

А.И. Алонцева, старший преподаватель кафедры психологии
 НФИ Кемеровский государственный университет, Новокузнецк (Россия)

И.С. Морозова, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей психологии
 и психологии развития

Кемеровский государственный университет, Кемерово (Россия)

Ключевые понятия: самоосуществление, личность, стратегии поведения, совладание, копинг.

Аннотация: В статье освещена проблема самоосуществления. Рассмотрено поведение, как динамическое условие обуславливающее самоосуществление личности и взаимосвязанное с ним.

Изучение научной категории «самоосуществление» представляет проблемно-тематическое поле не только для психологов, но и для ученых-философов.

В рамках философского анализа, наиболее подробно категория «самоосуществление» рассматривается представителями экзистенциальной философии (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю, Г. Марсель), посредством раскрытия сущности человеческого существования. В рамках данного направления «самоосуществление» определяется как феномен, определяющий будущее бытие всего сущего в зависти от будущего самого человека, то есть, в данном понятии раскрывалась мысль каузальности человека за все, что происходит с ним и вокруг него. Самоосуществление это реализация «сущности человека, которая заключается в самотранценденции, проявляющейся в выходе человека, смыслов его жизни за границы собственного существования, направленность на инобытие» [6, с.273].

Среди отечественных философов, проблема самоосуществления, как проблема смысла человеческого существования в философско-методологическом аспекте, развивается в работах русских философов, (Н.А.Бердяева, Л.И. Шестова, В.В. Розанова, Б.Г. Ушакова, Л.Г. Брылева Л.И. Антроповой, К.Ч. Мухаметджанова, Н.Л. Кулика, М.К. Мамардашвили и др.).

Обобщая точки зрения философов на проблему самоосуществления человека в процессе жизнедеятельности, мы считаем возможным поддержать позицию Т. В. Казаковой, согласно которой акцентировать внимание следует на реализации духовной составляющей внутреннего содержания человека, а процесс самоосуществления следует понимать как результат эффективной самореализации на основе внутренне значимых устремлений и внешней влияний [4].

В психологической литературе проблема самоосуществления представлено в довольно большом числе работ, которые условно можно поделить на два подхода. Первый подход рассматривает данный феномен через призму других

психических образований: самоактуализация (А. Маслоу, V. Frankl, E. Shostrom, Ш. Бюллер, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев); саморазвитие (К. Роджерс); самореализация (К.А. Абульханова-Славская, Л.А. Коростылева, Б.Д. Парыгин, Ф. Перлз, Э. Фромм и второй подход рассматривает самоосуществление в качестве предмета самостоятельного изучения (К. Хорни, К. Гольдштейн, Ш. Бюлер).

При этом стоит отметить, что анализ теоретических взглядов на проблему самоосуществления позволяет констатировать, что термин «самоосуществление» является созвучным или объединяющим в себе понятия «самореализация», «самоактуализация», «саморазвитие».

Е.В. Четошникова (2008) пишет, проблема самоосуществления «сосредоточилась на изучении процессов самореализации, самоактуализации, самодерминации, самоопределения» При этом автор высказывает свое мнение и отмечает, «все эти процессы взаимосвязаны тем, что они раскрывают отдельные стороны и грани процесса самоосуществления» [8]. Таким образом, автор заявляет только о наличии взаимосвязи между этими понятиями, но не в коем случае не об их аналогичности. Что в свою очередь совпадает с нашими взглядами, и именно на этом мы будем основываться при исследовании и анализе изучаемой нами категории.

Созвучные описанным выше взглядам, являются высказывания К.Л. Зайцева, который утверждает, что «термин «самоактуализация» не является аналогичным термину «самоосуществление» в силу того, что понятию самоактуализация подчеркивается только раскрытие внутренних потенциалов человека, в термине «самоосуществление» подчеркивается характер человеческого бытия как постоянного рождения вновь. В самоосуществлении, потенции не актуализируются, а впервые создаются» [2, С.83].

