

УДК 159.923.3

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ: СХОДСТВО, РАЗЛИЧИЕ И ВЗАИМОСВЯЗЬ ЯВЛЕНИЙ

Е.С. Плотникова, Т.М. Маслова

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема,
г. Биробиджан

Исследовано соотношение психологических феноменов самоактуализации и самореализации. В эмпирическом исследовании приняли участие 204 студента 1–5 курсов в возрасте от 18 до 23 лет. Диагностический инструментарий исследования составили следующие методы: «Опросник самореализации» С.И. Кудинова и «Самоактуализационный тест (САТ)» Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз. В результате проведенного исследования была выявлена значимая взаимосвязь изучаемых феноменов, имеющая прямолинейный восходящий характер: чем выше уровень самоактуализации, тем выше уровень самореализации. Однако также были выявлены их различия, состоящие в отсутствии взаимосвязи некоторых параметров самоактуализации (спонтанность, самоуважение, синергия) с видами самореализации.

Ключевые слова: самоактуализация, самореализация, личность, соотношение самоактуализации и самореализации, личностная самореализация, социальная самореализация, деятельностная самореализация, параметры самоактуализации, виды самореализации, саморазвитие личности.

Самореализация и самоактуализация – исторически сложившиеся в психологии понятия, относящиеся к мотивационной сфере личности и означающие стремление человека к полной реализации собственного потенциала, чаще всего употребляющиеся как синонимы.

Термин «самоактуализация» чаще используется в зарубежной психологии, где впервые был раскрыт К. Гольштейном, который определял ее как основной и единственный мотив организма, направленный на максимальную актуализацию заложенных в него способностей, при этом остальные мотивы являются лишь проявлением самоактуализации [4, с. 235]. В дальнейшем акцент на биологической природе самоактуализации прослеживается в трудах А. Маслоу, который рассматривал ее как иерархически высшую потребность личности, направляющую ее на актуализацию латентных, генетически заданных возможностей и ресурсов [9, с. 72].

К. Роджерс рассматривал самоактуализацию как центральный источник развития личности, активизирующийся во взаимодействии с миром. Актуализация имеет два направления: обеспечение развития организма в целом и актуализация психических процессов, относящихся к самости [12, с. 15].

Термин «самореализация» рассматривается как показатель социально-психологических основ самоосуществления личности и чаще используется в трудах отечественных ученых (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.И. Кудинов, С.Л. Рубинштейн). Самореализация личности, или реализация собственного потенциала, включает в себя формирование образа будущего, жизненных планов и процесс их осуществления.

В современной психологии наиболее раскрытой является структурная модель самореализации С.И. Кудинова – концепция самореализации, отражающая сферы самореализации личности, ее виды и личностные характеристики [6, с. 235–344]. Согласно полисистемной модели самореализации С.И. Кудинова, изучаемый феномен отражает совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза. Мотивационно-смысловые характеристики позволяют осуществлять отбор тех или иных смыслов предметных отношений и побуждений; глубину и точность когнитивных значений и их роль в поведении субъекта (креативность-консервативность); выбор доминирующих побуждений, ориентированных на других людей (социоцентричность) или на себя (эгоцентричность); определение приоритетной зоны приложения и эффективность самореализации личности в соответствии с поставленной целью и предполагаемым результатом в различных сферах жизнедеятельности: предметно-деятельностной, социально-коммуникативной или субъектно-личностной. Инструментально-стилевые характеристики (динамические, эмоциональные и регуляторные переменные) обеспечивают регуляторно-энергетическую функцию саморегуляции [8, с. 28–37].

В трудах К.А. Абульхановой-Славской проблема самореализации связана с темой субъектности – качества, определяющего способы самореализации личности. По ее мнению, самореализация возможна лишь тогда, когда самопознание своих способностей уже завершено, сформирован образ «Я» и имеется личностная готовность к процессу самореализации [1, с. 53]. Поэтому можно предположить, что субъект обладает детерминантами, определяющими его изменения, способность к самостоятельности, самодетерминации и самосовершенствованию. При этом, по мнению Е.Н. Расторгуевой, понятие «субъектность» в отечественной психологии близко по содержанию понятию «самоактуализирующаяся личность» [11, с. 106]. Таким образом, самоактуализация является более узким понятием, отражающим предпосылку самореализации как процесса.

В.В. Ковров, сравнивая явления самореализации и самоактуализации, дает определение самореализации как целостного

процесса самосовершенствования, сочетающего в себе самоизменение и самостановление на протяжении всего жизненного пути личности. При этом ученый подчеркивает многоаспектность проблемы самореализации и через выявление актуализирующих ориентиров обосновывает модель процесса самоактуализации, считая ее составной частью процесса самореализации [5, с. 125–127].

