

А.В. Титенков, Н.В. Зоткин

Влияние состояния любви на самоактуализацию личности

Явление самоактуализации было описано полвека назад и до сих пор вызывает повышенный интерес психологов, так как она связана с развитием личности, что является одной из центральных задач психологической науки. Понятие самоактуализации включает в себя все-стороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

В книге «Мотивация и личность» А. Маслоу определяет самоактуализацию как стремление человека к самовоплощению, к актуализации заложенных в нем потенциалов, проявляющееся в стремлении к идентичности. Понятие самоактуализации включает в себя все-стороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

В своей книге «Новые измерения человеческой природы» А. Маслоу описывает восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации. Пиковое или вершинное переживание является одним из них. Вершинные переживания – это момент безграничного счастья, полноты жизни и полного слияния с миром; когда приходит конец всяким сомнениям, опасениям, затруднениям, слабостям. Исчезают всякие барьеры и всякая отдаленность от мира, ощущается полное слияние с миром, принадлежность к нему. Появляется тенденция к

целостному, непосредственному восприятию предмета, максимальная концентрация на воспринимаемом предмете (отсутствие сравнения, сопоставление), потеря ориентации во времени и пространстве и др. Человек более целен, собран, больше знает о себе и о мире; думает, действует и чувствует более ясно и точно. Человек сильнее любит и ближе принимает других, у него слабее внутренние конфликты и тревога, и ему легче направить свою энергию на творчество.

Описание переживаний, возникающих у человека в состоянии любви, похоже на описание пиковых или вершинных переживаний, описываемых А. Маслоу. Также возникает ощущение безграничного счастья и полноты жизни; проявляется эмоциональное возбуждение и яркость переживаний, вызванная повышенной интенсивностью работы органов чувств; действительность преобразуется, возникает чувство «полета», может происходить потеря ориентации во времени и пространстве. Человек перестает быть эгоцентричным, центром его жизни, мыслей и чувств становится другой человек, он готов ради другого сделать необычайное, в том числе в ущерб себе, и ничего не требуя взамен. Все это говорит о том, что состояние любви ведет к некоторым определенным изменениям в личности человека.

Рассматривая состояние любви как одно из вершинных (пиковых) переживаний, описанных А. Маслоу, мы предположили, что переживание состояния любви будет положительно влиять на самоактуализацию личности.

В исследовании принимали участие гетерогенные группы испытуемых студентов Самарского государственного университета в возрасте 18-20 лет. Они были разделены на две группы. Первая экспериментальная группа состояла из испытуемых, которые заявили, что они хорошо знакомы с чувством любви – 50 человек. Вторая группа испытуемых состояла из студентов, которые заявили, что любовь не испытывали – 35 человек.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе с испытуемыми проводился Самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозма-

на, который выявлял степень самоактуализации испытуемого в обычном состоянии. На втором этапе проводилась шкала страстной любви Э. Хэтфилд и С. Шпрехер, которая являлась для нас вторым, после заявления испытуемых, критерием отбора студентов знакомых с состоянием (чувством) любви.

На третьем этапе проводился разработанный нами модифицированный вариант Самоактуализационного теста, выявляющий степень самоактуализации в состоянии любви. В каждое утверждение методики САТ нами была добавлена фраза «В состоянии любви я...» и далее шла уже существующая фраза. В данной методике мы не использовали 11-ую и 12-ую дополнительные шкалы познавательных потребностей и креативности.

Идея исследования заключалась в том, что бы сравнить степень самоактуализации личности в обычном состоянии (методика САТ) и в состоянии любви (модифицированный САТ). Мы проводили сравнение по средним значениям шкал САТ и шкал САТ (модифицированного), по отдельности в экспериментальной группе и в контрольной группе. Так же мы сравнивали результаты, полученные в контрольной группе, с результатами, полученными в экспериментальной группе, между собой по каждому из тестов.

Для обработки данных, полученных в результате проведенного исследования, был применен метод статистического анализа достоверности различий между значениями, полученными с помощью теста САТ и теста САТ – модифицированного. Для определения достоверности различий был использован t- критерий Стьюдента для независимых выборок при сравнении групп между собой по обычному САТ и САТ-модифицированному (таблицы №3 и №4). При сравнении динамики изменения показателей экспериментальных шкал в экспериментальной и контрольной группах использовался t-критерий Стьюдента для зависимых выборок (таблицы №1 и № 2).

Ниже приведены таблицы, в которых отражены результаты исследования.

