**УДК 141.32**

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И ЭКЗЕСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕММЫ В СТРУКТУРЕ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ

**К.О. Ростовщикова**

Студентка 2 курса, напр. «Психология»,

ВИУ РАНХиГС

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию взаимосвязи самоактуализации и экзистенциальных дилемм в структуре зрелой личности. Было проведено комплексное тестирование, используя Самоактуализационный тест (САТ) и опросник экзистенциального кризиса, выявив ключевые особенности личностного развития и кризисных переживаний у участников. Установлено, что высокий уровень самоактуализации способствует снижению интенсивности экзистенциальных кризисов, в то время как недостаточное развитие самоактуализации усугубляет переживаемые кризисы. Особое внимание уделено выявлению факторов, способствующих возникновению экзистенциальных трудностей, таких как социальная изоляция, низкая самооценка и неудовлетворенность собой.

**Ключевые слова:** самоактуализация, экзистенциальные дилеммы, личность, структура, экзистенциональный кризис.

Исследование проблем самоактуализации и экзистенциальных дилемм является актуальной темой в современной научной психологии ввиду фундаментальной значимости указанных феноменов для структуры зрелой личности. Самоактуализация рассматривается как завершающий этап личностного развития, предполагающий реализацию индивидуального потенциала, раскрытие творческих способностей и обретение чувства полноты бытия. Данная концепция сохраняет свою научную ценность благодаря растущему интересу исследователей к вопросам внутреннего благополучия и субъективного счастья, обусловленных особенностями социокультурной среды современных обществ.

Экзистенциальные дилеммы выступают ключевым элементом теоретического анализа феноменологии человеческого сознания и поведенческих паттернов зрелых субъектов. Их природа определяется глубокими вопросами идентичности, свободы воли, принятия решений и нахождения смыслов собственной жизнедеятельности. Данные вопросы приобретают особую остроту в ситуациях возрастных кризисов, переходных этапов жизненного пути и социальных изменений, что делает необходимым их систематическое изучение в рамках научного подхода.

Кроме того, динамика социальной реальности последних десятилетий (глобализация, цифровизация, экономическая нестабильность) формирует условия повышенной сложности и непредсказуемости, провоцируя рост числа стрессовых состояний, депрессий и иных негативных проявлений психической дезадаптации. Понимание механизмов самоактуализации и стратегий совладания с экзистенциальными проблемами представляется перспективным направлением научных исследований, позволяющим разработать эффективные методы психологической коррекции и профилактику психосоматических нарушений.

А. Маслоу, являясь одним из ключевых представителей гуманистической парадигмы в психологии, сформулировал концепцию, согласно которой процесс прогрессивного личностного становления достигает своего апогея в состоянии самоактуализации. Под последней понимается глубинное стремление индивидуума реализовать весь заложенный потенциал, развить уникальные таланты и достичь предельной личной аутентичности («быть самим собой»). Данный постулат представлен А. Маслоу как последовательный путь личностного роста и целостного развертывания человеческой природы.

При анализе эмпирических оснований концепции самоактуализации исследовательские выводы А. Маслоу были подкреплены результатами клинических наблюдений, позволивших выявить характерные черты самоактуализирующихся личностей. Среди них выделяются такие свойства, как развитое чувство независимости, устойчивый внутренний локус контроля, высокая степень креативности и спонтанности поведения, склонность к интрапсихическому поиску истины и ориентация на выполнение значимых личных миссий. Выявленные характеристики подчеркивают глубокий интегративный характер самосовершенствования, направленного на всестороннее духовное обогащение и морально-нравственное возвышение.

Тем не менее, остается нерешенным важный методологический вопрос относительно условий и факторов, определяющих формирование искомых свойств личности. Несмотря на признание высокого статуса потребности в самоактуализации, остается неясным механизм перехода индивидов от удовлетворения низших уровней иерархии потребностей к реализации высшего уровня. Следовательно, несмотря на широкое признание значения идеи самоактуализации для понимания сущности полноценной жизни, сам автор ограничился обозначением её нормативного содержания, оставив открытым ряд важных направлений дальнейших исследований.

В. Франкл рассматривал проблему самореализации в тесной связи с категорией «смысла жизни», утверждая, что истинное личностное совершенствование достигается тогда, когда индивид посвящает себя служению целям, превосходящим собственные интересы, следуя делам, обладающим большей значимостью, нежели собственная персона.

А. Лэнгле обращал внимание на опасность профессионального выгорания, угрожающего специалистам, утратившим контакт с экзистенциальной действительностью. Отмечалось, что работники, вынужденные постоянно преодолевать внутренние барьеры, игнорирующие получение позитивных эмоций от профессиональной деятельности, рискуют столкнуться с серьезными эмоциональными и психологическими последствиями.