И.Б. Дерманова соотносит самореализацию с различными формами самовыражения, самопроявления и самоутверждения личности, тогда как понятие «самоактуализация» толкуется как определенный взнос в свое развитие, личностный рост, актуализацию потенциальных возможностей [3, с. 89–101].

А.А. Григорьева и Ю.П. Поваренков, изучая соотношение и взаимодействие самоактуализации и самореализации, выявили, что самоактуализация и самореализация личности взаимосвязанные, но не взаимозаменяемые феномены, ориентированные на решение разных задач профессионального становления личности. Самоактуализация представляет собой внутреннюю активность личности, направленную на выявление и изучение собственных ресурсных возможностей. Профессиональная самоактуализация создает готовность субъекта труда к самореализации в рамках конкретной профессиональной деятельности. Самореализация выражает способность личности оптимально использовать и активно преобразовывать свои ресурсные возможности в реальной деятельности, делая акцент на внешних и объективных показателях эффективности данного процесса [2, с. 175–175].

Н.В. Овчаренко, раскрывая и сопоставляя исследуемые понятия, говорит о том, что самореализация является воплощением личностью имеющихся способностей в жизнь с целью самоутверждения, при этом данный феномен носит в значительной мере практически-утилитарный характер, подчиняется внешним влияниям и может происходить в эгоцентрическом направлении с доминированием утилитарных целей над духовными. Данный процесс протекает во внутреннем мире человека и основывается на духовных ценностях. Самоактуализация же является развертыванием личностного потенциала, который отображает родовую сущность и индивидуальные особенности человека в виде определенного идеала. [10, с. 141–144]. Похожую идею высказывает О.А. Толмачева, определяя самоактуализацию как выход глубинной природы человека на поверхность, примирение с внутренней самостью, сердцевинной личности, ее максимальное самовыражение, то есть реализацию скрытых способностей и потенциальных возможностей [13, с. 602–610].

С целью сопоставления и выявления взаимосвязи между самоактуализацией и самореализацией личности мы провели эмпирическое исследование на базе ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема», в котором принимали участие 204

студента 1–5 курсов гуманитарных специальностей. Методологический инструментарий исследования составили следующие методики: «Опросник самореализации» С.И. Кудинова [7, с. 201–221] и «Самоактуализационный тест (САТ)» Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз. Методы количественной обработки данных составили корреляционный (коэффициент корреляции Пирсона) и регрессионный анализ.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей самоактуализации и самореализации представлены в таблице. Коэффициенты корреляции, попадающие в зону значимости при $r = 0,14$ для $P \leq 0,05$ и $r = 0,18$ для $P \leq 0,01$, выделены серым цветом.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей самоактуализации и самореализации

Шкалы теста САТ	Виды самореализации («Опросник самореализации» С.И. Кудинова)		
	Личностная самореализация	Социальная самореализация	Деятельностная самореализация
	$r(x_{y_{эмп}})$, попадающее в зону значимости при $r = 0,14$ для $P \leq 0,05$ и $r = 0,18$ для $P \leq 0,01$		
Ориентация во времени	0,43	0,54	0,45
Опора на себя	0,49	0,36	0,45
Ценностные ориентации	0,3	0,28	0,45
Гибкость поведения	0,36	0,26	0,39
Сензитивность	0,49	0,41	0,55
Спонтанность	0,05	0,12	0,11
Самоуважение	-0,13	-0,23	-0,09
Самопринятие	0,27	0,2	0,28
Взгляд на природу человека	0,52	0,36	0,43
Синергия	0,17	0,05	0,12
Принятие агрессии	0,22	0,14	0,4
Шкала контактности	0,39	0,27	0,33
Шкала познавательных потребностей	0,44	0,28	0,47
Креативность	0,13	0,14	0,24

Как видно из таблицы, все представленные к исследованию показатели видов самореализации коррелируют с такими шкалами теста

САТ, как ориентация во времени, опора, ценностные ориентации, гибкость, сензитивность, самопринятие, взгляд на природу человека, контактность и познавательные потребности.

Шкала «Ориентация во времени» определяет правильность ориентации человека во времени, степень того, насколько он живет настоящим и принимает свое прошлое и будущее. Показатели по данной шкале положительно коррелируют с показателями по всем видам самореализации, при этом более тесная связь выявлена с социальной самореализацией.

