

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НЕБЛАГОПОЛУЧИИ И ХРОНИЧЕСКОМ УТОМЛЕНИИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

О.А. ИДОБАЕВА

Резюме

В статье рассматриваются особенности самоактуализации работающих людей зрелого возраста, находящихся в ситуации эмоционального неблагополучия и в состоянии хронического утомления. Актуальность исследования данной проблемы определяется важностью этого процесса в профессиональном и личностном становлении человека. В статье приводятся данные проведенного автором лонгитюдного исследования связи эмоционального неблагополучия (высокого уровня тревожности) и хронического утомления с самоактуализацией работающих людей зрелого возраста.

Ключевые слова: самоактуализация, ситуативная тревожность, личностная тревожность, хроническое утомление

Современная жизнь выстраивает значительное количество препятствий на пути самореализации и самоактуализации человека. Эти препятствия имеют как внутренний, так и внешний характер. И в том, и в другом случае это приводит к напряжению адаптационных возможностей человека, появлению эмоционального неблагополучия, тревожности, изменению функционального

состояния человека. Степень развития хронического утомления является важным опосредующим фактором, обуславливающим особенности актуального функционального состояния. Общая астенизация организма связана с истощением адаптационных ресурсов, что существенно ограничивает возможности человека адекватно реагировать на профессиональные нагрузки и приводит

к необходимости актуализировать в деятельности резервные ресурсы, что усугубляет эффекты перенапряжения и истощения.

При хроническом утомлении наблюдается повышенный уровень усталости и тревожности, что приводит к значительным изменениям в восприятии окружающего мира и самого себя. Это может повлечь за собой неадекватность деятельности индивида в значимых для него сферах жизни.

Профессиональное развитие личности неотделимо от личностного развития; в основе и того, и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, приводящий к высшей форме жизнедеятельности — творческой самореализации (Митина, 1997, с. 29). Чем раньше начнется направленное личностное и профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого человека в современном, меняющемся мире (Митина, 1997, с. 38).

Если мы говорим о профессиональном и личностном росте, то встает вопрос об «эталонной» модели личности. С этой целью педагогическая психология все чаще обращается к теориям личности экзистенциально-гуманистического направления (К. Роджерс, Ф. Перл, В. Франкл и др.).

Общая концепция самоактуализации в зарубежных исследованиях (А. Адлера, К. Гольдштейна, К. Роджерса, А. Маслоу и др.) включает

следующие положения: 1) самоактуализация свойственна полноценным, психически здоровым людям и характеризует определенный уровень их развития, а именно уровень зрелости; 2) она представляет собой врожденную, изначально свойственную человеку тенденцию к саморазвитию, отсутствие которой свидетельствует о нерешенных проблемах базовых потребностей; 3) самоактуализация проявляется в творческом самовыражении человека, источником которого является мотив к самоактуализации, а результатом — реализация психологических, социальных и духовных потребностей; 4) при самоактуализации достигается автономность, независимость внутреннего мира человека, процессов и результатов его деятельности от социальных условий жизни.

Как любой объект психологического анализа, самоактуализация представляет собой многокачественное, многомерное явление. Полноценное понимание роли и значения самоактуализации предполагает тщательный анализ взаимоотношений как целостного состояния самоактуализированности, так и отдельных его компонентов с рядом психологических характеристик.

Несмотря на достаточное количество работ, посвященных тревожности, хроническому утомлению и процессу самоактуализации, сохраняется много неясного в понимании связи между этими явлениями. В ответ на чувство тревоги, возникающее вследствие нарушения равновесия личности и среды, активизируются защитные реакции (как проявление психологической защиты). Это способствует преодолению конфликта

или противоречия, что в конечном итоге имеет целью восстановить утраченное или находящееся под угрозой утраты равновесие, т. е. адаптироваться. Не менее вероятно и развитие процесса по варианту дезадаптации. С теоретической и практической точек зрения, важно знать факторы, способствующие или препятствующие процессу самоактуализации.

