

ПСИХОЛОГИЯ

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 7–15. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University, 2021, vol. 27, № 2, pp. 7–15. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.923

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-7-15>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ, САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

Опекина Татьяна Петровна, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, grigorova.t90@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>

Шипова Наталья Сергеевна, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, ns.shipova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>

Аннотация. В данной статье представлены результаты теоретического изучения феноменов самореализации, самоактуализации и самоэффективности. Описаны основные аспекты понимания и соотнесения данных феноменов в классической и современной отечественной и зарубежной психологии. Выделены родственные феномену самореализации понятия как в области психологии, так и педагогики. Представлены сходства и различия феноменов самореализации, самоактуализации, самоэффективности, а также их соотнесение и сопоставление. Дан сравнительный анализ изучаемых понятий. По результатам теоретического анализа в основе процессов самореализации и самоактуализации лежит внутреннее побуждение человека к росту, развитию личности, реализации своего потенциала. Оба эти процесса в силу их субъективности трудно наблюдать извне и измерить. Нами выделены основные различия, заключающиеся в большей осознанности и планомерности процесса самореализации, а также ее преимущественно «социальной» направленности, при этом самоактуализация зачастую связана с борьбой с внешними силами, стремление к самореализации же, скорее, одобряемо и поддерживаемо социумом. Понятия самореализации и самоэффективности объединяет свойственная им представленность во внешнем плане жизни личности, а также осознанность, активность, целеполагание, ориентация на достижение успеха. В отличие от самоэффективности, самореализация представляет собой процесс, а не устойчивое образование и может выражаться как во внешнем, так и во внутреннем плане через связь с ценностно-смысловой, мотивационной сферами личности.

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, самоэффективность, теоретический анализ, личностный рост, развитие, реализация потенциала.

Для цитирования: Шипова Н.С., Опекина Т.П. Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самоэффективности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 7–15. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-7-15>

Research Article

SELF-REALISATION, SELF-ACTUALISATION AND SELF-EFFICACY CONCEPTS THEORETICAL ANALYSIS

Tatyana P. Opekina, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, grigorova.t90@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>

Natalya S. Shipova, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ns.shipova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>

Abstract. This article presents the results of a theoretical study of self-realisation, self-actualisation and self-efficacy phenomena. The main aspects of understanding and correlating these phenomena in classical and modern Russian and foreign psychology are described. The highlighted concepts related to the phenomenon of self-realisation, both in the field of psychology and pedagogy. The similarities and differences of the self-realisation, self-actualisation, self-efficacy phenomena, as well as their correlation and comparison are presented. A comparative analysis of the studied concepts is given. According to the results of the theoretical analysis, the processes of self-realisation and self-actualisation are based on the inner motivation of a person to grow, develop personality, realise its potential. Both of these processes, due to their subjectivity, are difficult to observe and measure from the outside. We have highlighted the main differences, consisting in a greater awareness and

orderliness of the process of self-realisation, as well as its predominantly «social» orientation, while self-actualisation is often associated with the struggle with external forces, the desire for self-realisation is rather approved and supported by the society. The concepts of self-realisation and self-efficacy are united by their inherent representation in the external plane of the life of the individual, as well as awareness, activity, goal-setting, and an orientation towards achieving success. In contrast to self-efficacy, self-release is a process rather than a sustainable phenomenon, and can be expressed both externally and internally through a connection with the value-semantic, motivational spheres of the individual.

Keywords: self-realization, self-actualisation, self-efficacy, theoretical analysis, personal growth, development, potential realisation
For citation: Opekina T.P., Shipova N.S. Self-realisation, self-actualisation and self-efficacy concepts theoretical analysis. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 2, pp. 7–15 (In Russ.). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-7-15>

Введение

В настоящее время на жизненном пути практически любого современного человека возникают ситуации личного и профессионального стресса, неопределенности, новых вызовов. Изменения претерпевают многие сферы жизни: образование, переходящее в дистанционный формат; профессиональная деятельность и распространение нелинейной модели профессионального развития, появляются возможности освоения новых профессий на протяжении всей жизни, возрастает популярность фриланса. Все эти изменения неизбежно сказываются на близких и семейных отношениях людей, воспитании детей, выборе стратегии для саморазвития и самореализации. Данные изменения могут иметь, на наш взгляд, как негативное, так и позитивное влияние на современного человека. С одной стороны, они могут быть источником стресса и возникновения недовольства собой, тревоги, неуверенности в быстро меняющемся мире. С другой стороны, изменения в социокультурном контексте, в том

числе связанные с цифровизацией жизни, появлением новых профессий и видов деятельности (блогинг, таргетирование, копирайтинг, SSM и др.), могут открывать новые возможности, создавать пространство для самореализации большого числа людей, в том числе молодежи и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В данной статье планируется рассмотреть теоретический аспект феномена самореализации, а также схожих по смыслу феноменов самоактуализации, самоэффективности. Их соотношение и возможное разграничение будет способствовать более глубокому анализу и научному пониманию данных терминов.