Понятие «самореализация» так же не является синонимическим термину «самоосуществление». Самореализация представляет собой процесс опредмечивания имеющихся сущностных сил человека, где мотива-

ционной основой выступает стремление человека транслировать свою личность. Самоосуществление в отличие от самореализации подразумевает не только реализацию имеющихся, но и развитие вновь организованных потенций, при этом стимулом выступает стремление личности к вершине реализации себя в окружающем мире, в направлении все большей сложности.

Проанализировав термин «саморазвитие» с естественнонаучной, экзистенциально-феноменологической, культурно-исторической и культурно-генетической позиции К.Л. Зайцев констатирует, что произведенный им сравнительный анализ терминов «самоосуществление» и «саморазвитие» позволяет утверждать, что «развитие является наиболее близким понятию «самоосуществление», но все же не совпадает с ним по содержанию ... наиболее близким можно считать определение развития, как поступательного изменения, преобразование человеческой субъективации в диалогических отношениях с другими, которые выступают в качестве возможных форм бытия по отношению к развивающемуся человеку» [2, С.88]. Так же в работах Ш. Бюлер отражено, что самореализация является только моментом самоосуществления.

Таким образом, самоосуществление может быть представлено как пик человеческой жизнедеятельности и как процесс самореализации и самоактуализации личности, ведущий человека к самораскрытию, самосовершенствованию, самоисполнению, и приводящий в экзистенциальные глубины сущности человека.

Важной характеристикой при изучении самоосуществления личности выступает активность самого человека [1,3]. Именно она соотносится с конкретной деятельностью, соизмеряется с нею и на основе этого определяет стратегию действия, обеспечивая, таким образом, самоосуществление личности.

Следовательно, для изучения условий достижения самоосуществления, необходимо рассмотреть понятие «стратегия поведения», так как именно поведение определяет, будет ли человек действовать и каким образом, в направлении достижения личностного самоосуществления.

По мнению Е.Ю. Коржовой понятие «стратегии поведения» подразумевает конкретные приемы взаимодействия с жизненной ситуацией и выступает родовым по отношению к понятию «копинг-стратегии» (стратегии совладания).

В отечественной психологии понятие «копинг» используют в значениях: «купирование» (Л.С. Китаев-Смык, 1984), «психологическое преодоление» (В.А.Ташлыков, 1990; С.К. Нартова-Бочавер, 1997), паттерны решения проблемных жизненных ситуаций (Л.Г. Дикая, 1990), «совладающее поведение» (Л.И. Анциферова, 1994), система регуляции (В.А. Бодров, 2006). В целом «копинг» используют в значении - адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление, направленное на устранение ситуации психологической угрозы, другими словами – это индивидуальный способ совладания с ситуацией [5].

Первый ученый, который ввел термин «coping» в научный обиход Л.Мурphy. В понятие копинг он вкладывает следующее значение - это «некая попытка создать новую ситуацию, будь она угрожающей, опасной, ставящей в неловкое положение или радостной и благоприятной». Следовательно, значение термина «coping» подразумевает стремление человека решить определенную проблему. [7,9].

Стоит отметить, что изначально (при вхождении в психологический обиход), понятия «копинг», использовалось только как обозначение действия человека в ситуациях превышающих «энергетическую мощность», привычных реакций и требующих новых, более сильных затрат. В последующем термин стали использовать не только при описании поведенческих реакций в экстремальных условиях, а в любых значимых для личности моментах повседневной жизнедеятельности.

В отечественной психологии наряду с термином «копинг» используется термин «совладание». По мнению пси-

хологов «совладание – это динамический процесс, посредством которого индивид прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность -окружающая среда» (Р. Лазарус и С. Фолкман, И.Малкина-Пых, В.М.Ялтонский, Л.В.Дияжева, И.Н.Абросимов и др.).

Для обозначения сознательного способа регуляции и разрешения возникших трудностей мы будем использовать оба термина: «совладание» и «копинг».

