

УДК 159.9 : 378

Взаимосвязь самореализаций с ситуативной и личностной тревожностью в условиях обучения в высшей школе

Милашина Ольга Георгиевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры практической психологии,
Новосибирский Гуманитарный Институт,
630099, г. Новосибирск, ул. Советская, 23;
e-mail: rollom@yandex.ru

Аннотация

Целью исследования является определение взаимосвязи самореализации с ситуативной и личностной тревожностью в условиях обучения в высшей школе. В исследовании приняли участие 214 студентов четвертого курса в возрасте от 19 до 21 года.

Для достижения цели использовались методики исследование реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) Спилбергера-Ханина, измерение уровня самоактуализации личности (САТ), тест-опросник А. Мехрабиана для измерения мотивации аффилиции (МАФ), опросник социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда и методика «Тип поведения в конфликтной ситуации».

На основании проведённых исследований выявлена прямая корреляционная зависимость между ситуативной тревожностью и самоуважением, самопринятием, ценностными ориентациями, ориентацией во времени, а также обратная корреляционная зависимость между личностной тревожностью и самоуважением.

На основе анализа факторных составляющих с учетом их факторного веса автор пришёл к следующим выводам: личностную тревожность и

страх отвержения снижают способность индивида к независимости, свободе выбора, понимание своих потребностей и чувств, принятие себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, принятие агрессии как естественного проявления человеческой природы, способность к быстрому установлению глубоких эмоционально насыщенных контактов, гибкость в реализации своих ценностей.

Ключевые слова

Ситуативная тревожность, личностная тревожность, самореализация, обучение в высшей школе.

Термин «самореализация» (self-realization) часто является синонимом терминов «реализация своих возможностей» (self-fulfilment) и «самоактуализация» (self-actualization). Идея самореализации принадлежит А. Адлеру, который в последних своих работах термины «стремление к превосходству» и «стремление к самосовершенству» использовал как взаимозаменяемые. По его мнению, человек, сравнивая себя с недостижимым идеалом совершенства, постоянно преисполняется чувством, что он ниже его, и мотивируется этим чувством. Впоследствии это универсальное стремление, открытое А. Адлером, нашло свое отражение в концепциях самореализации К. Хорни, самоактуализации К. Гольдштейна и А. Маслоу, актуализирующейся тенденции К. Роджерса.

Р. Байта подчеркнул сходство между стремлением к превосходству и мотивацией эффективности – это внутренне подкрепляемое стремление продвигаться все дальше в овладении новыми знаниями и навыками¹. Все эти концепции касаются феномена самореализации человека, в основе которой лежат потребности роста, развития и самосовершенствования. Все выше-названные авторы описывают очень близкие явления: полную реализацию наших подлинных возможностей (К. Хорни), стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих возможностей и способностей (К. Роджерс), внутреннюю активную тенденцию развития себя (Ф. Перлз),

¹ Личность: внутренний мир и самореализация / Сост. Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – СПб: Питер, 1996. – 124 с.

стремление человека стать тем, кем он может стать (А. Маслоу). Вот что пишет А. Маслоу по этому поводу: «Для представляющих различные группы авторов, особенно для Фромма, Хорни, Юнга, Ш. Бюхлер, Ангьяла, Роджерса, Олпорта, Шахтеля, Линда, и с недавнего времени для некоторых католических психологов, рост, индивидуация, автономность, самоактуализация, саморазвитие, продуктивность, самопознание являются в большей или меньшей степени синонимами, обозначающими скорее смутно представляемую область, чем четко сформулированное понятие»².

Самоактуализация и самореализация – это всегда реализация своего подлинного «Я». По мнению некоторых отечественных психологов, термин «самореализация» обычно употребляется в качестве более общего по отношению к «самоактуализации», «самоутверждению», «саморазвитию» и т.п.³. Помимо того, что определения самореализации и самоактуализации очень схожи, по сути, они также содержат ссылки на истинную, подлинную реализацию потенциальных возможностей человека.

2 Маслоу А. Психология бытия. – Киев: Ваклер, 1997. – С. 48.

3 Коростылева Л. А. Психология самореализации личности. – СПб: Речь, 2005. – 222 с.

К. Роджерс утверждает, что человек становится более адекватным, когда прислушивается к самому себе, когда позволяет себе быть тем, кто он есть⁴.