Выделения во всех таблицах соответствуют:

$p < 0,05$; различия статистически значимы

$p < 0,01$; различия статистически значимы с высоким уровнем достоверности

Таблица № 1.

Результаты статистического анализа достоверности различий по средним значениям шкал САТ в экспериментальной группе

шкалы	среднее значение		разница	t-критерий	ст. своб.	p-уровень
	обычный	модиф.				
I	<u>49,52</u>	<u>59,12</u>	<u>-9,60</u>	<u>-3,94015</u>	49	<u>0,000258</u>
II	<u>54,66</u>	<u>59,26</u>	<u>-4,60</u>	<u>-3,57425</u>	49	<u>0,000801</u>
1	65,48	67,26	-1,78	-0,854927	49	0,396753
2	<u>56,70</u>	<u>60,48</u>	<u>-3,78</u>	<u>-2,42873</u>	49	<u>0,018867</u>
3	<u>55,92</u>	<u>64,70</u>	<u>-8,78</u>	<u>-4,09359</u>	49	<u>0,000158</u>
4	<u>58,60</u>	<u>68,60</u>	<u>-10,00</u>	<u>-4,59573</u>	49	<u>0,000030</u>
5	<u>64,06</u>	<u>69,56</u>	<u>-5,50</u>	<u>-2,12267</u>	49	<u>0,038859</u>
6	52,76	55,74	-2,98	-1,24676	49	0,218413
7	55,20	57,60	-2,40	-1,10718	49	0,273621
8	55,18	55,26	-0,08	-0,031607	49	0,974914
9	55,50	53,12	2,38	0,940245	49	0,351704
10	<u>50,00</u>	<u>53,50</u>	<u>-3,50</u>	<u>-2,24356</u>	49	<u>0,029414</u>

Из таблицы №1 видно, что статистически значимые различия с высоким уровнем достоверности наблюдаются в сторону увеличения значения показателя шкалы по тесту САТ – модифицированному по шкалам № 1, II, 3, 4 и статистически значимые различия по шкалам № 2, 5 и 10. По шкалам № 1, 6, 7, 8 и 9 статистически значимых различий нет.

Шкала I «Компетентность во времени» свидетельствует о способности человека жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, что и является одним из признаков состояния любви; а также ощущение целостности жизни во взаимосвязи неразрывности прошлого, настоящего и будущего. Шкала II «Шкала поддержки» измеряет независимость ценностей и поведения человека от воздействия извне, то есть относительную незави-

симось в своих поступках, стремления руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями и принципами, свободу его выбора, что тоже характерно для состояния любви. Увеличение значений по этим двум основным шкалам в состоянии любви говорит о том, что любовь способствует увеличению уровня самоактуализации личности, что и подтверждает нашу гипотезу.

Дополнительные шкалы 3 и 4 составляют «блок чувств» и, соответственно, имеют непосредственное отношение к чувству любви. Шкала 3 «Сензитивности к себе» определяет то, насколько человек осознает свои потребности и чувства и это соответствует интенсивному осознанию состояния любви в момент его переживания. Шкала 4 «Спонтанности» измеряет способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства; чувство любви часто побуждает человека к таким поступкам, которые в обычном состоянии он никогда бы не решился сделать.

Таким образом, содержание названных шкал, которые показали статистически значимые различия с высоким уровнем достоверности, полностью соответствуют некоторым особенностям переживания состояния любви.

Три других дополнительных шкалы, имеющих статистически значимые различия, свидетельствуют, по мнению испытуемых, об увеличении в состоянии любви способности к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию и о росте самоуважения.

Из таблицы №2 видно, что статистически значимые различия с высоким уровнем достоверности наблюдаются в сторону увеличения уровня самоактуализации по шкалам № 3 и 7 и статистически значимые различия по шкалам № 1 и 8. По остальным шкалам № II, 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, статистически значимых различий нет.

Таблица № 2.

