

## **ЛИЧНОСТНАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (30-40 ЛЕТ) С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ПРИТЯЗАНИЯ**

**Бычкова Н.С., Мамонова Е.Б.**

В статье представлены результаты исследования влияния разной степени притязания у людей находящихся в периоде средней зрелости (30-40 лет) на личностную самоактуализацию, проведенное среди студентов магистратуры. Проведены показатели уровня притязаний людей в периоде средней зрелости, демонстрирующие готовность ставить перед собой сложные цели и добиваться их, ориентированность на успех или избегание неудачи. Дано описание результатов изучения самоактуализации личности людей, находящихся в периоде средней зрелости, которые характеризуют осознанное отношение к жизни, стремление к постоянному саморазвитию, принятие себя и других, самоуважение, гибкости поведения, удовлетворенности выбранной профессией. В заключение статьи приведены результаты корреляционного анализа, свидетельствующие о наличии значимых связей между уровнем притязания и самоактуализацией личности, в частности соотношение показателей по различным шкалам самоактуализации личности (ориентации личности, поддержки и др.) и подтверждающие гипотезу о том, что для самоактуализации необходим высокий уровень притязаний. Полученные данные могут быть использованы для сопровождения магистрантов в профессиональном самоопределении

Ключевые слова: уровень притязаний, самоактуализация личности, период средней зрелости, мотивация профессиональной деятельности.

## **PERSONAL SELF-ACTUALIZATION OF PEOPLE IN THE PERIOD OF MIDDLE ADULTS (30-40 YEARS) WITH DIFFERENT DEGREES OF CLAIMS**

**Bychkova N.S., Mamonova E.B.**

The article presents the results of a study of the influence of different degrees of pretension in people who are in the period of middle adulthood (30-40 years) on personal self-actualization conducted among graduate students. The indicators of the level of claims of people in the period of middle adulthood are carried out, demonstrating the willingness to set difficult goals and achieve them, focus on success or avoiding failure. The article describes the results of studying the self-actualization of the personality of people in the period of middle adulthood, which characterize a conscious attitude to life, the desire for constant self-development, acceptance of oneself and others, self-esteem, flexibility of behavior, satisfaction with the chosen profession. In conclusion, the article presents the results of correlation analysis, indicating the presence of significant links between the level of claims and self-actualization of the individual, in particular, the ratio of indicators on various scales of self-actualization of the individual (personality orientation, support, etc.)

Keywords: level of aspirations, self-actualization of personality, period of middle adulthood, motivation of professional activity

### **Введение**

Тема личностной самоактуализации широко освещена в науке и ей посвящены многие труды отечественных и зарубежных авторов, тем не менее исследования в этой области остаются актуальными. Во многом это связано с мобильностью и изменчивостью современного мира, в котором по меткому выражению Льюиса Кэрролла «чтобы оставаться на месте — надо очень быстро бежать».

Развитие и саморазвитие современного человека сегодня не может ограничиваться возрастным и профессиональными рамками. Современная жизнь принуждает к непрерывной

учебе, свежести взглядов, открытости по отношению к себе и другим, умению выстраивать отношения и формировать собственное мировоззрение. То есть все то, что в психологии называется самоактуализацией личности.

Однако для успешной самоактуализации человеку необходимо реально оценивать свои способности и возможности, которые обеспечивают определенный уровень притязаний. Согласно гипотезе характер самоактуализации личности студентов связан с уровнем их притязаний, причем для самоактуализации необходим высокий уровень притязаний.

### **Материалы и методы**

Поскольку целью данного исследования было выявление характера связи между уровнем притязаний и самоактуализацией личности в период средней зрелости, то в исследовании приняли участие 40 магистрантов НГПУ им. Минина в возрасте от 30 до 40 лет. В исследовании были использованы следующие методики:

- моторная проба Шварцландера (методика на определение уровня притязаний);
- самоактуализационный тест (САТ) (авторы Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.).
- Методы математической обработки.

### **Результаты исследования**

Самоактуализация личности – это процесс самосовершенствования, происходящий на разных стадиях взросления личности, но особенно она свойственна периоду средней зрелости, поскольку в этот этап жизни люди находятся в оптимальном балансе знаний, опыта, здоровья и способностей. Психологическое здоровье при этом раскрывается как феномен, определяющий не только комплекс устойчивых характеристик индивида со здоровой психикой и соответствующим уровнем поведения, но и способность человека видеть свою личностную значимость, потребность самореализоваться как объективно задаваемую, но не всегда адекватно выполняемую. [4]

Феномен самоактуализации является набором личностных качеств, которые обуславливают наиболее глубокий поиск для реализации личностью своих скрытых возможностей и энергии, применение умений и навыков в различном спектре жизненного цикла каждого человека. [7]

Важный показатель, состоящий во взаимосвязи с самоактуализацией – уровень притязаний. Им определяются те цели, которые человек ставит перед собой: чем выше и адекватнее цели – тем больше возможностей для самоактуализации [6].

