

ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНАЯ НАПОЛНЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА

DOI 10.55000/IPsF.2024.35.63.050

УДК 159.9.07

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ МОТИВАЦИЙ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Ахрямкина Т. А., Бычкова Д. В.

Самарский филиал Московского городского педагогического университета,

Самара, Российская Федерация

tamara-rus@mail.ru, dasha.bychkova2000@yandex.ru

В статье рассматривается проблема взаимосвязи самоактуализации с особенностями экзистенциальных мотиваций молодых людей. Авторы обосновывают важность проблемы актуализации и проживания экзистенциального кризиса с позиции разных ученых-психологов. Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить значимые корреляционные взаимосвязи между вышеназванными категориями.

Ключевые слова: самоактуализация, экзистенциальные мотивации, креативность, экзистенциальная исполненность, фундаментальное доверие, самоценность, смысл жизни.

Мы живём во времена, когда у человека есть все возможности для самоактуализации. Важно отметить, что помимо наличия внутренней энергии созидания, творчества, потенциала ещё важен момент, чтобы человек не экономил его, а реализовал в полной мере в своей жизни. В психологической практике психолог часто сталкивается с тем, что приходит клиент, он что-то хочет, а не решается это сделать. Возникает закономерный вопрос: а почему? Мы предполагаем, что это может быть связано с глубинными экзистенциальными мотивациями, поэтому в нашей работе рассматриваем взаимосвязь самоактуализации с особенностями экзистенциальных мотиваций у молодых людей.

Самоактуализация является процессом развёртывания и созревания изначально заложенных в организме и личности задатков, потенциалов, возможностей. Это одно из основных понятий гуманистической психологии [1].

Идея самоактуализации была впервые рассмотрена в работах Курта Гольдштейна [6]. Он считал это основным и единственным мотивом в жизни человека, а её осуществление связано с неизбежным конфликтом с силами внешнего окружения. Невозможность самоактуализации рассматривалась одновременно как причина и как главное следствие душевных недугов.

В концепции Карла Роджерса «стремление к актуализации» живого организма может расходиться и даже становиться противоположным по своей направленности с актуализацией личности, причину чего он усматривал в неадекватном социальном научении [4].

Понятие самоактуализации также лежит в основе концепции Абрахама Маслоу: «Создаётся впечатление, как будто у человечества есть единственная конечная цель... к которой стремятся все люди. Разные авторы называют её по-разному: самоактуализация, самореализация, интеграция, психическое здоровье, индивидуализация, автономия, креативность, продуктивность, – но... всё это синонимы реализации потенциалов индивида, становление человека в полном смысле этого слова, становление тем, чем он может стать» [3, с. 89]. Маслоу признаёт наличие у большинства людей стремления и, в принципе, способности к самоактуализации, причём у каждого человека она уникальна и неповторима. Таким образом, под самоактуализацией понимается процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью становления полноценно функционирующей личностью. Смысл самоактуализации заключается в стремлении личности в своем развитии наиболее полно проявлять и использовать в деятельности свои таланты, способности, возможности.

Модель фундаментальных экзистенциальных мотиваций была разработана австрийским психотерапевтом Альфридом Лэнгле [2]. Модель берет свое название из экзистенциального анализа в психотерапии, где экзистенция – способ человеческого бытия, который отличается от простого существования наличием свободы выбора. То, насколько жизнь человека осмысленна, насколько человек находится с внутренним согласием – выражается термином «экзистенциальная исполненность». А она уже состоит из четырех фундаментальных экзистенциальных мотивации основанных на отношениях личности:

– с миром; это первая фундаментальная мотивация «Фундаментальное доверие», обозначается глаголом «мочь». Способность присутствовать в этом мире. Перед человеком встает вопрос: «Могу ли я быть в этом мире? Безопасно ли это для меня?» И для реализации этой простой базовой возможности быть, требуется ряд предпосылок. Это защита, пространство, опора. Если человек чувствует внутреннюю опору, если ему достаточно пространства внутри себя и вовне, если это пространство не таит в себе угроз, то он может принять условия своей жизни и быть в этом мире с фактом своего существования [5];

– с жизнью; это вторая фундаментальная мотивация «Фундаментальная ценность», обозначается глаголом «нравиться». Здесь перед человеком стоит вопрос: «А нравится ли мне моя жизнь?» Здесь речь идет о полноте эмоциональной жизни, о способности испытывать печаль и грусть, когда утрачивается что-то ценное и важное, а также об искусстве наслаждаться жизнью, замечать то хорошее, что в ней есть. Здесь речь идет, скажем так, о возможности быть включенным в жизнь. Для этой мотивации важна тема близости, отношений с собой, отношений с другими и в целом с миром;

