

УДК 316.612:378.1-057.87

С.Л. БОГОМАЗ, З.В. КОСТЮКОВИЧ

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОНСТРУКТ ПРОСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Статья посвящена анализу изменений в ценностных ориентациях студентов последнего десятилетия. Установлена тенденция к некоторому возрастанию значимости гуманистических ценностей. Отсюда возникает проблема актуализации и развития просоциальной направленности личности студентов в соответствии с динамикой социальных изменений. Авторы анализируют механизмы, содержание и динамику развития просоци-

ального поведения студентов в процессе обучения в вузе. Акцент сделан на таком содержательном конструкте просоциального поведения, как самоактуализация. Предложена система интерактивных тренинговых занятий, которая позволяет эффективно формировать и удерживать гуманистические ценности современных студентов.

Введение

Вопрос об общечеловеческих ценностях и социально значимой мотивации является актуальным в любое историческое время, так как общество всегда нуждается в людях творческих, способных на духовное, научное и культурное возрождение. С возникновением суверенного государства в нашей стране, с развитием рыночных отношений, эгоцентрической и прагматической ориентации, в связи с угрозой исчезновения позитивной творческой индивидуальности и утраты общечеловеческих ценностей возникает острая потребность в личностях, способных творить себя и содействовать развитию и творчеству других людей.

В результате исследований последних лет обнаружилась определенная динамика изменений в ценностных ориентирах. Если к концу XX в. в белорусском обществе наблюдалось смещение акцентов в сторону прагматических ориентаций, то в последние несколько лет обнаружена тенденция к определенному возрастанию значимости гуманистических ценностей. Другими словами, в современном белорусском обществе направленность деятельности личности приобретает не столько эгоцентрический, сколько альтруистический аспект, а гуманистическая и индивидуалистическая ориентация личности при гармоничном сочетании отражаются в стремлении к самореализации.

В данном контексте возникает вопрос о том, каким образом можно способствовать актуализации и развитию просоциальной направленности личности в соответствии с динамикой социальных изменений и выраженной ориентацией общества на социальный престиж и успешность.

Одним из средств развития просоциального поведения, по нашему мнению, является социально-психологический тренинг. Психологические формы работы, представляя собой средство развития просоциального поведения, делают возможным сохранение в нашем обществе людей, способных удерживать гуманистические ценности, необходимые для сохранения культуры в целом.

Основная часть

Развитие просоциального поведения в рамках социально-психологического тренинга.

В результате анализа исследований в области просоциального поведения, можно заключить, что, во-первых, просоциальное поведение включает в себя эмпатию, альтруизм и помогающее поведение; во-вторых, просоциальная направленность характерна для зрелой личности, ориентированной на самореализацию [1–5].

Просоциальное поведение трактуется нами как ресурсная модель поведения и предполагает положительное отношение к людям, признание личности другого, что отражается в способностях к эмпатии, в сотрудничестве и взаимопомощи, умении разрешать конфликтные ситуации. В свою очередь отношение к другим определяется отношением личности к себе. Кроме того, позитивные и согласованные представления о себе связаны со способностями к солидарности, сочувствию и в целом с гуманистическим отношением к миру (К.А. Абульханова-Славская, М.И. Воловикова, К. Муздыбаев и др.). Просоциальное поведение

обусловлено ценностями личности. То есть, жизненные ценности, представляя собой систему внутренних стандартов, отношений к действительности, направляют и побуждают личность к реализации соответствующих стратегий взаимодействия с миром, а также определяют цели и смыслы жизни (Ф.Е. Василюк, Б.С. Братусь, Б.Ф. Поршнев, В.А. Ядов и др.). Рассматриваемый феномен также связан с уровнем самоактуализации, поскольку мотивы и стратегии самореализующейся личности отличаются социальной значимостью и проявляются в служении общечеловеческим ценностям (Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Л. Журавлев, А. Маслоу, В.М. Русалов, Э. Фромм и др.). Таким образом, позитивная оценка себя и своих возможностей, способность выстраивать отношения взаимопомощи и соучастия с другими людьми, гуманистическая направленность интересов, ценностей и идеалов, а также способность личности реализовывать себя на пользу обществу представляют собой целостную модель просоциального поведения.

Когда личность приходит к выводу, что ни ее собственных ресурсов, ни поддержки друзей и членов ее семьи недостаточно для разрешения сложной жизненной ситуации, она начинает искать возможность получить психологическую помощь.

