

РАЗВИТИЕ САМОПОНИМАНИЯ КАК УСЛОВИЕ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ

© 2018 Б. В. Кайгородов¹, Н. Г. Мяснянкина², Е. В. Борисова³

¹докт. психол. наук, профессор,
декан факультета психологии,
e-mail: kai_bor@mail.ru

²канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедры общей и когнитивной психологии,
e-mail: mnatasha75@mail.ru

³канд. психол. наук,
доцент кафедры общей и когнитивной психологии,
e-mail: ev_borisova@mail.ru

Астраханский государственный университет

В статье представлены результаты эмпирического исследования, целью которого являлось установление связи самопонимания с психологическими характеристиками психологической зрелости личности. Статистический анализ данных позволил выявить ряд диагностических показателей психологической зрелости личности, а именно: «самоинтерес», «ориентация во времени», «потребность в познании», «автономность», «аутосимпатия», «контактность» и «гибкость в общении», и установить их статистически значимую связь с уровнями развития самопонимания.

Ключевые слова: зрелость, психическая зрелость, психологическая зрелость, самопонимание, самоотношение.

Культурно-исторические и социальные характеристики жизни современного общества постоянно повышают требования к способностям человека самостоятельно, ответственно и разумно организовывать свою социальную, профессиональную и личную жизнь. В отечественной психологии понятие «психологическая зрелость» рассматривается в рамках субъектно-деятельностного подхода как самостоятельность субъекта, которая включает в себя способность разумно задавать определенные цели, задачи и определять направление своей деятельности.

В современной психологической науке в исследовании категории «зрелость» выделяется несколько теоретических и эмпирических подходов. Так, А.Л. Журавлев выделяет системный подход к целостному изучению этого феномена [Журавлев 2007: 44–54]. Е.А. Сергиенко рассматривает зрелость в нескольких аспектах: как этап онтогенеза; с точки зрения общей тенденции развития; как результат достижения дефинитивной стадии развития; с позиции развития различных структурно-функциональных уровней умственной организации (в этом смысле различают эмоциональную, интеллектуальную, моральную, социальную, биологическую зрелость и т. д.) [Сергиенко 2007]. Н.П. Паттурина предлагает три различные области использования понятия «зрелость»: как характеристики особенностей развития человека на разных возрастных этапах; как характеристики индивидуального возрастного этапа развития человека; как личностной характеристики [Паттурина 2006: 113–126].

В характеристике зрелого человека принято различать биологический, психический и психологический аспекты зрелости. Биологическая зрелость включает зрелость тела, головного мозга, полового созревания. Психическая зрелость – это зрелость психических процессов и механизмов, сенсорно-познавательной деятельности, памяти. Понятие «психологическая зрелость» используется в научной литературе для описания полного функционирования личности как в обществе, так и в отношении к себе; способности человека развиваться дальше [Cook-Greuter 1994; Damon and Hart 1988; Паттурина 2006]. Последнее стало предметом изучения в данной работе.

Начало формирования психологической зрелости связано с подростковым возрастом и проявляется в формирующейся внутренней позиции взрослости и стремлении утвердить свою независимость. Большинство отечественных психологов связывают зрелость личности с присвоением ей социальной сущности, степенью овладения социальным опытом действий и отношений, осознанием себя в обществе, видением себя в других людях, готовностью к ответственному действию в мире. Понятие «зрелая личность» часто сопряжено с понятием «здоровая личность» как его синонимом, что особенно характерно для представителей западной гуманистической психологии [Maslow 1968; Rogers 1980]. Термин «зрелость» отражает высокий уровень развития, который обеспечивает полноценность функционирования: «зрелый» – «достигший полного развития, вполне сложившийся» [Ожегов 1987: 203]. О.Н. Маркова определяет «зрелость личности» как высокий уровень развития психически здоровой личности, обеспечивающий ее полное и разностороннее функционирование в обществе [Маркова 2006].

Обзор литературы

Личностная зрелость предусматривает ее способность к дальнейшему развитию, которое часто обусловлено тем, как человек понимает себя, то есть самопониманием [Cook-Greuter 1994]. Самопонимание представляет собой своего рода точку отсчета, с которой начинается прогнозирование перспектив развития. Известно, что понимание себя тесно связано с самопринятием, позитивной самооценкой и дает человеку возможность более полно жить своей жизнью, «быть собой» в максимальной степени.

