

УДК 159.9

**Архипова Татьяна Владимировна**

магистрант программы «Развитие личностного потенциала: персонализация и цифровизация образования»

Московский городской педагогический университет

Москва, Россия

tatiana13241@gmail.com

**Tatyana V. Arkhipova**

of the program "Development of personal potential: personalization and digitalization of education"

Moscow City Pedagogical University  
Moscow, Russia

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ<sup>1</sup>**

## **THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-ACTUALIZATION OF THE INDIVIDUAL**

### **Аннотация**

В статье раскрываются теоретические вопросы по теме психологического благополучия, самоактуализации личности и их взаимосвязи этих явлений. Проанализированы наиболее разработанные (основные) концепции благополучия в зарубежной и отечественной психологии. Установлены основные сложившиеся направления в данной теме, в которых сделан акцент на взаимосвязи психологического благополучия и самоактуализации через осознание своих ресурсов, развитие возможностей личности. Цель статьи - теоретически обосновать взаимосвязь самоактуализации и психологического благополучия.

### **Ключевые слова:**

самоактуализация личности, самореализация, психологическое благополучие, саморазвитие, самооценка

### **Abstract**

The article reveals theoretical issues on the topic of psychological well-being, self-actualization of personality and their interrelation of these phenomena. The most developed (basic) concepts of well-being in foreign and domestic psychology are analyzed. The main established trends in this topic are identified, in which emphasis is placed on the relationship between psychological well-being and self-actualization through awareness of one's resources, the development of personal capabilities. The purpose of the article is to theoretically substantiate the relationship between self-actualization and psychological well-being.

### **Keywords:**

self-actualization of personality, self-realization, psychological well-being, self-development, self-esteem

**Введение.** На сегодняшний день перед каждым человеком стоит очень важная задача – понять, кто он есть в этом мире и как можно лучше реализовать свои возможности в нем. Стремление достойно прожить свою жизнь, раскрыть свой индивидуальный личностный потенциал положено в основу самоактуализации. Показателем и определенным критерием того, находится ли личность на правильном пути своего саморазвития, является ее психологическое благополучие.

**Методология.** Проблема самоактуализации является предметом научных исследований значительного числа психологов, педагогов, философов. Данный сложный и многогранный феномен изучался в гуманистической психологии А. Маслоу

<sup>1</sup> Научный руководитель: Морозова Татьяна Юрьевна, старший преподаватель кафедры общей и практической психологии Института психологии, социологии и социальных отношений, Московский городской педагогический университет

и К. Роджерса, в социокультурном психоанализе К. Хорни, в психосинтезе Р. Ассаджиоли, в гештальттерапии Ф. Перлза, экзистенциальной психологии Д. Бьюджентала и Р. Мея и др.

В настоящее время, отечественные исследователи сосредоточили свое внимание на изучении психологических аспектах самоактуализации, как личностного роста (Л.А. Коростелева, Е.Е. Вахромов, О.В. Немиринский, Н.В. Ковалева).

Проблемой изучения психологического благополучия занимались зарубежные и отечественные ученые. В теориях Д. Биррена, Э. Бюлер, Э. Эриксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. понятие психологического благополучия рассматривалось на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности.

Среди отечественных учёных В. Столин, Т. Шевеленкова считают, что психологическое благополучие является определенным образом жизни, процессом, одним из результатов которого становится переживание счастья. Такие исследователи, как А. Воронина, М. Линч, П. Фесенко, Т. Шевеленкова описывали психологическое благополучие как сложное переживание человека, отражающее наличие у него удовлетворенности своей жизнью.

### **Изложение основного материала.**

Чтобы понять, как именно человек выбирает путь реализации себя в этом мире, что является движущей силой его саморазвития, на наш взгляд, необходимо расширить рассмотрение критериев самоактуализированной личности в аспекте внутреннего плана. Автор предлагает за такой критерий принять – психологическое благополучие личности.

Понятие «психологическое благополучие» впервые было введено в научный оборот в 1969 году в работе N. Bradburn. В своем исследовании им была описана структура психологического благополучия, где данное явление рассматривалось как определенный баланс, который достигается при постоянном взаимодействии двух видов аффекта – позитивного и негативного.

Л. Куликов указывал на то, что психологическое благополучие человека имеет достаточно сложную структуру, где можно выделить такие два компонента как когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент возникает при целостной картине мира и при понимании жизненной ситуации, которая сложилась у личности. Информация, которая является противоречивой для субъекта, а ситуация имеет для

него неопределенный характер, тогда происходит диссонанс в когнитивной сфере [6, с. 479].

