

**УДК 159.9.075**

**В.В. Самарцев**, магистрант специальности «Педагогика и психология»  
Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)  
E-mail: vitaleus999@mail.ru

### **Взаимосвязь чувства вины и самоактуализации у молодежи Павлодарского Прииртышья**

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы влияния уровня чувства вины на самоактуализацию личности. Осуществлена исследовательская работа по выявлению взаимосвязи между показателем склонности к чувству вины и степенью самоактуализации. На основании полученных данных представлены анализ результатов эксперимента и выводы.*

***Ключевые слова:** самоактуализация личности, чувство вины, корреляционная связь, уровень самоактуализации, опросник личностных ориентаций.*

Сегодня, в эпоху быстрых социальных трансформаций, вынуждающих личность неизменно трансформировать собственные сложившиеся и устоявшиеся жизненные отношения, перестраивать себя, проблема применения и развития личностного потенциала становится актуальной. В связи с этим важным представляется вопрос сотворения условий для личностной самоактуализации человека, необходимости использования стимулов в личностном росте и развитии творческого потенциала тех индивидов, в область профессиональной и трудовой деятельности которых входит обучение, воспитание и оказание помощи.

Для индивидов, профессия которых тесно связана с коммуникативным взаимодействием с людьми, высокая степень личностной зрелости, душевное здоровье и степень самоактуализации представляют собой не только профессионально значимые характеристики, но и ключевые факторы, определяющие эффективность работы.

Самоактуализация представляет собой психическое новообразование, несущее непосредственную связь с формированием максимально высоких способностей, потребностью достигать успешности, преодолевать преграды и устремляться к непознанным вершинам личностного роста и профессиональной деятельности [1].

Развитие самоактуализации представляет собой ценность для любого современного субъекта. Способствуя процессу освоения внешних элементов позитивного отношения к реализации деятельности, вследствие чего формируется позитивное отношение к собственной личности, восприятие себя в качестве субъекта такой деятельности, самоактуализация играет роль движущего фактора развития личности. Она содействует максимальному проявлению личностного потенциала, раскрытию самых потаенных возможностей индивида, и ведет к самоорганизации и личностному самосовершенствованию [2].

Также самоактуализация выступает ключевым фактором в становлении внутренней целостности, нераздельности всех сторон личности. Так, например, самоактуализация обуславливает целеустремленный характер деятельности субъекта, дает посылы к дальнейшему профессиональному и личностному росту, содействует интерактивным процессам личностного формирования, при этом являясь таким организующим личность фактором, который ведет к природному состоянию самоорганизации.

Формированию и развитию самоактуализации личности препятствуют как внешние факторы (социальное и культурное окружение, условия жизни), так и внутренние, к примеру, различные негативные эмоции (фобии, страхи, злость, тревога, стыд и вина).

В данной статье более подробно остановимся на деструктивном воздействии на тенденцию к актуализации чувством вины. Чувство вины – это в первую очередь аутоагрессия (гнев, направленный на себя), а не регулятор морали и этического поведения. Вина также универсальное средство манипулирования в религии, в криминальных группировках, в различных экономических махинациях. Поэтому стоит упомянуть высказывание Марка Тулия Цицерона: «Не существует никакого великого зла, кроме чувства вины». С точки зрения теории психоанализа, чувства вины и стыда являются базовыми аффектами при невротических расстройствах. В результате, появляется необходимость если не избавиться полностью от вины, то уменьшить его влияние на психическое и эмоциональное здоровье человека, самоактуализацию личности в обществе. Исходя из этого мы поставили перед собой цель выявить взаимосвязь уровня чувства вины и самоактуализации личности и разработать рекомендации по повышению степени самоактуализации через воздействие на чувство вины.

В качестве испытуемых в проведении эксперимента мы привлекли молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет, проживающих на территории Павлодарского Прииртышья.

Предметом исследования является определение уровня чувства вины и самоактуализации личности.

