



Ж. Г. Гаранина, А. И. Лашина

УДК 159.922

ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Исследование самоактуализации является одной из актуальных проблем, поскольку в современном мире необходимо постоянно совершенствовать свой личностный потенциал, развивать свои способности и возможности. В условиях происходящих социально-экономических изменений человек все больше стремится к саморазвитию и самоактуализации. На осуществление данного процесса большое влияние оказывают различные внешние и внутренние факторы, к числу которых можно отнести гендерные и возрастные особенности. Изменяющиеся в обществе подходы к гендерным ролям накладывают отпечаток на протекание процесса самоактуализации, а стремление к самоактуализации может существенно меняться на различных возрастных этапах. В связи с этим актуальным представляется исследование гендерных и возрастных особенностей самоактуализации личности.

Анализ зарубежных и отечественных научных источников по проблеме самоактуализации личности показывает большое разнообразие существующих подходов к данному понятию.

А. Маслоу рассматривал самоактуализацию как творческий процесс, при котором человек полностью поглощен происходящими с ним изменениями [10]. К. Роджерс считал, что она помогает человеку жить полноценной жизнью, проявляя свои возможности и способности [5]. Г. Олпорт говорил о том, самоактуализация помогает человеку полностью применять свой жизненный потенциал [8].

В. Франкл писал, что самоактуализация личности является не целью, а побочным эффектом осознания смысла собственной жизни

[14]. К. Хорни в одной из своих работ говорила о том, что человек испытывает потребность в самоактуализации, поскольку стремится развиваться, реализовывать заложенные потенциальные способности [15].

Р. Мэй рассматривал самоактуализацию личности как процесс принятия важных жизненных решений, направленных на самореализацию своих возможностей, что помогает человеку совершенствовать себя [6].

В отечественной психологии проблема самоактуализации не пользовалась такой популярностью, как в зарубежных исследованиях, но вместе с тем ряд ученых, таких как Б. С. Гершунский, С. Л. Рубинштейн, В. И. Андреев, А. А. Бодалев, Е. В. Самаль и др., изучали данную проблему.

С. Л. Рубинштейн рассматривал самоактуализацию как способность к саморазвитию и самосовершенствованию, способность достигать высший уровень собственного развития [11]. А. А. Бодалев рассматривал самоактуализацию как определенное движение человека к личностной зрелости и вершине своего профессионализма [2]. По мнению В. В. Байлука, самоактуализация происходит в процессе самопознания и связана с преобразованием мотивов саморазвития личности [1].

Е. В. Самаль также считала, что стремление личности к самопознанию и самореализации проявляется себя в самоактуализации. В ее исследовании показано, что самоактуализация представляет собой развитие личностных потенциалов, что может проявляться в становлении профессионального самосознания, мотивации саморазвития и построения успешной карьеры [12].

А. А. Григорьева считала, что самоактуализация проявляется в раскрытии способностей личности посредством собственной активности [4]. С точки зрения Н. В. Овчаренко, самоактуализация – это духовный процесс, проявляющийся в стремлении человека к своему идеальному «Я» [7].

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев рассматривали самоактуализацию как развитие личности как субъекта своей жизнедеятельности,



связанное с освоением социальных норм, ценностей и установок, регулирующих общественную жизнь [13]. Е. Е. Вахромов считал, что самоактуализация связана с полным раскрытием человеком своего потенциала в жизни и деятельности [3].

Исследование Е. С. Плотниковой, направленное на выявление гендерных различий самореализации и самоактуализации, показало, что различия в уровне выраженности данного феномена у мужчин и женщин связаны с различиями в жизненных установках. Мужчины склонны к личностной самореализации, что проявляется в преобладающих личностных мотивах, у женщин доминируют социальные мотивы, связанные со стремлением к отношениям с другими людьми, улучшением социально-психологического климата [9].

