

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Фархутдинова Ю.Н., Вдовина О.А.

Данная статья посвящена проблеме анализа самоактуализации и жизнестойкости личности у студентов-психологов. Описаны основные подходы к проблеме в исследованиях Л.А. Александровой, Б.Г. Ананьева, Б.С. Братусь, Е.Е. Вахромова, К. Гольдштейна, С.И. Кудинова, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Р. Мэя, Н.В. Овчаренко, Г. Олпорта, Е.В. Самал, А.Н. Фоминовой, В. Франкла, Э. Фромма, Н.Г. Церковниковой. Изучена терминология и интерпретация понятий разными авторами, выделены признаки, дифференцирующие самоактуализацию и самореализацию. Обобщены сведения о самоактуализации как о процессе самораскрытия и саморазвития личности, являющимся основным способом построения личности самой себя, находя подтверждение на всех этапах жизнедеятельности и во множествах областях, а также о жизнестойкости как о черте личности, придающей человеческой жизни ценность и осмысленность в любых обстоятельствах, что помогает преобразовывать негативный опыт в потенциально позитивный вектор развития. На основе анализа литературы нами была выявлена связь между самоактуализацией и жизнестойкостью. Выявлено, что данные понятия во много связаны между собой, а основной фактор заключается именно в приспособлении и раскрытии окружающему миру.

Ключевые слова: самоактуализация, самореализация, жизнестойкость, зрелость, студенчество, студенты-психологи

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACTUALIZATION AND RESILIENCE AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS

Farkhutdinova Yu.N., Vdovina O.A.

This article is devoted to the problem of analyzing self-actualization and personality resilience among psychology students. The main approaches to the problem are described in the research of L.A. Alexandrova, B.G. Ananyev, B.S. Bratus, E.E. Vakhromov, K. Goldstein, S.I. Kudinov, D.A. Leontiev, S. Muddy, R. May, N.V. Ovcharenko, G. Allport, E.V. Samal, A.N. Fominova, V. Frankl, E. Fromm, N.G. Tserkovnikova. The terminology and interpretation of concepts by different authors are studied, the signs differentiating self-actualization and self-realization are highlighted. The article summarizes information about self-actualization as a process of self-disclosure and self-development of a personality, which is the main way to build a personality of oneself, finding confirmation at all stages of life and in many areas, as well as about resilience as a personality trait that gives value and meaningfulness to human life in any circumstances, which helps to transform negative experiences into a potentially positive vector. development. Based on the literature analysis, we have identified a link between self-actualization and resilience. It has been revealed that these concepts are strongly interconnected, and the main factor lies precisely in adaptation and disclosure to the outside world.

Keywords: self-actualization, self-realization, resilience, maturity, student life, psychology students

Введение

Студенческий возраст является благоприятным временем, располагающим к здоровому конкурированию. То, насколько успешно студент сможет преодолеть возникающие трудности, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, раскрыть заложенный потенциал и быть стрессоустойчивым во многом определяет успех (ситуацию успеха в зрелом возрасте). В контексте профессионально-личностного становления данная проблема приобретает особую важность. Сущность процесса самоактуализации в образовательном процессе заключается в передаче от преподавателя студентам способов и путей, посредством которых человек может стать тем, кем он может стать. Сформированная в этот период жизнестойкость помогает студентам поддерживать

хорошее физическое и психическое здоровье, легче адаптироваться к сложным обстоятельствам, успешно реализовывать свой потенциал и чувствовать себя полноценными личностями.

Исследования в этой области могут иметь важное значение для психологической практики: изучение путей самоактуализации и ее связи с жизнестойкостью может помочь психологам-специалистам в составлении программ, направленных как на улучшение психоэмоционального состояния, так и на работу со стрессоустойчивостью.

Материалы и методы

Целью исследования является теоретическое изучение взаимосвязи самоактуализации и жизнестойкости. Для достижения поставленной цели был осуществлен обзор, анализ и систематизация актуальной отечественной и зарубежной литературы по теме статьи.

Результаты исследования

В современной психологии значимым является понятие самоактуализации, которое впервые было введено немецко-американским нейрофизиологом К. Гольдштейном в начале 20 века. Ученый считал, что человек склонен актуализировать свои способности, которые определяются потребностями [19]. В 1961-м году, в «Журнал гуманистической психологии» вошли такие личности, как: Дж. Бьюдженталь, Ш. Бюлер, К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, О. Хаксли [18, с. 345], заложившие базовые представления о самоактуализации.

