Степаненко А.Д., Психологические особенности влияния стресса на самоактуализацию [Электронный ресурс]// А.Д. Степаненко// Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 2 с. 353-360

УДК 159.9.078

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА САМОАКТУАЛИЗАЦИЮ

Степаненко Алёна Дмитриевна

Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (г. Симферополь)

E-mail: Aloynka64@yandex.ru

Аннотация: Проблема переживания стресса приобретает особою актуальность на сегодняшний день. Постоянное психическое и эмоциональное напряжение не даёт человеку продолжать заниматься саморазвитием, полностью удовлетворять свои потребности и быть продуктивным. Данная статья посвящена изучению влияния стресса на особенности самоактуализации личности.

Ключевые слова: стресс, самоактуаизация, личность.

Введение: В современном мире люди ежедневно испытывают стресс: сильный или незначительный, оказывающий серьёзное влияние на индивида или же легко переносимый. Именно поэтому проблема переживания стресса приобретает особою актуальность на сегодняшний день. Человек постоянно испытывает различного рода эмоции, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Исходя из этого, М. Аргайл, являющийся специалистом в области оценки современного общества, утверждал, что любая стрессовая ситуация представляет собой некие

обстоятельства, заставляющие испытывать тревогу или дискомфорт либо потому, что индивид не знает, как поступить, либо потому, что они приводят к возникновению страха, смущения или неловкости. В стрессовой ситуации эмоциональный фон не способствует тому, чтобы человек качественно разрешил проблемы ситуации, а значит, выполнил свои обязательства перед обществом.

Формулировка цели статьи: изучить и проанализировать влияние стресса на уровень самоактуализации личности.

Изложение основного материала: Стресс испытывает каждый. Так, известный ученый Ганс Селье, утверждал, что стресс – неспецифический ответ на повреждающие воздействия. При этом все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания внутреннего баланса функциональных систем. Это обеспечивается гомеостазом. При этом стрессоры нарушают гомеостаз, и организм реагирует неспецифическим физиологическим возбуждением. Это защитно-приспособительная реакция, которая актуализирует приспособительные особенности организма.

Стресс может воздействовать как на физическое, так и на психическое здоровье человека. Сегодня ученые-исследователи всё больше уделяют внимание изучению последствий так называемых повседневных стрессов, нежели влияние каких-то более глобальных потрясений у людей. Так, например, австрийский психиатр Каннер определяет повседневный стресс как «стрессоры, раздражающие, фрустрирующие, стрессирующие небольшие события, до некоторой степени характеризующие взаимодействие со средой». Действительно, именно такие, на первый взгляд незначительные, однако в то же время постоянно воздействующие факторы, могут принести наибольший ущерб для личности.

Как известно, каждый человек переносит стресс по-разному. Это связано с индивидуальными особенностями личности: степенью ригидности, подвижностью психических процессов, умением приспособляться к изменениям в окружающей среде и так далее. По нашему мнению, наиболее легко переносят стресс люди с достаточно высоким уровнем самоактуализации. Ведь именно они стремятся удовлетворить как можно больше своих потребностей, тем самым сохраняя внутренний баланс между психическими инстанциями.

Самоактуализация – процесс полного развития личностного потенциала, заключающийся в раскрытии в человеке лучшего, что заложено в нем природой, а не задается культурой извне. Самоактуализация не имеет внешней цели и не может задаваться социумом: это то, что идет изнутри человека, выражая при этом его внутреннюю природу. К теме самоактуализации обращались многие известные ученые. К. Роджерс рассматривал самоактуализацию как процесс реализации человеком своего потенциала с целью становления полноценной функционирующей личностью. Под полноценной функционирующей личностью он имел ввиду стремления человека жить полной жизнью, умение применять интуицию, прислушиваться к собственным потребностям, обладать чувством свободы, уметь пользоваться накопленным опытом и развивать творческие способности. Самоактуализация – высшая форма развития, это соответствие между опытом и собственным Я, а также между идеальным Я и опытом его переживания.

О данной теме также писал В. Франкл, который утверждал, что смысл жизни каждый человек должен отыскать самостоятельно, он не дается никому при рождении. И именно на базе потребности в самоактуализации возникают мотивы поиска тех самых смыслов, которые определяют дальнейшую форму саморазвития личности. К. Г. Юнг утверждал, что основной задачей личности является её становление как «отдельного существа», обретение целостности и

неделимости. Самость, по Юнгу, - это сущность личности, её сердцевина. Она ответственна за индивидуально-творческие поступки и решения, становление ценностей и приоритетов. Самость – единство сознательного и бессознательного. Согласно концепции, А. Маслоу, личность может достичь самоактуализации лишь при удовлетворении всех потребностей, из которых складывается пирамида Маслоу: физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности к социуму, потребность в самоуважении и лишь после наступает потребность в самоактуализации.

Так или иначе, становится очевидно, что личность с высоким уровнем самоактуализации переживает стресс намного проще. Р. Лазарус писал о том, что принципиально важным является признание значимости индивидуального, неповторимого характера структуры личности каждого человека, которая обуславливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса. То есть очень важную роль играет именно субъективное восприятие и оценка индивидом потенциальных стрессогенных стимулов. При этом, возвращаясь к теме повседневных стрессов, нельзя утверждать, что только лишь высокий уровень самоактуализации поможет легко и просто справиться со всеми сложившимися трудностями. Если исходить из принципа, что уровень самоактуализации оказывает влияние на степень переживания стресса, то можно предположить, что и стресс может оказывать влияние на уровень самоактуализации.