Таким образом, проведенный теоретический анализ проблемы самоактуализации показал разнообразие существующих подходов к данной проблеме. Вместе с тем практически не изучен вопрос о возрастных особенностях протекания процесса самоактуализации, а также мало исследованы жизненные ценности и другие факторы, влияющие на гендерные различия в осуществлении данного процесса.

Мы предполагаем, что особенности протекания процесса самоактуализации могут меняться с возрастом, а также зависеть от гендерных различий в понимании таких ценностей, как творчество, познание, отношение к себе и окружающим людям. В связи с этим возникает необходимость проведения эмпирического исследования гендерных и возрастных особенностей самоактуализации личности.

Целью настоящего эмпирического исследования стало изучение гендерных и возрастных особенностей самоактуализации личности.

Выборку исследования составили 152 человека, из них 83 женщины (47 – в возрасте до 35 лет и 36 – в возрасте старше 35 лет) и 69 мужчин (40 – в возрасте до 35 лет и 29 – старше 35 лет).

Респондентам было предложено заполнить анонимную онлайн-анкету, которая распространялась с помощью социальных сетей.

Для диагностики самоактуализации личности в данном исследовании применялся опросник «Диагностика самоактуализации личности А. В. Лазукина (в адаптации Н. Ф. Калиной)». Данный опросник содержит 100 вопросов и 11 шкал. Также с помощью данного опросника анализировался общий уровень самоактуализации личности. Для обработки полученных результатов использовался U-критерий Манна-Уитни, с помощью которого выявлялись различия между двумя группами респондентов.

Результаты исследования гендерных особенностей самоактуализации личности, полученные с помощью опросника «Диагностика самоактуализации личности А. В. Лазукина» (в адаптации Н. Ф. Калиной), проведенного среди респондентов в возрасте до 35 лет, представлены на рисунке 1.

Средние значения по шкале «Ценности» выше в группе женщин, при этом различия по U-критерию Манна-Уитни являются статистически значимыми ($U = 579$ при $p = 746$). Это может говорить о том, что у женщин более выраженные по сравнению с мужчинами ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

По шкале «Ориентация во времени» средние значения выше у женщин, чем у мужчин, что свидетельствует о более четкой ориентированности женщин во времени, об их стремлении жить настоящим, не откладывая жизнь на потом. Статистически значимых различий по критерию Манна-Уитни по данной шкале между женщинами и мужчинами выявлено не было.

Кроме того, выявлены более высокие средние значения в группе женщин по сравнению с мужчинами по таким шкалам, как «Автономность», «Спонтанность», «Самопонимание», «Аугосимпатия». Полученные данные говорят о том, что женщинам чаще присуще стремление к независимости, к спонтанному поведению, чувствительность, чуткость в отношении к собственным желаниям и потребностям, а также устойчивая и адекватная самооценка. Статистически значимых различий