Нами была выдвинута гипотеза – чем ниже уровень чувства вины, тем выше самоактуализация личности. Для ее подтверждения были подвергнуты психологическому эксперименту молодые люди – клиенты ГУ «Управление по вопросам молодежной политики» города Павлодара. В ходе исследования выработаны рекомендации для молодежи, прошедшей эксперимент.

Методологическую основу данного исследования составили труды ученых, посвященных вопросам самоактуализации личности. Наиболее ярко данная проблема представлена в трудах основоположников гуманистического подхода к психологической науке К. Роджерса [3] и А. Маслоу [4]. Ключевым в изучении становления личности является учение о необходимости предельной творческой самореализации, которая ведет к истинному психическому здоровью. Методологическую базу для второго компонента исследования – чувства вины – составили работы, изучающие проблему в рамках психоанализа: З. Фрейд [5] и К. Хорни [6], в российской социальной психологии – это труды И.С. Кона и Т.Г. Стефаненко [7].

Исследование было организовано в четыре этапа:

Этап 1. Диагностический: исследование уровня самоактуализации личности и интенсивности переживания чувства вины у молодежи.

Этап 2. Выявление взаимосвязи уровня самоактуализации личности и чувства вины при помощи корреляционного исследования по Спирмену.

Этап 3. Интерпретация полученных данных.

Этап 4. Разработка рекомендаций.

Более подробно остановимся на каждом из этапов.

Первый этап. Для реализации первого этапа исследования были подобраны следующие психодиагностические методики:

1. Опросник личностной ориентации Э. Шострома (краткая форма, разработанная Джоунс и Крэндалл).

2. Методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж.П. Тангней.

Исследование проводилось на базе ГУ «Управление по вопросам молодежной политики Павлодарской области». В исследовании принимала участие молодежь в возрасте от 18 до 29 лет. Количество выборки составило 77 человек. Общая характеристика выборки приведена в таблице 1. Для более глубокого анализа, дополнительно, нами проведено разделение респондентов по возрастному и половому признакам.

Таблица 1 – Общие характеристики выборки (социальные категории)

Социальные категории	Границы	Кол-во, чел.	Итого
Гендерная характеристика	Юноши	39	77
	Девушки	38	
Возрастная характеристика	От 18 до 23 лет (младшая группа)	47	77
	От 24 до 29 лет (старшая группа)	30	

В исследовании принимали участие как студенты колледжей и вузов, так и молодежь постарше, работающая в разных профессиональных сферах.

Для диагностики уровня самоактуализации личности был выбран краткий индекс самоактуализации (Short Index of Self-actualization), разработанный в 1986 году А. Джоунс и Р. Крэндалл (A. Jones, R. Crandall), как предельно краткая альтернатива теста самоактуализации Шострома. Исследования авторов показали, что значения полученного индекса положительно коррелируют со всеми значениями полного опросника POI.

Опросник содержит 15 пунктов. Респондент должен выразить свое согласие с суждением, выбрав один из четырех вариантов, в большей мере соответствующее его мнению. Каждому варианту назначается балл от 1 до 4. В итоге баллы суммируются и соотносятся с диапазоном баллов, каждому из которых соответствует свой уровень самоактуализации:

15–25 баллов: низкая степень самоактуализации;

26–45 баллов: средняя степень самоактуализации;

46–60 баллов: высокая степень самоактуализации.

Анализ распределения результатов диагностики представлен в виде диаграммы на рисунке 1.