В специально организованном психологическом пространстве у личности появляется возможность стать зрелой, автономной, способной выбирать и формировать свой жизненный путь. В рамках социально-психологического тренинга становится реальным не только разрешение жизненных проблем, но и раскрытие личностного потенциала, а также перенаправление внутренней энергии за пределы эгоистического Я, актуализация стратегий самореализующейся личности, которые отличаются социальной значимостью.

Представительные содержательные компоненты социально-психологического тренинга, которые могут способствовать развитию просоциального поведения у студентов в процессе обучения.

Во-первых, социально-психологический тренинг предполагает более глубокое познание себя и активизацию работы самосознания. Осознание себя становится возможным в тренинговой группе, где моделируется система взаимоотношений, характерная для реальной жизни студентов. Это дает им возможность увидеть особенности взаимодействия между людьми и свои собственные модели поведения. Кроме того, у участников группы появляется возможность поставить себя на место партнера, идентифицировать себя с ним, «сыграть» роль другого человека как для лучшего понимания его или себя, так и для знакомства новыми моделями поведения.

Таким образом, обращенность студентов к людям, стремление понять мир другого способствуют развитию оставляющих просоциальной направленности личности, а именно рефлексивных и эмпатических способностей, которые, по мнению А.Л. Журавлева, являются признаками самоактуализирующейся личности [3].

Во-вторых, в рамках тренинга создаются условия для движения человека к «себе-лучшему», для того, чтобы личность студента становилась субъектом собственной жизни. В свою очередь, личностная автономия, согласованность представлений о себе, позитивная самооценка определяют отношение к другим людям и влияют на формирование просоциальной мотивации.

В-третьих, социально-психологический тренинг предполагает актуализацию социально-полезной мотивации и формирование жизненных стратегий, в которых находят свое отражение общечеловеческие ценности.

Именно жизненные цели и ценности представляют собой личностное основание, в большей степени определяющее просоциальные модели поведения. Самоактуализация возможна тогда, когда личность становится способной выйти за пределы собственного Я и реализовывать себя на путях альтруистической, значимой для других деятельности [6; 7; 8; 9; 10].

Организация и методы исследования

В экспериментальном исследовании, проводившемся на протяжении двух лет (с 2010 по 2012 гг.) приняли участие 150 человек в возрасте от 17 до 25 лет. Это студенты УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова» и ВФ УО ФПБ «Международный университет МИТСО», посещавшие учебные занятия по психологии, индивидуальные консультации и психологические группы. Из них 60 человек последовательно прошли три этапа социально-психологического тренинга. Данная выборка респондентов позволила исследовать динамику изменений составляющих просоциального поведения в рамках социально-психологического тренинга. Выборку составили студенты 2-5 курсов физического факультета, факультета социальной педагогики и психологии, факультета белорусской филологии и культуры УО «ВГУ им. П.М. Машерова» (95 человек) и студенты 2-4 курсов факультета экономики и права (55 человек).

Процедура исследования участников тренинговой программы состояла из трех этапов. Первый этап – психодиагностика студентов до и после тренинга «Психосинтез». Второй этап – психодиагностика студентов до и после тренинга «Коммуникация». Третий этап – психодиагностика студентов до и после тренинга «Целеполагание».

Перерывы между тренингами составляли примерно три месяца. Целесообразность данного условия объясняется тем, что студентам необходимо апробировать полученные знания и навыки в реальной жизни, укрепить их или, наоборот, отказаться от определенных стратегий и моделей поведения. Кроме того, теоретически отсутствуют четкие временные критерии, указывающие на завершение процесса личностных изменений в результате психологического воздействия.

В рамках нашего исследования на определение временных критериев психодиагностических процедур и интервалов между этапами программы влияют следующие закономерности. Во-первых, участники тренинга, завершая определенный этап программы, продолжали находиться в процессе внутренней психологической работы, поскольку пребывали в ожидании следующего этапа тренинговой программы.

Во-вторых, где-то между третьим и шестым месяцем групповой психологической работы, по мнению И. Ялома, цели участников часто претерпевают смещение с симптоматического облегчения на цели, связанные с внутренним развитием.

Подбор методик исследования осуществлялся в соответствии с предложенной моделью просоциального поведения, а также с целями и задачами каждого этапа тренинга. Таким образом, перед началом и после каждого этапа тренинга, была использована методика: «Самоактуализационный тест» (Э. Шостром). Кроме того, после каждого этапа тренинга использовалась методика И. Ялома, направленная на изучение значимости трансформационных факторов, отражающих специфику личностного развития и формирования гуманистической направленности.