Результаты статистического анализа достоверности различий по средним значениям шкал САТ в контрольной группе

шкалы	среднее значение		разница	t-критерий	ст. своб.	p-уровень
	обычный	модиф.				
1	54,08571	58,94286	-4,85714	-2,08431	34	0,044717
11	55,22857	57,88571	-2,65714	-1,67858	34	0,102403
1	64,40000	65,91429	-1,51429	-0,597448	34	0,554167
2	54,88571	58,77143	-3,88571	-1,66113	34	0,105884
3	53,97143	63,65714	-9,68571	-3,80236	34	0,000568
4	55,80000	61,00000	-5,20000	-1,60254	34	0,118288
5	69,97143	69,88571	0,085714	0,025908	34	0,979482
6	57,00000	55,20000	1,800000	0,629698	34	0,533101
7	50,28571	59,71429	-9,42857	-3,10276	34	0,003845
8	52,20000	60,00000	-7,80000	-2,23117	34	0,032372
9	55,34286	57,45714	-2,11429	-0,853552	34	0,399327
10	51,14286	54,00000	-2,85714	-1,25535	34	0,217912

Мы видим, что испытуемые, незнакомые с чувством любви, имеют адекватные представления о том, что в этом состоянии возрастает осознанность переживаний и более полно переживается каждый момент жизни (шкалы 1 и 3). Интересным результатом является представление испытуемых о том, что состояние любви улучшает положительное отношение к людям в целом и способствует целостному, непротиворечивому восприятию мира (шкалы 7 и 8, составляющие «блок концепции человека»). Однако чувство любви всегда направлено на конкретный объект или на конкретного человека, и отношение к другим людям от этого не меняется, оно не становится лучше.

Сравнение экспериментальных групп.

Из таблицы №3 видно, что при сравнении групп между собой по результатам теста САТ Гозмана и др., статистически значимого результата не наблюдается ни по одной из шкал. То есть средний уровень самоактуализации испытуемых и экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковый.

Таблица № 3.

Результаты статистического анализа достоверности различий по средним значениям шкал, при сравнении групп между собой по результатам обычного теста САТ

шкалы	среднее значение в группах		t-критерий	ст. своб.	p-уровень
	экспериментальная	контрольная			
I	49,52000	54,08571	-1,17953	83	0,241556
II	54,66000	55,22857	-0,25458	83	0,799676
1	65,48000	64,40000	0,31729	83	0,751823
2	56,70000	54,88571	0,53219	83	0,596018
3	55,92000	53,97143	0,53135	83	0,596593
4	58,60000	55,80000	0,75214	83	0,454092
5	64,06000	69,97143	-1,32863	83	0,187611
6	52,76000	57,00000	-1,21201	83	0,228949
7	55,20000	50,28571	1,25158	83	0,214239
8	55,18000	52,20000	0,77574	83	0,440105
9	55,50000	55,34286	0,04953	83	0,960618
10	50,00000	51,14286	-0,32068	83	0,749261

Таблица № 4.

Результаты статистического анализа достоверности различий по средним значениям шкал, при сравнении групп между собой по результатам теста САТ – модифицированного

шкалы	среднее значение в группах		t-критерий	ст. своб.	p-уровень
	экспериментальная	контрольная			
I	59,12000	58,94286	0,04621	83	0,963255
II	59,26000	57,88571	0,65109	83	0,516785
1	67,26000	65,91429	0,46184	83	0,645404
2	60,48000	58,77143	0,56693	83	0,572294
3	64,70000	63,65714	0,30791	83	0,758925
4	68,60000	61,00000	2,44832	83	0,016459
5	69,56000	69,88571	-0,08478	83	0,932640
6	55,74000	55,20000	0,14979	83	0,881290
7	57,60000	59,71429	-0,57370	83	0,567724
8	55,26000	60,00000	-1,25373	83	0,213460
9	53,12000	57,45714	-1,28921	83	0,200906
10	53,50000	54,00000	-0,16163	83	0,871989

Из таблицы №4 видно, что при сравнении групп между собой наблюдается статистически значимый результат с высоким уровнем достоверности по шкале 4. Эта шкала измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Отсюда можно сделать вывод, что способность к спонтанному и непосредственному выражению своих чувств у испытуемых в экспериментальной группе выше, чем у испытуемых в контрольной группе.

Таким образом, опыт переживания состояния любви способствует самоактуализации личности и развитию таких способностей и качеств человека, как способность жить «здесь и сейчас» и переживать всю полноту жизни, независимость в своих поступках, стремления руководствоваться в жизни собственными целями, способность к более гибкому поведению, способность к рефлексии по отношению к собственным потребностям и чувствам, способность к спонтанному и непосредственному выражению своих эмоций и чувств, способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них, способность к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми, к субъект – субъектному общению.

Литература

1. *Вахромов Е.Е.* Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. – М.: Международная педагогическая академия, 2001.
2. *Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.* Самоактуализационный тест. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
3. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1997.
4. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 1999.
5. *Леонтьев Д.А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. С. 13-46.