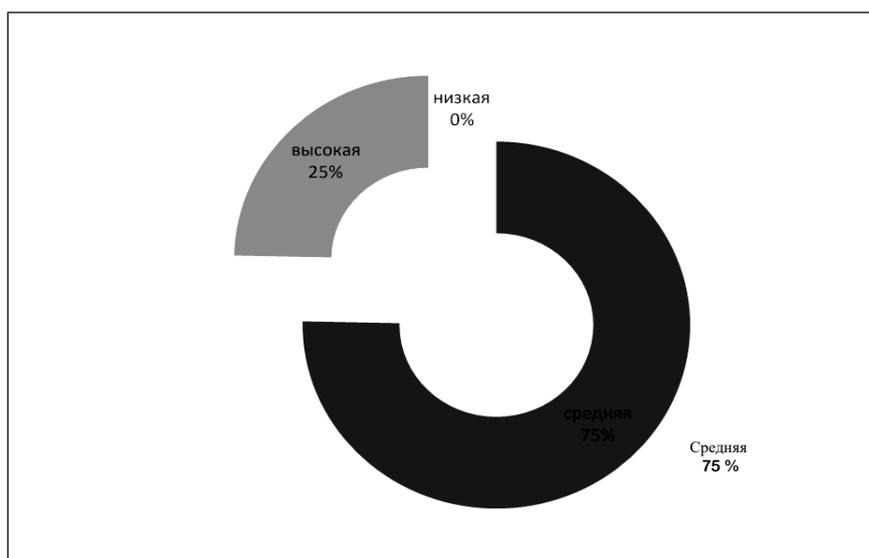


Рисунок 1 – Степень самоактуализации личности

Из количества испытуемых ни один не попал в группу с низкой степенью самоактуализации. Основную массу составили респонденты со средними значениями самоактуализации – 75 % или 58 человек. 25 % или 19 человек попали в категорию с высокой степенью самоактуализации.

Разница по степени самоактуализации у юношей и девушек оказалась невелика: у юношей на 0,1 балла показатель выше, чем у девушек. Это является показателем того, что гендерный признак никак не влияет на самоактуализацию молодежи.

Как и при разделении по гендерному признаку, разница между показателями старшей (24–29) и младшей (18–23) возрастными группами невелика и составляет 0,1 балл в пользу старшей группы. Из этого следует, что различия в возрасте молодежи не влияют на степень самоактуализации.

Исследование интенсивности переживания чувства вины у молодежи в возрасте от 18 до 29 лет осуществлялось с применением методики измерения чувства вины и стыда (Test of Self-Conscious Affect – TOSCA), разработанной в 1989 году Дж.П. Тангней. TOSCA представляет собой инструмент для измерения когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов вины, стыда и других эмоциональных явлений, связанных с самосознанием. В этом тесте предполагается, что склонность к стыду – это тенденция к глобальной негативной самооценке в целом. Вина рассматривается как тенденция к негативной самооценке относительно поведения в конкретных ситуациях.

Вопросник состоит из 15 ситуаций для оценки поведения. Приведенные сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни. В исследовании использовались следующие тестовые показатели опросника:

1. Вина.
2. Стыд.
3. Экстернальность.

Интерпретация этих показателей.

1. Вина. Высокий показатель склонности к чувству вины – состоянию дискомфорта как эмоциональной реакции личности на нарушение собственных интернализованных нравственных норм, негативной оценки своего поведения, которая сопровождается напряжением, раскаянием и сожалением, а также мотивирует человека искупить или исправить содеянное.

2. Стыд. Повышенный показатель склонности к переживанию чувства стыда, возникающему как следствие осознания чего-то бесчестного, нелепого или неприличного в собственном поведении или обстоятельствах жизни, или же в результате попадания в ситуацию, оскорбляющую собственную скромность или приличие индивида.

3. Экстернальность. Пониженный показатель склонности в ситуациях вины и стыда приписывать причины происходящего внешним факторам – внешней среде, другим людям, судьбе или случаю.

На рисунке 2 для сравнения представлено процентное соотношение результатов методики по каждому показателю.