Теоретический анализ привел нас к обобщению имеющихся данных в представленную ниже схему. Здесь отмечены понятия, так или иначе рассматриваемые как родственные к интересующему нас термину.

Методы исследования

Нами использовались преимущественно теоретические методы исследования: анализ и обобщение, синтез, абстрагирование и конкретизация.



Рис. 1. Понятия, родственные термину «самореализация» с точки зрения педагогических и психологических наук

В нашей статье мы сконцентрируем внимание на анализе психологической составляющей феномена самореализации в сравнении с феноменами самоактуализации, самоэффективности.

Результаты исследования

Проблема развития, самосовершенствования, роста личности является достаточно популярной в зарубежной и отечественной психологии. В некоторых классических зарубежных концепциях (К. Хорни, К. Роджерс, Ф. Перлз и др.) феномен самореализации зачастую описывается, на первый взгляд, синонимично понимаю самоактуализации, ввиду чего разграничить, какой именно феномен описал тот или иной автор, достаточно непросто. Это можно сделать, только изучив основные характеристики описываемого им процесса.

Для анализа содержания понятия «самореализация» обратимся к зарубежным и отечественным источникам.

В психологической литературе имеется информация о том, что понятие самореализация (self-realization) впервые было приведено в 1902 году в словаре по философии и психологии и определялось как «осуществление возможностей развития “Я”» [Коростылева 2001: 29].

Известно, что изначально самореализация как часть жизнедеятельности человека рассматривалась в трудах философов. В частности, Аристотель понимал самореализацию как осуществление человеком своей природы, своей сути. Характерно, что при этом субъект не рассматривался как творец собственной жизни, то есть реализовать себя он мог в ограниченных пределах. Расширенное понимание самореализации с большей отсылкой к собственной активности человека можно встретить в работах Л. Фейербаха: предназначение человека состоит в выполнении им жизненных целей [цит. по: Никашина 2011: 207–210]. Интересным является противопоставление экзистенциализма (в соответствии с которым признается авторство человека относительно собственной жизни) и эссенциализма (в соответствии с которым человек выполняет предназначения, не являясь автором собственной жизни), представителем которого был Аристотель.

Экзистенциализм, или философия жизни, сделал своим центром само бытие, существование человека, предлагая понимать последнее иначе, чем неживые объекты, а именно, не разделяя его на субъект и объект. Один из ключевых представителей данного философского направления, Ж.-П. Сартр, считал, что человек становится таким, каким делает себя сам, первоначально ничего не представляя из себя. Человек является проектом, субъективно переживаемым им самим, и все его существо устремлено в будущее, в котором он хочет стать таким, каким задумал. Также человек, по мнению Ж.-П. Сартра, полностью ответственен за свое бытие

и за то, осуществит ли он свой проект. В концепции экзистенциализма человек имеет также достоинство, позволяющее ему быть полноценным субъектом, строить свою жизнь по собственному плану с помощью совершаемых действий. В принципе, существовать человек может только выходя за пределы самого себя, достигая некоторые трансцендентные цели. В то же время, несмотря на индивидуальность реализуемого субъектом проекта, он является универсальным для всего человечества, не только понятным современникам, но выражающим универсальный для конкретной эпохи способ самореализации [Сартр 1989: 92]. Таким образом, само существование человека – это движущая сила его самореализации, предшествующая достижению его сущности. Человек ответственен и свободен в выборе того, каким он станет, но и этот выбор есть следствие его становления.

В психологии же истоки понимания самореализации, существующей в современном варианте, восходят к идеям А. Адлера, который в последних своих работах наряду с термином «стремление к превосходству» использовал термин «стремление к самосовершенству» как взаимозаменяемые. По мнению Адлера, человек, сравнивая себя с недостижимым идеалом совершенства, преисполняется чувством неполноценности, и оно же мотивирует его на дальнейшее развитие и приводит к формированию стиля жизни [Адлер 2002: 112]. Человек, по мнению А. Адлера, стремится к нарастанию напряжения в его жизни, а не к миру и покою, при этом его побуждение к движению «снизу вверх» есть универсальная внутренняя сила человека. Стоит отметить, что особую важность имеют не врожденные особенности и качества человека, а наличие у него идеалов, или фикционных финализмов. Поскольку человек, с точки зрения А. Адлера, является существом как индивидуальным, так и общественным, то стремление к превосходству будет ему свойственно в обеих сферах: как к индивидуальному совершенству, так и к совершенству общества.