Согласно К. Гольдштейну, самоактуализация – это основной, даже можно сказать фактически единственный человеческий мотив. Все действия, кажущиеся на первый взгляд мотивированными чем-то иным, на самом деле являются проявлением этой фундаментальной жизненной силы. Раскрытие собственного потенциала позволяет определить главный смысл и предназначение жизни. Э. Фромм, рассуждая о самоактуализирующейся личности, говорил о наличии продуктивной активности, направленную на удовлетворение фундаментальных потребностей: в установлении связей, привязанности, единения с миром, в обретении свободы и собственной значимости. Он считал, что самоактуализация базируется на чувстве принадлежности миру, ощущении личностной идентичности с самим собой и с другим [5].

В. Франкл характеризует самоактуализацию не как конечное предназначение человека, а скорее побочный продукт осмысленности жизни. Реализация смысла, полученная из внешнего мира и есть истинный путь к самоактуализации. Человек теряет смысл своей самоактуализации, если он стремится к ней. Получается, что самоактуализация не является главной, конечной целью человека. По мнению психолога, если человек не имеет представления о своем предназначении, он сосредотачивается на самоактуализации. Важным является не осуществление себя, а осуществление смысла [17, с. 48].

Р. Мэй рассматривает самоактуализацию личности как поток непрекращающихся жизненных выборов и решений, которые связаны с реализацией ею своего бытия. Совершая конкретные выборы, как считает Р. Мэй, человек творит самого себя [11, с. 156]. Г. Олпорт описывает

личность как динамичную, открытую для изменений психофизиологическую систему, центральным элементом которой является самосознание. Главная движущая сила этой системы – стремление к самоактуализации и раскрытию своего полного жизненного потенциала [14]. По мнению А. Маслоу, под самоактуализацией понимается «полное использование талантов, способностей, возможностей» [10].

Самоактуализацию личности исследовали многие отечественные психологи (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева, С.Л. Рубинштейн и др.), однако, в своих трудах они использовали синонимичное понятие «самореализация», как показатель неких социальных основ.

С.И. Кудинов разграничивает два смежных по смыслу понятия и в своей работе разрабатывает полисистемную модель «самореализации». По его мнению существует два вида самореализации личности: внешняя, которая проявляется в различных сферах жизни, таких как профессиональная деятельность, творчество, спорт, искусство, обучение, политика и общественная деятельность, и внутренняя, которая способствует развитию человека в физическом, интеллектуальном, эстетическом, моральном и духовном планах [6, с. 341].

Одним из важных вкладов в науку была работа Н.В. Овчаренко, в которой автор выступила за разграничение понятий «самоактуализация» и «самореализация». Самореализация представляет собой проявление имеющихся у личности способностей в реальной жизни для самоутверждения [13, с. 141-144]. Этот процесс в значительной степени является практическим, подвержен внешнему влиянию и может направляться на удовлетворение утилитарных потребностей, превалируя над духовным. Протекание локализуется во внутреннем мире человека имеет основательное влияние на духовные ценности. Самоактуализация, в свою очередь, представляет собой развитие личностного потенциала, отражающего специфичные особенности человека в виде определенного идеала [15, с. 22-32]. С точки зрения личности, существенным аспектом тенденции к самоактуализации является стремление человека к раскрытию своего потенциала на протяжении жизни. Получается, что самоактуализация всегда предшествует самореализации и является ее обязательным условием.

Согласно Д.А. Леонтьеву, самоактуализация – это раскрытие и развитие врожденных и приобретенных способностей личности [8, с. 18]. Самоактуализация, по мнению ученого, предполагает преодоление не только внешних ожиданий и требований, но и собственных ограничений [8, с. 23].

В акмеологическом понимании самоактуализация является процессом перехода потенциальных характеристик в актуальные, что способствует личностному, профессиональному росту человека [3]. Беря в расчет труды Е.Е. Вахромова, можно заметить, что представляет собой деятельность по реализации жизненного плана, характеризующуюся тремя ключевыми моментами: достижением конкретного результата в каждом действии, совпадением субъекта и объекта деятельности

(самопреобразованием), а также автономностью активности субъекта [3, 4]. Успех, равно как и неудача, сопровождается пиковыми переживаниями.