Некоторые исследователи (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл и др.) не придают существенного значения различению таких терминов, как «самореализация» и «самовыражение».

На наш взгляд, некоторое различие интерпретации терминов «самореализация» и «самоактуализация» связано с разными акцентами: на внутреннем или внешнем плане существования личности. В этом смысле термин «самоактуализация» отражает данный процесс в большей степени как бы во внутреннем, субъективном плане личности, а «самореализация» – в большей степени во внешнем, объективном.

А. Маслоу писал: «...потребность в знаниях, если мы хотим в ней хорошо разобраться, следует рассматривать наряду со страхом познания, с тревогой, с потребностью в безопасности и спокойствии. Мы упираемся в диалектическую обратную связь, которая одновременно является борьбой между страхом и решимостью. Все усиливающие страх психологические

4 Личность: внутренний мир и самореализация / Сост. Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – СПб: Питер, 1996. – 124 с.

и социальные факторы закрепощают нас в нашем порыве к знаниям; стало быть, все факторы, увеличивающие отвагу и свободу, высвобождают нашу потребность в познании»⁵.

Целью нашего исследования является определение взаимосвязи самореализации с ситуативной и личностной тревожностью в условиях обучения в высшей школе.

В нашем исследовании приняли участие студенты четвертого курса дневной формы обучения. Студенты из Новосибирского гуманитарного института (НГИ) обучались на психологическом факультете, а студенты Новосибирской государственной академии водного транспорта (НГАВТ) обучались по специальности «инженерная защита окружающей среды». Общее количество испытуемых 214 человек, среди них 28 юношей и 186 девушек в возрасте от 19 до 21 года.

Для достижения цели использовались следующие методики:

1. Исследование реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) Спилбергера-Ханина.

2. Измерение уровня самоактуализации личности (САТ) (модификация Л. Я. Гозмана и М. В. Кроза).

3. Тест-опросник А. Мехрабиана для измерения мотивации аффилиции (МАФ). Модификация, предложенная М. Ш. Магомед-Эминовым.

4. Опросник социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда.

5. Методика «Тип поведения в конфликтной ситуации», разработанная К. Томасом и адаптированная Н. В. Гришиной.

Сравнение первичных данных проведено с использованием параметрического критерия t Стьюдента. В работе «Математические методы психологического исследования» А. Д. Наследов пишет: «Если размер выборки очень велик (больше 100), то непараметрические методы сравнения использовать нецелесообразно, даже если не выполняются исходные предположения применения параметрических методов»⁶. Сравнительный анализ средних значений первичных данных студентов НГИ и НГАВТ не выявил существенных отличий между ними. На данном основании дальнейший математический анализ был проведен по объединенной выборке (214 человек).

⁵ Маслоу А. Психология бытия. – Киев: Ваклер, 1997. – С. 99.

⁶ Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. – СПб: Питер, 2004. – С. 173.

Таблица 1. Описательная статистика по тестам: ШРЛТ, САТ, МАФ, СПА, тип поведения в конфликтной ситуации