Для выявления взаимосвязи уровня притязаний и самоактуализации было проведено экспериментально-психологическое исследование, включающее диагностику обоих заявленных показателей и сравнение результатов.

Согласно полученным результатам диагностики уровня притязаний указанной группы 8 человек (20%) продемонстрировали высокий уровень притязаний. 25 магистрантов (63%) имеют умеренный уровень притязаний. Только 7 человек (17%) имеют низкий уровень притязаний. Специфика результатов во многом объясняется тем, что исследование проходили студенты магистратуры, то есть люди, которые получают следующую ступень высшего образования, сознательно выбрали свою профессию и обладают высоким уровнем самосознания, что объясняет преобладание высокого и умеренного уровня притязаний.

Изучение характера самоактуализации магистрантов находящихся в периоде средней взрослости было запланировано как следующий этап данного исследования. Самоактуализация – это внутренняя потребность и активность личности, направленная на постоянное раскрытие своих способностей и потенциала, самоактуализация характеризуется множественными проявлениями и нередко человек демонстрирует высокие показатели в одних аспектах, но не поднимается выше рамок нормы в других. [6]

Среди критериев самоактуализации для студентов-магистрантов в возрасте средней взрослости можно выделить следующие: осознанное отношение к жизни и потребность в саморазвитии, высокая степень вовлеченности в жизнь; принятие себя и других; позитивное отношение и удовлетворенность выбранной профессией и реализацию через нее своего личностного потенциала и интересов; креативность; свежесть и новизна взглядов на жизнь, готовность и стремление постоянно учиться и совершенствовать свои навыки. [6]

Для исследования характера самоактуализации у магистрантов был использован тест РОИ Эверетта Шострома, опросник которого выстроен по 14 шкалам (две основные и 12 дополнительных) и включает в себя 126 вопросов. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У МАГИСТРАНТОВ [13]

| Шкалы                                | Уровень |         |        |
|--------------------------------------|---------|---------|--------|
|                                      | высокий | Средний | низкий |
| Ориентации во времени (ОВ)           | 12      | 17      | 11     |
| Поддержки (Под)                      | 10      | 23      | 7      |
| Ценностной ориентации (ЦО)           | 11      | 18      | 11     |
| Гибкости поведения (Г)               | 9       | 15      | 16     |
| Сензитивности (Сз)                   | 10      | 19      | 11     |
| Спонтанности (Сп)                    | 10      | 24      | 6      |
| Самоуважения (Су)                    | 22      | 14      | 4      |
| Самопринятия (Спр)                   | 13      | 20      | 7      |
| Представлений о природе человека (П) | 15      | 15      | 10     |

|                                  |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|
| Синергии (Си)                    | 8  | 23 | 9  |
| Принятия агрессии (Аг)           | 11 | 20 | 9  |
| Контактности (Ко)                | 12 | 19 | 9  |
| Познавательных потребностей (Пп) | 9  | 18 | 13 |
| Креативности (Кр)                | 9  | 23 | 8  |

Анализ общих показателей приводит к выводу, что в данной выборке склонность к самоактуализации распределилась следующим образом: 28% (11 человек) – высокий уровень самоактуализации, 47% (19 человек) – средний уровень, 25% (10 человек) – низкий.

Для каждой из перечисленных шкал по «сырым» баллам согласно ключу вычисляются средние арифметические и стандартные отклонения и осуществляется перевод в Т-баллы. Сводные результаты полученного преобразования представлены в Таблице 2.

Таблица 2.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ Т-БАЛЛОВ ПО ШКАЛАМ САТ, N=40

|                | Базовые шкалы |           | Дополнительные шкалы |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------|---------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                | ОВ            | Под       | ЦО                   | Г         | Сз        | Сп        | Су        | Спр       | П         | Си        | Аг        | Ко        | Пп        | Кр        |
| <b>Т-баллы</b> | <b>55</b>     | <b>49</b> | <b>52</b>            | <b>46</b> | <b>48</b> | <b>44</b> | <b>60</b> | <b>56</b> | <b>57</b> | <b>48</b> | <b>52</b> | <b>55</b> | <b>47</b> | <b>44</b> |

Согласно проведенному исследованию по обеим базовым шкалам – Ориентации во времени (ОВ) и Поддержки (П) опрашиваемые показали средние баллы – находящиеся в диапазоне 45-55. Эти показатели относятся к норме, что позволяет сделать вывод, что студенты в большинстве способны воспринимать свою жизнь целостно, не разделяя ее на периоды прошлого, настоящего и будущего, но в данном вопросе им еще есть куда расти. Также можно судить о наличии у них независимости в суждениях и стремлении при выборе действий опираться на собственные ценности и принципы в большей степени, чем на мнение окружающих.