Таким образом, человек, стремящийся к самореализации, в понимании А. Адлера, в отличие от взглядов экзистенциалистов, в некотором роде лишен абсолютной свободы и ответственности, напротив, он является «заложником» бессознательных процессов. К. Хорни в своем труде «Невроз и личностный рост», описывая невротические потребности личности, выделяет невротическое стремление человека к саморазвитию и совершенствованию и связывает его с бессознательными процессами, в частности с базальной тревогой, определяющей его поведение [К. Хорни 1997: 23].

В трудах Э. Фромма мы также находим описания сущности самореализации человека. Так, ученый говорит о том, что, самосовершенствуясь, человек реализует свою природу. В своей природе индивид свобо-

ден и независим, что может привести его к большим творческим успехам и достижениям, тогда как страх одиночества может этому препятствовать [Фромм 1993: 247]. Так же, как и Ж.-П. Сартр, Э. Фромм считает, что человек реализует свою сущность с помощью способов, которые эффективны именно в его социокультурной среде. С. Мадди, анализируя взгляды Э. Фрома на самореализацию личности, говорит о его недостаточном интересе к проблеме приспособления человека к обществу, конфликту индивидуальных и общественных интересов [Мадди 2002: 47]. Напротив, человек, с его точки зрения, самореализуется общественно приемлемым и эффективным для его социальной среды способом, что сближает эту идею с идеями о самореализации А. Адлера и К. Хорни.

История изучения феномена самореализации личности отечественными психологами достаточно коротка. Мы склонны согласиться с мнением современных исследователей самореализации о том, что пока в отечественной психологии, так же как и в зарубежной, отсутствует единая стройная теория, посвященная данному феномену, рассмотрение которого обычно присутствовало в контексте изучения личности, субъекта, мотивации, личностного потенциала и др. [Хаммад 2013: 46].

Особенно значимым для появления работ, посвященных психологии самореализации, стали разработки С.Л. Рубинштейна о субъекте деятельности и жизненного пути, а также концепция Б.Г. Ананьева об индивидуальности. Оба ученых считали деятельность источником развития личности, условием для ее самореализации. Однако С.Л. Рубинштейн больше уделял внимание биографическому контексту жизненного пути субъекта, а Б.Г. Ананьев – культурно-историческому контексту, в которых происходит реализация его творческого потенциала, развитие способностей и реализация возможностей [цит. по: Ананьев 2008: 328].

К.А. Абульханова-Славская, развивая идеи субъектно-деятельностного подхода, говорила о важности понимания того, как человек может наиболее полно построить жизнь, чтобы реализовать все свои возможности, способности в реальных жизненных условиях. Эту проблему К.А. Абульханова-Славская напрямую связывала с проблемой построения человеком жизненной стратегии. Кроме того, человеку часто приходится использовать для самореализации не только имеющиеся жизненные возможности, но и создавать для этого новые условия, вести собственный жизненный поиск. Особенно актуальна проблема реализации возможностей человека встает в связи с необратимостью самой жизни [Абульханова-Славская 1999: 125].

Д.А. Леонтьев, рассматривая самореализацию личности, понимает ее как опредмечивание личностью ее

сущности, в основе которого лежит внутренний мотив продолжить себя в каком-то деле, проекте или других людях, «поместив» свою индивидуальность в создаваемые им произведения. Он пишет о том, что понятие «самореализация» не относится к конкретной теоретической парадигме и представляет собой процессы развития личности, трансляцию окружающим своего содержания, созидание и коммуникацию, что отражено в работах К.Г. Юнга, К. Хорни, марксистски ориентированных философов и психологов и др. [Леонтьев 2000: 323]. Отечественный психолог А.К. Исаев сходным с Д.А. Леонтьевым образом представляет самореализацию как социально-индивидуальный процесс осознанного целеполагающего опредмечивания сущностных сил на основе жизнедеятельности данного конкретного человека [Исаев, Галушкин 2015: 84–89].

У.Ф. Базаева в своих работах, опираясь на идеи Д.А. Леонтьева, Л.М. Когана пишет о том, что человек стремится к самореализации по своей воле, его нельзя принудить к этому процессу. Несмотря на то, что самореализация может основываться также и на внешних импульсах, действующих на человека, ее суть заключается в достижении жизненных целей, развитии. Таким образом, самореализация имеет не только внешние проявления, но и внутренние действия субъекта [Базаева 2011: 13]. Можно отметить, что отечественные психологи уделяли значительное внимание внутренним побуждениям субъекта к самореализации, основанным на его целеполагании и осознанности во внешней активности.

Также отечественные психологи впервые начинают выделять в самореализации факты не только мотивов, но и ценностей, способностей личности. Так, Р.А. Зобов и В.Н. Келасьев описывают несколько планов, или направлений самореализации, которые могут протекать одновременно: требования социума, раскрытие своих способностей и реализация своих ценностных установок. Данная разноплановость, по мнению авторов, может приводить к внутренним конфликтам и противоречиям, например, когда субъект развивает свои способности, но сама деятельность противоречит его убеждениям и ценностям либо не поддерживается или игнорируется обществом [Зобов, Келасьев 2008: 375].