Согласно гуманистической теории личности Г. Оллпорта, самопонимание является одним из механизмов развития личности, влияющим на уровень личной и психической зрелости. Б.В. Кайгородов определяет самопонимание как «постижение человеком смысла своего существования, в результате которого происходит когнитивное и эмоциональное согласование продуктов самосознания и реальной действительности» [Кайгородов 1999: 7]. Под продуктами самосознания исследователь подразумевает такие личностные образования, как «Я-образ» и «Я-концепция», а под реальностью – различные моменты человеческой жизнедеятельности. Постигание смысла своего существования обусловлено внутренними компетенциями, присущими «Я-концепции», которые устанавливают контекст для порождения смыслов. Эта компетентность формируется потребностями, идеалами, убеждениями, принципами, сложившимися на основе социального опыта молодого человека. Они помогают соизмерять, согласовывать продукты самосознания и реальности и на этой основе регулировать и контролировать собственное поведение субъектов понимания.

Для более точного определения самопонимания в структуре самосознания Б.В. Кайгородов рассматривает взаимосвязь между понятиями «самопонимание», «самосознание», «самопознание». Он считает, что самопознание позволяет получить знания о «Я» в способностях, полномочиях и границах своего «Я»; но смысл и значение процесса познания определяется самопониманием. Следовательно,

самопонимание позволяет структурировать внутренний мир человека, установить иерархию и приводит к целостности «Я». Оно дает самопознанию новый смысл и само «питается» через самопознание. Достаточно высокий уровень самопознания способствует проявлению потребностно-ценностного познавательного знания, что приводит к уточнению содержания, ориентации в понимаемом. Кроме того, по мнению исследователя, самопонимание не является бесчувственным процессом, оно эмоционально окрашено, приносит удовлетворение или горечь. Эмоциональная сторона самопонимания является своего рода слиянием общего эмоционального отношения к себе и отношения собственно оценочного. Из этого следует, что самопонимание связано с отношением к себе.

В. В. Столин и С. Р. Пантилеев [Пантилеев 1993] выдвинули и обосновали положение о том, что самоотношение можно понимать как выражение смысла «Я» для субъекта, как определенное устойчивое чувство о себе, которое, несмотря на обобщенность, содержит ряд конкретных модальностей (измерений), которые различаются как эмоциональным тоном переживания, так и семантическим содержанием соответствующего отношения к себе. Авторы выделяют следующие аспекты отношения к себе: самоуважение и аутосимпатия.

Самоуважение выражает обобщенную оценку себя по отношению к социально-нормативным критериям: мораль, успех, воля, целеустремленность и т. д. Другими словами, оценочное отношение к себе здесь основано на понимании собственной эффективности и компетентности в достижении цели и связано с эмоциями, сигнализирующими о способности достижения успеха или возможной реализации деятельности. Аутосимпатия не связана ни с социально-нормативными критериями, ни с какими-либо особенностями личности или характера субъекта. Она в чистом виде отражает эмоциональное отношение субъекта к своему «Я».

Проведенный анализ позволил предположить, что психологическая зрелость человека связана с самопониманием. Для проверки гипотезы мы попытались выявить связь самопонимания с характеристиками психологической зрелости личности.

Проведенный контент-анализ характеристик психологически зрелой личности позволил систематизировать перечень наиболее общих и существенных свойств [Брантова 2011], куда включаются:

- синергетичность (способность всесторонне и целостно воспринимать мир и людей, понимать взаимосвязь противоречий);
- автономность (способность доверять собственным суждениям и действовать в соответствии с ними, наличие собственной, независимой системы ценностей);
- ответственность (признание себя автором определенного поступка и принятие на себя обязательств за его последствия);
- контактность (способность быстро устанавливать отношения с другими людьми);
- самопринятие (положительное отношение к себе, несмотря на существующие недостатки);
- децентрация (способность рассматривать явления с разных точек зрения, понимание и принятие того, что другие люди могут воспринимать что-то по-другому, способность воспроизводить точку зрения другого);
- толерантность (терпимость к разным мнениям, беспристрастное отношение к людям и событиям);
- глубинность переживаний (чувство гармонии с миром, способность к переживаниям, в которых приобретает новое отношение к миру);
- наличие жизненной философии (осознание человеком собственной реальности в контексте окружающего мира в поисках смысла жизни, наличие жизненной позиции, принципов, кредо);

• креативность (обостренное восприятие дисгармонии, способность создавать новое – то, что раньше не было, творческая направленность).

