (24%), маючи на увазі вміння залишати особисті проблеми поза професійною діяльністю.

Як показав аналіз відповідей студентів, вони, загалом, спроможні виділити конкретні якості, які у них є, та які вимагають подальшої роботи. Майбутні фахівці усвідомлюють наявність перешкод та труднощів у самоактуалізації своєї особистості та намічають шляхи покращення свого психічного здоров'я.

Висновки. Проведене дослідження показало, що у студентів-психологів у більшій мірі представлені якості самоактуалізуючої особистості, ніж у студентів-педагогів. Для них актуальним є активний пошук себе, близької людини (партнера, друга), особистісні зміни і зростання. Опитувані ставлять собі питання на самоусвідомлення, що співвідноситься з характеристикою студентського віку. Студенти чітко уявляють, до яких благ слід прагнути – забезпечене життя, особистісне щастя, професійні досягнення, намічаються шляхи самоактуалізації. Однак, майбутнім фахівцям ще нереально досягти максимального розвитку потенційних можливостей, здібностей, хоча більшість з них знаходиться на шляху здорового розвитку їх особистості.

Перспективи подальших пошуків. На нашу думку, рівень самоактуалізації особистості студентів має формуватись за умови комплексного підходу: оновлення системи методів, форм і засобів виховання; створення нових технологій навчання та виховання; впливу на свідомість, почуття, поведінку студентів; створення спеціальних методик стимулювання самоактуалізації особистості майбутніх фахівців у навчально-виховному процесі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник / Г.М. Андреева. – 4-е изд. – М.: МГУ, 1998. – 432 с.
2. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Бойко. – М.: Изд-ский центр "Академия", 2004. – 268 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 2. Психология образования. – 608 с.
4. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 341 с.
5. Поторій Я.І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів / Я.І. Поторій // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 2. – С. 36-39.
6. Психологія особистості: Словник-довідник / [за ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко]. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
7. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. / [общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной]. – М.: Изд. группа "Прогресс", "Универс", 1994. – 480 с.
8. Старовойтенко Э.Б. Жизненные отношения личности: модели психологического развития / Э.Б. Старовойтенко – К.: Лыбидь, 1992. – 216 с.
9. Хьелл Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – [3-е изд.]. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.

Подано до редакції 03.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті розглянуті погляди психологів гуманістичного напрямку щодо проблеми психічного здоров'я, а також уявлення психологів про поняття "настанов". Проаналізовано формування настанов до самоактуалізації особистості як чинника збереження психічного здоров'я студентів ВНЗ. Намічаються шляхи подальшого вивчення теми на основі отриманих результатів.

Ключові слова: психічне здоров'я, самоактуалізація, особистість, психічний розвиток, настанова.

Л.Н. Кобыльник

ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ ЛИЧНОСТИ НА САМОАКТУАЛИЗАЦИЮ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕЗЮМЕ

В статье рассмотрены взгляды психологов гуманистического направления относительно проблемы психического здоровья, а также представления психологов о понятии "установка". Проанализировано формирование установок на самоактуализацию личности как фактора сохранения психического здоровья студентов вуза. Намечаются пути дальнейшего изучения темы на основе полученных результатов.

Ключевые слова: психическое здоровье, самоактуализация, личность, психическое развитие, установка.

L.N. Kobylnik

FORMATION OF PERSONAL SETTING FOR SELF-ACTUALIZATION AS A FACTOR OF PRESERVING PSYCHIC HEALTH SUMMARY

The article analyzes some positions of psychologists of a humanistic direction concerning the problem of psychic health, and their idea of such concept as "setting". The author analyzes the process of forming personal setting for self-actualization as a factor of preserving psychic health of high school students. The article outlines some ways of further studying of the subject on the basis of results received.

Keywords: psychic health, self-actualization, personality, psychic development, setting.