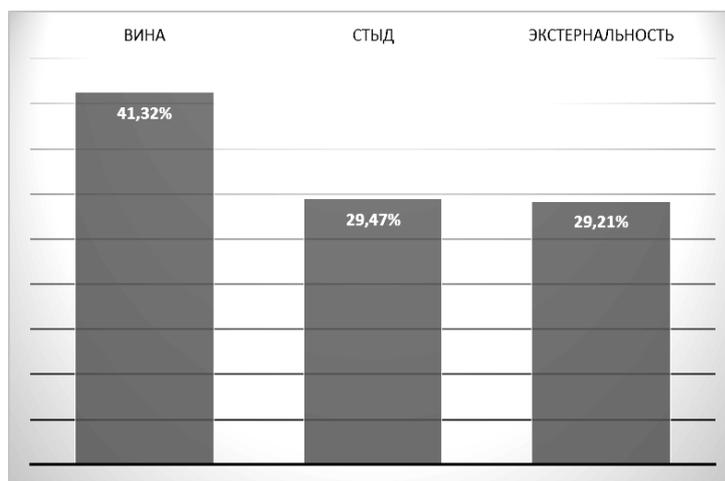


Рисунок 2 – Диаграмма «Измерение чувства вины и стыда»

Из диаграммы на рисунке 2 видно, что у молодежи Павлодарского Прииртышья на четверть или на 12 % преобладает вина как эмоциональная реакция личности на нарушение собственных интернализированных нравственных норм, негативной оценки своего поведения; показатели стыда и экстернальности находятся практически на одном уровне, с небольшим преобладанием первого.

Более подробно остановимся на показателе «вина». Этот показатель условно можно разделить на три степени переживания чувства вины. Так как минимум составляет 15 баллов, а максимум – 75, делим возможные варианты (60 баллов) на три равных отрезка и получаем следующие данные:

- 15–35 баллов: низкий показатель склонности к чувству вины;
- 35–55 баллов: средний показатель склонности к чувству вины;
- 55–75 баллов: высокий показатель склонности к чувству вины.

Проанализировав по этой шкале результаты наших испытуемых, получаем ниже приведенное процентное соотношение. Всего лишь один испытуемый попал под показатель с низким уровнем чувства вины – 1,2 % (набрано им 30 баллов). Шкалы со средними и высокими показателями составили 49,4 % и 49,4 % соответственно (Рисунок 3). Количество испытуемых по этим двум шкалам распределилось поровну – 38 человек.

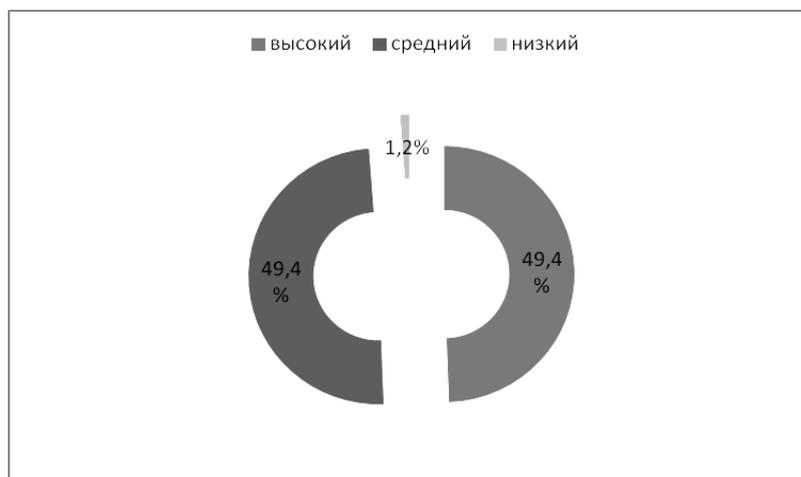


Рисунок 3 – Диаграмма «Уровень вины у участников эксперимента»

При делении испытуемых по возрастной характеристике показатель вины незначительно выше у младшей возрастной группы в возрасте 18–23 года, чем у старшей группы. Это можно объяснить тем, что у более молодого поколения в качестве регулятора поведения и морали выступает чувство вины, привитое с детства. Более взрослая молодёжь, в нашем случае в возрасте от 24 до 29 лет, руководствуется в качестве социального регулятора поведения чувством ответственности. Хотя все же главенствующие позиции чувства вины сохраняются.