Разбирая показатели дополнительных шкал, важно отметить, что самый высокий сводный Т-балл в исследуемой группе был получен по шкале Самоуважения (Су) и шкале Представлений о природе человека (П) – это означает, что магистранты обладают высокой самооценкой, способностью адекватно оценивать свои сильные стороны и положительные качества, а также положительно оценивают природу человека. Высокие показатели также наблюдаются по шкале Самопринятия (Спр), что в совокупности со шкалой Самоуважения говорит о том, что человек принимает себя таким, какой он есть. Из этого показателя можно также сделать вывод

о принятии и уважении к другим людям, что характерно для самоактуализированных личностей.

Большинство испытуемых магистрантов продемонстрировали средние Т-баллы (в диапазоне 45-55) по следующим шкалам: Ценностной ориентации (ЦО), - 52 Т-балла, Гибкости поведения (Г) – 46 Т-баллов, Сензитивности (Сз) – 48 Т-баллов, Синергии (Си) – 48 Т-баллов, Принятия агрессии (Аг) -52 Т-балла, Контактности (Ко-55) и Познавательных потребностей (Пп) – 47 баллов. Это показатели психической и статистической нормы, установленные для данной возрастной группы, что позволяет сделать вывод о гармоничном развитии испытуемых.

Низкие оценки испытуемые продемонстрировали по шкале Спонтанности (Сп) – 44 Т-балла. Это означает, что люди не готовы демонстрировать естественные реакции и импульсивность. Также низкие баллы указаны по шкале Креативности (Кр) – 44 Т-балла, что свидетельствует о необходимости развивать творческое начало. Надо заметить, что ни по одной шкале не было завышенных показателей, свидетельствующих о «псевдосамоактуализации».

Таким образом, по всем показателям самоактуализации у большинства испытуемых высокие и средние значения, что свидетельствует об определенной личностной зрелости и развитии самоактуализации.

Последняя задача, которая ставилась в исследовании – проверка предложенной гипотезы, предполагающей наличие связи между самоактуализацией и уровнем притязаний [13]. Согласно поставленной гипотезе – для самоактуализации необходим высокий уровень притязаний. Рассмотрим, как распределяются шкалы самоактуализации при низком, высоком и среднем уровне притязаний. Сводные результаты по двум методикам, для наглядности представим в виде Таблицы 3.

Таблица 3.

**ДАННЫЕ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ СООТНОШЕНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ  
МАГИСТРАНТОВ С УРОВНЕМ ПРИТЯЗАНИЙ [13]**

| Шкалы самоактуализации     | Уровень самоактуализации | Уровень притязаний % |         |         |
|----------------------------|--------------------------|----------------------|---------|---------|
|                            |                          | низкий               | средний | высокий |
| Ориентация во времени (ОВ) | низкий                   | 40                   | 23      | 0       |
|                            | средний                  | 57                   | 61      | 65      |
|                            | высокий                  | 3                    | 16      | 35      |
| Поддержки (Под)            | низкий                   | 39                   | 19      | 0       |
|                            | средний                  | 61                   | 69      | 63      |
|                            | высокий                  | 0                    | 12      | 37      |
| Ценностной ориентации (Цо) | низкий                   | 42                   | 25      | 2       |

