

независимо от оценок его другими людьми, тем ниже у него потребность в достижении успеха.

В целом, мы склонны объяснить эти результаты тем, что, с одной стороны, положительное отношение к себе определяет то, что человек видит причины своих успехов в своей собственной деятельности. А, с другой стороны, достижение хороших результатов в конкретной деятельности повышает уровень самооценки.

Далее рассмотрим взаимосвязь между признаками отдельно у юношей и девушек.

В результате корреляционного анализа обнаружена взаимосвязь между показателями мастерства и мотивации у юношей второго курса, эта взаимосвязь является значимой, при увеличении мастерства увеличивается значение мотивации. Данная взаимосвязь является умеренной ($r = 0,418^*$; $p = 0,05$). Подобные результаты можно объяснить тем, что если человек умеет контролировать свои действия, идет к поставленной цели осторожно, то у него постепенно возрастает потребность в достижениях.

В результате корреляционного анализа обнаружена взаимосвязь между показателями общих ожиданий и мотивации у девушек второго курса. Данная взаимосвязь является значимой, при увеличении значения общих ожиданий по поводу своей компетентности увеличивается значение мотивации. Эта взаимосвязь является умеренной ($r = 0,505^*$; $p = 0,05$). Чем более значимой для человека является оценка его деятельности другими людьми, тем больше он ориентирован на успех в достижении целей.

Обнаружена взаимосвязь между показателями негативной самооценки и мотивации у девушек второго курса. Данная взаимосвязь является значимой, при увеличении значения негативной самооценки увеличивается значение мотивации, эта взаимосвязь является умеренной ($r = 0,493^*$; $p = 0,05$). Чем более критичен к себе человек, тем выше у него потребность в достижении успеха.

Обнаружена взаимосвязь между показателями позитивной самооценки и мотивации у девушек второго курса. Взаимосвязь является значимой, при увеличении значения позитивной самооценки уменьшается значение мотивации и наоборот, эта взаимосвязь является умеренной ($r = - 0,470^*$; $p = 0,05$). Чем выше человек оценивает себя, независимо от оценок его другими людьми, тем более выражена у него потребность в достижении успеха.

Обнаружена взаимосвязь между показателями глобальной самооценки мотивации у девушек второго курса. Взаимосвязь является значимой, при увеличении глобальной самооценки увеличивается значение мотивации, эта взаимосвязь является умеренной ($r = 0,605^{**}$; $p = 0,01$). Данные результаты можно объяснить тем, что если человеку соответствует устойчивая и адекватная самооценка, то ему присущ реалистичный уровень притязаний. Человек способен адекватно оценивать свои возможности, в результате чего, при каждом успешном выполнении каких-либо действий постепенно возрастает потребность в достижениях.

Таким образом, в группе студентов второго курса ЕМК прослеживается следующая закономерность: у юношей преобладает адекватная и завышенная самооценка, заниженная практически отсутствует, у девушек же напротив – преобладает адекватная и заниженная самооценка. У большинства студентов данной группы негативное самоотношение.

Для всех студентов второго курса общие ожидания по поводу своей компетентности играют большое значение.

Всем студентам второго курса ЕМК соответствует средний и высокий уровень развития потребности в достижениях. Следовательно – это люди, которые способны правильно оценивать свои возможности, имеют реалистичный уровень притязаний; характеризуются умеренным желанием добиться успехов в деятельности.

Ю.С. Щербакова
г. Белгород, БелГУ

Психологические условия личностной самореализации

В настоящее время проблема сущности и условий самореализации личности представлена в целом ряде философских, культурологических, психологических, психолого-педагогических исследований. Однако до сегодняшнего дня ученым так и не удалось дать четкого феномену самореализация. Так одни авторы склонны отождествлять понятие «самореализация» с понятием «самоактуализация» (А. Маслоу, К. Роджерс). В других исследованиях в качестве детерминант самореализации выделяются ценности (Р. Ассаджиоли, Л.Г. Брылева, М.Р. Гинзбург, Н.И. Полубабкина), характер, склонности, способности, задатки (К.А. Абульханова-Славская, Л.Н. Коган,

О.И. Пустовит) и особый акцент делается на активность самой личности в процессе самореализации. Кроме того, отдельно исследуются связи этого процесса с такими категориями как труд, творчество, культура, деятельность, свобода, самопознание (Л.Г. Брылева, М.Р. Гинзбург, Н.Л. Кулик, В.И. Муляр, Н.И. Полубабкина, С.Л. Рубинштейн).

Прежде чем переходить к рассмотрению условий личностной самореализации, необходимо определиться, что мы будем понимать под личностной самореализацией.

Изучая проблему личностной самореализации, мы пришли к выводу, что на сегодняшний день не существует единой концепции данного феномена. Методологическая сторона проблемы изучения самореализации личности состоит в недостаточной определенности этого понятия. На современном этапе развития представлений о самореализации представляется невозможным даже классифицировать это понятие по форме — является ли это явлением, процессом, потребностью, свойством или чем-то иным.