В своем исследовании мы ставили **цель** проследить в динамике особенности связи эмоционального неблагополучия (тревожности) и степени напряжения адаптационных ресурсов (степень хронического утомления) с процессом самоактуализации у работающих людей зрелого возраста.

Гипотеза исследования: связь эмоционального неблагополучия (тревожности) и хронического утомления с процессом самоактуализации устойчива во времени и в основном имеет отрицательную направленность. При этом в первую очередь отрицательно связанными с показателями напряжения адаптационных ресурсов могут оказаться шкалы ценностно-смысловой сферы и творческой направленности личности. А такие шкалы самоактуализационного теста, которые отражают способность к рефлексии, межличностную чувствительность и особенности реализации ценностно-смысловых установок в поведении, связи с тревожностью и хроническим утомлением иметь не будут.

В нашем исследовании, носившем лонгитюдный характер, приняли участие 68 человек. В обоих срезах (2007 и 2008 гг.) участвовали 60 человек, их результаты и были отобраны для последующего анализа. Возраст

испытуемых от 30 до 45 лет, все они работники двух московских предприятий: 39 мужчин и 21 женщина. Из них 31 человек имеют высшее образование и 29 человек — среднее специальное. Оба среза проводились в одно и то же время года — осенью (сентябрь). Данные были обработаны с помощью статистической программы SPSS Statistics 17.0. Следует отметить, что исследование проводилось по просьбе руководящего состава и некоторых работников данных предприятий, отмечающих неблагоприятный психологический климат в коллективах, низкую эффективность и продуктивность труда, высокую текучесть кадров. На первом этапе с помощью нижеперечисленных методик было выявлено: невысокий уровень самоактуализации работников обоих предприятий, высокий уровень тревожности и различные степени хронического утомления. Работники были ознакомлены с результатами исследования, с ними были проведены беседы, даны рекомендации по снижению тревожности, оптимизации функционального состояния. Руководство также было проинформировано о выявленных психологических тенденциях и ознакомлено со способами оптимизации управленческой тактики в сложившихся условиях. Через год мы провели повторный срез на той же выборке и с применением тех же методик. В беседах с работниками и управленцами было выяснено, что повысились эффективность и продуктивность труда по сравнению с предыдущим годом, снизилась текучесть кадров, но значительных изменений в психологическом климате коллектива не произошло.

Методики

1. Опросник «Степень хронического утомления» (ИХРУ) — оригинальная версия А.Б. Леоновой (Практикум по инженерной психологии и эргономике, 2003. С. 153–156). Данная методика предназначена для диагностики доклинической степени хронического утомления, которое в своих крайних формах переходит в разряд патологических состояний: астенический синдром, неврозы и т. д.

2. Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Данный тест является надежным способом самооценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (Практикум по инженерной психологии и эргономике, 2003. С. 148–153).

3. Самоактуализационный тест (САТ). Авторы: Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская (Гозман, Кроз, Латинская, 1995). САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым шкалам (*Компетентность во времени, Поддержка*) и 12 дополнительным (*Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Сензитивность к себе, Спонтанность, Самоуважение, Самопринятие, Представление о природе человека, Синергия, Принятие агрессии, Контактность, Познавательные потребности, Креативность*).

Результаты исследования и их обсуждение

Как видно из таблицы 1, в результатах средних значений 2007 г. низкие показатели самоактуализации получены по шкалам *Компетентность во времени, Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Синер-*

гия, а в результатах 2008 г. — по шкале *Ценностные ориентации, Синергия*. Наибольшие средние значения по результатам 2007 г. выявлены по шкалам *Самопринятие, Принятие агрессии, Самоуважение*, а по результатам 2008 г. — по шкалам *Самопринятие, Самоуважение*.

Как следует из таблицы 1, значимые изменения (выделено шрифтом) отмечаются по шкале САТ01 (*Компетентность во времени*) и по шкале САТ07 (*Шкала самоуважения*).