Понятие «жизнестойкость» (или же в оригинале «выносливость», «устойчивость», «закаленность») впервые было введено в 80-х годах двадцатого века американскими психологами С. Мадди и С. Кобейс. Примечательно, что термин подразумевал особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию [20]. По мнению авторов данное качество личности помогает не только осознать собственные пределы и принять слабости, но и способствует лучшей адаптации. Оно служит фундаментом для преодоления стресса и преобразования отрицательного опыта в положительный вектор развития.

Д.А. Леонтьев определял его как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя [9]. Ключевые элементы жизнестойкости – это вера в свои силы и восприимчивость к переменам. Жизнестойкость помогает легче переносить трудности, снижая их травмирующий эффект, и мотивирует человека на поддержание своего здоровья и психологического благополучия [12]. Взгляд Л.А. Александровой на жизнестойкость несколько отличается. Она рассматривает её как целостную способность, помогающую человеку успешно адаптироваться. Эта способность состоит из двух основных частей: общие способности (личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность) и специальные способности (навыки межличностного взаимодействия и преодоления трудных ситуаций) [1, с. 86].

А.Н. Фомина описывает, что жизнестойкость включает как умение осмысливать ситуацию (определять смысл, ценности, интересы и отношения), так и способность к практическим действиям, развитию умений и ресурсов [16, с. 152].

С. Мадди рассматривал жизнестойкость не как врожденную черту характера, а скорее, как внутренний ресурс, установку, которую можно осознать, развить и изменить. Он помогает поддерживать физическое, психическое и социальное благополучие. Выражаясь метафорически, «жизнестойкость, это компас, направляющий и освещающий жизненный путь, наполняя его смыслом» [12, с. 214]. Обоснование жизнестойкости личности в студенческом возрасте во многом характеризуется тем, что в это время происходит его активное развитие и становление.

Б.С. Братусь объясняет развитие личности на протяжении всей жизни внутренним противоречием, закономерно возникающим между мотивационной (смысловой) и познавательной (операционально-технической) сторонами деятельности. По его мнению, кризисы и переломные моменты в развитии происходят тогда, когда существующие знания и навыки перестают соответствовать личностному смысловому восприятию мира [2].

Личность студента многогранна и может быть описана с трех позиций: психологической, социальной и биологической. Психологическая сторона включает в себя индивидуальные психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), определяющие

протекание психических процессов и состояний. Социальная сторона отражает принадлежность к различным социальным группам и связанную с этим роль в обществе. Последняя, биологическая сторона, включает в себя физические характеристики, врожденные особенности (тип высшей нервной деятельности, строение организма). В некоторых случаях изменяется под воздействием условий жизни.

Сложность развития жизнестойкости у студентов обусловлена несоответствием между необходимостью соответствовать высоким требованиям к компетенциям выпускников и их возможностями использовать личные ресурсы для преодоления стресса и превращения его в стимул для личностного и профессионального роста [7, с. 174]. Высшее заведение играет ключевую роль в развитии потенциала личности и умения действовать эффективно в стрессовых ситуациях. Уровень жизнестойкости, активности и вовлеченности в обучение напрямую связан с успешностью освоения профессии. Студенческие годы – ключевой период для развития способности преодолевать трудности и эффективно справляться со стрессом. При качественно сформированной жизнестойкости студент эффективней адаптируется к трудным ситуациям, справляется с ними и продолжает реализовывать свой потенциал, становясь полноценным членом общества, в том числе благодаря устойчивой психике.

Обсуждение и заключение

Таким образом, благодаря изученным исследованиям, мы можем сделать следующие выводы:

1. Самоактуализация является более узким понятием, отражающим предпосылку самореализации как процесса. Самоактуализация представляется внутренним процессом роста, в то время как самореализация продуктивной, социально ориентированной деятельностью, предполагающей демонстрацию себя и своих результатов.
2. Жизнестойкость представляет собой черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя. Имея систему установок о мире и о себе, личность может преодолевать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию. Жизнеспособность подразумевает общую трудоспособность человека, во многом основываясь на тренируемости интеллектуальных функций.
3. В момент преодоления неблагоприятных условий человек становится способен к самосовершенствованию через ряд прилагаемых усилий. Соответственно, самоактуализация связана с жизнестойкостью тем, что с одной стороны – это стремление к реализации своего потенциала, с другой – способность эффективно справляться со стрессом и трудностями жизни.
4. Развитие личности в студенчестве предполагает не только развитие самостоятельности и ответственности человека за свою жизнь, но и передачу от преподавателя к студентам методов и подходов к раскрытию своего потенциала, реализация которого станет возможной только при условии самоорганизации учебной деятельности и самосовершенствования. Уровень жизнестойкости, активности и вовлеченности в период студенчества напрямую связан с

успешностью освоения профессии, адаптации, стрессоустойчивости и реализации своего потенциала.