Термин «самореализация» впервые был приведен в «Словаре по философии и психологии», изданном в 1902 году. В настоящее время этот термин отсутствует в отечественной справочной литературе, в то время как в зарубежной он трактуется неоднозначно. Чаще всего понятие «самореализация» интерпретируется как «реализация собственного потенциала».

Наиболее полное определение самореализации, на наш взгляд, дала Л.А. Коростылева. По ее мнению самореализация личности — это осуществление возможностей развития я посредством собственных усилий, содейственности, сотворчества с другими людьми, социумом и миром 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 данный момент времени. Самореализация достигается только тогда, когда у человека имеется сильный мотив для личностного роста [4, 52].

Необходимо отметить, что, анализ теоретических и эмпирических исследований указанной проблемы свидетельствует о том, что при рассмотрении самореализации авторы не фиксируют формы проявления, виды и структурные характеристики, а также не выделяют вполне однозначно условия и факторы ее оптимизации. Таким образом, на наш взгляд, на сегодняшний день актуальна проблема изучения условий личностной самореализации.

Специальных работ, посвященных анализу условий самореализации личности, немного. Однако, анализируя, представления ученых в целом о самореализации, можно выделить и условия этого процесса.

Так в работе Л.А. Коростылевой описываются две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

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

2. не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние на человека средств массовой информации, состояние экологической среды) [4].

Е.И. Горячева выделяет факторы, определяющие самореализацию:

- удовлетворение потребности в безопасности, уверенности в будущем;

- самоуважение, положительная «Я-концепция»;

- самопознание, степень открытости своему опыту переживаний, внутренний локус контроля;

- самоопределение, нахождение своего смысла жизни;

- стремление к удовлетворению когнитивных и эстетических потребностей, потребности знать и понимать;

- способность к самоорганизации, саморегуляции;

- безусловное позитивное отношение со стороны окружающих, доверие;

- удовлетворение потребности в привязанностях, любви и дружбе, в причастности к группе, социальном статусе;

- благоприятная социальная ситуация развития (объективные обстоятельства жизни, положение ребенка в семье, условия воспитания);

- успехи и достижения личности в различных видах деятельности; право на выбор личностно-значимых видов деятельности; познание других людей и установление взаимоотношений.

ношений с ними, искренность и открытое диалогическое общение.

Одно из наиболее важных условий, которому придается особое значение многими авторами (К.А. Абульханова-Славская, Н.Л. Кулик, В.И. Мулярь и др.) является свобода, которая понимается как деятельность в соответствии со своими внутренними интересами, потребностями, и целями.

По мнению В.И. Муляря «чем большей свободой обладает индивид в реализации своей сущности, тем больше этот процесс для него становится необходимым» [7]. Понятие свободы конкретизируется в работах К.А. Абульхановой-Славской, которая рассматривает ее в качестве инициативы, являющейся в свою очередь одной из форм активности.

Понятие свободы приводит нас к выделению еще одного определяющего условия самореализации личности — рефлексии.

Рефлексию как условие самоопределения, выделяет также С.Л. Рубинштейн, рассматривая самоопределение как самодетерминацию, он пишет: «В общей проблеме детерминации поведения человека рефлексия, или, говоря иными словами, мировоззренческие чувства выступают как внутренние условия, включенные в общий эффект, определяемый закономерным соотношением внешних и внутренних условий. От такого обобщенного, итогового отношения к жизни зависит и поведение субъекта в любой ситуации, в которой он находится, и степень зависимости: его от этой ситуации или свободы в ней» [8].

Таким образом, понятие свободы как условия самореализации обязательно предполагает наличие рефлексии, и наоборот, т.е., свобода и рефлексия составляют неразрывное единство, обеспечивая процесс самореализации.

Кроме того, другие ученые выделяют еще ряд более частных условий самореализации личности.

М.Р. Гинзбург, рассматривая проблему личностного самоопределения в целом, выделяет как определяющее условие самореализации развитие ценностно-смыслового содержания индивидуального сознания, т.е., присвоение определенных ценностей и их осознание как своих собственных, которые затем воплощаются в определенных видах деятельности т.е., происходит самореализация. Автор выделяет также параметры успешной самореализации. Первый, основной параметр — пространство, которое на

позитивном полюсе характеризуется как широкое (широта областей самореализации), на негативном — как ограниченное (узость областей самореализации). В качестве второго основного параметра, характеризующего самореализацию, он выделяет такой ее характер, который на позитивном полюсе характеризуется как творческий, а на негативном — как репродуктивный [2].

Н.Л. Кулик, рассматривая самореализацию как философскую проблему, считает, что главным условием самореализации человека является развитая воля, если индивид действует не по собственной воле, а по воле обстоятельств, то это будет совершенно другой процесс, который автор называет реализация.