Но на сегодняшний момент существует трудности в объяснении эффективности процесса совладания. Зарубежные психологи в ходе исследования стратегий совладающего поведения описывают эффективный копинг, как наличие самостоятельной активности, оптимизм, использование социальной поддержки. При неэффективном копинге наблюдается уход от проблемы, самообвинительные реакции, агрессия.

Шелли Тейлор предлагает в качестве критериев успешности следующие характеристики: устранение или уменьшение физиологических и психологических проявлений напряженности; восстановление дестрессового уровня активности; сохранение личности от психологического истощения. Исследования показывают, при использовании эффективных стратегий совладающего поведения человек успешно преодолевает трудные и кризисные ситуации.

Рассматривая эффективность применения копинг-стратегий стоит отметить влияние факторов совладающего поведения, среди которых выделяют: личностный, социальный и ситуационный факторы. Изучению факторов, детерминирующих копинг-стратегии посвящено много научных работ. Ситуационный фактор обязывает для каждой конкретной ситуации выбирать свой наиболее приемлемый копинг. Л.И. Анциферова подчеркивает, что человек использует различные стратегии, иногда даже совмещает их, при этом нет таких стратегий, которые были бы эффективны во всех напряженных ситуациях, с которыми сталкивается субъект.

Е. Frydenderg (1994) в своих исследованиях установил, что выбор стратегии совладания может быть детерминирован лишь личностными особенностями человека и независим от самой ситуации. Значение личности в опосредовании социального поведения в отечественной психологии рассматривали в своих работах С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, Л.И. Анциферова, А.Г. Асмолов, А.Г.Маклаков, 2001; Д.А. Леонтьев, 2002.

В результате проведенного нами эмпирического исследования было структурно описана категория «самоосуществления», то есть, определены системы показателей, образующих определенную иерархию и опосредованные связи исходного понятия с системой показателей. А так же изучены стратегии поведения (копинг-стратегии) как условия, определяющие самоосуществление личности.

С помощью корреляционного анализа выявлялись статистически значимые связи между составляющими самоосуществления (самоотношение, индивидуально-психологические особенности личности, деятельность субъекта) и совладающим поведением. Для исследования совладающего поведения нами использованы методики: «Индикатор копинг стратегий» (Д. Амирхан), Способы совладания» (Лазарус), «Диагностика копинг-механизмов» (Э. Хейм).

В таблице 1 представлены статистически значимые корреляционные связи между структурными составляющими самоосуществления и копинг стратегиями, характеризующих поведенческие реакции человека.

Корреляционный анализ показал, что компонента, характеризующая самоотношение прямо коррелирует со степенью выраженности стратегии планирование решения проблем и обратно коррелирует со степенью выраженности стратегий избегания проблем, дистанцирование, бегство-избегание. Чем старше возраст испытуемого, более выражена стратегия «планирование решения проблем» и менее выражены стратегии: избегание проблем, дистанцирование, бегство-избегание, тем выше значение компонен-

Значимые корреляционные связи

	Самоотношение	Индивидуально-психологические особенности личности	Деятельность субъекта	Самоосуществление
Самоконтроль		-0,10		
Избегание проблем	-0,21	-0,13	-0,20	-0,27
Дистанцирование	-0,12			-0,09
Бегство-избегание	-0,11	-0,18		-0,11
Планирование решения проблемы	0,13			
Принятие ответственности	-0,09	-0,11	-	-0,09

ты, характеризующей самоотношение.

Компонента, характеризующая индивидуально-психологические особенности личности обратно коррелирует со стратегиями: самоконтроль, избегание проблем, бегство избегание, принятие ответственности. Чем ниже самоконтроль, менее выражена стратегии избегание проблем, бегство-избегание, принятие ответственности, тем выше значение компоненты, отражающей индивидуально-психологические особенности личности.

Компонента, характеризующая деятельность субъекта, обратно коррелирует со степенью выраженности стратегии избегания проблем. Чем менее выражена данная стратегия, тем выше значение компоненты, характеризующей деятельность субъекта.