– с самим собой; это третья фундаментальная мотивация «Самоценность», обозначается глаголом «иметь право». Человек задаётся вопросами: «Имею ли я право быть таким, какой я есть? Осознаю ли я собственные чувства? Имею ли я право на свои чувства и желания? Ощущаю ли я свою фундаментальную ценность?». Для реализации этой мотивации важны такие предпосылки как: справедливое отношение, уважительное понимание, признание ценности;

– с будущим; это четвертая фундаментальная мотивация «Смысл жизни», обозначается глаголом «долженствовать». Перед человеком встает следующий вопрос: «А в чем смысл моей жизни? Что мне следует делать?». Для реализации этой мотивации важны такие предпосылки, как структурные взаимосвязи, поле возможностей, будущее.

На фундаментальных экзистенциальных мотивациях строятся остальные формы мотивации в жизни человека.

В нашем исследовании по изучению взаимосвязи самоактуализации молодых людей с особенностями их экзистенциальных мотиваций приняли участие 37 студентов одного из самарских вузов в возрасте от 20 до 25 лет, из них 18 юношей и 19 девушек.

Объект исследования – особенности экзистенциальных мотиваций молодежи.

Предмет исследования – взаимосвязь самоактуализации с особенностями экзистенциальных мотиваций молодых людей в возрасте 20–25 лет.

Целью нашей работы стало выявление взаимосвязи самоактуализации с особенностями экзистенциальных мотиваций молодых людей в возрасте 20–25 лет.

На основе проведенного теоретического анализа научной литературы, посвященной самоактуализации и экзистенциальным мотивациям, была сформулирована гипотеза о том, что существует взаимосвязь между самоактуализацией и особенностями экзистенциальных мотиваций молодых людей в возрасте 20–25 лет.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы на эмпирическом уровне использовались следующие диагностические методики: Самоактуализационный тест (вариант русскоязычной адаптации теста самоактуализации Шострома). САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12 дополнительным (ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синер-

гия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность).

Тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ). Оригинальная русскоязычная методика, предназначенная для субъективной оценки респондентом степени реализации в своей жизни фундаментальных экзистенциальных мотиваций и степени экзистенциальной исполненности своего бытия-в-мире согласно концепции А. Лэнгле [2].

Данные, полученные в ходе диагностических процедур, были подвергнуты математико-статистической обработке с использованием критерия Спирмена.

С помощью диагностических методик мы выявили: особенности личности, являющиеся компонентами самоактуализации у молодёжи в возрасте 20–25 лет, а также их фундаментальные мотивации, в том числе экзистенциальную исполненность как интегративный компонент.

В соответствии с ответами респондентов в тесте «Самоактуализационный тест», представленные шкалы выражены в пределах психической нормы. Результаты представлены на рисунке № 1.