|                                      |         |    |    |    |
|--------------------------------------|---------|----|----|----|
|                                      | средний | 58 | 61 | 64 |
|                                      | высокий | 0  | 14 | 34 |
| Гибкости поведения (Г)               | низкий  | 39 | 22 | 0  |
|                                      | средний | 59 | 68 | 64 |
|                                      | высокий | 2  | 10 | 36 |
| Сензитивности (Сз)                   | низкий  | 35 | 18 | 3  |
|                                      | средний | 65 | 74 | 65 |
|                                      | высокий | 0  | 8  | 32 |
| Спонтанности (Сп)                    | низкий  | 45 | 36 | 16 |
|                                      | средний | 54 | 58 | 64 |
|                                      | высокий | 0  | 6  | 20 |
| Самоуважения (Су)                    | низкий  | 24 | 12 | 0  |
|                                      | средний | 72 | 76 | 54 |
|                                      | высокий | 4  | 12 | 46 |
| Самопринятия (Спр)                   | низкий  | 27 | 15 | 0  |
|                                      | средний | 68 | 73 | 58 |
|                                      | высокий | 5  | 12 | 42 |
| Синергии (Си)                        | низкий  | 49 | 30 | 0  |
|                                      | средний | 48 | 57 | 63 |
|                                      | высокий | 3  | 13 | 37 |
| Принятия агрессии (Аг)               | низкий  | 45 | 37 | 12 |
|                                      | средний | 53 | 58 | 65 |
|                                      | высокий | 2  | 5  | 23 |
| Контактности (Ко)                    | низкий  | 28 | 16 | 0  |
|                                      | средний | 72 | 73 | 59 |
|                                      | высокий | 0  | 11 | 41 |
| Познавательных потребностей (Пп)     | низкий  | 22 | 12 | 0  |
|                                      | средний | 74 | 76 | 54 |
|                                      | высокий | 2  | 12 | 46 |
| Креативности (Кр)                    | низкий  | 47 | 35 | 15 |
|                                      | средний | 53 | 59 | 67 |
|                                      | высокий | 0  | 6  | 18 |
| Представления о природе человека (П) | низкий  | 25 | 14 | 0  |
|                                      | средний | 71 | 74 | 55 |
|                                      | высокий | 4  | 12 | 45 |

В Таблице 3 наглядно представлено, что испытуемым с высоким уровнем притязаний [14] соответствуют высокие показатели по шкалам САТ, тогда как люди с низким и умеренным уровнем притязаний демонстрируют более скромные результаты по шкалам Самоактуализационного теста [13]. Наилучшие результаты они демонстрируют по шкалам Представления о природе человека, Познавательных потребностей, Контактности, Самопринятия и Самоуважения. Схожие результаты наблюдаются и у людей с низким уровнем притязания.

Разберем это на примере отдельных шкал. Так по базовой шкале Ориентации во времени, ни один из испытуемых с высоким уровнем притязаний не продемонстрировал низкого результата, тогда как 35% испытуемых с высоким уровнем притязаний продемонстрировали и высокий уровень показателей по данной шкале, а 65% опрошенных с высоким уровнем притязаний продемонстрировали показатели нормы. В то же время 40 % испытуемых с низким уровнем притязаний продемонстрировали по данной шкале низкий результат, 57% средний и только 3% - высокий уровень.

Результаты по второй базовой шкале Поддержки также показательны. 39% испытуемых с низким уровнем притязаний имеют также низкую степень самоактуализации, 61% среднюю и ни одного человека с низким уровнем притязаний не имеет высокого показателя самоактуализации по данной шкале. Среди людей с высоким уровнем притязаний по ней ни один не имеет низкого уровня самоактуализации, но 63% продемонстрировали средний уровень и 37% - высокий.

Самые высокие показатели продемонстрированы по шкале Представлений о человеческой природе - где 45% испытуемых с высоким уровнем притязаний демонстрируют и высокий уровень самоактуализации, шкале Познавательной потребности – 46% с высоким УП имеют высокий уровень самоактуализации и шкале Самоуважения – 46% с высоким УП и высоким уровнем самоактуализации [14].

Таким образом мы прослеживаем закономерность, согласно которой люди, ставящие перед собой более легкие задачи, стремящиеся к упрощению имеют и более низкие показатели самоактуализации – меньше рефлексиируют и в целом имеют более низкий процент принятия по отношению к себе и другим, хуже устанавливают контакты, демонстрируют большую зависимость от окружающих и отсутствие целостного восприятия жизни.

Людам со средними показателями Уровня притязаний тем не менее свойственны многие черты самоактуализированной личности: самоуважение и принятие окружающих, позитивные представления о человеческой природе, контактность, гибкость поведения, потребность в знаниях, целостность восприятия окружающего мира и своего места в нем. Поскольку в нашей выборке это большинство людей, то мы можем говорить о них как о наиболее вероятном

психологическом портрете людей в периоде средней зрелости. Чтобы стать самоактуализированными личностями им необходимо повысить свой уровень притязаний, то есть не бояться брать на себя ответственность, усложнять решаемые задачи, ставить более серьезные цели.

Достаточно высокий процент респондентов (20%) имеет высокий уровень притязаний и все черты свойственные самоактуализированной личности. Это люди которые находятся в постоянном саморазвитии, открытые для новых задач и трудных решений.