Показатели по шкале «Опора на себя» также имеют взаимосвязь с показателями по всем видам самореализации. То есть ориентация на внутренние принципы и чувства благоприятно влияют и на самореализацию личности, причем в социальном, личностном и деятельностном направлении.

Шкала «Ценностные ориентации» измеряет степень сформированности ценностей самоактуализирующейся личности и того, насколько человек следует данным принципам. Показатели по данной шкале коррелируют с показателями по всем видам самореализации, что свидетельствует о благоприятном влиянии этого качества на процесс самоосуществления личности.

Шкала «Гибкость поведения» отражает степень того, насколько быстро человек реагирует на изменяющиеся условия; данный показатель также тесно связан со всеми видами самореализации, особенно выраженная связь проявляется с деятельностной самореализацией.

Шкала «Сензитивность» измеряет степень того, насколько глубоко человек ощущает себя и собственные чувства. Показатели по данной шкале коррелируют с показателями по всем видам самореализации, причем все коэффициенты корреляций больше, чем в предыдущих шкалах. Следовательно, сензитивность к ощущениям, способность понимать собственные потребности положительно влияют на самореализацию личности.

Шкала «Спонтанность» измеряет способность выражать свои чувства и «быть самим собой». Показатели по данной шкале не связаны с показателями по видам самореализации, как и следующая шкала – «Самоуважение».

Показатели по шкале «Самопринятие» слабо коррелируют с показателями личностной и деятельностной самореализации, однако не связаны с социальной. Данная шкала измеряет степень принятия человеком собственных качеств и особенностей, и такое принятие благоприятно влияет на реализацию человека в личностном и деятельностном плане. Однако самореализация в социальной сфере (общественной деятельности, политике) не требует от человека самопринятия. Две предыдущие шкалы («Спонтанность» и

«Самоуважение»), как и шкала «Самопринятие», схожи по смыслу в плане позитивности самовосприятия и проявления себя во внешнем плане. Следовательно, можно предположить, что самореализация в отличие от самоактуализации предполагает скорее не принятие себя, а напротив, некую работу над собой, своими недостатками и их сдерживание в социальном взаимодействии.

Шкала «Взгляд на природу человека» оценивает понимание человеком природы человеческих отношений и принятие таких категорий, как добро и зло. Показатели по этой шкале тесно коррелируют с показателями по всем видам самореализации, значит, данное качество положительно влияет на самореализацию личности.

Показатели по шкале «Синергия», отражающие степень того, насколько человек может связывать противоречивые жизненные явления, не связаны с показателями по всем видам самореализации. Это означает, что данное качество не является необходимым для самореализации личности, что также отличает ее от самоактуализации.

Шкала «Принятие агрессии» измеряет степень того, насколько человек принимает свою агрессивность как природное свойство. Показатели по этой шкале связаны только с показателями деятельностной самореализации, что говорит о необходимости принятия агрессии именно в достижении успеха в какой-либо деятельности (спортивной, творческой, профессиональной).

Шкала «Контактность» измеряет способность человека устанавливать тесные контакты с окружающими. Показатели по данной шкале коррелируют со всеми видами самореализации, что говорит о важности данного качества для самореализации личности в любом направлении.

Показатели по шкале «Познавательные потребности» также взаимосвязаны с показателями по всем видам самореализации. Причем более тесная связь данного качества прослеживается с личностной и деятельностной самореализацией, которые предполагают стремление человека к приобретению знаний о себе и о предмете деятельности.

Шкала «Креативность» определяет степень творческой направленности личности; показатели по ней связаны лишь с показателями по деятельностной самореализации, что говорит о благоприятном воздействии творческого потенциала на успешность личности именно в деятельности.

Далее рассмотрим корреляционные связи показателей по шкалам теста «САТ» с показателями по шкалам «Опросника самореализации» С.И. Кудинова, которые представлены на рис. 1.



Рис. 1. Корреляционные связи показателей самоактуализации и самореализации

Как видно из рис. 1, все шкалы теста «САТ» связаны со шкалами опросника С.И. Кудинова, однако негативная шкала второго теста «Деструктивность», отражающая несовершенство самореализации личности, не связана ни с одной из шкал первого теста. Еще одной негативной шкалой опросника С.И. Кудинова является «Пессимистичность», которая связана с показателем сензитивности самоактуализации, отражающей чувствительность человека к собственным переживаниям. Можно предположить, что сензитивность человека может быть причиной его негативного эмоционального настроения относительно новых начинаний и оценки собственных достижений.

