

Н.А. Никашина, аспирант кафедры теоретической и прикладной психологии
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)

Ключевые слова: самореализация личности; гуманистический подход; полисистемный подход; потенциал.

Аннотация: на сегодняшний день самореализация личности является одним из ведущих направлений исследовательской деятельности. Особенно проблемна данная тема для людей с ограниченными физическими возможностями, поскольку они находятся в зависимости от своего здоровья и часто остаются без внимания общественности. Четкая работа по реализации потенциала также осложняется отсутствием единого подхода к проблеме. Обзор взглядов ученых позволит выделить категории самореализации, критерии её успеха и возможности пути достижения цели.

В современном мире постоянного движения и больших возможностей успеха добиваются люди, способные к работе над собой, умеющие грамотно применять свои способности и подстраиваться под жизненные требования. Эти навыки являются показателем самореализации человека. Однако, не всё находится в руках людей, часто на образ жизни влияют факторы, не зависящие от стремлений отдельной личности. Под данную категорию попадают инвалиды, ограниченные в своих возможностях по состоянию здоровья. Люди с ограниченным здоровьем остаются наедине со своими потребностями, страхами, стремлениями, мечтами, и поэтому не реализуют себя в полной мере. Им необходима помощь и поддержка от окружающих. Поэтому стоит проанализировать взгляды ученых по данной теме, чтобы выделить компоненты самореализации и возможные пути компенсации недостающих возможностей.

Проблема самореализации личности берет начало в философии, и первые размышления на тему развития человека, можно встретить в работах Аристотеля. Он говорил о взаимосвязи развития человека с его образом жизни. Позже подобные идеи нуждались в совершенствовании, так как под развитием человека в основном понималось его созревание [15]. За всю историю изучения данного вопроса термин «самореализация» приобрел множество трактовок, однако единого подхода так и не было сформулировано.

Понятие самореализации встречается в исследованиях А. Адлера. Он его связывает с движущей силой развития – стремлением к превосходству. Этот механизм самореализации работает, основываясь на чувстве неполноценности. Адлер наблюдал, что люди с выраженной органической слабостью или дефектом часто стараются компенсировать эти дефекты путем тренировки и упражнений, что нередко приводит к развитию выдающегося мастерства или силы [8]. Таким образом, человек, как существо, обладающее самосознанием, способен планировать свою деятельность, добиваться поставленных целей и стремиться превосходить собственные результаты.

Свои взгляды на проблему самореализации высказывали зарубежные психологи – гуманисты. Среди них Э. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу, которые говорили о самореализации человека через близкий по смыслу термин «самоактуализация».

Э. Фромм видел возможности достижений в жизни путем проявления спонтанной активности, которая возможна только в случае «позитивной свободы». Под данным термином понимается объединение с другими людьми без потери собственной индивидуальности. В то же время, если человеку удалось сохранить свою индивидуальность, то

он знает свои потребности и способен их реализовать. Э. Фромм выделял несколько человеческих потребностей, одна из которых заключается в необходимости преодоления своей пассивной животной природы, чтобы стать активным и творческим создателем своей жизни [8]. Так человек, преодолевающий свои опасения, чувство лени, недостаток умений и навыков, способен достичь высоких результатов и подчеркнуть свою значимость.

Гуманистически ориентированные труды А. Маслоу большое внимание уделяют здоровой личности, её творческому потенциалу, выбору и самореализации. А. Маслоу и его последователи считали, что «природа человека в сущности хороша» и в каждом человеке есть потенциал для роста, достижений и совершенствования [5]. Для реализации этих возможностей, ученые считали необходимым удовлетворение определенных потребностей, которые представлены в определенной иерархии. Так человек, который постоянно работает над собой, проходит через удовлетворение физиологических потребностей, потребности в безопасности, в принадлежности и любви, в самоуважении и достигает самого высокого, по мнению Маслоу, уровня – потребности в самоактуализации. Это понятие объясняется как желание человека стать тем, кем он может стать [8]. Для чего он должен реализовывать, данный ему природой, потенциал. Важно то, что А. Маслоу пришел к выводу о всеобщей необходимости в самосовершенствовании и природной естественности желания претворения в жизнь своих способностей и возможностей. Однако, самоактуализация доступна только тем, кто сумел побороть страх неуспеха, принял свои желания, переборол нормы общества. Вместо этих опасений самоактуализирующийся человек должен быть готовым к риску, ошибкам и отказу от старых привычек. Через это сложное преодоление человек приобретает нужную мотивацию – мотивацию роста, стремление к удовлетворению метапотребностей. Мотивация, в отличие от дефицитарной мотивации, которая позволяет обойти фрустрирующие ситуации и устранить напряжение, дает возможность поставить отдаленные цели на актуализацию своего потенциала. Введение в свою жизнь метапотребностей позволяет реализовываться в разных сферах, получать удовольствие от своей деятельности и быть эффективным в различных ситуациях. Если же метапотребности не удовлетворяются, то человек чувствует бессмысленность своего существования, испытывает апатию, и возможно появление даже заболеваний [2].