В продолжение сказанного отметим, что в теории диспозиции личности Г. Оллпорта созревание человека определяется как непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления. Он различал зрелую и незрелую личность. Поведение зрелой личности функционально автономно и мотивировано сознательными процессами. Поведение незрелых людей направлено в основном бессознательными мотивами, вытекающими из опыта детства. Основываясь на этих положениях, он описал психологически зрелого человека следующими характеристиками:

- широкие границы своего «Я», то есть осознание себя и своих возможностей;
- способность к теплым межличностным отношениям, то есть проявление дружеской близости и симпатии к другим;
- эмоциональная незабоченность и самопринятие, то есть способность принимать свои положительные и отрицательные качества, способность к саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- опыт, реалистичность в восприятии мира, то есть способность применять свои знания на практике и понимать возможности реализации задуманного и видеть мир таким, какой он есть на самом деле, без искажений и иллюзий;
- самопознание, саморазвитие и юмор; зрелый человек способен познавать мир и самого себя, реагируя на разные ситуации с чувством юмора;
- целостная жизненная философия, то есть изучение окружающих вещей, явлений и качеств с собственной точки зрения.

Кроме того, Н. П. Паттурина обращает внимание на то, что у зрелой личности сформировано устойчивое единство личностных качеств и ценностных ориентаций, развитое нравственное сознание, сложившаяся иерархическая мотивационно-потребностная сфера, где доминируют высшие духовные потребности.

Таким образом, личностная зрелость характеризуется рядом личных свойств, проявляющихся в различной степени. Выделенные личные свойства являются маркерами личностной зрелости, измеряемыми с помощью психодиагностических методик.

Методы исследования

Проведенный теоретический анализ позволил предположить, что психологическая зрелость личности связана с самопониманием. Для подтверждения гипотезы было организовано и проведено эмпирическое исследование, целью которого было выявление связи самопонимания с характеристиками психологической зрелости личности.

Исследование проводилось на базе Астраханского государственного университета. В эмпирическом исследовании участвовало 250 студентов в возрасте от 17 до 21 года, обучающихся по направлениям подготовки «Психология» и «Психолого-педагогическое образование».

Программа исследования включала два этапа: на первом этапе мы проанализировали характеристики психологически зрелой личности, представленные в различных концепциях и теориях отечественных и зарубежных психологов; на втором – изучили связь между диагностическими показателями психологически зрелой личности с самопониманием, а также особенности этой связи в группах испытуемых с высоким и низким уровнем самопонимания.

Прежде чем перейти к описанию методического инструментария, используемого для решения поставленных задач, следует отметить, что современная психодиагностика практически не располагает методами, которые позволили бы изучать уровень

развития психологической зрелости как отдельного психологического явления с точки зрения определенной средней нормы.

Тем не менее теоретический анализ характеристик психологически зрелой личности позволил идентифицировать ряд диагностических показателей этого явления и определить диагностические методики, необходимые для подтверждения выдвинутой гипотезы (табл. 1), а именно:

- четвертый вариант русскоязычной адаптации теста для оценки уровня самоактуализации личности – САМОАЛ [Maslow 1952];
- опросник самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантлеева – ОСО [Пантлеев 1993];
- опросник терминальных ценностей (ОТЦ).

Таблица 1

Диагностические показатели психологически зрелой личности

| Диагностируемые показатели психологически зрелой личности и их характеристики | | Методики, используемые для диагностики показателя |
|---|--|---|
| <i>Автономность</i> | характеризует независимость и свободу личности и является главным критерием ее психического здоровья, целостности и полноты | САМОАЛ |
| <i>Контактность</i> | измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими людьми | САМОАЛ |
| <i>Креативность, или стремление к творчеству</i> | отражает творческое отношение человека к жизни | САМОАЛ |
| <i>Гибкость в общении/ толерантность</i> | соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, со способностью к адекватному самовыражению в процессе общения | САМОАЛ |
| <i>Ориентация во времени</i> | показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь на «потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом | САМОАЛ |
| <i>Взгляд на природу человека</i> | определяет веру в людей и в могущество человеческих возможностей | САМОАЛ |
| <i>Потребность в познании</i> | описывает способность к бытийному познанию: бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей | САМОАЛ |
| <i>Аутосимпатия</i> | являясь естественной основой психического здоровья и цельности личности, означает хорошо осознаваемую позитивную «Я-концепцию», служащую источником устойчивой адекватной самооценки | САМОАЛ |
| <i>Самоинтерес</i> | отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям, чувствам, уверенности в своей интересности для других. | ОСО |
| <i>Самоуважение</i> | отражает тот аспект, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным | ОСО |
| <i>Ценности</i> | правила, внутренне обязательные для человека, в безусловную важность которых он верит, ради чего он живет, к чему стремится и чем руководствуется в своих выборах | САМОАЛ, ОТЦ |