Т. Шевеленкова и П. Фесенко отмечали, что степень реализованности направленности благополучия, субъективно выражается в удовлетворенности собственной жизнью, удовлетворенности собой и наличием ощущение счастья [12, с. 103]. Учеными было выделено актуальное и идеальное психологическое благополучие, а также такие факторы благополучия, как осмысленность жизни, автономия, баланс аффектов и человек как открытая система. Определяя психологическое благополучие, как уровень удовлетворенности человека собой и своей деятельностью, преобладание положительных эмоций и чувств, установление гармоничных отношений с окружающим миром и др., мы можем утверждать, что данный феномен является основой в построении счастливой жизни индивида и показателем самоактуализации личности.

Существование различных подходов при анализе проблемы самоактуализации и самореализации личности не позволяют составить целостное представление о самом этом феномене. Поскольку речь идет об одном из основных понятий экзистенциальной психологии, то, очевидно, что в широком спектре психологических проблем человека экзистенциальный анализ какого-либо его конкретного действия невозможен без анализа общей структуры его жизни и выделения базовых отношений к себе и миру. Поэтому лишь в контексте общих характеристик бытия, можно определить место конкретной активности человека в связи с другими смысловыми связями, составляющими общую направленность его жизни.

В направлении гуманистической психологии исследователи феномена самоактуализации и самореализации А. Маслоу, А. Олпорт, К. Роджерс и др. выделяют различные составляющие и характеристики самоактуализированной, психологически здоровой, зрелой личности, которая стремится к самореализации, особенно содержательно не разграничивая эти понятия: расширенное чувство Я; положительный образ Я; целостный подход к жизни; ориентация на деятельность; реализация творческих способностей; низкая внутренняя конфликтность; уважение к себе и другим; чувство субъективной свободы; экзистенциальность, личностная целостность и др. [11].

Работа Маслоу по самоактуализации берет свое начало в работе Карла Юнга (1928), который описывает процесс достижения самореализации.

Это состояние, в котором наше бессознательное и сознательное объединить, чтобы сформировать цельную личность, целостное «я», которое исходит изнутри, хотя может быть подавлено отсутствием опыта или образования. Как и Юнг, Маслоу утверждает, что человеческое поведение определяется потребностями и целями и что вершина самоактуализации качественно отличается от других потребностей. Самоактуализацию можно определить – как стремление человека быть творческим, расти, приобретать знания и развивать свои способности. Самоактуализация доставляет удовольствие сама по себе и предлагает внутренние вознаграждения. Маслоу предполагает, что даже если все другие потребности удовлетворены, существует фундаментальный индивидуальный поиск для реализации психологического благополучия: «Чем люди могут быть, тем они и должны быть. Они должны быть верны своей природе» [8, с.214]. Хотя форма этих потребностей различается у разных людей, в основе своей она основывается на предварительном удовлетворении других потребностей, на познавательных способностях к любопытству и поиску знаний и истины. Маслоу далее утверждает, что самореализация часто требует от человека отказа от привычных удобств и изучения новых возможностей.

Самоактуализация – это естественный и динамичный продолжающийся всю жизнь процесс роста и раскрытия потенциала в полном, ясном, самоотверженном опыте с полной концентрацией и поглощением [8, с. 261]. Учитывая это, неудивительно, что самоактуализация положительно связана с мерами психологической адаптации и является инициатором психологического благополучия.

Наличие врожденного потенциала человеческих свойств и характеристик составляет основу понятия самоактуализации, которые при благоприятных условиях должны развиваться [4].

Одним из важных факторов, который может оказывать конструктивное влияние на самореализацию личности, являются ценности. Ценности это -разносторонний феномен, образованный в результате субъект-объектных взаимоотношений, который предопределяет целый ряд сущностных характеристик человека. Понятие «ценность» неразрывно связано с понятием «ценностные ориентации», что отражает положительную или отрицательную значимость для личности предметов или явлений социальной действительности.

Основным регулирующим фактором жизненного пути человека становятся ценностные ориентации. Так, В. Франкл [10, с. 104] определяет интуитивной способностью личности находить единый смысл, который кроется в любой ситуации. Поиск и осуществление именно высоких, духовных смыслов дает человеку возможность самореализоваться, чувствовать себя по-настоящему счастливой и развиваться и совершенствоваться в процессе жизни. Положительное влияние на психологическое благополучие личности и ее самореализацию, готовность к построению личностной перспективы, учитывая ход собственной жизни оказывает самоактуализация личности, что помогает ей строить полноценную жизнь в трудных условиях. Жизнестойкость является одним из ключевых параметров индивидуальной способности человека к зрелым формам саморегуляции.