Наиболее многочисленные корреляции «Опросника самореализации» С.И. Кудинова выявлены по шкалам «Креативность», «Социально-корпоративные установки самореализации», «Активность», «Оптимистичность», «Экстернальность» и «Эгоцентрическая мотивация». «Креативность» отражает неординарные способы самовыражения субъекта самореализации, которые также являются необходимым условием самоактуализации личности; при этом данная шкала связана с одноименной шкалой теста «САТ».

«Социально-корпоративные установки» самореализации, отражающие стремление человека использовать свой потенциал для улучшения отношений в коллективе и производительности труда, тесно

связаны с «Ориентацией во времени», «Опорой на себя», «Ценностными ориентациями» и «Самопринятием».

Шкала «Активность», отражающая энергичность и инициативность в проявлении самореализации, тесно связана с такими шкалами теста «САТ», как «Ориентация во времени», «Гибкость», «Сензитивность», «Креативность». Взаимообусловленность этих качеств выражается следующим положением: чем выше уровень активности человека, тем более выраженными являются проявления гибкости во взаимодействии со средой, чувствительность к собственным переживаниям и богатство способов взаимодействия с миром.

Шкала «Оптимистичность» тесно связана с такими шкалами теста «САТ», как «Ориентация во времени», «Опора на себя», «Ценностные ориентации» и «Гибкость». Эта шкала отражает степень позитивности эмоционального настроения субъекта самореализации. Данное качество также напрямую зависит от правильности ориентации во времени, способности жить настоящим, принимая прошлое и будущее, ориентации на собственные потребности, чувства и сформированные ценностные ориентации

Шкала «Экстернальность» коррелирует с пятью шкалами теста «САТ»: «Ориентация во времени», «Опора на себя», «Самопринятие», «Гибкость» и «Взгляд на природу человека». Данная шкала является негативной и характеризует слабость самоконтроля и самоорганизации индивида при самореализации. Несмотря на это, качества, которые составляют самоактуализацию личности и положительно влияют на ее самореализацию, могут также быть связаны и с проблемами самоорганизации субъекта самореализации. Такой проблемой может быть стремление человека переложить ответственность за собственные решения на окружающих.

Шкала «Эгоцентрическая мотивация» отражает степень влияния на самореализацию узколичностных мотивов человека; она связана с четырьмя шкалами теста «САТ»: «Ориентация во времени», «Опора на себя», «Спонтанность» и «Самопринятие». Данные результаты исследования свидетельствуют о благоприятном воздействии данных качеств на эгоцентрическую направленность самореализации, однако ее содержание отражает неспособность человека считаться с мнением окружающих и ориентацию только на личную выгоду.

С помощью регрессионного анализа мы выявили характер взаимосвязи общих показателей самореализации и самоактуализации, имеющий вид линейной регрессии: $Y = 1,6X - 47,5$ (рис. 2).

При увеличении общего показателя самоактуализации на 1 % показатель самореализации в среднем увеличивается на 1,6 %. Данную взаимосвязь можно сформулировать следующим положением: чем выше уровень самоактуализации, тем выше уровень самореализации личности.

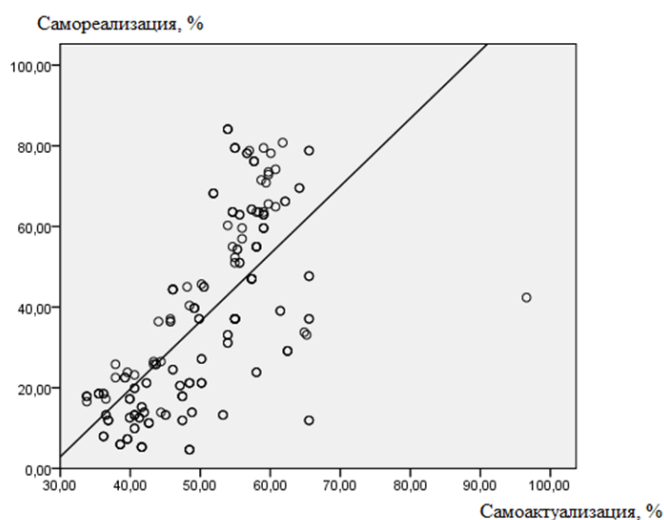


Рис. 2. Взаимосвязь самоактуализации и самореализации

Таким образом, самоактуализация и самореализация являются взаимосвязанными феноменами, при этом их связь имеет прямолинейный восходящий характер: чем выше уровень самоактуализации, тем выше уровень самореализации. Однако некоторые компоненты самоактуализации (спонтанность, самоуважение, синергия) не связаны ни с одним из видов самореализации, что обнаруживает следующие различия между исследуемыми феноменами:

- спонтанность как показатель способности к поведению, не обремененному ритуалами и традициями, не является необходимым качеством для самореализации личности;

- самоуважение как показатель способности личности ценить свои достоинства не связан с исследуемыми видами самореализации, поэтому не является важным качеством для самореализации личности;

- принятие агрессии как одно из качеств самоактуализирующейся личности связано лишь с успешностью самореализации в деятельностном плане;

- креативность как показатель выраженности творческой направленности является необходимой лишь в деятельностной самореализации.