Самоактуализирующий тест личности (САМОАЛ) представляет вопросник, содержащий 100 пунктов, каждый из которых предлагает два альтернативных суждения и 11 шкал, характеризующих основные компоненты личной самоактуализации. Особый интерес для нашего исследования представляли следующие шкалы: ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность, автономность, аутосимпатия, контактность, гибкость во времени. Кроме того, этот тест использовался для распределения испытуемых на группы с высоким и низким уровнями самопонимания, так как оно является неотъемлемой частью структуры самоактуализации. Адекватность использования этой методики подтверждается в исследованиях Б.В. Кайгородова.

Опросник самоотношения (ОСО) – это психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Он включает следующие шкалы: шкала I – самоуважение; шкала II – аутосимпатия; шкала III – ожидание позитивного отношения от других; шкала IV – самоинтерес.

Для изучения системы ценностей испытуемых мы использовали вопросник терминальных ценностей, то есть ценностей, которые являются основными жизненными целями человека, отражают его долгосрочную перспективу. Этот опросник включает 8 терминальных ценностей: собственный престиж, высокое материальное положение, креативность, активные социальные контакты, саморазвитие, достижения, духовное удовлетворение, сохранение собственной индивидуальности.

Результаты и обсуждение

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявлена положительная корреляция «самопонимания» с показателями «самоинтерес», «ориентация во времени», «потребность в познании», «автономность», «аутосимпатия», «контактность» и «гибкость в общении» (табл. 2). Коэффициент корреляции указывает, что чем выше уровень развития самопонимания, тем более выражены такие личностные качества и свойства психологически зрелой личности, как интерес к собственным мыслям и чувствам, способность жить в настоящем, жажда нового, независимость и свобода личности, осознаваемая позитивная «Я-концепция», способность устанавливать прочные и доброжелательные отношения с окружающими людьми и отсутствие социальных стереотипов.

Таблица 2

Связь самопонимания с диагностическими показателями психологической зрелости личности

| Показатели | Значение коэффициента | Уровень значимости |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|
| <i>Самоуважение</i> | – | – |
| <i>Самоинтерес</i> | 0,29 | $p < 0,05$ |
| <i>Ориентация во времени</i> | 0,42 | $p < 0,01$ |
| <i>Взгляд на природу человека</i> | – | – |
| <i>Потребность в познании</i> | 0,22 | – |
| <i>Креативность</i> | – | – |
| <i>Автономность</i> | 0,45 | $p < 0,01$ |
| <i>Аутосимпатия</i> | 0,50 | $p < 0,01$ |
| <i>Контактность</i> | 0,29 | $p < 0,05$ |
| <i>Гибкость в общении</i> | 0,24 | $p < 0,05$ |
| <i>Ценности</i> | – | – |

Полученные данные были подтверждены при изучении групп с высоким и низким уровнем самопонимания; в частности, было установлено, что высокий уровень самопонимания положительно коррелирует с показателями «ориентация во времени»,

«потребность в познании», «автономность» и «аутосимпатия», а низкий уровень отрицательно коррелирует с показателями «контактность» и «гибкость в общении» (табл. 3).

Примечательно, что высокий уровень самопонимания отрицательно коррелирует с ценностями «собственный престиж» и «саморазвитие». Это может означать, что для психологически зрелого человека достижение внешнего признания в обществе, а также познание индивидуальных особенностей и постоянное развитие своих способностей не является внутренней ценностью и самоцелью, а скорее является средством и результатом осуществления продуктивной жизни.

Кроме того, положительный коэффициент корреляции низкого уровня самопонимания с ценностью «креативность» предполагает, что процесс формирования психологической зрелости связан с возможностью реализации творческих способностей человека, стремлением к изменению.