| Признаки | Среднее значение | Миним. значение | Максим. значение | Дисперсия | Стандарт. ошибка |
|----------------------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------|------------------|
| Ситуативная тревожность | 36,00 | 7,00 | 72,00 | 12,22 | 1,00 |
| Личностная тревожность | 42,00 | 20,00 | 64,00 | 9,65 | 0,79 |
| Стремление к принятию | 124,00 | 45,00 | 192,00 | 25,98 | 2,12 |
| Страх отвержения | 123,00 | 68,00 | 217,00 | 26,20 | 2,15 |
| Компетентность во времени | 9,00 | 1,00 | 80,00 | 10,59 | 1,53 |
| Поддержка | 49,00 | 30,00 | 70,00 | 9,83 | 1,42 |
| Ценностные ориентации | 12,00 | 4,00 | 17,00 | 3,04 | 0,44 |
| Гибкость поведения | 14,00 | 8,00 | 18,00 | 2,59 | 0,37 |
| Сензитивность к себе | 7,00 | 3,00 | 10,00 | 1,96 | 0,28 |
| Спонтанность | 7,00 | 3,00 | 12,00 | 2,420 | 0,35 |
| Самоуважение | 9,50 | 3,00 | 14,00 | 2,97 | 0,43 |
| Самопринятие | 10,50 | 2,00 | 19,00 | 3,40 | 0,49 |
| Представление о природе человека | 5,00 | 2,00 | 9,00 | 1,55 | 0,22 |
| Синергия | 4,00 | 1,00 | 10,00 | 1,44 | 0,21 |
| Агрессивность | 8,00 | 1,00 | 14,00 | 2,42 | 0,35 |
| Контактность | 11,00 | 4,00 | 17,00 | 3,41 | 0,49 |
| Познавательные способности | 6,00 | 2,00 | 9,00 | 1,81 | 0,26 |
| Креативность | 7,00 | 3,00 | 13,00 | 2,33 | 0,34 |
| Соперничество | 3,50 | 0,00 | 10,00 | 2,87 | 0,42 |
| Сотрудничество | 7,00 | 0,00 | 11,00 | 2,05 | 0,29 |
| Компромисс | 8,00 | 0,00 | 11,00 | 2,21 | 0,32 |
| Избегание | 6,50 | 1,00 | 10,00 | 2,27 | 0,33 |
| Приспособление | 4,00 | 0,00 | 10,00 | 2,74 | 0,39 |
| Адаптация | 138,50 | 102,00 | 165,00 | 14,59 | 2,11 |
| Дезадаптация | 74,50 | 18,00 | 123,00 | 25,82 | 3,73 |
| Лживость | 6,00 | 0,00 | 18,00 | 4,08 | 0,59 |
| Принятие себя | 47,00 | 24,00 | 60,00 | 7,56 | 1,09 |
| Непринятие себя | 10,50 | 0,00 | 23,00 | 5,79 | 0,84 |
| Принятие других | 25,00 | 17,00 | 30,00 | 3,52 | 0,51 |
| Непринятие других | 14,00 | 0,00 | 27,00 | 5,49 | 0,79 |
| Эмоциональный комфорт | 24,00 | 13,00 | 31,00 | 4,72 | 0,68 |
| Эмоциональный дискомфорт | 16,50 | 0,00 | 28,00 | 7,65 | 1,10 |
| Внутренний контроль | 55,50 | 36,00 | 74,00 | 7,27 | 1,05 |
| Внешний контроль | 18,50 | 0,00 | 33,00 | 9,31 | 1,34 |

Таблица 2. Корреляционная взаимосвязь между показателями самореализации и тревожностью

| САГ | ШРЛТ | Spearman | t(N-2) | p-level |
|-----------------------------|-------------------------|----------|--------|---------|
| Шкала ценностной ориентации | Ситуативная тревожность | 0,328 | 2,781 | 0,007 |
| Самоуважение | Ситуативная тревожность | 0,379 | 2,494 | 0,017 |
| Самопринятие | Ситуативная тревожность | 0,322 | 2,072 | 0,045 |
| Шкала ориентации во времени | Ситуативная тревожность | 0,329 | 2,123 | 0,040 |
| Шкала ориентации во времени | Личностная тревожность | -0,262 | -2,171 | 0,033 |
| Шкала самоуважения | Личностная тревожность | -0,356 | -3,051 | 0,003 |
| Шкала самопринятия | Личностная тревожность | -0,336 | -2,834 | 0,006 |
| Шкала поддержки | Личностная тревожность | -0,256 | -2,125 | 0,037 |

Выявлена прямая корреляционная зависимость между ситуативной тревожностью и самоуважением, самопринятием, ценностными ориентациями, ориентацией во времени.

Выявлена обратная корреляционная зависимость между личностной тревожностью и самоуважением. Это означает то, что для высокотревожной личности характерно низкое самоуважение, т. е. ее отличает неспособность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. У высокотревожной личности низкая степень принятия себя таким человеком, как есть, высокая степень зависимости, конформности, несамостоятельности («извне направляемая» личность), внешний локус контроля, ориентация лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоя-

щее или будущее) и дискретное восприятие своего жизненного пути.

Следовательно, ситуативно возникающая тревожность способствует повышению самоуважения и самопринятия, помогает ориентироваться во времени, разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Это свидетельствует, во-первых, о 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, то есть видеть свою жизнь целостной. Когда тревожность становится чертой личности, мы наблюдаем обратную закономерность.