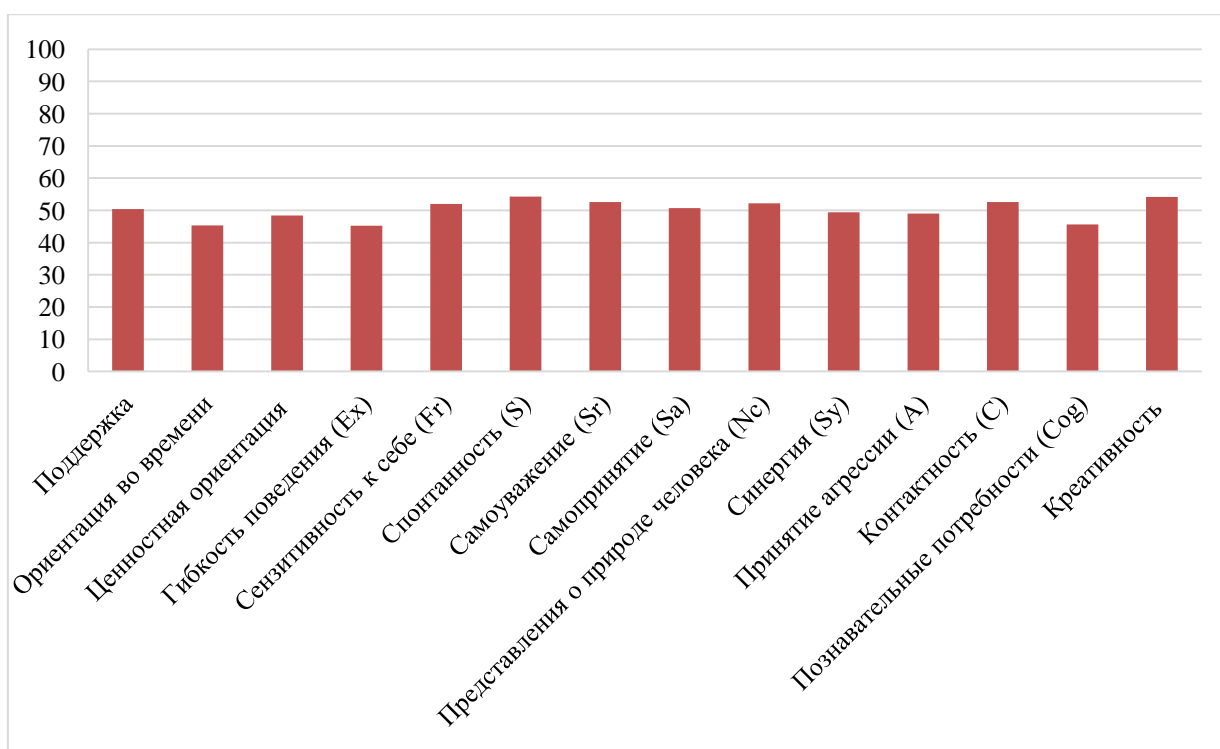


Рис. 1. Шкалы самоактуализации молодых людей

Однако некоторые шкалы имеют более низкие средние значения:

- ориентация во времени (отвечает за способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего);
- гибкость поведения (диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию);
- познавательные потребности (определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире).

В соответствии с ответами респондентов в «Тесте экзистенциальных мотиваций», представленные шкалы выражены в пределах средних значений, но шкала «Фундаментальное доверие» имеет более низкий средний балл. Результаты представлены на рисунке № 2.

Фундаментальное доверие – для того, чтобы проживать «свободное бытие», человек стремится иметь различные возможности для выбора. Этому соответствует переживание «Я могу» («могу» = «имею возможности»), тремя предпосылками которого являются пространство, защищенность и опора. Человеку необходимо не только физическое пространство для жизни, но и психологическое пространство в семье, на работе, в обществе, а также определенная дистанция к самому себе, создающая пространство свободы по отношению к своим чувствам, желаниям, мыслям. Психологическую защищенность человек переживает, когда чувствует себя в безопасности, ощущает себя принятым другими людьми в социуме, в межличностных отношениях. Опора может быть найдена во внешнем мире – в законах природы, в структурах, закономерностях социальной жизни, и в самом себе – в своих способностях, знаниях, убеждениях, опыте.

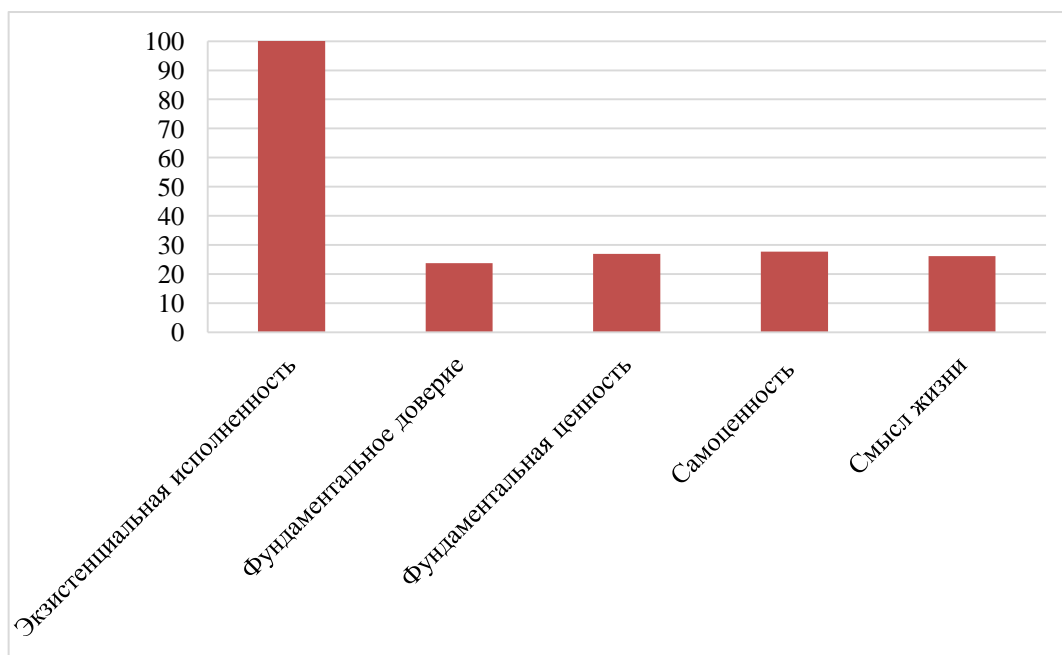


Рис. 2. Экзистенциальные мотивации молодых людей

В ходе математико-статистической обработки результатов критерием Спирмена были выявлены значимые, достоверные обратные корреляционные взаимосвязи:

- между познавательными потребностями и экзистенциальной исполненностью (коэф. -0,592*);
- между познавательными потребностями и фундаментальным доверием (коэф. -0,636*);
- между познавательными потребностями и самоценностью (коэф. -0,61*);
- между познавательными потребностями и смыслом жизни (коэф. -0,61*);
- между креативностью и экзистенциальной исполненностью (коэф. -0,565*);
- между креативностью и фундаментальным доверием (коэф. -0,601*).

Мы предполагаем, что:

- Чем выше уровень познавательных потребностей, тем ниже уровень экзистенциальной исполненности. В силу того что человек с высоким уровнем познавательных потребностей постоянно находится в поиске, ему сложно достичь глубокого внутреннего согласия за счет множественного выбора. Чем больше изучает, тем меньше знает.

- Чем выше уровень познавательных потребностей, тем ниже уровень фундаментального доверия. Человек ставит под сомнение то знание, которое у него есть. От этого начинает изучать, изучать и хотеть дойти до какого-то великого знания. От этого и возникает сложность с доверием миру.

• Чем выше уровень познавательных потребностей, тем ниже уровень самооценности. За счёт высокой познавательной потребности он стремится через внешнее найти опору внутри. Есть контакт со знанием, рационализацией, интеллектуализацией, а контакт с чувствами, ощущениями слаб.

• Чем выше уровень познавательных потребностей, тем ниже представленность смысла жизни. Познавательная потребность не удовлетворима: чем больше человек познает, тем больше открывается для него неизвестного. Вероятнее всего, что процесс поиска смысла жизни может продлеваться.

• Чем выше уровень креативности, тем ниже уровень экзистенциальной исполненности. Это обусловлено тем, что есть противоречие между внутренней и внешней реальностью. Внутри есть энергия, желание творчества, а вовне человек это проявить не может проявить и не всегда может быть понят.

• Чем выше уровень креативности, тем ниже уровень фундаментального доверия. Человек с высоким уровнем креативности, по определению отличается от тех, у кого этой креативности нет. По этой причине он может чувствовать себя некомфортно, его может не принимать окружение, на них он может смотреть с опаской, в связи с чем меньше доверять.

Исходя из всего вышесказанного, можем предположить, что опрошенные респонденты затрудняются осуществлять свободный выбор.

Таким образом, гипотеза о том, что существует взаимосвязь между самоактуализацией и экзистенциальными мотивациями молодёжи в возрасте 20–25 лет, подтверждена частично.

Выявлены обратные корреляционные взаимосвязи между познавательными потребностями и экзистенциальной исполненностью, фундаментальным доверием, самооценностью, смыслом жизни; а также между креативностью и экзистенциальной исполненностью, фундаментальным доверием.

Наши предположения требуют дальнейшей проверки и дополнительных исследований.

Литература / References

1. Леонтьев Д. А. Самоактуализация. – URL: <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/3530621> (дата обращения: 06.05.2024).
2. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. – 2009. – № 1. – С. 9–30.
3. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019.
4. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997.
5. Теория фундаментальных мотиваций. – URL: <https://magisteria.ru/existential-therapy/teoriya-fundamentalnyh-motivatsij> (дата обращения: 08.05.2024).
6. Холл К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М.: КСП+, 1997.

CORRELATION OF SELF-ACTUALIZATION WITH PECULIARITIES OF EXISTENTIAL MOTIVATIONS IN YOUNG PEOPLE

Akhryamkina T. A., Bychkova D. V.

*Samara Branch of Moscow City University, Samara, Russian Federation
tamara-rus@mail.ru, dasha.bychkova2000@yandex.ru*

The article dwells on the problem of correlation between the self-actualization and peculiarities of emotional states of young people. The authors use standpoints of different psychologists to substantiate the importance of the problem of actualization and experiencing the existential crisis. The completed empiric research enabled to identify the meaningful correlational affinity between the abovementioned categories.

Keywords: self-actualization, existential motivations, creativity, existential completeness, fundamental trust, inherent value, purpose of life.