Таблица 3

Связь диагностических показателей психологической зрелости личности с разными уровнями самопонимания

| Показатели | Значение коэффициента | Уровень значимости | Значение коэффициента | Уровень значимости |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------|
| | <i>высокий уровень самопонимания</i> | | <i>низкий уровень самопонимания</i> | |
| <i>Самоуважение</i> | – | – | – | – |
| <i>Самоинтерес</i> | – | – | – | – |
| <i>Ориентация во времени</i> | 0,49 | p < 0,05 | – | – |
| <i>Взгляд на природу человека</i> | – | – | –0,49 | p < 0,05 |
| <i>Потребность в познании</i> | 0,50 | p < 0,01 | – | – |
| <i>Креативность</i> | – | – | – | – |
| <i>Автономность</i> | 0,52 | p < 0,01 | – | – |
| <i>Аутосимпатия</i> | 0,51 | p < 0,01 | – | – |
| <i>Контактность</i> | – | – | –0,57 | p < 0,01 |
| <i>Гибкость в общении</i> | – | – | –0,53 | p < 0,01 |
| <i>Ценности:</i> | – | – | – | – |
| <i>собственный престиж</i> | –0,55 | p < 0,01 | – | – |
| <i>креативность</i> | – | – | 0,57 | p < 0,01 |
| <i>развитие себя</i> | –0,53 | p < 0,01 | – | – |

Заключение

Под психологической зрелостью понимается определенное состояние функционирования личности в обществе, в том числе в отношении к самой себе, а также способность к дальнейшему развитию. Зрелость личности связана с присвоением ею общественной сущности, степенью овладения социальным опытом действий и отношений, осознанием себя в обществе, видением себя в других людях, готовностью к ответственному действию в окружающем мире. По мере созревания личности с психологической и социальной точек зрения ее способность к дальнейшему развитию возрастает. Дальнейшее развитие личности связано с ее самопониманием, которое в науке интерпретируется как понимание человеком смысла своего существования, в результате чего происходит когнитивное и эмоциональное согласование продуктов самосознания («Я-образа» и «Я-концепции») и реальности.

Анализ научных текстов по изучаемой проблеме позволил выявить и охарактеризовать перечень наиболее распространенных и значимых показателей психологически зрелой личности: синергетичность; автономность; ответственность; контактность; самопринятие; децентрация; толерантность; глубинность переживаний; наличие жизненной философии;

креативность. Чтобы подтвердить гипотезу о существовании связи между самопониманием и показателями психологически зрелой личности, были определены диагностические методики, проведено эмпирическое исследование.

Количественный и качественный анализ показал, что психологически зрелая личность характеризуется такими личными качествами, как интерес к собственным мыслям и чувствам, способность жить в настоящем, жажда нового, независимость и свобода личности, осознаваемая позитивная «Я-концепция», способность устанавливать прочные и доброжелательные отношения с окружающими людьми и отсутствие социальных стереотипов, что во многом объясняется уровнем самопонимания. Таким образом, в целом подтверждается предположение о связи между самопониманием и показателями психологически зрелой личности. В то же время полученные результаты дают основание для продолжения исследований в рамках обсуждаемой проблемы, в частности влияния возраста человека на совокупность характеристик психологически зрелой личности, а также определения этой совокупности результативными (как результат становления) или процессуальными (как процесс становления) аспектами психологической зрелости.

Библиографический список

Брантова Ф.С. Представления о психологически зрелой личности в сознании людей разного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: «Компания Спутник+», 2011. 31 с.

Журавлев А.Л. Социально-психологическая зрелость: обоснование понятия // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 2. С. 44–54.

Кайгородов Б.В. Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте. Астрахань: Изд-во АГПУ, 1999. 160 с.

Маркова О.Н. Отношение к собственности у предпринимателей с разным типом личностной зрелости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2006. 24 с.

Ожегов С.И. Словарь русского языка. 19-е изд. М.: Русский язык. 1987. 750 с.

Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения // Психология общения. Энциклопедический словарь / под ред. А. А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2015. С. 581.

Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.

Паттурина Н.П. Проблема зрелости в современной психологии // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2006. № 7(17). С. 113–126.

Сергиенко Е.А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости в психологии / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 13–28.

Allport G.W. Pattern and growth in personality. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1961. С. 217–461.

Cook-Greuter S.R. Rare Forms of Self-Understanding in Mature Adults // Transcendence and Mature Thought in Adulthood. The Further Reaches of Adult Development / Ed. by M.E. Miller, S.R. Cook-Greuter. London: Rowman and Littlefield Publishers, Inc. 1994. P. 119–143.

Damon W., Hart D. The development of self-understanding. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

Maslow A.H. Toward a psychology of being (second ed.). Princeton. NJ: Van Nostrand Reinhold, 1968.

Rogers C. A way of being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.