

УДК 316.61:378.14:159.98

**САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ**

Виноградова С.А.

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
s.a-vinogradova2010@mail.ru

Статья посвящена проблеме самоактуализации будущих педагогов – психологов в процессе учебно-профессиональной деятельности. Рассматривается зависимость самоактуализации личности и представленность психологических защит в сознании личности. Установлена корреляционная зависимость между данными показателями, свидетельствующая о неэффективности процесса самоактуализации в ситуации выраженности защитных механизмов личности.

Ключевые слова: психолого-акмеологический подход, профессиональная компетенция, самоактуализация, психологическая защита, тренинг личностного роста.

Введение. В последние годы стала достаточно актуальной проблема профессиональной компетенции, которая уделяет большое внимание знаниям, умениям, навыкам, необходимым для успешного достижения профессио-

нальных целей. Проблема целевой подготовки специалистов и их компетенции в сфере практической психологии активно разрабатывается отечественными и зарубежными исследователями. Полученные результаты выступают концептуальной основой для оптимизации содержательно-методического обеспечения движения практического психолога к вершинам профессионализма, оптимизации всего процесса его профессионализации. В связи с вышесказанным, вызывает интерес, широко развиваемый психолого – акмеологический подход (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова, А.А. Бодалёв, А.А. Деркач, А.С. Гусева, В.Г. Зазыкин, Н.В. Кузьмина, И.Н. Семенов, А.П. Ситников и др.). С позиции данного подхода практический психолог признается целостной, уникальной и неповторимой творческой индивидуальностью, субъектом непрерывного процесса развития (саморазвития), познания (самопознания), профессионального функционирования (самовыражения, самореализации), личностно-профессионального совершенствования и самосовершенствования, активным, интенциональным и творческим субъектом деятельности [1]. Согласно психолого – акмеологическому подходу, стремление к росту, развитию, достижениям, самосовершенствованию, т.е. самоактуализации, необходимо целенаправленно развивать на стадии профессионального обучения, предшествующей стадии активной профессиональной деятельности. Данную точку зрения можно проследить в ряде работ отечественных психологов (Е.А. Климов, Г.Ю. Любимова, Я.Л. Коломинский, Ю.П. Поваренков, Н.С. Пряжников, Н.Г. Рукавишникова, П.А. Шавир).

Понятие «самоактуализация» предполагает стремление человека к более полному выявлению и реализации личностных возможностей, своего творческого потенциала, адекватное восприятие окружающих, высокий уровень психического здоровья и нравственности. В настоящее время ряд авторов трактует самоактуализацию как синоним личностного роста [2]. Практика подготовки будущих специалистов-психологов казалось бы, направлена на развитие коммуникативных, креативных, рефлексивных и других профессионально важных способностей, однако чаще всего носит разрозненный и фрагментарный характер и в результате не встраивается в общую картину самосознания.

Теме проблемы самоактуализации посвящено уже множество теоретических и эмпирических исследований. Впервые понятие «самоактуализация» мы находим еще у К. Гольдштейна. Впоследствии эту проблему исследовали А. Маслоу, К. Роджерс, У. Джеймс, Э. Шостром. В отечественной психологии исследованиями в этой области занимались Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская, А.А. Реан, Е.П. Вахромов, Н.А. Вишнякова, Е.В. Столярская и другие.

Самоактуализация в широком смысле слова определяется формулой А. Маслоу: «Человек должен быть тем, чем он должен быть» и связываться с системой потребностей. А. Маслоу рассматривал потребность в самоактуализации, как иерархически высшую в ряду других потребностей. «Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято. Средний человек – это полное человеческое существо, с заглушенными и подавленными способностями и одаренностями» [3]. Анализируя различные определения данного понятия, можно вывести некую общую формулировку: самоактуализация – это присущее человеку стремление, процесс и результат

реализации личностного роста и всего своего творческого потенциала в социуме. Специфика самоактуализации проявляется еще на этапе подготовки будущего специалиста к практической деятельности. На наш взгляд, является важным отслеживать данный процесс на разных этапах учебы и создавать условия для его регуляции.

Материал и методы. Эмпирическое исследование по изучению самоактуализации проводилось на базе ВГУ им. П.М. Машерова. Респондентами являлись будущие педагоги – психологи, студенты 5-го курса факультета социальной педагогики и психологии (44 человека).

Методы получения информации по проблеме исследования – аналитический обзор литературы, наблюдение, беседа, тестирование («Самоактуализационный тест» (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская), методика диагностики типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, Е.Б. Ерышева, О.Ф. Клубовой и др.), корреляционный анализ (параметрический коэффициент корреляции Пирсона).

Результаты и их обсуждение. По результатам методики «Самоактуализационный тест» (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская), число студентов, вышедших на уровень самоактуализации, составило 28% от общей выборки, 57% – находятся на уровне физической и психической нормы и 15% составляет количество студентов, у которых общий показатель самоактуализации находится на очень низком уровне. Наиболее высокие показатели в среднем по шкале самоуважения, шкалам поддержки, гибкости поведения, представлений о природе человека. По всем этим шкалам у испытуемых показатели выше среднего, что свидетельствует об их умении видеть свои положительные черты и не отрицать их, самостоятельно избирать свою систему ценностей, более того, реализовывать их в поведении, при этом сохраняя способность к адаптации в случае необходимости. Кроме того, у испытуемых прослеживается склонность к восприятию окружающего мира как благоприятной среды. Тем не менее, самый низкий средний балл наблюдается по шкале контактности, которая характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально – насыщенных контактов с людьми, то есть это свойство наименее характерно для представленной выборки.