Таким образом, самореализация в данном подходе представлена как превращение своего существования в «метажизнь». Человек должен совершать усилия, чтобы использовать все свои способности на полную силу, толь-

ко в этом случае возможно ощущение собственной полноценности, необходимости в этом мире и восторга от собственных достижений.

К. Роджерс определил стремление к самореализации как врожденное. Он пришел к заключению, что «сущность природы человека ориентирована на движение вперед к определенным целям, конструктивна, реалистична и весьма заслуживает доверия» [8]. В представлениях К. Роджерса человек предстает весьма сознательным субъектом, который желает достигать высоких результатов в своей деятельности, главное, чтобы человек функционировал полностью, тогда он будет жить в гармонии с собой и окружающими людьми. Для любого вида деятельности необходим мотив, помогающий запустить механизм саморазвития. К. Роджерс таким мотивом назвал – тенденцию актуализации [12]. Данный мотив понимается, как способ развить и сохранить свою личность, выявить и реализовать все заложенные от природы качества. Жизнь должна превратиться в процесс постоянного поиска, проб и ошибок, причем результат заключен не в снятии напряжения, а напротив, в его повышении.

В самоактуализации человека и становлении его личности большую роль играет способность человека адекватно оценить свои возможности и результаты. Для этого необходимы четкие представления о том, кем является человек, чего он уже достиг, а что хочет получить в идеале. К. Роджерс объединил все факторы в понятие «Я - концепция». Она отражает те характеристики, которые человек понимает про себя, то, как он себя воспринимает. Именно Я - концепция показывает то, кем бы человек хотел стать. Расхождение между Я - реальным и Я - идеальным дает толчок к самосовершенствованию, поиску новых возможностей и личностному росту. Однако, если расхождение между двумя этими переменными слишком велико, то возникает сильная тревога, которая является сдерживающим фактором в формировании полноценно функционирующей личности [16].

Из представлений К. Роджерса, которые весьма близки к точке зрения А. Маслоу, можно сделать следующий вывод. Человек, который стремится к самореализации, должен преодолеть страх, тревоги, не бояться угроз, возникающих из-за временных неудач, и формировать соответствие своих возможностей и желаемых результатов.

Как видно из рассмотренных представлений о самореализации личности в зарубежных психологических теориях, они носят в основном описательный характер и базируются в основном на гуманистическом подходе.

В отечественной психологии изучением данной проблемы не занимались почти до конца 1990-х годов. Также четкого определения термина не приводилось. Однако первые упоминания о развитии личностного потенциала можно встретить в работах В.М. Бехтерева. Он обращался к изучению развития личности и её здоровья. Он говорил о бессмертии человеческой личности, как о высшей степени её самореализации [1].

К понятию человеческого потенциала обращались В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов. В.Н. Мясищев подчеркивал, что понятие потенциала является одним из ключевых в психологии, что ядро личности составляет система отношений человека к внешнему миру и к самому себе [13].

Б.Г. Ананьев в традиции В.М. Бехтерева, и в рамках комплексного подхода к человеку, выделял иерархические, соподчиненные уровни психической организации человека (индивид, личность, индивидуальность). Исходя из этого, в понятие потенциала Ананьев включил развитие человека как личности и как субъекта деятельности, отмечая, что во взаимосвязях их особенностей, обусловленных природными свойствами индивида, как раз и складывается индивидуальность. По определению Ананьева «глубина» личности [1]. Согласно концепции Ананьева потенциал человека заложен во взаимосвязях системокомплексов свойств различных уровней организации человека - это

направление позже нашло отражение в работах Т.П. Зинченко, Т.П. Кишко, Е.И. Степановой и других.