Связь между категориями свободы и профессиональной самореализации выражается в том, что свобода предполагает возможность самостоятельного выбора путей самореализации, однако одновременно накладывает обязательства нести личную ответственность за принятые решения и достигнутые результаты. Свободу следует трактовать не как неограниченную свободу желания, а как внутреннюю способность субъекта сохранять инициативу и проявлять активность в выборе реакций на внешние ограничения и объективные обстоятельства жизни.

Цель исследования: выявить особенности проявления самоактуализации и влияния экзистенциальных дилемм на структуру зрелой личности

Гипотеза исследования: Чем выше уровень самоактуализации зрелой личности, тем ниже интенсивность переживаний экзистенциальных дилемм.

Для достижения цели и проверки гипотез было проведено исследование, в котором приняли участие 30 студентов Волгоградского института – филиала РАНХиГС в возрасте 18-20 лет.

В соответствии с указанной актуальностью и целью работы были определены основные задачи:

1. Провести теоретический анализ исследований в аспекте самоактуализации и экзистенциальных дилемм в структуре зрелой личности;

2. Выявить и описать уровень самоактуализации в связи с переживанием экзистенциальных дилемм у студентов Волгоградского института управления- филиала РАНХиГС, проследить общую тенденцию к связи уровня самоактуализации и переживания экзистенциальных дилемм.

Объект теоретического исследования: уровень самоактуализации зрелой личности.

Объект эмпирического исследования: юноши и девушки в возрасте 18-20 лет.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня самоактуализации зрелой личности и интенсивности переживания экзистенциальных дилемм.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие методы: организационно-комплексный, психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа.

Для решения эмпирических задач были определены следующие методики:

1. Самоактуализационный тест (САТ), разработанный Е.Шостромом в адаптации Л. Я. Гозман, М. В. Кроз и др. для выявления компонентов самоактуализации личности. (приложение 1)

2. Опросник «Переживание экзистенциального кризиса», разработанный Л. В. Сенкевич, В. А. Янышевой для количественного измерения многообразных проявлений экзистенциального кризиса, в частности ощущения неудовлетворенности, изолированности, отчаяния, отсутствия смысла. (приложение 2)

На рисунке 1 наглядно представлены результаты по «Самоактуализационному тесту (САТ)» Е.Шострома, в адаптации Л.Я.Гозман и М.В.Кроз.

*Рисунок 1. Результаты по "Самоактуализационному тесту (САТ)"Е.Шострома, в адаптации Л.Я.Гозман и М.В.Кроз*

Проведённое исследование позволило выявить следующие результаты по отдельным шкалам:

Ценностная ориентация: треть участников имеет низкий уровень выраженности, что говорит о незрелости системы ценностей; остальные распределяются равномерно между средним и высоким уровнями.

Поддержка: четверть выборки испытывает дефицит внутренней поддержки, половина — располагают средним уровнем поддержки, ещё 20% обладают мощной системой внутренней поддержки.

Ориентация во времени: 20% имеют низкий уровень временной ориентации, половина выбирает срединный вариант, а остальные — способны рационально планировать своё время.

Гибкость поведения: четверть участников демонстрирует низкую гибкость, половина — средний уровень, остальные — гибко реагируют на перемены.

Сензитивность к себе: треть группы характеризуется низкой чувствительностью, половина — средней, остальные — отчётливо воспринимают свои чувства и нужды.

Спонтанность: треть имеет низкую спонтанность, половина — умеренную, последняя группа — яркую склонность к спонтанности.

Самоуважение: равное распределение по низкому, среднему и высокому уровням, указывающее на баланс самооценки в выборке.

Самопринятие: аналогичный предыдущему пункту разброс по уровням, подтверждающий разноуровневую степень принятия себя.

Представления о природе человека: треть с негативным взглядом на человечество, половина — нейтральны, остальные верят в позитивную сторону человека.

Синергия: четверть испытывает дефицит эмоциональной гармонии, большинство имеет средний уровень, пятую часть отличает высокая эмоциональная насыщенность.

Принятие агрессии: треть отвергает агрессию, половина допускает её в малых количествах, 20% считают агрессию важной составляющей жизни.

Контактность: четверть предпочитает закрытость, половина проявляет умеренную контактность, оставшиеся открыты и коммуникабельны.

Познавательные потребности: около 20% равнодушны к знанию, большинство умеренно заинтересованы, десятую часть привлекает интеллектуальное обогащение.

Креативность: четверть имеет низкий творческий потенциал, половина демонстрирует умеренную креативность, остальные принадлежат к ярким творческим натурам.

На рисунке 2 наглядно представлены результаты по опроснику «Переживание экзистенциального кризиса», разработанного Л. В. Сенкевич, В. А. Янышевой.

