

Взаимосвязь характеристик самореализации и психологического благополучия личности

Научный руководитель – Емельяненкова Анна Валерьевна

Колпакова Юлия Александровна

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Институт дополнительного образования,
Ульяновск, Россия

E-mail: belinda_90@mail.ru

Аннотация

Данная статья рассматривает благополучие и самореализацию как важные составляющие жизни человека. За счёт самореализации и благополучия человек чувствует собственную состоятельность.

В последние годы в психологии часто поднимается вопрос благополучия и самоактуализации личности, эта тема стала актуальной на сегодняшний день как никогда. Это связано с отсутствием понимания того, что является основой эмоционально-оценочных отношений личности. Современный мир требует от человека успеха в разных жизненных сферах. Человеку важно чувствовать себя удовлетворенным от того чем он занимается. Речь идет о личном ощущении благополучия и самореализации человека. Психология стремится разрешить вопрос о том как помочь человеку достичь ощущения благополучия в своей жизни и достичь самоактуализации. Актуальность данного исследования определяется тем, что ощущение благополучия и самоактуализации личности взаимосвязано с ощущением счастья и удовлетворённости собственным бытием.

Термин "самореализация" (self-realisation) впервые, как замечает Л.А.Коростылева, был приведен в Словаре по философии и психологии, изданном в 1902 г. в Лондоне (Коростылева, 1997). Сегодня проблематика самореализации стала "неотъемлемой частью интеллектуального ландшафта Запада". Анализируя это явление, Д.А.Леонтьев указывает на то, что самореализация у людей Запада всё больше становится своего рода культурным стереотипом, нормой.[4, 5]

С точки зрения концепции самореализации каждый человек в своей жизни должен стремиться разумно, диалектически сочетать удовлетворение телесно-физиологических, материальных и духовных потребностей, потребностей сугубо личных и личностно-общественных, т.е. одновременно быть гедонистом и альтруистом, индивидуалистом и коллективистом.[2, 122]

Целью самореализации, по К. Роджерсу, является желание человека стать «самим собой». Причем это стремление заложено в каждом человеке от рождения, и в каждом есть силы, необходимые для развития своих возможностей. [6, 152]

Ощущения благополучия и самоактуализации актуальны на любом жизненном этапе человека. Это даёт возможность и силы развиваться дальше, чувствовать свою уникальность и ощущать себя счастливым человеком.

В отечественной психологии теоретическая разработка проблемы психологического благополучия связана с изучением его природы. Вместо категории психологического благополучия отечественные авторы используют содержательно близкие категории: «личностное здоровье» и «психологическое здоровье».[1, 7]

Объектом этого исследования стала проблема отсутствия единой методологии для исследования взаимосвязи самоактуализации и благополучия личности.

Предметом исследования является взаимосвязь показателей самоактуализации личности и характеристик субъективного благополучия личности.

Целью данного исследования является проведение эмпирического исследования взаимосвязи между показателями самоактуализации личности и характеристик субъективного благополучия личности.

Задачи исследования:

1. На основе научной и учебной литературы определить особенности понимания феноменов благополучия и самореализации.
2. Проведение анализа современных исследований проблемы в достижении самореализации и благополучия.
3. Проведение эмпирического исследования взаимосвязи самоактуализации и благополучия личности.
4. Описание выводов и рекомендаций по результатам эмпирического исследования.

Гипотеза исследования заключается в предположении о существовании взаимосвязей между ощущением благополучия и характеристиками самоактуализации личности.

Методы, использованные в исследовании:

- 1) Анализ теоретических источников по проблеме исследования.
- 2) Эмпирические методы исследования:
 1. «Самоактуализационный тест» (САТ) (модификация Ю.Е. Алёшина, Л. Я. Гозман, М.В. Загика, М. В. Кроз, 1987 г.)
 2. Опросник «Шкала психологического благополучия» Кэрл Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко, 2005 г.)
 3. «Оксфордский опросник счастья» (Oxford Happiness Inventory, ОНІ, 1989 г.)
 4. Метод ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании принимали участие жители г. Ульяновска, рабочие различных профессий, а также домохозяйки. Всего в исследовании приняло участие 25 человек – 17 женщин и 8 мужчин в возрасте 22-52 лет.

На основании взаимосвязей показателей самоактуализации и благополучия можно сделать следующие выводы:

1. Показатель «Шкала поддержки» коррелирует с показателем «Личностный рост», что подтверждает исследования, которые были проведены А. Маслоу, который пришёл к выводу о том, что для самоактуализации важен личностный рост и личностное развитие.
2. Показатель «Шкала поддержки» коррелирует с показателем «Автономия», что также подтверждает исследования
3. Шкала «Самоуважение» взаимосвязана со шкалой «Автономия» и со шкалой «Личностный рост», что также подтверждает теорию А. Маслоу, который описывал, что самоактуализация связана с возможностью опираться на собственное мнение и с возможностью уважительного отношения к собственной личности.
4. Шкала «Самопринятие» связана со шкалой «Положительные отношения с другими», что подтверждает теорию К. Роджерса и его наблюдения за тем, что для самоактуализации человеку важно принимать себя и таким образом он сможет принимать и других людей и с большим пониманием относиться к ним.
5. Шкала «Креативность» связана со шкалой «Личностный рост».

Проведённое эмпирическое исследование позволяет определить, что благополучие и самоактуализация взаимосвязаны между собой, что подтверждает выдвинутую гипотезу. Кроме этого, был выявлен достаточно высокий уровень у данной выборки благополучия, счастья и самоактуализации с помощью шкалы психологического благополучия, оксфорд-

ского опросника счастья и САТ. У испытуемых данной выборки имеется достаточно высокое стремление к личностному росту и постановке жизненных целей по результатам опросника «Шкала психологического благополучия К.Рифф». Также высокий уровень шкалы «Контактность» в САТ позволяет сделать вывод о том, что для испытуемых наиболее важным является выстраивание глубоких взаимоотношений

Практическая значимость курсовой работы заключается в том, что её результаты, возможно, использовать далее в консультативной и тренинговой работе в практической психологии. В данной работе по-новому раскрываются понятия самореализации и благополучия в теоретической части с точки зрения философии и гуманистической психологии. Результат эмпирического исследования подтверждает теорию К. Роджерса и А. Маслоу. Данные результаты дают возможность исследовать в будущем новые взаимосвязи благополучия и самоактуализации с другими феноменами.

Источники и литература

- 1) Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012
- 2) Байлук, В.В. Человеческое знание. Самореализация личности: общие законы успеха [Текст]: монография / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011.
- 3) Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд / Под редакцией Г.В. Залевского. - Томск: Издательство Томского университета, 1999.
- 4) Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2013.