

Н. А. Шмойлова

N. A. Shmoylova

*ФГБОУ ВО Алтайский государственный
педагогический университет», Барнаул
FGBOU VO «Altai State Pedagogical University», Barnaul
nataliasch@ya.ru*

ЖИЗНЕННАЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

LIFE SATISFACTION AND SPMO-ACTUALIZATION OF PERSONALITY IN ADOLESCENCE

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня жизненной удовлетворенности, жизнестойкости юношей и девушек с различной степенью самоактуализации.

Abstract. The article presents the results of a study of the level of life satisfaction, resilience of young men and women with varying degrees of self-actualization.

Ключевые слова: жизненная удовлетворенность, самоактуализация личности, юношеский возраст, самореализация

Keywords: life satisfaction, personality self-actualization, adolescence, self-realization

Юношеский возраст является сензитивным периодом развития личности. В качестве психических новообразований на данном этапе могут выступать как положительные тенденции развития личности, так и отрицательные. По мнению психологов (Б. Г. Ананьева, Е. А. Климова, И. С. Кона, А. В. Мудрика, Д. Б. Эльконина, Э. Эриксона), юность – это период определения жизненных планов, формирования системы ценностей, мировоззрения, убеждений, идеалов, смысла жизни. Важнейшим психологическим «приобретением» юношеского возраста является «открытие» своего внутреннего мира. Как отмечает И. С. Кон, «юношеское «Я» еще не определено, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить» [2].

Большую озабоченность психологов, педагогов и родителей последнее время вызывает так называемое виктимное поведение юношей и девушек. Это, возможно, является следствием пережитого стресса, как то неразделенная любовь, комплекс неполноценности и другие переживания, характерные для юношеского возраста. «Все это приводит к неправильному осмыслению смысла жизни, а точнее к его потере. Потеря вкуса к жизни может приводить к разным последствиям, начиная приобщением к па-

губным привычкам и заканчивая суицидом. Для недопущения виктимного поведения в этом возрасте юношам и девушкам особенно необходима помощь психолога, направленная на коррекцию комплексов, переживаний» [5]. Психолог должен помочь выстроить такую модель поведения, при которой личность сумела бы правильно оценить свои возможности и как следствие максимально себя реализовать. А это, в свою очередь приведет к жизненной удовлетворенности. Ведь в идеале личность в юношеском возрасте должна стремиться к раскрытию своих возможностей, к максимальной реализации своих талантов.

Любое человеческое существо стремится к своему расцвету, действуя в наибольшей степени в соответствии со своими возможностями и притязаниями. По мнению А. Маслоу, «наиболее высокая потребность человека – потребность в самоактуализации» [3]. Самоактуализация – это становление человека тем, кем он хочет и может стать. Самоактуализация – это полное раскрытие талантов и способностей личности; это реализация творческого потенциала личности.

На наш взгляд полное раскрытие своих возможностей (стремление к самоактуализации) и степень жизненной удовлетворенности должны быть взаимосвязаны. Поэтому в своем исследовании мы решили выяснить, каков индекс жизненной удовлетворенности личности в юношеском возрасте и как он соотносится со степенью самоактуализации личности.

Исследование проводилось среди юношей и девушек 19–21 года. В исследовании приняли участие 128 человек. Юноши и девушки были обследованы с помощью самоактуализационного теста Л. Я. Гозмана и др. (САТ) и теста «Индекс жизненной удовлетворенности» (Б. С. Неугартен с соавт.).

Показатель САТ по всем шкалам опросника:

- 85 % опрошенных находятся в диапазоне психической и статистической нормы (45–55 Т-баллов).
- 15 % находятся в диапазоне самоактуализации (55–70 Т-баллов).

Анализируя результаты теста «Индекс жизненной удовлетворенности» в целом по выборке, нами было установлено, что средний балл по тесту равен 29, что является высоким показателем жизненной удовлетворенности для данного возраста и рода занятий испытуемых.

Далее для установления корреляционной связи между уровнем самоактуализации и индексом жизненной удовлетворенности нами был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате установлена положительная корреляционная связь:

- между шкалой ценностных ориентаций и индексом жизненной удовлетворенности ($r = 0,19$; $p \leq 0,02$);

- шкалой опоры и индексом жизненной удовлетворенности ($r = 0,20$; $p \leq 0,02$);

- между шкалой самоуважения и индексом жизненной удовлетворенности ($r = 0,19$; $p \leq 0,02$).

Наличие положительной корреляционной связи говорит о том, что чем выше индекс жизненной удовлетворенности, тем выше степень самоактуализации.

Полученные данные позволяют сделать выводы:

- личность, которая удовлетворена своей жизнью, имеет сформированную систему ценностей. А правильно сформированная система ценностей в юношеском возрасте, в свою очередь, приводит к большему стремлению максимально себя реализовывать и получать удовлетворение от своей деятельности и жизни в целом;

- чем больше человек руководствуется в жизни своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, тем выше ответственность у человека за совершенные им поступки. Ответственность же за свои действия приводит к тому, что человек старается правильно реализовать свои возможности в построении собственной судьбы, а это не может не привести к повышению качества собственной жизни;

- если человек в своей жизни максимально себя проявляет, если в жизни человека нет места пустоте и человек доволен своей деятельностью и жизнью в целом, то, соответственно, у человека повышается самооценка, отсюда возникает способность уважать себя за свою силу.

Также установлена отрицательная корреляционная связь между шкалой познавательных потребностей и индексом жизненной удовлетворенности ($r = -0,20$; $p \leq 0,02$).

Наличие отрицательной связи между шкалой познавательных потребностей и индексом жизненной удовлетворенности, на наш взгляд, может говорить о том, что чем больше человек знает об окружающей его жизни, тем больше требований он предъявляет к качеству собственной жизни. Человек с высокими познавательными потребностями стремится знать больше и больше, а в юношеском возрасте это стремление носит гипертрофированный характер, отсюда и неудовлетворенность своей жизнью. Но это, на наш взгляд, только стимулирует молодых людей к поиску новых способов реализовывать себя и делать свою жизнь более насыщенной и продуктивной.

Проведенное исследование показало, что юноши и девушки в основном удовлетворены своей жизнью, что очень важно для данного возрастного периода. Добиваться успеха и максимально реализовывать свои воз-

возможности легче, если человек доволен собой и окружающей его действительностью. И наоборот, стремление постоянно реализовывать свои возможности приводит к удовлетворенности жизнью, а это главное в профилактике виктимного поведения личности.

Список литературы

1. *Каширский Д. В., Шмойлова Н. А.* Здоровье в системе ценностей самоактуализирующейся личности // Личность как предмет классической и неклассической психологии: XIII Международные чтения памяти Л. С. Выготского, Москва, 13–17 ноября 2012 г. М.: Рос. гос. гуманитар.ун-т, 2012. Т. 1. С. 18–23.

2. *Кон И. С.* Психология ранней юности: книга для учителя. М.: Просвещение, 1989. 255 с.

3. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1999. 430 с.

4. *Шмойлова Н. А.* Культура здоровья как часть общей культуры современного человека // Бюллетень медицинской науки. 2020. № S1 (17). С. 57–58.