Анализ результатов и их интерпретация

Для определения значимости различий, возникающих в уровне самоактуализации у участников социально-психологического тренинга на протяжении всего исследования (от начала тренинга до последнего его этапа), был использован критерий X^2 Фридмана. Значимые изменения прослеживаются в шкалах поддержки ($X^2 = 40,8$ при $p = 0,01$), гибкости поведения ($X^2 = 31,4$ при $p = 0,01$), сензитивности ($X^2 = 27,79$ при $p = 0,01$), креативности ($X^2 = 20,86$ при $p = 0,01$), принятия агрессии ($X^2 = 17,76$ при $p = 0$) и ценностных ориентаций ($X^2 = 8,74$ при $p = 0,01$). Значимых изменений в шкалах ориентации во времени, спонтанности, самоуважения, самопринятия, оценки природы человека, синергичности, контактности и познавательных потребностей не обнаружено.

Для более детального изучения изменений, возникающих в уровне самоактуализации отдельно на каждом этапе социально-психологического тренинга, мы использовали G-критерий знаков. То есть мы исследовали изменения, возникающие в рамках каждого этапа тренинга, сравнивая результаты в уровне самоактуализации до и после тренингов “Психосинтез”, “Коммуникация” и “Целеполагание”. Также G-критерий знаков использовали для определения значимости различий между первым замером – до тренинга “Психосинтез” и последним. Полученные данные представлены в таблице.

Показатели значимости изменений уровня самоактуализации на каждом этапе исследования по G-критерию знаков при $p = 0,01$

Шкалы	1 этап	2 этап	3 этап
Шкала поддержки	G = 9,03	G = 20,1	G = 3,06
Шкала ценностных ориентаций	G = 5,7	G = -0,3*	G = 6,2
Шкала гибкости поведения	G = 4,3	G = 14,5	G = 3,07
Шкала сензитивности	G = 8,05	G = -1*	G = 18,6
Шкала самоуважения	G = 1,3	G = 0,7*	G = 1,24
Шкала принятия агрессии	G = 5,6	G = 7,8	G = 3,5
Шкала креативности	G = 0,5*	G = 5,16	G = 1,4
Шкала спонтанности	G = 3,8	G = 0,3*	G = 0,1*

Примечание: * – значимых изменений не обнаружено.

В результате анализа данных, полученных на первом этапе исследования, были выявлены следующие тенденции. После тренинга “Психосинтез” у студентов в большей степени усиливается стремление руководствоваться собственными жизненными убеждениями и принципами, обладать “внутренней поддержкой” и быть независимой личностью (шкала поддержки). Кроме того, у участников тренинга появляется стремление реализовывать ценности самоактуализирующейся личности в своем поведении и взаимодействии с окружающими (шкала ценностной ориентации и гибкости поведения). Также у студентов развиваются следующие способности: способность принимать свои негативные проявления и открыто выражать чувства (шкалы принятия агрессии и спонтанности), способность глубже ощущать свои эмоциональные состояния и потребности (шкала сензитивности), способность уважать себя, ценить свои достоинства и положительные черты характера (шкала самоуважения).

В результате проведения второго этапа, после тренинга “Коммуникация”, у студентов продолжает усиливаться стремление к самостоятельности и реализации ценностей самоактуализирующейся личности, способность принимать свое раздра-

жение, гнев и агрессию как естественные проявления человеческой природы (шкалы поддержки, гибкости поведения и принятия агрессии), а также начинает проявляться творческая составляющая личности (шкала креативности). Таким образом, тренинг “Коммуникация” способствует дальнейшему развитию некоторых аспектов просоциального поведения и зарождению творческого начала в личности.

Анализ данных, полученных после третьего этапа исследования, выявил следующие тенденции. После тренинга “Целеполагание” у студентов усиливается способность к рефлексии, более глубокому чувствуванню и осознанию своих потребностей (шкала сензитивности). Также продолжается трансформация ценностных ориентаций, возрастает стремление к самодетерминации (шкалы ценностных ориентаций, гибкости поведения и поддержки), развивается способность принимать свои негативные проявления, ценить и уважать собственные достоинства (шкалы принятия агрессии и самоуважения), актуализируются творческая составляющая личности (шкала креативности).

После завершения социально-психологического тренинга у студентов сохраняются способности к самодетерминации, реализации творческого начала и ценностей самореализующейся личности, осознанию своих потребностей и принятию негативных проявлений. Тот факт, что не все изменения, возникшие в ходе программы, сохранялись после ее завершения, объясняется закономерным процессом адаптации студентов к реальной действительности, самостоятельным апробированием полученных знаний и дальнейшим развитием или ослаблением определенных личностных новообразований и форм поведения.