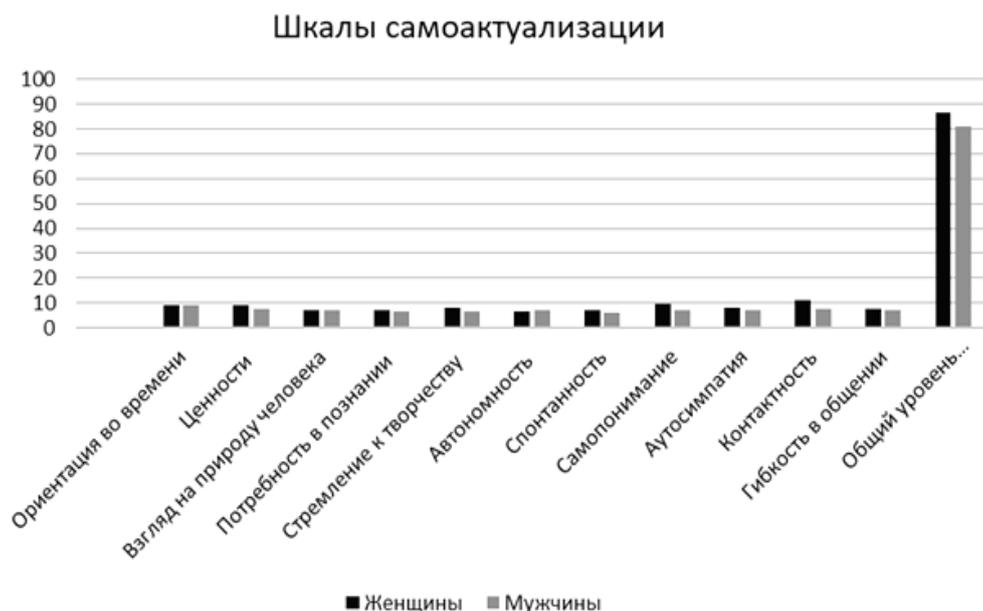


Рис. 1. Средние значения показателей шкал самоактуализации у мужчин и женщин в возрасте до 35 лет по методике А. В. Лазукина

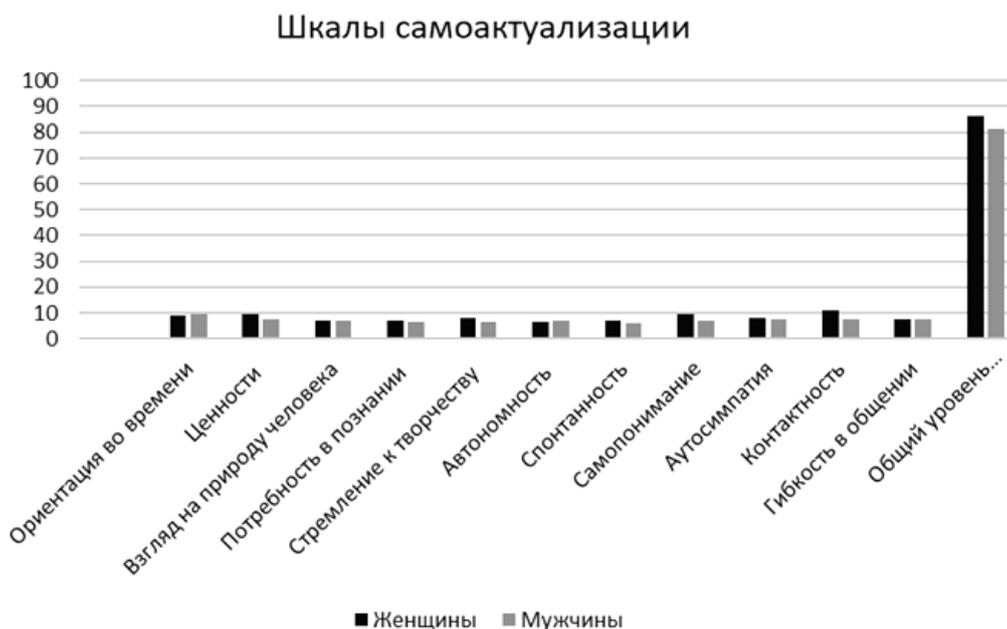


Рис. 2. Средние значения показателей шкал самоактуализации у мужчин и женщин старше 35 лет по методике А. В. Лазукина



по критерию Манна-Уитни по данным шкалам в группах мужчин и женщин в возрасте до 35 лет выявлено не было.

В группе мужчин более высокие средние значения были выявлены по шкалам «Взгляд на природу человека», «Потребность в познании», «Стремление к творчеству». Это свидетельствует о выраженном стремлении мужчин принимать естественную человеческую природу, об интересе к новому, творческом отношении к жизни. Статистически значимых различий по данным шкалам в группах мужчин и женщин выявлено не было.

По шкале «Общий уровень самоактуализации» средние значения выше в группе женщин. Проведенный с помощью U-критерия Манна-Уитни сравнительный анализ не выявил статистически значимых различий между женщинами и мужчинами по данному параметру.

Результаты исследования гендерных особенностей самоактуализации личности, проведенного с респондентами в возрасте старше 35 лет, представлены на рисунке 2.