Ориентируясь на собственные возможности, способности, мотивы, проявляя себя в различных видах деятельности, личность формирует самоактуализацию как «структурно-сложное образование, включающее в себя как общее, глобальное чувство за или против себя, так и более специфические измерения...» [9, с. 83]. Опираясь на данные многочисленных исследований, исследователь отмечает, что самостоятельность активно защищается личностью, а также является многоплановой.

Согласно Б.С. Братусю, «именно общие смысловые образования (в случае их осознания – личностные ценности), которые являются определяющими единицами сознания личности, определяют главные и относительно постоянное отношение человека к основным сферам его жизни» [2, с. 79].

В.В. Столин выделяет три составляющие самостоятельности: аутосимпатию, самоуважение и самоинтерес. Эти компоненты объединяются в общее переживание положительного или отрицательного отношения к себе – глобальное самоутверждение, в котором подчеркивается интегральность этого образования. Исследователь считает, что основой самоутверждения является процесс самоактуализации личности [9, с. 87].

Рассмотрим составную часть самоутверждения-самопринятия, как одну из характеристик самоактуализирующей личности, и как один из компонентов психологического благополучия.

Самопринятие является интегральным свойством человека, неотъемлемым компонентом и существеннейшим стержнем ее самосознания, ведь имеет

существенное влияние на все явления и процессы личностного развития в онтогенезе [5, с. 13].

Таким образом, самоактуализация – это стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Показатели самоактуализации отражают развитие таких качеств, как автономность человека, способность к личностному и профессиональному самоопределению, выявление и реализация собственного потенциала, умение брать ответственность за свою жизнь, постоянно совершенствовать себя и тому подобное. Психологическое благополучие представляет собой определенное отражение и оценку человека собственного внутреннего состояния в процессе самоактуализации, а также выступает основой для дальнейшего самосовершенствования личности.

**Выводы.** Исходя из анализа теоретических подходов, можно отметить, что существует определенная взаимосвязь между феноменами психологического благополучия, жизнестойкости и самоактуализации личности. Психологическое благополучие личности зависит от оценки личности ее самореализованности, где самоактуализация является изначальным необходимым условием самореализации, соответственно, которая взаимосвязана с переживаниями субъективного благополучия личности. Жизнестойкость является целостным системным образованием, детерминированным внешними условиями и внутренними факторами, что обеспечивает сохранение жизнедеятельности личности в стрессовых жизненных ситуациях. Жизнестойкость сочетается с некоторыми не менее важными ее индивидуальными особенностями. Перспектива дальнейших исследований заключается в исследовании взаимосвязи личностных характеристик с показателями психологического благополучия личности, что будет способствовать в дальнейшем саморазвитию, самореализованности и самоопределению себя и своих потребностей.

#### **Список использованных источников**

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез: принципы и техники / Роберто Ассаджиоли. – [пер. с англ] – М. : Психотерапия, 2008. – 384 с.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. М. Мысль, 1988. – 301с.
3. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов – М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 162 с.

4. Вахромов Е.Е. Развитие теории самоактуализации в отечественной педагогике и психологии [Электронный ресурс] / Е.Е.Вахромов - Режим доступа: <http://www.hpsy.ru/public/x044.htm> (дата обращения: 02.08 2022).
5. Касьянов, И. В. Подходы А. Маслоу к проблеме самоактуализации личности / И. В. Касьянов, А. А. Попова, А. Н. Кузьяшев // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 3(37). – С. 381-383.
6. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В. Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
7. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
8. Сельченков К. В. Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия / сост. К. В. Сельченков. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 592 с.
9. Столин, В. В. Самосознание личности. М. : МГУ, 1983. – 286 с.
10. Франкл, В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990, 366 с
11. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
12. Ширинская Н. Е. Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XLI междунар. науч.-практ. конф. №6 (41). – Новосибирск: СибАК, 2014. – С. 89–102.
13. Юрова К., Юров И. Уровень притязаний в психологии / Глава в книге – «Наука и Просвещение», Пенза, 2017, с. 56-98.
14. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // Current Direction in Psychological Science. – 1995. – №4. – P. 99–104. УДК 159.9