Самоосуществление обратно коррелирует со степенью выраженности стратегий избегание проблем, бегство-избегание, дистанцирование, принятие ответственности. Значение показателя тем выше, чем меньше выражены у него стратегии: избегание проблем, бегство-избегание, дистанцирование, принятие ответственности

С помощью однофакторного дисперсионного анализа исследовалось влияние степени выраженности когнитивной, эмоциональной и поведенческой копинг стратегии на самоосуществление. Дисперсионный анализ показал, что степень выраженности когнитивной копинг стратегии не оказывает статистически значимого влияния на самоосуществление; выраженность эмоциональной и поведенческой копинг стратегий влияет на самоосуществление ($p < 0,0001$). Чем более выражены данные копинг стратегии, тем выше уровень самоосуществления.

Полученные данные позволяют утверждать, что самоосуществление личности взаимосвязано со стратегиями поведения и как следствие, могут являться условиями обеспечивающими самоосуществление личности.

Таким образом, проблема самоосуществления освящена как в психологической так и философской литературе. Анализ теоретических положений авторов различных направлений и школ позволяет утверждать, что все представители философии и психологии признают развитие личности в направлении самосовершенствования и самоосуществления, не зависимо от используемых ими научный категорий.

Поведение, как динамическое условие рассматриваемой категории, обеспечивает достижение самоосуществления личности в ходе жизнедеятельности. Человек, в процессе самоосуществления использует различные стратегии, при этом нет стратегий, которые были бы эффектив-

ны во всех напряженных ситуациях, с которыми сталкивается личность, но являются фактором обеспечивающим самоосуществление личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давыденко В.А. Трактовка активности и её уровней в педагогике (середина 70-х – середина 80-х гг. XX века) // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2011. - №3(6). - с.93-95
2. Зайцев К. Л. Совместное самоосуществление как условие объективности познания человеческого бытия: диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук: Спец.: 19.00.01. - Онтология и теория познания / Алтайский государственный университет; научный руководитель доктор фил.наук А.В. Иванов. – Барнаул, 2007 – 158 с.
3. Клевцов А.А., Морозова И.С. Проявления когнитивно-стилевых характеристик деятельности в связи с параметрами самореализации личности студентов// Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2011. - №3(6). - с.152-155
4. Казакова, Т.В. Философский анализ генезиса самоосуществления человека // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. — Тамбов: Грамота, 2009. — № 1 (2). С. 51—54.
5. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтык Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. – СПб., «Речь», 2005. – 240 с.
6. Логинова И.О. Жизненное самоосуществление в трудах С.Л. Рубинштейна и в современной психологии // Психология человека в современном мире. Т.3.: Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 года /Отв. ред.: А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, В.В. Знаков, И.О. Александров. – М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2009. – С. 272-278.
7. Логинова Ю.И. Копинг-ресурсы [Электронный ресурс] / Ю.И. Логинова Режим доступа: <http://psytyver.3dn.ru/publ/10-1-0-16>
8. Четощникова Е.В., Мельникова Ю.А. Проблема решения жизненных задач в процессе самоосуществления человека Вестник ТГУ «Педагогика и психология» 2010 - 2010. - № 334 – с.147-152;
9. Richard S. Lazarus, Susan Folkman «Stress, Appraisal, and Coping» Publisher: Springer Publishing Company, 1984.- 456 с.

BEHAVIORAL STRATEGIES AS A CONDITION OF SELF-FULFILLING

© 2012

A.I. Alontseva, the senior lecturer to chair of psychology
Novokuznetsk Branch-Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk (Russia)
I.S. Morozova, doctor of psychological sciences, professor, head of the general psychology
and the developmental psychology
Kemerovo State University, Kemerovo (Russia)

Keywords: self-fulfillment, personality, behavior strategy, coping.

Annotation: This article covers the problem of self-fulfillment. Behavior is viewed as a dynamic condition by which the self-fulfillment is caused, and which is interconnected with it.