Подводя итог анализа данных исследования уровня самоактуализации, можно указать на следующие изменения: социально-психологический тренинг способствует появлению у студентов стремления быть независимой личностью, обладающей “внутренней поддержкой”; формированию способности руководствоваться и реализовывать ценности самоактуализирующейся личности; осознавать свои потребности и чувства, принимать негативные проявления. Другими словами, у участников тренинга начинают проявляться личностный потенциал, качества самореализующейся личности и соответственно составляющие просоциальной направленности. При этом каждый этап тренинга вносит свой вклад в это развитие.

Тренинг “Целеполагание” способствует дальнейшему осознанию собственных потенций, обретению себя, трансформации личности на субъектном и ценностном уровне. Данная закономерность связана с содержанием и задачами третьего этапа, в рамках которого у студентов формируется способность сочетать внутренние мотивы и ценности в соответствии социально-значимыми идеалами.

В целом можно сделать вывод, что социально-психологический тренинг способствует актуализации и развитию составляющих самоактуализирующейся личности, что служит основой для формирования просоциальной направленности.

Заключение

Наиболее значимым результатом исследования является то, что просоциальное поведение студентов представляет собой ресурсную модель и что ее развитие осуществляется через прохождение социально-психологического тренинга. Такое понимание позволяет целостно и содержательно исследовать процесс достижения просоциального уровня развития личности студентов в процессе обучения.

Проведенное нами исследование не исчерпывает возможностей выбранного подхода к пониманию проблемы просоциального поведения и открывает

пути для дальнейшей исследовательской и практической деятельности в различных областях социально-психологического пространства. В связи с актуальностью рассматриваемого вопроса целесообразно исследовать, какие дополнительные психологические методы и средства могут способствовать развитию просоциальной направленности, какие из них являются наиболее подходящими в разные возрастные периоды, в том числе и в процессе обучения студентов в вузе.

Можно предположить о существовании различий в моделях и стратегиях просоциального поведения в зависимости от сферы социального пространства и масштабности решаемых задач. Интересным является изучение детерминант выбора человеком сферы и способа реализации гуманистической направленности, влияния различных форм просоциального поведения на саму личность студента, механизмов компенсации и гиперкомпенсации, связи просоциальной направленности с темой лидерства.

Социально-психологический тренинг способствует формированию и развитию составляющих просоциального поведения студентов, в том числе и самоактуализации. Было обнаружено, что у студентов выраженными становятся ориентация на достижения, потребность в развитии и творческой реализации, стремление использовать конструктивные стратегии преодоления трудностей. Параллельно с высокими жизненными запросами и социальными притязаниями у студентов актуализируются духовные и творческие устремления, ценности самореализующейся личности, которые отличаются социальной значимостью и отражаются в служении общечеловеческим ценностям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Васильюк, Е.Ф.** Типология переживания различных критических ситуаций [Текст] / Е.Ф. Васильюк // Психологический журнал. – 1995. – № 5. – С. 104–114.
2. **Гиппенрейтер, Ю.Б.** О природе человеческой воли [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 3. – С. 15–24.
3. **Журавлев, А.Л.** “Социально-психологическая зрелость”: обоснование понятия [Текст] / А.Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 2. – С. 44–54.
4. **Кухтова, Н.В.** Феномен просоциального поведения в психологической науке (некоторые подходы в изучении просоциального поведения) [Текст] / Н.В. Кухтова // Белорусский психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 60–65.
5. **Русалов, В.М.** Психологическая зрелость: единая или множественная характеристика? [Текст] / В.М. Русалов // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – № 5. – С. 83–91.
6. **Альбуханова-Славская, К.А.** Развитие личности в процессе жизнедеятельности (Текст) / К.А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 19–45.
7. **Васильюк, Е.Ф.** Психология переживания [Текст] / Е.Ф. Васильюк. – М. : МГУ, 1984. – 113 с.
8. **Маслоу, А.** Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу. – СПб. : Изд. группа “Евразия” 1997. – 430 с.
9. **Франкл, В.** Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл // Сборник ; под ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 386 с. : ил.
10. **Ялом, И.** Экзистенциальная психотерапия [Текст] / И. Ялом ; пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М. : Независимая фирма “Класс”, 2005. – 576 с.

Поступила в редакцию 18.02.2013 г.