Наиболее значимые корреляции «Опросника самореализации» С.И. Кудинова со шкалами теста «САТ» выявлены по показателям «Креативность», «Социально-корпоративные установки самореализации», «Активность», «Оптимистичность», «Экстернальность» и «Эгоцентрическая мотивация». Таким образом, можно сделать вывод о следующем сходстве самореализации и самоактуализации:

– значимой для обоих феноменов является опора на собственные потребности, их осознание и принятие, однако если говорить о самореализации как проявлении себя, высокий уровень такой ориентации может проявляться в стремлении личности реализовывать только личные мотивы;

– правильная ориентация во времени положительно влияет как на самоактуализацию, так и на самореализацию личности, позволяя во внутреннем плане принимать прошлый опыт личности и с оптимизмом смотреть в будущее, а во внешнем – реализовывать свой потенциал по принципу «здесь и сейчас», не откладывая на потом намеченные цели саморазвития;

– креативность является важным звеном самореализации как внешнего деятельностного проявления и самоактуализации как творческой ориентации личности.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Григорьева А.А., Поваренков Ю.П. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности // Ярослав. пед. вестн. 2015. № 3. 166–174.
3. Дерманова И.Б. К вопросу о самоактуализации и самореализации в юношеском возрасте // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылева. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2004. Вып. 8. С. 89–101.
4. Холл С.К., Линдсей Г. Теории личности / пер. И.Б. Гриншпун. М.: «КСП+». 1997. 720 с.
5. Ковров В.В. Психолого-педагогический анализ сущности феномена самореализации человека // Вестн. Вятск. гос. гуманит. ун-та. 2006. № 14. С. 127–135.
6. Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности // Сибир. пед. журн. 2007. № 11. С. 335–344.
7. Кудинов С.И., Кудинов С.С. Психодиагностика личности: учеб. пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 270 с.
8. Кудинов С.И. Системная модель самореализации личности // Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. Сер. «Психология и педагогика». 2008. № 1. С. 28–37.
9. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
10. Овчаренко Н.В. Сравнительный анализ понятий «самореализация» и «самоактуализация» как составляющих категориального аппарата философии образования // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение, вопросы теории и практики. 2015. № 3–3(53). С. 141–144.
11. Расторгуева Е.Н. Самоактуализация как субъектный феномен // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3 (82). С. 105–118.

12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 478 с.
13. Толмачева О.А. Проблема личностной зрелости и самоактуализации. Гуманистический взгляд // Психология и психотехника. 2015. № 6. С. 602–610.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACTUALIZATION AND SELF-REALIZATION OF PERSONALITY

E.S. Plotnikova, T.M. Maslova

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan

The article is devoted to the study of the correlation of such psychological phenomena as self-actualization and self-realization. In an empirical study involved 204 students of 1-5 courses in the age of 18 to 23 years. The diagnostic tools of the empirical research were the following methods: «Self-Realization Questionnaire» S.I. Kudinov and «Self-Actualization Test (SAT)» L.Y. Gozman and M.V. Croz. As a result of the conducted research, we revealed a significant interrelation of the studied phenomena, which has a rectilinear ascending character: the higher the level of self-actualization, the higher the level of self-realization. However, their differences were also revealed, consisting in the lack of interconnection of some parameters of self-actualization (spontaneity, self-esteem, synergy) with types of self-realization. **Keywords:** *self-actualization, self-realization, personality, correlation of self-actualization and self-realization, personal self-realization, social self-realization, activity self-realization, parameters of self-actualization, types of self-realization, self-development of the individual.*

Об авторах:

ПЛОТНИКОВА Елена Сергеевна – старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема» (679000, Биробиджан, ул. Широкая, 70А), e-mail: plotnikova88@inbox.ru

МАСЛОВА Татьяна Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема» (679000, г. Биробиджан, ул. Широкая, 70А), e-mail: tat290807@mail.ru