Применение факторного анализа дало возможность посмотреть факторную группировку различных компонентов для того, чтобы изучить их взаимовлияние. Фактор «Самореализация» включает в себя 8 параметров (в скобках указан факторный вес): поддержка (0,85), сензитивность (0,8), самопринятие (0,78), принятие агрессии (0,68), контактность (0,68), гибкость поведения (0,63), личностная тревожность (-0,64), страх отвержения (-0,65). Параметр «поддержка», имеющий наибольший вес во втором факторе, интерпретируется как способность индивида к независимости, свободе выбора. Два других признака – сензитивность и самопринятие, также имеют высокую корреляцию с фактором «Самореализация»: сензитивность определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах; самопринятие регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков. Четыре остальных признака имеют наименьшие нагрузки, тем не менее их нельзя не учитывать: принятие агрессии свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление челове-

ской природы; контактность характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми; гибкость поведения диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми; страх отвержения (как противоположный полюс) так же, как и личностная тревожность, проявляется в виде неуверенности, неловкости, скованности при общении с людьми.

Таким образом, на основе анализа факторных составляющих с учетом их факторного веса можно сделать вывод, что личностную тревожность и страх отвержения снижает:

1. способность индивида к независимости, свободе выбора,
2. понимание своих потребностей и чувств,
3. принятие себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков,
4. принятие агрессии как естественного проявления человеческой природы,
5. способность к быстрому установлению глубоких эмоционально насыщенных контактов,
6. гибкость в реализации своих ценностей.

Список литературных источников

1. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности. – СПб: Речь, 2005. – 222 с.
2. Личность: внутренний мир и самореализация / Сост. Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – СПб: Питер, 1996. – 124 с.
3. Маслоу А. Психология бытия. – Киев: Ваклер, 1997. – 304 с.
4. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности: Тексты. – М.: Астрель, 1982.
5. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. – СПб: Питер, 2004. – 392 с.

The correlation between self-realization and situational and personal anxiety in high school

Milashina Ol'ga Georgievna

PhD (Psychology),

Associate Professor of Practical Psychology Department,

Novosibirsk Humanitarian Institute,

P.O. Box 630099, Sovetskaya st. № 23, Novosibirsk, Russia;

e-mail: rollom@yandex.ru

Abstract

The objective of the study is to determine the correlation between self-realization and situational and personal anxiety in high school learning environment.

To achieve the objective the following methodologies are used:

1. The study of reactive and personal anxiety (SPRA) of Spielberger-Hanin.
2. The measurement of the level of self-actualization (modified by L. Ya. Gozman and M. V. Kroz).
3. Test questionnaire of A. Mehrabian for the measurement of the motivation of affiliation.

4. K. Rogers and R. Diamond test for the psychosocial adaptation.

5. The "type of behavior in conflict situations" methodology, developed by K. Thomas and adapted N.V. Grishina.

The author made a conclusion that the situational anxiety enhances self-esteem and self-acceptance, helps to orient in time, to separate the inherent value of self-actualized personality. Firstly this indicates on the ability to live now entirely without fatal consequences of the past or preparing for future "real life", and secondly, to feel the continuity of past, present and future, that is to see life whole. When anxiety becomes a personality trait, the opposite pattern is observed.

Based on the analysis of factor components it is also concluded that personal anxiety and fear of rejection reduce: individual's ability for independence, freedom of choice; understanding of their needs and feelings; acceptance of its own "self", regardless of strengths and weaknesses; acceptance of aggression as a natural manifestation of human being; ability to rapid establishment of deep emotionally charged contacts; flexibility in implementation of own valuables.

Keywords

Situational anxiety, personal anxiety, self-realization, higher learning.

References

1. Korostyleva, L. A. (2005), *Psychology of personal fulfillment* [*Psikhologiya samorealizatsii lichnosti*], Rech', St. Petersburg, 222 p.
2. Kulyutkin, Yu. N., Sukhobskaya, G. S. (1996), *Personality: the inner world and self-realization* [*Lichnost': vnutrennii mir i samorealizatsiya*], Piter, St. Petersburg, 124 p.
3. Maslow, A. (1997), *Toward a psychology of being* [*Psikhologiya bytiya*], Vakler, Kiev, 304 p.
4. Maslow, A. (1982), *Self-actualization. Psychology of personality: texts* [*Samoaktualizatsiya. Psikhologiya lichnosti: Teksty*], Astrel', Moscow.
5. Nasledov, A. D. (2004), *Mathematical methods of psychological research* [*Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya*], Piter, St. Petersburg, 392 p.