Полученные результаты отражают недостаточно позитивную картину в среде будущих специалистов – психологов. Попытки проанализировать данное явление, вновь приводят к наиболее поздним работам А. Маслоу, где отмечается, что одним из важных шагов на пути к самоактуализации является обнаружение своих «защит» и работа по отказу от них. Он отмечает, что нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образа себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты.

Под психологической защитой мы понимаем систему стабилизации представлений личности о себе, направленную на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта между реальностью и привычным представлением о себе. Функцией психологической защиты является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. Процесс самоактуализации может быть ограничен внутренними защитами, которые отрывают нас от самих себя.

В результате дальнейшего эмпирического исследования посредством методики диагностики типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, Е.Б. Ерышева, О.Ф. Клубовой и др.), у третьей части испытуемых была выявлена значительная корреляционная зависимость между некоторыми шкалами самоактуализационного теста и защитными механизмами.

Таблица 1 – Корреляционная зависимость шкал самоактуализационного теста и механизмов психологической защиты

Шкала самоактуализационного теста	Механизм психологической защиты
Шкала ценностных ориентаций	Компенсация, проекция и интеллектуализация
Шкала сензитивности к себе	Замещение
Шкала самопринятия	Замещение, реактивное образование
Шкала представлений о природе человека	Отрицание
Шкала принятия агрессии	Замещение

Таким образом, в большинстве случаев наблюдается влияние такого механизма защиты, как замещение. Л.И. Вассерман отмечает, что у здоровых людей наблюдаются такие механизмы психологической защиты, как «отрицание» и «интеллектуализация». Данные механизмы являются наиболее адекватными и присущи адаптивным людям. Например, больные люди характеризуются следующим набором механизмов психологической защиты: «замещение», «проекция», «вытеснение». Эти механизмы являются наименее адаптивными, затрагивают неосознанные внутриличностные проблемы и не позволяют справиться с возникшими проблемами [4].

В целом по выборке у испытуемых преобладают такие защитные механизмы, как регрессия, отрицание и компенсация. Регрессия проявляется в возврате к детским стереотипам поведения, что сдерживает чувство неуверенности в себе и страх неудачи путем возвращения в более благоприятное время своей жизни. Посредством отрицания личность либо не признает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо не принимает какой-либо внутренний импульс или сторона самое себя. Компенсация проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Таким образом, для представленной выборки в случае фрустрирующей ситуации характерен возврат к детским стереотипам поведения, отрицание негативных факторов и замена либо присвоение других свойств, качеств вместо неприемлемого свойства или качества. Используя данные предыдущей методики, можем предположить, что данные механизмы начинают срабатывать в ситуации субъект – субъектного общения.

По результатам второй методики – диагностики типологий психологической защиты – у той группы испытуемых, которая характеризуется уровнем пограничных психических расстройств, преобладают такие механизмы психологической защиты, как компенсация и замещение. Компенсация представ-

ляет собой попытки найти замену реальным или воображаемым нетерпимым качествам, свойствам. Замещение проявляется в разрядке подавленных эмоций, которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. В целом, действие защитных механизмов блокирует способность человека к адекватному восприятию, принятию себя и мира (т.е. самосознанию), и как следствие, становится невозможным естественное выражение чувств и налаживание контактов с окружающими.

Теперь рассмотрим результаты обеих методик для той группы испытуемых, у которых самоактуализация находится на уровне пограничных расстройств, невроз. Наиболее низкие показатели у последних по шкалам контактности (83% от этой группы), шкале сензитивности к себе (67%). Затем следуют шкалы самопринятия и креативности и гибкости поведения, самоуважения, синергии и принятия агрессии. Таким образом, эта группа испытуемых характеризуется затрудненностью процессов самосознания, самопринятия и творческого мышления. Для сравнения: наименьшие показатели у группы студентов, вышедших на уровень самоактуализации, распределяются по шкалам контактности, компетентности во времени и креативности (67, 58 и 58% соответственно), то есть можно сделать вывод о том, что отличие двух групп заключается в показателях по шкалам сензитивности к себе, самопринятия и шкале ориентации во времени. Еще одно важное отличие: в данной выборке все шкалы представлены значимыми показателями, в отличие от предыдущей группы, в которой значимыми показателями представлены только десять из четырнадцати шкал. Принимая во внимание все вышеизложенное, вполне обоснованным будет утверждение о том, что при затрудненном процессе самоактуализации прежде всего ограничивается способность человека к самопринятию, самосознанию.