При делении молодежи Павлодарского Прииртышья по гендерной характеристике результаты принимают следующий вид: среднее значение у юношей составляет 51 балл, у девушек – 58 баллов (уже существенно выше). Если показатель у юношей в 51 балл мы относим к личности, имеющей среднюю

степень выраженности чувства вины, то у девушек при показателе 58 баллов – это уже высокий уровень переживаемого ими чувства вины.

Второй этап включает в себе выявление взаимосвязи уровня самоактуализации личности и чувства вины при помощи корреляционного исследования по Спирмену. Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

Для подсчета коэффициента ранговой корреляции мы использовали онлайн сервис <http://www.psychol-ok.ru/statistics/spearman>.

На втором этапе сравнивались шкалы методик (методика 1 – «Измерение чувства вины и стыда», методика 2 – «Опросник личностной ориентации Шострома») по следующему плану:

1. Показатель вины из методики 1 и показатель степени самоактуализации из методики 2.
2. Показатель стыда из методики 1 и показатель степени самоактуализации из методики 2;
3. Показатель экстернатности из методики 1 и показатель степени самоактуализации из методики 2;
4. Показатель вины методики 1 и шкала со средней степенью самоактуализации методики 2;
5. Показатель вины методики 1 и шкала с высокой степенью самоактуализации методики 2;
6. Показатель вины методики 1 у юношей и показатель степени самоактуализации методики 2;
7. Показатель вины методики 1 у девушек и показатель степени самоактуализации методики 2;
8. Показатель вины методики 1 у возрастной группы 18–23 лет и показатель степени самоактуализации методики 2;
9. Показатель вины методики 1 у возрастной группы 24–29 лет и показатель степени самоактуализации методики 2.

Результаты проведенного корреляционного анализа, указывающие на связь или ее отсутствие между вышеуказанными показателями, можно наблюдать в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа по Спирмену

№	Наличие/отсутствие	Показатель	Значение	Вид корреляции	
1	Есть	Вина и степень самоактуализации	$r_s = -0.524$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	Обратная
2	Есть	Стыд и степень самоактуализации	$r_s = -0.445$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	Обратная
	Нет	Экстернатность и степень самоактуализации	$r_s = -0.213$	$H_0$ принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.	
3	Есть	Вина и средняя степень самоактуализации	$r_s = -0.532$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	обратная
	Нет	Вина и высокая степень самоактуализации	$r_s = -0.413$	$H_0$ принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.	Отсутствует
4	Есть	Вина и показатель степени самоактуализации у юношей	$r_s = -0.5$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	Обратная
5	Есть	Вина и показатель степени самоактуализации у девушек	$r_s = -0.485$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	Обратная
6	Есть	Вина и степень самоактуализации у возрастной группы 18-23 года	$r_s = -0.464$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	Обратная
7	Есть	Вина и степень самоактуализации у возрастной группы 24-29 лет	$r_s = -0.616$	$H_0$ отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.	Обратная

Проведя замер, мы получили семь из девяти статистически значимых корреляционных связей. Прямая корреляция – это корреляция, при которой увеличение одной переменной сопровождается увеличением другой. Обратная корреляция – это корреляция, при которой увеличение одной переменной сопровождается уменьшением другой.

Третий этап работы заключается в интерпретации полученных данных, полученных на втором этапе.

Первая корреляционная зависимость отражает взаимосвязь показателей склонности к чувству вины и самоактуализации личности.

Первая корреляционная зависимость является обратной. Из этого мы делаем вывод, что чем больше молодые люди склонны к чувству вины, тем ниже у них показатель самоактуализации личности. Это можно объяснить тем, что человек, склонный к переживанию чувства вины, очень часто занимается самобичеванием, его внимание сосредоточено на наказании себя либо на страхе не допустить ошибку, чтобы не испытывать чувство вины. Это напрямую мешает акцентировать свое внимание и стремление на развитие своего внутреннего потенциала как профессионального, так и творческого. Как правило, человек склонный к переживанию чувства вины, обладает заниженной самооценкой, он принижает еще не реализованный свой потенциал, считает, что он его не достоин и далек от идеала. На этом все попытки самореализоваться отсутствуют, если они и есть, то заканчиваются неудачей.