Высокий уровень самоактуализации – свидетельство гармоничного развития личности и его возможно повысить. Повышение уровня самоактуализации предполагает поэтапную работу над собой, которая заключается в нескольких аспектах:

- Понимание своих желаемых перспектив (например, выбор будущей профессии);
- Понимание присущих данной личности ценностей (причем необходимо проанализировать, чтобы цели не противоречили ценностям);
- Наблюдать за достижениями , не боясь менять цели в процессе, или находить новые решения в той или иной ситуации;
- Постоянно учиться, даже если это требует самопринуждения, выстраивать свои дела таким образом, чтобы они способствовали узнаванию нового.
- Пробовать новые увлечения и трудные задачи, не критикуя себя за неудачи;
- Работать над повышением самооценки;
- Обязательно по каждому вопросу собирать разные мнения, чтобы развивать широту взглядов;
- Не бояться отстаивать свое мнение;
- Стремиться понять оппонента, встать на его точку зрения.

Таким образом развитие самоактуализации идет в совокупности с повышением уровня притязаний: для саморазвития необходима готовность к решению сложных задач, а без готовности к сложным задачам не возможна и самоактуализация. Таким образом готовность к развитию - первый шаг на пути самоактуализации.

### **Обсуждение и заключение**

Благодаря проведенному среди магистрантов исследованию, была выявлена взаимосвязь уровня притязаний и самоактуализации и подтверждена гипотеза о том, что для успешной самоактуализации необходим высокий уровень притязаний. В то же время средний уровень притязаний согласуется со средними показателями по самоактуализации и демонстрирует потенциал к развитию. Самые низкие значения по шкалам самоактуализации имеют люди с низким уровнем притязаний. Опираясь на данные исследования, мы видим, что подавляющее большинство магистрантов обладают чертами самоактуализированной личности и могут

усилить их дальнейшим развитием. Это свидетельствует, что магистранты стремятся к самостоятельности суждений, независимости от мнения окружающих, приобретению новых знаний и саморазвитию, а также формируют у себя целостное и гармоничное отношение к окружающему миру. Однако по многим показателям диапазон результатов еще не доходит до уровня самоактуализации.

#### **Список использованных источников**

1. Алешина И.Ш. Уровень притязаний студентов педвуза с различными акцентуациями характера. Автореферат дис. канд. псих. наук. - М.: 2007. -16 с.
  2. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации - М.: Международная педагогическая академия, 2001. -160 с.
  3. Карпинский, К.В. Психология жизненного пути личности - Гродно: ГрГУ, 2002. - 167 с.
  4. Лебедева О. В. «Особенности самоактуализации студентов бакалавриата в образовательной среде педагогического вуза» [Электронный ресурс] // Нижегородский психологический альманах. 2018. № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/20-181](http://psykaf417.esrae.ru/ru/20-181) (дата обращения: 24.04.2022).
  5. Левин, К., Дембо, Т., Фестингер, Л., Сирс, Р. Уровень притязаний. - М.: ЧеРо, 2002. -192 с.
  6. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2010. - 352 с.
  7. Подтесова С. И., Мамонова Е. Б. «Особенности самоактуализации личности в период кризиса тридцати лет» [Электронный ресурс] // Нижегородский психологический альманах. 2021. № 1; URL: [psykaf417.esrae.ru/26-309](http://psykaf417.esrae.ru/26-309) (дата обращения: 24.04.2023).
  8. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / Под редакцией М. К. Акимовой - СПб.: Питер, 2005. - 304 с.
  9. Рубинштейн, С.Л. - Основы общей психологии - СПб.: Питер, 2004. - 720 с.
  10. Самаль, Е.В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе: Автореф. дис. канд. псих. Наук / Е.В.Самаль. - Ярославль, 2008.- 24 С.
  11. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности - СПб.: Питер, 2003. - 608 с.
  12. Ященко, Е.Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов // Вопросы психологии: научный журнал. - М.: 2007. - № 1. - 90 с.
  13. Самоактуализационный тест САТ/ URL:<https://psytests.org/shostrom/sat.html>
  14. Оценка уровня притязаний <https://hr-portal.ru/article/metodika-ocenki-urovnya-prityazaniy-oprosnik-v-gerbachevskogo>
-

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, *e-mail*: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru), *тел.* тел 89107955615

**Бычкова Нина Сергеевна**, магистрант, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, *e-mail*: [nina\\_bs@mail.ru](mailto:nina_bs@mail.ru)

---

**Matonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, *e-mail*: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru), *тел.* тел 89107955615

**Bychkova Nina Sergeevna**, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, *e-mail*: [nina\\_bs@mail.ru](mailto:nina_bs@mail.ru)

---

**19.00.13 Психология развития, акмеология (возрастная психология)**

**10 стр.**