Несмотря на то, что механизмы психологической защиты используются человеком для адаптации к психотравмирующим ситуациям, этот процесс не носит позитивный характер, а лишь затрудняет непосредственное осознание проблемы и препятствует адекватному ситуации поиску решения, зачастую надолго отдаляя его. На наш взгляд, психологически здоровая личность не нуждается в использовании защитных механизмов, так как открыта новому опыту, склонна к принятию себя и собственных переживаний, а следовательно, и к принятию реальности, то есть более способна к здоровому росту – самоактуализации.

Для здорового самоактуализирующегося организма характерно стремление к новому познанию, открытость опыту. Эти процессы не всегда бывают безболезненны, но только здоровый организм способен адекватно их оценить, осознать и вынести положительные знания. Преодоление эго-защит – необходимый шаг на пути к самоактуализации. Акцентируя внимание на функциональном значении психологических защит для личности, его парадоксальном характере – оберегая на некоторое время осознание личностью негативных эмоций, они, искажая информацию, в конце концов, заставляют личность существовать в иллюзорном мире, тормозя ее развитие, препятствуя решению возникающих проблем. Чаще всего, защитные механизмы складываются у человека «неуверенно себя чувствующего в жизни». Самодостаточная личность наиболее успешно освобождается от психологических защит и менее «чувствительна» к их возникновению. Важнейший путь освобождения от действия защитных ме-

ханизмов – целостное развитие личности, ее самосознания, а также формирование адекватной возможностям жизненной перспективы.

Готовность юного человека принять на себя ответственность за происходящее в его жизни означает готовность к осознанию новых проблем, к их решению. И, наконец, смещение акцентов с собственного внутреннего мира на взаимодействие в реально существующем мире открывает молодым людям неизведанный мир профессии, что в дальнейшем становится основой для самоактуализирующегося творчества.

В связи с вышеизложенным, возникает вопрос, есть ли методики, позволяющие развивать людей в направлении самоактуализации? По представлению психологов гуманистической направленности, в данном случае о методиках говорить нельзя. А. Маслоу писал: «Лучшим путем к хорошей жизни для его пациента может быть только один: еще более быть самим собой. Научиться высвободить подавленное, познавать собственное Я, прислушиваться к «голосу импульса», раскрывать свою величественную природу, достигать понимания, проникновения, постигать истину – вот, что требуется» [3].

К. Роджерс отмечал, что «С течением лет я далеко ушел от своих первоначальных представлений, состоящих в том, что помощь человеку основана на техническом мастерстве; что профессионал может советовать, манипулировать, формировать человека ради достижения желаемого результата. Основной направляющей силой в терапевтическом взаимодействии должен быть клиент, а не терапевт. Когда я пытаюсь учить, как я иногда это делаю, я ужасаюсь тем, настолько незначительны достигнутые результаты, хотя иногда кажется, что обучение проходит успешно. Когда это случается, обнаруживается, что в результате приносится вред. По-видимому, обучение вселяет в человека недоверие к своему собственному опыту и разрушает значимое для него знание. Поэтому я почувствовал, что результаты обучения либо не важны, либо вообще вредны» [5].

Возможно, путь самоактуализации, в представлении гуманистических психологов, действительно не предполагает техник и методик в обычном понимании этих слов. Согласно другим представлениям, рост и развитие личности может осуществляться с помощью самых разнообразных средств и методик. В арсенале специалиста-психолога, занимающегося развитием личности – сотрудничество в его саморазвитии, учеба, тренировка, передача знаний, предъявление образцов, отработка умений и навыков. По результатам эмпирических данных был разработан тренинг личностного роста, предполагающий актуализацию и работу с защитными механизмами личности, что в результате будет способствовать более эффективному развитию самосознания и профессиональному становлению будущего специалиста.

Заключение. В результате проведенного эмпирического исследования у третьей части испытуемых была выявлена значительная корреляционная зависимость между некоторыми шкалами самоактуализационного теста и защитными механизмами. Наибольшая зависимость выявлена по шкалам спонтанности, синергии, принятия агрессии и шкале контактности. Следовательно, действие защитных механизмов блокирует способность человека к адекватному восприятию, принятию себя и мира (т.е. самосознанию), и как следствие, становится невозможным естественное выражение чувств и налаживание контактов с окружающими. Таким образом, можно говорить о том, что действие защитных меха-

низмов влияет, прежде всего, на область субъект – субъектных отношений, восприятие и принятие человеком как окружающих, так и самого себя. Эти процессы тесно связаны с самосознанием личности. Результаты исследования показали, что некоторые шкалы самоактуализационного теста непосредственно коррелируют с конкретными видами психологических защит. Наибольшее число шкал коррелирует с таким механизмом эго – защиты, как замещение.

По результатам эмпирических данных был разработан тренинг личностного роста, предполагающий актуализацию и работу с защитными механизмами личности, что в результате будет способствовать более эффективному развитию самосознания и профессиональному становлению будущего специалиста.

Список использованной литературы:

1. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом / под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
2. Коптева, С.И. Познай себя: Актуальные проблемы психологии самосознания: учеб.-метод. пособие / С.И. Коптева, А. Лобанов. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2002.
3. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты. – М., 1982.
4. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, О.Ф. Клубова и др. – СПб.: Питер, 1999.
5. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.