По нашему мнению, постоянное психическое и эмоциональное напряжение не даёт человеку продолжать заниматься саморазвитием, полностью удовлетворять свои потребности и быть продуктивным. Проведя теоретический анализ литературных источников и ранее проведённых исследований в данной области, мы можем утверждать, что это действительно

так. Постоянное воздействие стресса на личность действительно оказывает влияние на уровень её самоактуализации. Однако и в этом случае влияние может быть разным.

Как известно, существует три стадии стресса: стадия тревоги, стадия резистентности и стадия истощения. Именно на стадии резистентности, то есть на стадии приспособления организма к окружающим условиям, стресс может оказаться полезным для индивида (эустресс), а может нести за собой массу негативных последствий (дистресс) и, собственно, привести к стадии истощения. Именно поэтому и влияние на уровень самоактуализации может быть разным. В первом случае личность переживает потрясение, что способствует падению самоактуализации, однако сумевши адаптироваться и справиться с напряжением, самоактуализация может возрасти. Во втором же случае, индивид не может справиться с воздействующими на него негативными условиями, что способствует нарушению личностного баланса и падению уровня самоактулизации. Всё зависит от того, с какой периодичностью человек сталкивается со стрессом, насколько сильным является этот стресс, и какая как хорошо индивид способен адаптироваться к изменениям в окружающей среде.

Выводы: Таким образом, можно сделать вывод, что стресс и уровень самоактуализации оказывают взаимное влияние друг на друга. С одной стороны, личность, обладающая более высоким уровнем самоактуализации способна намного проще и быстрее переживать стресс, так как такая личность является более гармоничной и эмоционально устойчивой, что помогает ей быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям и начать функционировать в новой среде. С другой стороны, каким бы высоким не был уровень самоактуализации, постоянное воздействие стрессогенных факторов не может на нём не отразиться. В данном случае личность может либо ещё больше повысить свой уровень, справившись с возникающими трудностями,

либо наоборот не суметь адаптироваться и перейти на стадию истощения и уровень самоактуализации значительно упадёт.

Список использованных источников

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Дементьева Л. САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОРОВ // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. II междунар. науч.-практ. конф. № 2. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2010.
3. Исследование влияния эмоциональной напряженности на самоактуализацию и механизмы психологических защит у студентов [Электронный ресурс] / А. Тимошкина. — Электрон. журн. — Москва: Московский институт психоанализа, 2015. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-vliyaniya-emotsionalnoy-napryazhennosti-na-samoaktualizatsiyu-i-mehanizmy-psihologicheskoy-zaschity-u-studentov
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под редакцией Л.Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
5. Мотивация и личность /Абрахам Маслоу Харольд. — 3-е издание. — Питер, 2014. — 600с.
6. Структура психики и архетипы /Юнг Карл Густав; пер. Ребеко Т. А. — Академический проект, 2015. — 328с.
7. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости [Электронный ресурс] / С. Савенышева, Л. Головей, М. Петраш, О. Стрижицкая. — Электрон. журн. — Санкт-Петербкрг:

Санкт-Петербургский государственный университет, 2019. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-psihologicheskoe-blagopoluchie-i-povsednevnyy-stress-v-period-vzroslosti

UDC 159.9.078

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF STRESS ON SELF-ACTUALIZATION

Stepanenko Alyona Dmitrievna

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea, Russian Federation

E-mail: Aloynka64@yandex.ru

Summary: The problem of experiencing stress is becoming particularly relevant today. Constant mental and emotional stress does not allow a person to continue to engage in self-development, fully satisfy their needs and be productive. This article is devoted to the study of the effect of stress on the characteristics of self-actualization of personality.

Key words: stress, self-actualization, personality.

Reference

1. Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. – M.: PER SE, 2006. – 528 s.

2. Dement'eva L. SAMOAKTUALIZACIYA KAK FAKTOR VLIYANIYA NA SUB"EKTIVNUYU OCENKU PROFESSIONAL'NYH STRESSOROV // Aktual'nye problemy psihologii lichnosti: sb. st. po mater. II mezhdunar. nauch.-prakt. konf. № 2. CHast' I. – Novosibirsk: SibAK, 2010.

3. Issledovanie vliyaniya emocional'noj napryazhennosti na samoaktualizaciyu i mekhanizmy psihologicheskih zashchit u studentov [Elektronnyj resurs] / A. Timoshkina. — Elektron. zhurn. — Moskva: Moskovskij institut psihoanaliza, 2015. — Rezhim dostupa: https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-vliyaniya-emotsionalnoy-napryazhennosti-na-samoaktualizatsiyu-i-mehanizmy-psihologicheskoy-zaschity-u-studentov

4. Lazarus R. Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya // Emocional'nyj stress / Pod redakciej L.Levi. – L.: Medicina, 1970. – S. 178-208.

5. Motivaciya i lichnost' /Abraham Maslou Harol'd. — 3-e izdanie. — Piter, 2014. — 600s.

6. Struktura psihiki i arhetipy /YUng Karl Gustav; per. Rebeko T. A. — Akademicheskij proekt, 2015. — 328s.

7. Samoaktualizaciya, psihologicheskoe blagopoluchie i povsednevnyj stress v period vzroslosti [Elektronnyj resurs] / S. Savenysheva, L. Golovej, M. Petrash, O. Strizhickaya. — Elektron. zhurn. — Sankt-Peterbkrg: Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet, 2019. — Rezhim dostupa: https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-psihologicheskoe-blagopoluchie-i-povsednevnyy-stress-v-period-vzroslosti