Большую роль в разработке феномена самореализации занимают исследования С.И. Кудинова, создание им системного подхода к исследуемому феномену. Им дается определение самореализации личности как совокупности инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, определяющих успешность самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза [Кудинов 2007]. Созданная им концепция позволяет исследовать самореализацию у представителей разного пола, разных возрастных групп, национальностей и др.

Нельзя не отметить вклад в исследование самореализации Л.А. Коростылевой. Ею были проанализированы разнообразные подходы к изучению данного феномена в философии, социологии, педагогике и психологии. По Л.А. Коростылевой, самореализация – это интегральный показатель, характеризующий жизнедеятельность личности в целом. Самореализация предполагает сбалансированное и гармоничное развитие различных аспектов личности путем приложения адекватных усилий, направленных на раскрытие генетических, индивидуальных и личностных потенциалов. В самом общем виде самореализация как процесс реализации себя – это осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый момент времени [Коростылева 2001: 326].

Конечно, выше приведены далеко не все отечественные исследователи проблемы самореализации. Ю.В. Владимирова, делая ретроспективный анализ исследований самореализации, пишет о том, что во многом данный феномен рассматривается фрагментарно и избирательно. Ею отмечено, что отдельные аспекты самореализации исследовали такие психологи: Л.В. Попова, Л.И. Ожигова изучали самореализацию в основных сферах жизнедеятельности; Р.Г. Гаджиева, С.А. Воломеев, О.И. Пустовит – специфику профессиональной самореализации; И.В. Костакова, З.Ш. Мухтарова – самореализацию студентов; Т.З. Козлова, И.В. Солодников, Н.Г. Шевченко – самореализацию личности в зрелом и пожилом возрасте [цит. по: Владимирова 2014: 703]. Таким образом, современными исследователями отмечается необходимость более комплексного изучения феномена самореализации личности.

Теперь перейдем к описанию в психологической литературе феномена самоактуализации. По мнению Д.А. Леонтьева, понятие самоактуализации, в отличие от понятия самореализации, разрабатывалось в конкретной научной парадигме и имеет ясную трактовку [Леонтьев 2002: 15].

Данное понятие представляет собой один из ключевых аспектов жизни человека, рассматриваемых в гуманистической психологии. Описание феномена самоактуализации в том или ином виде встречалось ранее у Аристотеля, Ф. Ницше, К.Г. Юнга, К. Хорни, Э. Фромма и др. Термин «самоактуализация»/«self-actualization» был предложен К. Гольдштейном, который выступал против идей о наличии у человека множества изолированных потребностей, называя самоактуализацию единой потребностью организма. Высшей ее формой К. Гольдштейн называл любовь, при которой возможно совместное развитие обоих влюбленных. При этом К. Гольдштейн отмечал ее конфликтный потенциал, говоря о том, что чаще всего са-

моактуализация личности является борьбой, требующей уступок другим людям. Однако в дальнейших работах он рассматривал окружающих не в качестве препятствий, а в качестве значимого условия самоактуализации – возникновения единства личности с другими, чувства «мы». В более же позднем периоде своих работ К. Гольдштейн практически отождествлял самоактуализацию с самореализацией личности (под которой он понимал реализацию ее сущности), говоря о том, что человек может даже уйти из жизни, чувствуя невозможность своей дальнейшей самореализации [Леонтьев 2002: 16].

А. Маслоу, сделавший в дальнейшем основной вклад в понимание проблемы самоактуализации, определил ее как действующий процесс, при котором способности человека применяются полностью, творчески и радостно; как полное применение талантов, способностей, потенциалов и др. [Маслоу 1999б: 402]. Самоактуализирующиеся люди, по мнению А. Маслоу, полностью отдают себя работе или любимому делу, посвящают себя чему-то большему, чем собственное «я». Они креативны, смелы и склонны упорно работать. В своем труде «Мотивация и личность» он также перечисляет характерные черты самоактуализирующихся людей: более эффективное восприятие реальности; принятие (себя, других, природы); непосредственность, простота, естественность; сосредоточенность на работе; потребность в уединении; автономия; сохраняющаяся свежесть восприятия, мистический и вершинный опыт; чувство общности с другими; более глубокие и проникновенные отношения; демократичность; способность распознавать цели и средства, хорошее и плохое; философский, незлобный, доброжелательный юмор; креативность; сопротивление окультуриванию, вне любой определенной культуры. Однако А. Маслоу подчеркивал, что такие люди не свободны от недостатков, они могут быть безжалостными или чересчур автономными, также испытывать злость, тревогу, вину и конфликтовать с другими людьми [Маслоу 1999б: 407].