По представлениям Б.Ф. Ломова, потенциал человека представлен его способностями, системой знаний, умений и навыков. Эти взгляды позднее были развиты его последователями Д.Н. Завалишиной, В.А. Пономаренко и другими [3].

На сегодняшний день интерес к вопросу самореализации заметно возрастает. Вероятно, это связано с тем, что в современном мире высоко ценится личность, способная к самосовершенствованию, развитию и успешной адаптации к меняющимся условиям окружающей среды. Однако единого подхода по проблеме до сих пор не сформулировано.

Традиционно выделяют «биологизаторские» теории, в которых понятие самореализации используется в значении адаптации, которая становится возможной в результате реализации человеком своих возможностей и способностей. Личности отводится пассивная позиция в отношении самореализации, личность не стремится к развитию и осуществлению своих потенциалов, это происходит само собой в процессе жизни. Поведение детерминировано неосознательными факторами и условиями жизни, в которой не отводится места активному, деятельному субъекту. Это не более, чем адаптация, удовлетворение дефицитарной потребности. Адаптация может сопровождаться самореализацией, но изначально на нее не ориентирована [6]. Современные исследователи самореализации В.Е. Ключко и Э.В. Галажинский отмечают, что теория Фрейда «едва ли способна адекватно объяснить искомый феномен» [17].

Также понятие самореализации разрабатывается в различных теориях роста, развития и достижения, большинство когнитивных и гештальт-теорий. Отличие этих теорий в том, что здесь человек понимается как активный, деятельный субъект, стремящийся к развитию тех или иных психических структур. Вместе с тем, согласно авторам теорий этого типа, у человека нет стремления к самореализации, развитие и осуществление потенциала происходит «параллельно» реализации основной мотивации, признается личностной, «надфизиологической» природы человеческой активности. Авторы экспериментально показывают, что человеку присущи подлинно человеческие потребности в достижениях, причем в достижениях больше, чем просто обеспечивающих выживание [17].

Авторы теорий мотивации к росту и овладению мастерством, к числу которых можно отнести У. Дембера, Р. Эрла, Ж. Пиаже, Р. Уайта и др., описывают механизм мотивации к росту и овладению мастерством как расхождение между тем, насколько развит индивид в данный момент, и тем, как он должен быть развит для успешной адаптации к окружающей среде. [11]. С позиции авторов данных теорий, такое расхождение создает внутреннее напряжение, которое индивид стремится ослабить, развивая навыки и способности. Напряжение здесь понимается как мотивационное понятие, отражающее идею о том, что умеренно негативное аффективное состояние связано с наличием расхождения, чем-то похожего на неприятные ощущения, вызываемые голодом или жаждой, и именно это негативное состояние мотивирует человека на совершение тех или иных действий.

Г. Мюррей разработал список основных потребностей, обязательно присущих людям. В их числе Мюррей отводит особую роль потребности в достижении, которая трактуется как преодоление препятствий, достижение высоких стандартов, конкуренция и превосходство над другими, старание и победа. Автор считает потребность в достижении некоторой генерализованной потребностью. Он полагает, что мотивацией к достижению служит сам процесс. К сходным выводам приходит и другой сторонник теории потребностей – Д. Мак-Клелланд, который считает, что мотив достижения – это производное от базового побуждения «делать что-то лучше», причем не для одобрения или награды, а «ради самого процесса» [17].

А. Зобов и В.Н. Келасьев выявили две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

- зависящие от человека (ценностные ориентиры, готовность к самостроительству, гибкость мышления, воля и др.);

- не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние на человека средств массовой информации, состояние экологической среды) [5].

С точки зрения И.П. Смирнова решающим фактором в реализации самого себя, своего потенциала являются не природные задатки человека сами по себе, а сформированные внешней средой личностные качества как продукт образования и воспитания, обучения труду [4].

Селезнева Е.В. подчеркивает, что человек может самореализовываться, как уникальная целостная личность только во встрече с другими [10].

По мнению Катаева основным условием самореализации личности является наличие у человека развитого самосознания и рефлексии с актуализированной способностью познавать себя и окружающий мир, реальные и потенциальные способности и возможности, интересы и ценности, перспективы личностного и профессионального роста [1].