5. Самоактуализация является постоянным выбором в пользу развития, а жизнестойкость рассматривается как экзистенциальная отвага, позволяющая личности преодолевать возникающие переживания в ситуации выбора. Самоактуализация и жизнестойкость во много связаны между собой, а основной фактор заключается именно в приспособлении и раскрытии окружающему миру. Эти качества возможно изменить и улучшить, чтобы эффективнее внедряться в социум. Таким образом, мы можем проследить ключевые моменты в связи самоактуализации и жизнестойкости.

Список использованных источников

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2/ под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82-90.
2. Братусь, Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / Б.С. Братусь // Психология зрелых возрастов: хрестоматия / сост. И.В. Шаповаленко. – Москва: АНО «Психологическая электронная библиотека», 2008. – С. 379-388.
3. Вахромов, Е.Е. Вершины жизни и пути их достижения: Самоактуализация, акме и жизненный путь человека / Е.Е. Вахромов. – Прикладная психология и психоанализ, 2002. №2 – С. 5-18.
4. 7. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: учеб. пособие / Е.Е. Вахромов. – М.: Междунар. пед. акад., 2001. – 156 с.
5. Егорычева, И.Д. Самореализация как деятельность (постановка проблемы) / И.Д. Егорычева. Мир психологии: научно-методический журнал / ред. Д.И. Фельдштейн, А.Г. Асмолов. – 2005. – № 3. – С. 11-53.
6. Кудинов, С.И. Экспериментально-теоретические аспекты исследования базовых свойств личности / С.И. Кудинов // Личностное развитие специалиста в условиях вузовского обучения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти, ТГУ, 2005. – С. 95-98.
7. Лабзина, П.Г. Междисциплинарное взаимодействие как условие развития гибких навыков студентов вуза / П.Г. Лабзина, С.Г. Меньшенина. – Вестник Мининского университета, 2021. Т.9. – №2(35), С. 174.
8. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминаций личности Текст. / Д.А. Леонтьев. – Психологический Журнал, 2000. – Т. 21. №1. – С. 15-25.
9. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости Текст. / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
10. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. А.М. Татлыдаевой, научн. ред., вступ. статья и коммент. Н.Н. Акулиной. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.

11. Мэй, Р. Смысл тревоги / пер. М.И. Завалова, А.Ю. Сибуриной. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
12. Наливайко, Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – №4. – С. 211-216.
13. Овчаренко, Н.В. Сравнительный анализ понятий «самореализация» и «самоактуализация» как составляющих категориального аппарата философии образования / Н.В. Овчаренко // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики Тамбов: Грамота, 2015. – № 3. Ч. 3. – С. 141-144.
14. Олпорт, Г. Становление личности / под. общ. ред. П.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.
15. Плотникова, Е.С. Самоактуализация и самореализация: сходство, различие и взаимосвязь явлений / Е.С. Плотникова, Т.М. Маслова. – Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология», 2018. – №2. – С. 22-32.
16. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фомина. Монография. – М: МПГУ, 2012. – 152 с.
17. Франкл, В. Человек в поисках смысла: [Сборник]: Пер. с англ. и нем. // Общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. Вступ. ст. Д.А. Леонтьева [с. 303]. – Москва: Прогресс, 1990. – 366 с.
18. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследование и примечание) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб.: Питер Пресс, 2003. – С. 514-520.
19. Deci E.L. and Ryan R. The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality In Research in Personality, 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.
20. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. Vol. 63. N 2. – P. 265-74.

Фархутдинова Юлия Низамутдиновна, кандидат психологических наук, доцент НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: julia82.06@mail.ru

Вдовина Олеся Александровна, студент НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: olesya.vdovina2017@mail.ru

Farkhutdinova Yulia Nizamutdinovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: julia82.06@mail.ru

Vdovina Olesya Alexandrovna, student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: olesya.vdovina2017@mail.ru

5.3.7 Возрастная психология