Как следует из таблицы 2, в 2008 г. средние значения ситуативной, личностной тревожности и хронического утомления несколько снизились по сравнению с 2007 г. Значимые изменения отмечаются в результатах ситуативной тревожности и хронического утомления. Необходимо отметить, что уровень тревожности, превышающий 45 баллов, свидетельствует о высокой тревожности, а следовательно, об эмоциональном неблагополучии. Значения индекса хронического утомления свыше 17 баллов свидетельствуют о наличии различных степеней хронического утомления.

Как следует из таблицы 3, в исследовании 2008 г. отмечается значительное снижение числа респондентов, имеющих высокий уровень тревожности и степени хронического утомления по сравнению с показателями 2007 г. (значимые различия выделены шрифтом).

Корреляционное исследование

Связи ситуативной и личностной тревожности и хронического утомления со шкалами САТ в исследовании 2007 г. носят отрицательный

Таблица 1

Сравнение средних значений шкал САТ

Переменные	Средние значения		<i>t</i> -критерий Стьюдента	<i>p</i>
	2007 год	2008 год		
САТ01	47	51	-2.367	0.033
САТ02	45	47	0.513	0.616
САТ03	42	45	-0.596	0.561
САТ04	43	46	-0.297	0.771
САТ05	48	45	1.281	0.221
САТ06	47	46	0.968	0.350
САТ07	46	52	-2.228	0.043
САТ08	51	53	0.580	0.571
САТ09	47	48	-0.439	0.667
САТ10	43	44	0.082	0.936
САТ11	49	48	0.229	0.822
САТ12	48	48	0.826	0.423
САТ13	47	50	-0.957	0.355
САТ14	46	46	0.113	0.912

Примечание. Здесь и далее: САТ01 – Шкала компетентности во времени; САТ02 – Шкала поддержки; САТ03 – Шкала ценностных ориентаций; САТ04 – Шкала гибкости поведения; САТ05 – Шкала сензитивности к себе; САТ06 – Шкала спонтанности; САТ07 – Шкала самоуважения; САТ08 – Шкала самопринятия; САТ09 – Шкала представлений о природе человека; САТ10 – Шкала синергии; САТ11 – Шкала принятия агрессии; САТ12 – Шкала контактности; САТ13 – Шкала познавательных потребностей; САТ14 – Шкала креативности.

Таблица 2

Сравнение средних значений по методикам «Ситуативная и личностная тревожность» и «Индекс хронического утомления»

Переменные	Средние значения		<i>t</i> -критерий Стьюдента	<i>p</i>
	2007 год	2008 год		
Ситуативная тревожность	47.1	43.3	3.286	0.004
Личностная тревожность	47.4	44.6	1.756	0.095
Индекс хронического утомления	30.2	23.9	2.964	0.008

Таблица 3

Процент респондентов, имеющих высокий уровень тревожности и различные степени хронического утомления

Переменные	2007 год	2008 год
Ситуативная тревожность	75%	44%
Личностная тревожность	65%	44%
Индекс хронического утомления	80%	56%

Таблица 4

Корреляции первого среза (2007 год)

Шкалы САТ	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Индекс хронического утомления
САТ01			
САТ02	-0.362*	-0.463**	-0.573**
САТ03	-0.573**	-0.731**	-0.618**
САТ04			
САТ05			
САТ06			
САТ07	-0.524**	-0.646**	-0.391**
САТ08			
САТ09	-0.591**	-0.559**	-0.385**
САТ10			
САТ11	-0.314*	-0.400**	-0.695**
САТ12			
САТ13	-0.732**	-0.508**	-0.654**
САТ14	-0.466**	-0.356*	

Примечание. Здесь и далее: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

характер (таблица 4) и коррелируют со шкалами *Поддержки, Ценностных ориентаций, Самоуважения, Представлений о природе человека, Принятия агрессии, Познавательных потребностей, Креативности*.

В исследовании 2008 года (таблица 5) характер связей сохраняется отрицательным, причем корреляции выявлены с теми же шкалами, что и в исследовании 2007 г., кроме шкалы *Познавательных потребностей*.