В связи с тем, что до сих пор по проблеме самореализации нет единого подхода, мы опираемся на полисистемный подход (А.И. Крупнов - 2004, 2005, 2006; С.И. Кудинов - 1999, 2005; В.П. Пряжеин - 2001 и др.), различные личностные образования, взятые в системном рассмотрении, могут раскрываться в мотивационно - смысловых и инструментально-стилевых составляющих целостной личности [7]. Данный подход позволяет анализировать индивидуальное своеобразие самореализации личности в единстве ее ценностно-смысловых, мотивационно - потребностных, инструментальных, эмоционально-волевых и рефлексивно-оценочных характеристик [9]. Единство и взаимосвязь этих характеристик дает возможность не только представить самореализацию как системное психологическое образование, но и раскрыть различные межуровневые связи [16].

В своем исследовании мы опирались именно на полисистемный подход, поскольку нам важны все возможные ресурсы для самореализации личности. На рисунке 1 представлены данные о средних значениях показателей самореализации у людей с нарушенным зрением.

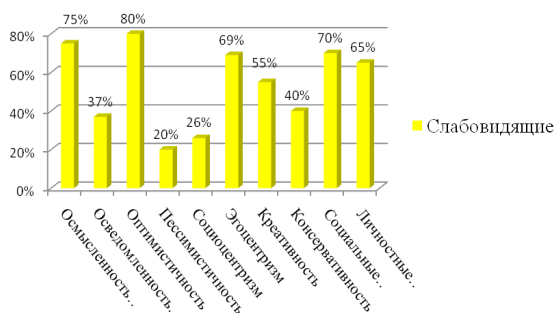


Рис. 1. Степень выраженности показателей самореализации у людей с ограниченным зрением

По шкалам осмысленность и осведомленность целей у слабовидящих проявляется факт того, что цели уже сформулированы, а вот плана их реализации пока нет. Вероятно, это связано со статусом школьника. Цели уже успели появиться, но при этом их осуществления пока не требуется. Кроме того, для воплощения в жизнь каких – либо идей ребятам необходимо наличие дополнительного образования или доля самостоятельности. При дальнейшем обучении им удастся скорректировать цели и реализовать их в конкретных действиях.

У испытуемых данной возрастной категории чувство

оптимизма преобладает над пессимизмом. Это связано с тем, что перед ребятами, которые готовятся к переходу на более высокую ступень образования (колледжи или ВУЗы), открываются новые перспективы развития и роста. У них есть возможность выбрать более узкую область своей практики. Наличие положительного настроения, вера в свои силы, преобладание конструктивных мыслей над деструктивными – все это создает уверенность в положительном исходе любой ситуации, помогает эффективной работе и снижает негативное влияние такого фактора, как слабый тонус. Возможно возникновение некоторой степени самонадеянности [14].

У ребят с нарушением зрения преобладает рефлексивность, что поможет снизить стремление к успеху вопреки своим способностям и объективным возможностям.

Воспитанники школы – интерната проявили большую выраженность эгоцентризма, как постановку себя в центр взаимоотношений с миром. При этом данная характеристика подкрепляется интровертированностью личности. В таком случае есть вероятность затруднений в общении и нахождении своего места в коллективе. Ситуация довольно противоречивая, с одной стороны ребята ценят теплые дружеские отношения, но при этом проявляют в большей степени направленность на себя. Получается, что при выраженном желании расширить свои социальные контакты, быть нужным и полезным обществу, они ждут решительных шагов со стороны самого общества. Вероятно, это обусловлено отсутствием решительности, слабым развитием коммуникативной сферы или наличием негативного опыта общения.

По характеристикам креативности и консервативности получены следующие данные. Креативность, как способность к творческому подходу в деятельности и поиску нестандартных решений, выражена у испытуемых сильнее, чем консерватизм. Однако стоит отметить, что приверженность испытанным способам действий присуща 40% слабовидящих ребят, что составляет почти половину участников исследования. С одной стороны креативность позволяет найти новые хобби, методы выполнения работы, и это необходимо для слабовидящих юношей и девушек, поскольку расширяет границы самореализации. С другой стороны консерватизм создает для них условия безопасности действий. Характеристика консерватизма будет усиливаться в случае высокой степени мотивации к избеганию неудач. В данном случае, человек, сильно опасаясь за результат и желая уберечь себя от возможных разочарований, существенно ограничивает свои перспективы.