Вторая корреляционная зависимость отражает взаимосвязь показателей склонности к чувству стыда и самоактуализации личности. Стыд имеет тесную взаимосвязь с чувством вины и нередко вина является причиной возникновения чувства стыда при наличии стороннего наблюдателя.

Вторая корреляционная зависимость является обратной. При увеличении показателя чувства стыда самоактуализация личности понижается. Значение корреляции стыда и самоактуализации личности немного уступает в сравнении с виной на 0,08 доли. Но все же она достаточно существенна. Человек, как и в ситуации с виной, обладает заниженным самомнением, на первый план ставит мнение других о себе, что противоречит самоактуализирующейся личности. Ведь самоактуализация в первую очередь не имеет внешней цели и не может задаваться социумом: это то, что идет изнутри человека, выражая его внутреннюю (позитивную) природу.

При сравнении экстернальности и самоактуализацией у молодежи корреляционная связь не наблюдается. Экстернальность является пониженным показателем склонности в ситуациях вины и стыда приписывать причины происходящего внешним факторам: внешней среде, другим людям, судьбе или случаю.

Третья корреляционная зависимость показывает взаимосвязь показателей вины и средней степени самоактуализации личности. Так мы можем наблюдать, сохраняется ли взаимозависимость между чувством вины и самоактуализацией испытуемых, попавших под средние показатели второй методики. Как видно из таблицы 2, корреляционная зависимость остается и даже немного увеличивается на 0,008 коэффициента.

При сравнении показателей вины и высокой степени самоактуализации корреляция не достигает уровня статистической значимости. Здесь можно констатировать факт, что зависимость показателей, выявленная в первой корреляционной связи, не подтверждается. Это показывает, что для молодежи с высокой степенью самоактуализации не характерно влияние чувства вины на самореализацию в жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что воздействовать и уменьшать чувство вины у молодежи с высокой самоактуализацией не имеет смысла, что, напротив, наоборот для молодежи со средней самоактуализацией.

Далее рассмотрим варианты с корреляционной зависимостью отдельно у юношей и девушек, а также по разным возрастным группам – 18–23 года и 24–29 лет.

Четвертая и пятая корреляционная зависимость показывает взаимосвязь показателя вины и степени самоактуализации у юношей и девушек соответственно. Анализ полученных данных позволил выявить более сильную корреляционную связь у юношей, хотя разница между значениями в сравнении с девушками невелика. Следует вывод – взаимосвязь степени переживания чувства вины и самоактуализации молодых людей не зависит от гендерного признака.

Шестая и седьмая корреляционная зависимость отображает взаимосвязь показателя вины и степени самоактуализации у старшей и младшей возрастных групп. Здесь, в отличие от показателей, полученных при разделении на юношей и девушек, наблюдается значительная разница корреляционной связи. У старшей возрастной группы (24–29 лет) коэффициент корреляции значительно выше, чем у младшей группы (18–23 года). Таким образом, можно сделать вывод, что переживаемое чувство вины играет меньшую роль в формировании степени самоактуализации у молодежи младших возрастов, чем у более старшей молодежи.

По результатам проделанной работы, на четвертом этапе, разработана система рекомендаций, которые могут быть использованы в работе различных молодежных центров, а также при разработке дисциплин психологического направления. Комплекс рекомендаций можно разделить на два блока: «Повышение самоактуализации исходя из теоретических положений А. Маслоу и К. Роджерса»

и «Повышение самоактуализации через воздействие на чувство вины», основанный на нашей экспериментальной работе.