Таблица 4

Корреляции второго среза (2007 год)

Шкалы САТ	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Индекс хронического утомления
САТ01			
САТ02	-0.537**	-0.596**	-0.314*
САТ03	-0.518**	-0.353**	-0.423**
САТ04			
САТ05			
САТ06			
САТ07	-0.596**	-0.614**	-0.348**
САТ08			
САТ09	-0.599**		-0.497**
САТ10			
САТ11	-0.390**	-0.339**	-0.309*
САТ12			
САТ13			
САТ14	-0.469**	-0.340**	-0.433**

В результатах обоих срезов не проявились связи тревожности и хронического утомления со шкалами *Компетентности во времени, Гибкости поведения, Сензитивности к себе, Спонтанности, Самопринятия, Синергии, Контактности*.

Если интерпретировать результаты корреляционных связей тревожности и хронического утомления со шкалами САТ по блокам, то можно видеть, что одна из базовых шкал связана с тревожностью и хроническим утомлением и по одной шкале из каждого блока, только блок чувств (шкалы *Сензитивность к себе* и *Спонтанность*) не вовлечен в корреляционные связи. В таблице 1 представлены средние баллы по шкалам

САТ, можно видеть, что только по данному блоку нет роста средних значений по этим шкалам.

Выводы

1. Связь эмоционального неблагополучия и хронического утомления с процессом самоактуализации устойчива во времени и в целом имеет отрицательную направленность.

2. Устойчивость во времени связи самоактуализации с тревожностью и хроническим утомлением свидетельствует о возможной зависимости процесса самоактуализации от тревожности и хронического утомления (и наоборот). Снижение уровня тревожности и хронического утомления

сопровождается повышением показателей самоактуализации, следовательно, процессом самоактуализации можно управлять путем снижения уровня тревожности и восстановления адаптационных ресурсов человека.

3. Не все шкалы самоактуализационного теста обнаруживают связь с тревожностью и хроническим утомлением. Отрицательно связанными с показателями напряжения адаптационных ресурсов оказываются шкалы ценностно-смысловой сферы и творческой направленности личности. А такие шкалы самоактуализационного теста, которые отражают способность к рефлексии, межличностную чувствительность и особенности реализации ценностно-смысловых установок в поведении, связи с тревожностью и хроническим утомлением не имеют.

В исследуемых организациях были проведены мероприятия, направленные на снижение уровня тревожности и оптимизацию функционального состояния, что, возможно, явилось причиной снижения количества работающих, имеющих высокий уровень тревожности и различные степени хронического утомления (при сравнении средних значений за 2007 и 2008 гг. получены значимые различия в показателях ситуативной тревожности и хронического утомления). Мы не можем однозначно сказать о причине снижения уровня тревожности и хронического утомле-

ния, но можем отметить, что на фоне снижения уровня ситуативной тревожности и хронического утомления в 2008 г. отмечен рост показателей самоактуализации по базовой шкале *Компетентность во времени* и шкале *Самоуважение* (сравнение средних значений с использованием параметрического t -критерия Стьюдента приведено в таблице 1). Возможно, указанные явления привели к повышению эффективности и продуктивности труда и снижению текучести кадров (из оценки управленческого состава организаций). Однако у работников не произошло развития гибкости в реализации своих ценностей в поведении, во взаимодействии с окружающими людьми, в сензитивности к себе, в способности понимать свои чувства и чувства других людей и управлять ими в поведении. Этим, возможно, объясняется отсутствие положительных сдвигов в психологическом климате коллективов (по оценке как самих работников, так и управленческого состава). Чувственная сфера психики человека (понимание человеком себя, своих потребностей, чувств и управление ими в поведении) наряду с пониманием чувств других людей и умением ими управлять входит в понятие эмоционального интеллекта (Гоулмен, 2005). Как показало наше исследование, данная психологическая сфера не имеет связи с тревожностью и хроническим утомлением в процессе самоактуализации в зрелом возрасте.