Самоактуализация, по мнению А. Маслоу, это нескончаемый процесс, образ жизни, способ отношения с работой и миром в целом, поэтому она не связана с завершением каких-то конкретных дел [Маслоу 1997: 26].

К. Роджерс, также развивавший в своих работах понимание феномена самоактуализации, определял его как стремление живого существа к росту, развитию, самовыражению и др. Самоактуализация, по мнению У. Роджерса, присуща любому живому организму и является врожденной силой, преобладающей в человеке, она является высшей ступенью потребностей человека, в результате достижения которой человек осуществляет свое предназначение [цит. по: Владимирова 2014: 705].

В отличие от исследователей гуманистического направления, экзистенциальные психологи (В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, И. Ялом и др.) говорили об отсутствии врожденного стремления к самоактуализации, считая ее прижизненным образованием. Так, Р. Мэй рассматривает самоактуализацию личности как поток непрекращающихся жизненных выборов и решений, которые связаны с реализацией ею своего бытия. Совершая конкретные выборы, как считает Р. Мэй, человек творит самого себя [Мэй 2001: 156]. В. Франкл понимает самоактуализацию как феномен, являющийся не конечным предназначением человека, а лишь результатом осуществления смысла; самоактуализация есть не цель жизни человека, а средство осуществления смысла, трансценденции, возможной при выходе за пределы себя с целью обретения смысла [Франкл 1990: 272].

Вопрос о взаимоотношении понятий самореализация и самоактуализация находил свое рассмотрение у таких отечественных авторов, как Е.И. Исаев, П.А. Галушкин, А.А. Григорьева, Ю.П. Поваренков, Н.В. Овчаренко, Е.С. Плотникова, Т.М. Маслова и др.

Е.И. Исаев и П.А. Галушкин рассматривают самореализацию как более широкое понятие по отношению к самоактуализации, так как она включает в себя ценностно-смысловую сферу личности, определяющую её течение, а также социальную и профессиональную сферы жизнедеятельности как пространства её осуществления [Исаев, Галушкин 2015: 84–89].

А.А. Григорьева и Ю.П. Поваренков писали о взаимосвязи данных понятий – оба процесса направлены на решение разных задач становления личности (в том числе профессионального). Но они в то же время различны – самоактуализация является внутренней деятельностью индивида, результаты которой чаще всего субъективны и выражаются в раскрытии внутренних способностей, тогда как самореализация выражается в использовании способностей и ресурсов личности для внешних, объективных реализаций [Григорьева, Поваренков, 2015: 173].

Е.С. Плотникова и Т.М. Маслова приводили в своих работах эмпирические доказательства сходства феноменов самоактуализации и самореализации. Авторы отмечают важность для обоих процессов креативности, опоры на сознание и принятие человеком своих потребностей, эффективную ориентацию во времени [Плотникова, Маслова 2018: 22–32]. Н.В. Овчаренко, напротив, различает данные понятия. Самоактуализация, с ее точки зрения, относится к духовным феноменам, стремлению человека к идеальному «я» с помощью раскрытия своего личностного потенциала, тогда как самореализация основывается на реальных способностях человека с целью полного их воплощения [Овчаренко 2015: 141–144].

Проблема самоэффективности личности в зарубежной психологии была затронута в исследованиях А. Бандуры, М. Ерусалем, М. Шерер, Р. Шварцер, Д. Шанк, Дж. Капрара, Б. Зиммерман, Д. Сервон, Л. Первин, О. Джон и других. В отечественной психологии этой проблеме посвящены работы Д.А. Леонтьева, Т.О. Гордеевой, В.Г. Ромека, А.В. Бояринцевой, Е.А. Шепелевой и др. Анализ работ, посвященных проблеме самоэффективности личности, позволил выявить взаимосвязи данного понятия с понятиями самореализации и самоактуализации.

Ключевым отличием понятия самоэффективности и понятия самореализации, на наш взгляд, является когнитивная составляющая самоэффективности: убежденность, знание или вера человека в своей способности действовать эффективно в различных ситуациях, вера в свой успех, настойчивость, упорство, предпочтение трудных задач и целей [Bandura, Schunk 1981: 586–598], – не нашедшая свое отражение в исследованиях феномена самореализации. В такой трактовке самоэффективность можно скорее рассматривать как индивидуальную особенность или качество личности, тогда как самореализацию – как деятельность, процесс.

В то же время высокий уровень самоэффективности личности, безусловно, будет влиять позитивно, способствовать ее самореализации, тогда как неуверенность в своих силах, «выученная беспомощность», напротив, будут значительно затруднять этот процесс. Это косвенно подтверждается исследованиями феномена выученной беспомощности [Seligman, Weiss 1980: 473], которая сопоставляется с понятием низкой самоэффективности А. Бандуры. М. Селигман показал, что опыт постоянных неудач служит барьером для ожидания высокой успешности субъектом, снижает ожидание собственной эффективности [Seligman, Weiss 1980: 540].