Сравнительный анализ, проведенный с помощью U-критерия Манна-Уитни по шкале «Ценности», позволил выявить статистически значимые различия в группах мужчин и женщин в возрасте старше 35 лет ($U = 304,4$ при $p = 396$). Данный результат показывает, что с возрастом стремление к развитию гармоничных и здоровых отношений также остается выше у женщин, чем у мужчин.

По шкале «Стремление к творчеству» сравнительный анализ выявил статистически значимые различия между мужчинами и женщинами в данной возрастной группе ($U = 332,5$ при $p = 396$). Полученный результат может свидетельствовать о том, что с возрастом стремление к творчеству у женщин повышается сильнее, чем у мужчин.

По таким шкалам, как «Автономность», «Спонтанность», «Самопонимание», «Ауто-симпатия», «Контактность», «Гибкость в общении», «Общий уровень самоактуализации», средние значения выше в группе женщин. По данным шкалам статистически значимых различий по U-критерию Манна-Уитни не было выявлено.

Также нами проводился сравнительный анализ возрастных различий по шкалам самоактуализации среди женщин и мужчин в возрастных группах до 35 лет и старше 35 лет.

Сравнительный анализ по возрастному параметру, проведенный с помощью U-критерия Манна-Уитни, выявил статистически значимые различия между женщинами в возрасте до 35 лет и старше 35 лет по шкале «Взгляд на природу человека» ($U = 612,5$ при $p = 666$). Можно предположить, что с возрастом женщины становятся более толерантными и терпимыми в отношении других людей и окружающего мира в целом.

Также статистически значимые различия между женщинами до 35 лет и старше 35 лет были выявлены по шкале «Автономность» ($U = 660$ при $p = 666$). Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что стремление к свободе и независимости с возрастом у женщин снижается.

По шкале «Потребность в познании» было выявлено статистически значимое различие в группе мужчин в возрасте до 35 лет и старше 35 лет ($U = 420,5$ при $p = 444$). Можно предположить, что с возрастом познавательные потребности мужчин снижаются, что в целом влияет на снижение общего уровня самоактуализации респондентов.

По шкале «Самопонимание» также было выявлено статистически значимое различие между мужчинами до 35 лет и старше 35 лет ($U = 418$ при $p = 444$), что может свидетельствовать о возрастном снижении у мужчин склонности к пониманию себя, своих состояний и потребностей.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать выводы о том, что существуют гендерные различия в особенностях самоактуализации женщин и мужчин в возрасте до 35 лет, которые могут быть связаны с преобладающим у женщин непосредственным восприятием жизни и более сформированными ценностями самоактуализации. В возрастной группе старше 35 лет у женщин также значимо преобладают ценности самоактуализации и более выражено стремление к твор-



честву, что в целом свидетельствует о более активном процессе самоактуализации женщин по сравнению с мужчинами. У женщин старше 35 лет значимо меняется взгляд на природу человека, что свидетельствует о формировании более терпимого отношения к окружающим. При этом с возрастом снижается стремление к автономности, что может объясняться уменьшением потребности в свободе и независимости. У мужчин с возрастом наблюдается значимое снижение потребностей к самопониманию и познанию, что может говорить об уменьшении познавательного интереса к себе и к жизни в целом.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что процесс самоактуализации имеет гендерные и возрастные особенности, которые связаны с различиями в понимании ценностей познания и творческого самовыражения, а также в отношении мужчин и женщин к себе и окружающим людям. С возрастом у женщин формируются более терпимые взгляды на природу человека, а у мужчин снижаются потребности к самопониманию и познанию, что оказывает существенное влияние на процесс самоактуализации.

Результаты проведенного исследования можно использовать в практике психологического консультирования для развития склонностей к самоактуализации, познанию и творчеству у мужчин и женщин разного возраста.