Таким образом, по результатам корреляционного исследования мы можем говорить о наличии взаимосвязи чувства вины и самоактуализации у молодежи Павлодарского Прииртышья.

Данное исследование было проведено для углубленного изучения влияния уровня чувства вины на самоактуализацию личности. На основании полученных результатов мы можем говорить, что исследование позволило выполнить поставленные задачи. Выдвинутая в исследовании гипотеза о том, что чем ниже уровень чувства вины, тем выше самоактуализация личности, подтвердилась. Поэтому можно утверждать – чем больше человек (в нашем случае представитель молодежи) склонен переживать чувство вины, тем ниже у него потребность к самоактуализации, к раскрытию своего внутреннего потенциала, к использованию возможностей роста во всех сферах жизни. Из этого следует, что самореализованность можно повысить через воздействие на переживаемое чувство вины, а именно на его уменьшение, на что и направлены разработанные рекомендации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Вахромов Е.Е. Понятие самоактуализации в психологии. Реферат. – М.: Московский педагогический университет, 2000.
- 2 Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Перев. с англ. – СПб.: Питер, 2010.
- 3 Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Перев. с англ. – М.: Прогресс, 1998.
- 4 Маслоу А. Психология бытия. Перев. с англ. – М.: Рефл-бук, 1997. – 304 с.
- 5 Фрейд З. Я и Оно / Перевод. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1998. – 140 с.
- 6 Хорни К. Новые пути в психоанализе. – М.: Академический проект, 2009.
- 7 Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999. – 320 с.

#### REFERENCES

- 1 Vakhromov E.E. Ponyatie samoaktualizacii v psichologii. Referat. – М.: Moskovskiy Pedagogicheskiy Universitet, 2000.
- 2 Maslow A. Motivaciya i lichnost. 3-e izd. / Perev. s angl. – SPb.: Piter, 2010.
- 3 Rogers K. Vzglyad na psichoterapiyu. Stanovlenie cheloveka / Perev. s angl. – М.: Progress, 1998.
- 4 Maslow A. Psychologiya bytiya. Perev. s angl. – М.: Refl-buk, 1997. – 304 s.
- 5 Freud Z. Ya i Ono / Perevod. – М.: EKSMO-PRESS, 1998. – 140 s.
- 6 Horney K. Novye puti v psychoanalise. – М.: Academicheskij proekt, 2009.
- 7 Stefanenko T.G. Etnopsychologiya. – М.: Institut psichologii RAN, "Academicheskij proekt", 1999. – 320 s.

#### ТҮЙІН

**В.В. Самарцев**, «Педагогика және Психология» мамандығының магистранты  
Инновациялық Еуразия университеті (Павлодар қ.)

#### **Павлодар қаласы жастырының адамның өзін кінәлі сезінуі мен тұлғаның маңыздануы Ертіс аймағы**

Мақалада адамның өзін кінәлі сезінуі мен тұлғаның маңыздануы әсері қарастырылады. Адамның өзін кінәлі сезінуі мен тұлғаның маңыздануы арасындағы қарым-қатынасты анықтау бойынша зерттеу жұмысы жүргізілді және соның негізінде тәжірибе бойынша нәтиже талдауы мен түйіндемелер берілді.

**Түйінді сөздер:** тұлғаның маңыздануы, кінәлілік сезімі, корреляциялық байланыс, маңыздану деңгейі, тұлғалық бағдарлау сауалнамасы

#### RESUME

**V.V. Samartsev**, master's degree student in Pedagogy and Psychology  
Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

#### **The relationship between guilt and self-actualization among the youth of Pavlodar Priirtyshye**

The article considers the influence of the level of feelings of guilt on self-actualization of the individual. Research has been carried out to identify the relationship between the index of propensity to sense of guilt and the degree of self-actualization, on the basis of which the analysis of results and conclusions on the experiment are presented.

**Keywords:** self-actualization of the person, sense of guilt, correlation, level of self-actualization, questionnaire of personal orientations.