Роберт В. Уайт в своей теории личности рассматривал мотивацию эффективности, то есть попытку достичь результата посредством своих действий. Мотивации эффективности он в некотором роде противопоставлял мотивацию компетентности (попытку достичь компетентности в своей деятельности) субъекта. Им предполагалось, что мотивация эффективности предшествует появлению мотивации компетентности. По мере взросления и жизни человека он становится более компетентным и начинает чувствовать себя таковым. Ему требуется уже не просто уметь решать различные задачи (учиться, общаться, осваивать профессию и т. д.), но и делать это достаточно хорошо. Таким образом, чтобы добиться самореализации, с точки зрения В. Уайта, человеку нужно стремиться к компетентности и находить свидетельства своей компетентности, что является движущей силой развития личности [Мадди 2002].

Самоэффективность по своей сущности сходна с понятием «жизнестойкость», которое вывел С. Мадди. По его мнению, жизнестойкость отражает расширенную эффективность человека и является показателем психического здоровья [Maddi, 1987: 103].

Заключение

Таким образом, многие авторы действительно отмечают сходство между феноменами самореализации и самоактуализации. Так, в основе обоих процессов лежит внутреннее побуждение человека к росту, развитию личности, реализации своего потенциала. Так же как и процесс самоактуализации, процесс самореализации в силу ее субъективности трудно наблюдать извне, измерить, достоверно сравнить ее результаты у разных людей ввиду большого разнообразия ее направлений, а также исходных данных каждого отдельного человека.

В то же время на основе теоретического анализа мы можем сформулировать следующие различия феноменов самоактуализации и самореализации:

1. Самоактуализация представляет собой непрерывный процесс, в ходе которого человек становится тем, кем он является, в то время как самореализация является результатом процесса, в ходе которого человек становится тем, кем он хотел бы быть, достигает определенных целей, положения, статуса и т. д. [Маслоу 1999а: 357].

2. Самореализация – более осознанный и планомерный процесс; самоактуализация представляет собой скорее «тихий голос», которой ведет человека по жизни и побуждает его к развитию [Маслоу 1999а: 360].

3. Самоактуализация – внутренняя, естественная, «врожденная» потребность человека в развитии своего потенциала, тогда как самореализация представляет собой в большем смысле социальное поведение: достижение социально-значимых целей, возникающих под влиянием окружающего мира, реализация которых зачастую приводит также к социальному одобрению, признанию, социальному успеху.

4. Самоактуализация зачастую связана с борьбой с внешними силами (отдельными личностями или социумом в целом), стремление к самореализации же скорее одобряемо и поддерживаемо социумом (что, конечно, не означает отсутствия трудностей на данном пути).

5. Самореализация личности, ее способы и виды зачастую характерны для культурно-исторического периода, в котором она живет, тогда как самоактуализация – куда более индивидуальный, неповторимый для каждой личности процесс.

6. Самоактуализирующийся человек, с точки зрения гуманистических психологов, представляет собой образец «идеального» человека, лишённого неврозов, в то время как жесткое доминирование потребности

в самореализации, по мнению К. Хорни, А. Адлера и др., напротив, может быть свидетельством неблагополучия, невротической потребности личности в успехе и признании.

В целом понятия самореализации и самоэффективности объединяет свойственная им представленность во внешнем плане жизни личности, а также осознанность, активность, целеполагание, ориентация на достижение успеха.

В тоже время, в отличие от самоэффективности, самореализация, на наш взгляд, представляет собой процесс, а не устойчивое образование, и может выражаться как во внешнем, так и во внутреннем плане через связь с ценностно-смысловой, мотивационной сферами личности.

Таким образом, приведенный анализ литературы позволил выделить и описать некоторые общие характеристики понятий самореализация, самоактуализация, самоэффективность, а также обнаружить между ними различия и определить взаимосвязь данных понятий.

Список литературы

- Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии: перевод с немецкого. М.: Когито-Центр, 2002. 220 с.
- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
- Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008. 384 с.
- Базаева Ф.У. Категория самореализации в отечественной психологии и философии образования // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: Педагогика и психология, 2011. С. 11–15.
- Владимирова Ю.В. Ретроспективный анализ изучения феномена самореализации личности // Вестник Башкирского университета. 2014. Т. 19. № 2. С. 703–707.
- Григорьева А.А., Поваренков Ю.П. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности // Ярославский педагогический вестник. 2015. № 3. С. 166–174.
- Зобов Р.А., Келасьев В.Н. Человечествознание: самореализация человека. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2008. 459 с.
- Исаев Е.И., Галушкин П.А. Психологические типы самореализации личности с ограниченными возможностями здоровья // Акмеология. 2015. № 2 (54). С. 84–89.
- Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: (Основные сферы жизнедеятельности): дис. ... д-ра. психол. наук, 2001. 398 с.
- Кудинов С.И. Самореализация как системное психологическое образование // Ростовская электронная газета. 2007. № 16. URL: <http://www.relga.ru> (дата обращения: 12.04.21).

Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. С. 15–16.

Леонтьев Д.А. Самореализация // Человек: философско-энциклопедический словарь / под ред. И.Т. Фролова. 2000. С. 322–324.

Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб.: Изд-во «Речь», 2002. 539 с.

Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики: науч. ред., вступ. статья и коммент. Н.Н. Акулиной / пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999а. 432 с.

Маслоу А. Мотивация и личность / пер. А.Т. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999б. 478 с.

Маслоу А. На подступах к психологии бытия. М.: Рефл-бук, 1997. 140 с.

Мэй Р. Смысл тревоги / пер. М.И. Завалова, А.Ю. Сибуриной. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.

Никашина Н.А. Проблема самореализации личности от античности до наших дней // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер.: Педагогика, психология. 2011. № 4 (7). С. 207–210.

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.

Плотникова Е.С., Маслова Т.М. Самоактуализация и самореализация: сходство, различия и взаимосвязь явлений // Вестник Тверского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2018. № 2. С. 22–32.

Сартр Ж.П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–344.

Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. / под общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева; вступ. ст. Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. 415 с.

Хаммад С.М. Исследования самореализации личности в России и за рубежом // Вестник РУД. Сер.: Психология и педагогика. 2013. № 3. С. 44–48.

Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / пер. Е.И. Замфир. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. 318 с.

Bandura A., Schunk D.H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 1981, № 41, pp. 586–598.

Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In Opatz J. (Ed.). Health promotion evaluation. Stephens Point, 1987, pp. 101–115.

Seligman M.E., Weiss J. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity. Behavior Research and Therapy. Behavior. Learned helplessness, 1980, № 18, pp. 459–512.

References

Adler A. *Ocherki po individual'noi psikhologii: perevod s nemetskogo* [Essays on Individual Psychology: Translated from German]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2002, 220 p. (In Russ.)

Abul'khanova-Slavskaja K.A. *Strategiia zhizni* [Life strategy]. Moscow, Mysl' Publ., 1991, 299 p. (In Russ.)

Anan'ev B.G. *Lichnost', sub'ekt deiatel'nosti, individual'nost'* [Personality, subject of activity, individuality]. Moscow, Direkt-Media Publ., 2008, 384 p. (In Russ.)

Bazaeva F.U. *Kategoriia samorealizatsii v otechestvennoi psikhologii i filosofii obrazovaniia* [The category of self-realization in Russian psychology and philosophy of education]. *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 3, Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3: Pedagogy and Psychology], 2011, pp. 11–15 (In Russ.)

Vladimirova Iu.V. *Retrospektivnyi analiz izucheniia fenomena samorealizatsii lichnosti* [Retrospective analysis of the study of the phenomenon of personality self-realization]. *Vestnik Bashkirskogo universiteta* [Bulletin of the Bashkir University], 2014, vol. 19, № 2, pp. 703–707 (In Russ.)

Grigor'eva A.A., Povarenkov Iu.P. *Problema sootnosheniia i vzaimodeistviia professional'noi samoaktualizatsii i professional'noi samorealizatsii lichnosti* [The problem of correlation and interaction of professional self-actualization and professional self-realization of the individual]. *Iaroslavskii pedagogicheskii vestnik* [Yaroslavl pedagogical bulletin], 2015, № 3, pp. 166–174. (In Russ.)

Zobov R.A., Kelas'ev V.N. *Chelovekoznanie: samorealizatsiia cheloveka* [Human Studies: Human Self-Realization]. St. Petersburg, SPbGU Publ., 2008, 459 p. (In Russ.)

Isaev E.I., Galushkin P.A. *Psikhologicheskie tipy samorealizatsii lichnosti s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia* [Psychological types of self-realization of a person with disabilities]. *Acmeology*, 2015, № 2 (54), pp. 84–89 (In Russ.)

Korostyleva L.A. *Psikhologiya samorealizatsii lichnosti: (Osnovnye sfery zhiznediatel'nosti): dis. ... d-ra. psikhol. nauk* [Psychology of personality self-realization (Main spheres of life): DSc thesis], 2001, 398 p. (In Russ.)

Kudinov S.I. *Samorealizatsiia kak sistemnoe psikhologicheskoe obrazovanie* [Self-realization as a systemic psychological education]. *Rostovskaia elektronnaia*

gazeta [Rostov electronic newspaper], 2007, № 16. URL: <http://www.relga.ru>. (access date: 12.04.21) (In Russ.)