АННОТАЦИЯ

В статье анализируется проблема гендерных и возрастных особенностей самоактуализации личности. Описаны результаты эмпирического исследования, в котором принимали участия 152 человека, из них 83 женщины и 69 мужчин различного возраста. В процессе исследования использовался опросник «Диагностика самоактуализации личности А. В. Лазукина (в адаптации Н. Ф. Калиной)». Результаты обрабатывались с помощью U-критерия Манна-Уитни. Полученные результаты показывают наличие статистически значимых различий по таким шкалам, как «Ценности», «Ориентация во времени» и «Стремление к

творчеству», между женщинами и мужчинами, а также статистически значимые различия по шкалам «Взгляд на природу человека» и «Автономность» среди женщин в возрастных группах до 35 лет и старше 35 лет, и различия по шкалам «Потребность в познании» и «Самопонимание» в группе мужчин в возрасте до 35 лет и старше 35 лет. На основании полученных результатов делаются выводы о наличии гендерных и возрастных различий в особенностях самоактуализации женщин и мужчин.

Ключевые слова: самоактуализация, гендер, гендерные различия, возраст, женщины, мужчины.

SUMMARY

The article analyzes the problem of gender and age characteristics of personality self-actualization. The results of an empirical study, which involved 152 people, including 83 women and 69 men of various ages, are described. In the course of the study, the questionnaire "Diagnostics of self-actualization of the personality of A. V. Lazukin (adapted by N. F. Kalina)". The results were processed using the Mann-Whitney U-test. The results obtained show the presence of statistically significant differences on such scales as "Values", "Orientation in time" and "Desire for creativity" between women and men. Statistical significant differences were also found on the scales "View of human nature" and "Autonomy" among women in the age groups under 35 and over 35 years of age, and differences on the scales "Need for knowledge" and "Self-understanding" in the group of men under the age of 35 years and older than 35 years. Based on the results obtained, conclusions are drawn about the presence of gender and age differences in the characteristics of self-actualization of women and men.

Key words: self-actualization, gender, gender differences, age, women, men.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байлук В. В. О саморазвитии личности // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 12. – С. 50–59.



2. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта, 1998. – 165 с.

3. Вахромов Е. Е. О динамике концептуальных подходов к феномену самоактуализации // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 40–52.

4. Григорьева А. А. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 3. – С. 166–174.

5. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Питер, 2020. – 448 с.

6. Мэй Р. Человек в поисках себя. – СПб.: Питер, 2022. – 240 с.

7. Овчаренко Н. В. Сравнительный анализ понятий «самореализация» и «самоактуализация» как составляющих категориального аппарата философии образования // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение, вопросы теории и практики. – 2015. – № 3-3 (53). – С. 141–144.

8. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.

9. Плотнокова Е. С. Гендерные различия самореализации и самоактуализации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. – № 2 (31). – С. 358–362.

10. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: ИОИ, 2017. – 237 с.

11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – М.: АСТ, 2020 – 960 с.

12. Самаль Е. В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе: дисс. ... канд. псих. наук. – Ярославль, 2008. – 245 с.

13. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учебное пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995 – 384 с.

14. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.

15. Хорни К. Самоанализ. – СПб.: Питер, 2022. – 349 с.

**Ю. А. Латушкина, И. Ю. Машкова,
П. А. Побокин**

УДК 61:378.180.6:152.3

СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Успешность адаптации первокурсников определяет эффективность их включения в учебную деятельность и готовность к преодолению трудностей, возникающих в процессе обучения. В социально-психологической адаптации студентов в вузе различают адаптацию к условиям учебной деятельности; адаптацию к группе (установление контактов, усвоение норм и правил группового общения); адаптацию к будущей профессии. Своевременная и полноценная адаптация во многом определяет успешность подготовки студентов.

В ряде исследований выделяют понятие «адаптированность», которое отражает результат процесса адаптации [1; 2; 3]. Т. В. Дубовицкая отмечает, что адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;

- принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;

- способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей [3].

Проблема адаптации студентов уже длительное время находится в центре внимания