Полученные значимые данные о наличии социальных и личностных барьеров самореализации. По обеим шкалам испытуемые с нарушенным зрением набрали большой процент. К социальным барьерам можно отнести отсутствие возможности свободного перемещения, ограниченность пространства школой, пренебрежение обществом людьми со статусом инвалида, а также невозможность нормального трудоустройства на постоянную работу с достойной заработной платой. Все трудности вхождения в общество ощущаются людьми с ограниченными возможностями острее, нежели чем зрячими. Под личностными барьерами самореализации понимаются индивидуальные свойства личности, которые способны затруднять процесс профессионального, личного, социального становления. В данном исследовании такими барьерами стали: астеничность, интровертированность, эгоцентризм, необоснованная мотивация и риск, высокая степень неудовлетворенности социальными контактами. Как видно из полученных данных эти затруднения присутствуют не только на объективном уровне, но и в самооценке самореализации самих испытуемых, поэтому необходима профилактика отрицательных последствий.

В процессе исследования мы рассмотрели взгляды зарубежных и отечественных исследователей на проблему самореализации личности. Нами были выделены сильные и слабые стороны реализации потенциала людей с огра-

ническим зрением, а также подчеркнута необходимость проведения работ по психологическому сопровождению данной категории лиц.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т 1./Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980.
2. Анцыферова, Л.И. Концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу/Л.И. Анцыферова//Вопросы психологии. – 1970. - № 3.
3. Горноста́й, П.П. Готовность личности к самореализации как психологическая проблема/П.П. Горноста́й/Сборник: Проблемы саморазвития личности: методология и практика, 1990. – С. 126 – 138.
4. Зобов, Р.А. Самореализация и творчество/Р.А. Зобов/Сборник: философия о предмете и объекте научного познания. – СПб., 2002.
5. Зобов, Р.А., Келасьев, В.Н. Самореализация человека: введение в человековедение/Р.А. Зобов, В.Н. Келасьев. – СПб.: СПбГУ, 2001.
6. Ключко, Е.В. Самореализация личности: системный взгляд/Е.В. Ключко. – Томск: Издательство томского университета, 1999.
7. Крупнов, А.И. Психологические проявления и структура темперамента/А.И. Крупнов. – М.: РУДН, 1992.
8. Кудинов, С.И. Самореализация как системное психологическое образование/С.И. Кудинов//RELGA. – 2007.

- № 16.

9. Кудинов, С.И. Функционально – стилевой подход в исследовании самореализации личности/С.И. Кудинов/Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции, 2007. – С. 37 – 41.

10. Кудинов, С.И. Экспериментально-теоретические аспекты исследования базовых свойств личности/С.И. Кудинов/Сборник по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – ТГУ, 2005.

11. Кулюткин, Ю.Н., Сухобская Г.С. Личность. Внутренний мир и самореализация/Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб.: Тускарора, 1996.

12. Михайлов, Н.Н. О потребности личности в самореализации/Н.Н. Михайлов//Философские науки. – 1998. - № 4. – С. 24 – 32.

13. Мясичев, В.Н. Психология отношений/В.Н. Мясичев. – Москва – Воронеж, 1995.

14. Никашина, Н.А. Критерии успешной самореализации личности/Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - № 2 (5). 2011г. С. 146

15. Пантелеева, В.В. О самореализации личности/В.В. Пантелеева/Сборник по материалам Всероссийской научно-практической конференции, 2008.

16. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности/Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2004.

17. Якобсон, П.М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности/П.М. Якобсон//Психологический журнал. - 1981. - № 4.

THE PROBLEM OF SELF – ACTUALIZATION FROM ANTIQUITY TO OUR TIME

© 2011

N.A. Nikashina, the candidate of theoretical and practical psychology
Togliatti State University, Togliatty (Russia)

Keywords: self – actualization, humanistic method, highly-system method, potential.

Annotation: The self – actualization is relevant direction in scientific investigation. Many of the people to be in desperate straits because they have a problem with health. They require in attention of opinion. We can choose many treatments of self – actualization, but we don't find a quite right determination. Our objective is a analysis particular of person, which helps in self – actualization.