Leont'ev D.A. *Samoaktualizatsiia kak dvizhushchaia sila lichnostnogo razvitiia: istoriko-kriticheskii analiz, v Sb* [Self-actualization as a driving force of personal development: historical and critical analysis, in Sat]. *Sovremennaia psikhologiiia motivatsii* [Modern psychology of motivation.], ed. by D.A. Leontieva Moscow, Smysl Publ., 2002, pp. 15–16 (In Russ.)

Leont'ev D.A. *Samorealizatsiia* [Self-realization]. *Chelovek: filosofsko-entsiklope-dicheskii slovar'* [Man: a philosophical-encyclopedia dictionary], ed. by I.T. Frolov, 2000, pp. 322–324 (In Russ.)

Maddi S. *Teorii lichnosti. Sravnitel'nyi analiz Sravnitel'nyi analiz* [Personality theories. Comparative analysis Comparative analysis], trans. by I. Avidon, A. Batustin, P. Rumyantseva. St. Petersburg, Rech' Publ., 2002, 539 p. (In Russ.)

Maslou A. *Dal'nie predely chelovecheskoi psikhiki* [Far limits of the human psyche], trans. from Eng. A.M. Tatlybaeva, sci. ed., entry. article and comment. N.N. Akulina]. St. Petersburg, Evraziia Publ., 1999a, 432 p. (In Russ.)

Maslou A. *Motivatsiia i lichnost'* [Motivation and personality], transl. by A.T. Tatlybaeva. St. Petersburg, Evraziia Publ., 1999b, 478 p. (In Russ.)

Maslou A. *Na podstupakh k psikhologii bytiia* [Approaching the psychology of being]. Moscow, Refl-buk Publ., 1997, 140 p. (In Russ.)

Mei R. *Smysl trevogi* [The meaning of anxiety], trans. by M.I. Zavalova, A.Yu. Siburina. Moscow, Klass Publ., 2001, 384 p. (In Russ.)

Nikashina N.A. *Problema samorealizatsii lichnosti ot antichnosti do nashikh dnei* [The problem of personality self-realization from antiquity to the present day]. *Vektor nauki Tol'iattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriia: Pedagogika, psikhologiiia* [Vector of science of Togliatti State University. Series: Pedagogy, Psychology], 2011, № 4 (7), pp. 207–210 (In Russ.)

Ovcharenko N.V. *Sravnitel'nyi analiz poniatii «samorealizatsiia» i «samoaktualizatsiia» kak sostavliaiushchikh kategorial'nogo apparata filosofii obrazovaniia* [Comparative analysis of the concepts of “self-realization” and “self-actualization” as components of the categorical appa-

atus of the philosophy of education]. *Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i iuridicheskie nauki, kul'turologiia i iskusstvovedenie, voprosy teorii i praktiki* [Historical, philosophical, political and legal sciences, cultural studies and art history, questions of theory and practice], 2015, № 3–3 (53), pp. 141–144. (In Russ.)

Plotnikova E.S., Maslova T.M. *Samoaktualizatsiia i samorealizatsiia: skhodstvo, razlichii i vzaimosviaz' iavlenii* [Self-actualization and self-realization: similarities, differences and interconnection of phenomena]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogika i psikhologiiia* [Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology], 2018, № 2, pp. 22–32 (In Russ.)

Sartre Zh.P. *Ekzistentsializm – eto gumanizm* [Existentialism is humanism]. *Sumerki bogov* [In the book: Twilight of the Gods]. Moscow, Politizdat Publ., 1989, pp. 319–344. (In Russ.)

Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla: sbornik* [A man in search of meaning: collection], transl. from English and German, total ed. by L.Ya. Gozman and D.A. Leontiev; vt. art. D.A. Leontyev. M., Progress Publ., 1990, 368 p. (In Russ.)

Fromm E. *Psikhoanaliz i etika* [Psychoanalysis and Ethics]. Moscow, Respublika Publ., 1993, 415 p. Ser.: Biblioteka eticheskoi mysli [Series: Library of Ethical Thought]. (In Russ.)

Khammad S.M. *Issledovaniia samorealizatsii lichnosti v Rossii i za rubezhom* [Studies of personality self-realization in Russia and abroad]. *Vestnik RUD. Ser.: Psikhologiiia i pedagogika* [Bulletin of RUD Psychology and Pedagogy], 2013, № 3, pp. 44–48. (In Russ.)

Khorni K. *Nevroz i lichnostnyi rost. Bor'ba za samoosushchestvlenie* [Neurosis and personal growth. The struggle for self-fulfillment.], trans. by E.I. Zamfir. St. Petersburg, Vostochno-Evropeiskii institut psikhoanaliza i BSK Publ., 1997, 318 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 21.03.2021; одобрена после рецензирования 16.04.2021; принята к публикации 14.05.2021.

The article was submitted 21.03.2021; approved after reviewing 16.04.2021; accepted for publication 14.05.2021.