С.И. Кудинов предлагает выделить группы факторов (условий), влияющих на процесс личностной самореализации: психозологические, психофизиологические, психологические, педагогические и социальные факторы.

Таким образом, анализируя все предложенные подходы к выделению условий личностной самореализации, можно все многообразие условий свести к двум большим группам: внешние, представляющие собой способ организации взаимодействия субъектов процесса личностной самореализации, обеспечивающий свободу, активность личности и инициативу; и внутренние (психологические) условия личностной самореализации.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991. - 299с.
2. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. // Вопросы психологии. 1994 - №3 — с. 43 – 52
3. Коростылева Л.А. Самореализация как развитие личности в период взрослости // Теоретические и прикладные вопросы психологии (параметры личности) / Под ред. А.А. Крылова. Вып. 2.Ч.2. СПб., 1996.
4. Коростылева Л. А. Самореализация как предмет психологического исследования // Теоретические и прикладные вопросы психологии / Под ред. А.А. Крылова. Вып. 3. 4.1. СПб., 1997г.
5. Кудинов С.И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности. // Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа: Восточный университет, 2007, с. 37-41.

6. Кабрин В.И. Исследование самореализации личности в структуре коммуникативного мира.: Дис. канд. психол. наук. – Л., 1978 – 201 с.

7. Муляр В.И. Самореализация личности как социальный процесс.: Дис.. канд. Филос. Наук.- Киев, 1990 – 170 с.

8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. - М.: Педагогика, 1989 – 488 с.

А.А. Ярёменко
г. Екатеринбург, РГППУ

Исследование связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой*

Феномен счастья волнует человечество с глубокой древности. Счастье – неуловимое, мимолетное, не поддающееся определению – интересует и философов, и богословов, и даже политиков. В последние годы счастье изучают и естественные науки – биология, медицина.

У психологии тоже есть свой взгляд на счастье. Его можно рассматривать как чувство, точнее как «внутреннее осознание эмоции», так его определяет американский нейропсихолог Антонио Дамасио (Antonio Damasio). Иными словами, если вы счастливы, вы одновременно ощущаете, что вам очень хорошо, и отдаете себе отчет в этом ощущении. Соответственно все, что мешает осознавать приятные моменты, не дает нам быть счастливыми: тревожность, депрессия, плохое самочувствие, недомогания.

Другой враг нашего счастья – неумение жить в настоящем. Когда мы постоянно возвращаемся мыслями к прошлому или надеемся на счастье в будущем, то не замечаем то хорошее, что происходит с нами в данный момент. По моему мнению, именно занятия физической культурой могут помочь жить в настоящем, ощущать себя здесь и теперь.

Просто комфорта – когда нам тепло, мы сыты и чувствуем себя в безопасности — недостаточно, чтобы испытать счастье. У счастья есть еще две важные составляющие: ощущение полноты жизни (когда мы достигли «высшего» состояния, в котором больше нечего желать, кроме как продлить его) и исчезновение чувства проходящего времени.

Зачем нам нужно счастье? Этот вопрос, по-моему, очень важен. Ведь человек – единст-

венное живое существо, знающее о своей смерти. Осознавая себя смертным, человек нуждается в том, чтобы найти в себе силы жить, и эти силы ему дает счастье. А зачем нам нужна физкультура? Многие студенты непосредственно перед занятием задают себе этот вопрос. И ответ, к сожалению, находят в сфере принуждения, «потому что это надо, это обязательная дисциплина». Не осознавая до конца, что конкретно дают занятия физической культурой.

Хорошее психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Но, тем не менее, массовые обследования и анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности. Почему же это так? Ведь каждый из нас слышал «спорт – это сила, жизнь, красота, а физкультура – это здоровье». Неужели им не хочется быть сильными, здоровыми и красивыми, жить полноценной жизнью? Думаю дело здесь в другом, а именно в недостаточном осознании, что конкретно приносит в жизнь занимающегося физкультура и, в связи с этим, в недостатке внутренней мотивации.

Поэтому мне показалось интересным выбрать целью моей работы исследование связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой.

В исследовании приняла участие студенческая группа института психологии 2 курса в количестве 25-ти человек. Была выдвинута гипотеза о том, что существует положительная связь между занятиями физической культурой и субъективным ощущением собственного благополучия. В связи с этим, мною была разработана анкета, позволяющая собрать и обобщить данные о «внутреннем осознании положительных эмоций» и о том, насколько увлеченно и регулярно человек занимается физической культурой.

Возможно, если бы мы все уделяли больше времени занятиям физической культурой, наше общество было бы не только здоровее, но и счастливее.

* Научный руководитель: Хасанова И.И. – доцент, к. пед. н., профессор кафедры ППР