*Рисунок 2. Результаты по опроснику "Переживание экзистенциального кризиса" Л.В.Сенкевич и В.А.Янышевой*

у большинства участников (60–70%) уровень переживания экзистенциальных кризисов выражен умеренно или незначительно, в то время как меньшая часть (20%) испытывает серьёзные экзистенциальные трудности.

Так, примерно 20% участников не знают чувства бессмысленности социальных связей, воспринимая их как важный элемент своей жизни. Но основная масса (60%) сталкивается с периодическими сомнениями в значимости и искренности своих контактов, испытывая легкий дискомфорт. Лишь 20% ощущают глубокую изоляцию и потерю смысла общения.

Что касается самооценки, четверть (25%) совершенно довольны собой, другая половина (55%) периодически переживает легкое недовольство собой, но не испытывает серьезной критики. Однако 20% страдают от хронической неудовлетворенности собой, ощущая строгую самокритику и падение самооценки.

Большую часть участников (60%) устраивает текущее положение дел, однако они испытывают эпизодическое недовольство настоящим. В то же время 20% ненавидят своё настоящее, остро переживая текущую ситуацию. Примерно столько же (20%) чувствуют хроническое одиночество, воспринимая это как неизменную особенность своей жизни.

Подобные результаты позволяют заключить, что хотя многие участники (60–70%) сталкиваются лишь с умеренными признаками экзистенциальных переживаний, меньшая часть (20%) испытывает тяжелые кризисы, требующие дополнительного внимания и поддержки.

Для проверки гипотезы о том, что чем выше уровень самоактуализации зрелой личности, тем ниже интенсивность переживаний экзистенциальных дилемм, мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Прямая положительная связь между показателями «Самоуважение» и «Позитивные представления о природе человека» (r=0,523) указывает на том, что чем выше самоуважение, тем меньше человек подвержен экзистенциальным кризисам, связанным с вопросом доверия и надеждой на других людей.

Отрицательная связь между показателями «Самопринятие» и низкий уровень одиночества (r=−0,574) указывает на то, что высокий уровень самопринятия способствует уменьшению чувства одиночества и отчуждённости, соответственно уменьшается частота экзистенциальных кризов, вызванных потерей смысла социальных связей.

Отрицательная связь между показателями «Гибкость поведения» и уменьшение частоты отчаяния и чувства вины (r=−0,459) свидетельствует о том, что индивиды с высоким уровнем гибкости быстрее восстанавливаются после неудач и меньше подвержены длительным экзистенциальным переживаниям.

Прямая положительная связь между показателями «Самопринятие» и «Контактность» (r=0,556) указывает на тесную связь между уровнем самопринятия и легкостью установления дружественных и доверительных отношений. Индивиды с высоким уровнем самопринятия легче открывают себя другим и строят крепкие социальные связи.

Таким образом, переживание экзистенциальных дилемм связано с уровнем самоактуализации личности. Высокий уровень самоактуализации способствует формированию здоровых установок, позитивного мировосприятия и укреплению защитных механизмов против экзистенциальных кризисов. В частности, высокая степень самопринятия, самоуважения и ориентации во времени предотвращает развитие тревожных состояний, связанных с поиском смысла жизни, боязнью одиночества и ощущением потерянности.

Напротив, низкая самоактуализация увеличивает вероятность возникновения экзистенциальных трудностей. Люди с низким уровнем самоактуализации чаще сталкиваются с проблемой нехватки смысла жизни, чувством пустоты и одиночества, трудностями в принятии себя и построении качественных социальных связей. Вследствие этого возрастает риск переживания тяжелых кризисов, сопровождающихся отчаянием, страданиями и чувством вины.

Список литературы

1. Агафонова, Я. В. Роль психологической категории свободы в профессиональной деятельности личности / Я. В. Агафонова // Проблемы современного педагогического образования. — 2016. — № 52–2. — С. 244–250.

2. Батурина А. Психологическая структура внутренней мотивации личности // Акмеология. 2014. № 3–4. С. 37–38.

3. Гаращук С. С. , Лебедева Е. В. РОЛЬ РЕСУРСОВ В КОНТЕКСТЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ // Universum: психология и образование. 2025. №2 (128). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-resursov-v-kontekste-samoaktualizatsii-lichnosti (дата обращения: 06.06.2025).

4. Ермакова Е. С. КРЕАТИВНОСТЬ, САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2023. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kreativnost-samoaktualizatsiya-i-subektivnoe-blagopoluchie-studentov (дата обращения: 06.06.2025).

5. Забелина А. В. Проблема самоактуализации личности // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. 2013. №3 (7). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti (дата обращения: 06.06.2025).