

профессиональных задач требует для своего решения приложения именно коллективных усилий [4].

Таким образом, технология обучения в сотрудничестве является эффективной интерактивной технологией, способствующей формированию у студентов информационных и коммуникативных умений и соответствующих профессиональных компетенций.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. **Борытко Н.М., Соловцова И.А., Байбаков А.М.** Педагогика. – М.: Академия, 2007. - 491 с.
2. Гражданское образование: содержание и активные методы обучения. Под ред. Н. Воскресенской и С. Шехтера. - М.: Межрегиональная ассоциация «За гражданское образование», Фонд «Сивитас», 2005. - 184 с.
3. **Карбанович О.В., Лупядова Л.Ю., Якимович И.Г.** Методика и технологии гражданско-правового образования. Методическое пособие. – Брянск: «Курсив», 2012.- 115с.
4. **Кашлев С.С.** Интерактивные методы обучения: учеб. – метод. пособие /С.С. Кашлев. - Минск: Тетра Системс, 2011.-192 с.

**УДК 378:14.013:316.48**

**Т.А.Баранова**

Санкт-Петербургский политехнический  
университет Петра Великого

### **ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

В статье рассматривается понятие «самореализация» в контексте личностно-ориентированного профессионального образования. Определены внутренние и внешние условия, способствующие успешному раскрытию собственных личностных возможностей студента в рамках процесса обучения и воспитания. Представлены результаты экспериментального исследования, проведенного на базе Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого на предмет анализа уровня субъективного контроля, особенностей самореализации личности, личностных ориентаций и социальной включенности студентов.

**Ключевые слова:** самореализация, самоактуализация, самоактуализирующаяся личность, личностно-ориентированный подход, внутренние и внешние условия самореализации, субъективный контроль, личностные ориентации.

Выдвижение личности студента в высшем учебном заведении на первый план педагогического процесса обусловило замену традиционного обучения и воспитания на личностно-ориентированное профессиональное образование, которое позволяет учесть культурную идентификацию, социальную адаптацию и саморазвитие личности, что способствует освоению общечеловеческой культуры, гуманитарной, духовно-

нравственной, информационной и коммуникативной культуры, а также культуры организации самостоятельной образовательной деятельности и самореализации.

На сегодняшний момент личностно-ориентированный подход в образовании, провозглашенный ведущей тенденцией современной педагогической теории и практики, не имеет однозначного понимания в научной среде (Е.В. Бондаревская, И.В. Давыдов, В.С. Ильин, И.А. Колесникова, Л.И. Новикова, В.И. Слободчиков, Э.Ф. Зеер и др.). Нам близка точка зрения И.С. Якиманской на этот феномен, которая выделяет следующие значимые позиции личностно-ориентированного обучения и воспитания:

- личностно-ориентированное обучение и воспитание должно обеспечивать развитие и саморазвитие личности обучающегося, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности;
- образовательный процесс личностно-ориентированного обучения и воспитания представляет каждому студенту, опираясь на его способности, склонности, интересы, ценностные ориентации и субъектный опыт, возможность реализовать себя в познании, учебной деятельности, поведении;
- критериальная база личностно-ориентированного обучения и воспитания учитывает не только уровень достигнутых знаний, умений и навыков, но и сформированность определенного интеллекта (его свойства, качества, характер проявлений);
- личностно-ориентированное обучение и воспитание строится на принципе вариативности, то есть признании разнообразия содержания и форм учебного процесса [1, с.172-175].

Итак, анализируя установки личностно-ориентированного обучения и воспитания, предложенные ученым, можно говорить о ярко выраженной психологической составляющей данного подхода, то есть об ориентации на приоритет интересов и потребностей личности студента, а также о фокусировании внимания на саморазвитие, самореализацию и самоактуализацию учащегося. Основу личностно-ориентированного обучения и воспитания составляет диалог между субъектами образования, то есть эффективная система взаимодействия студента и преподавателя, что дает возможность обеспечить продуктивную самореализацию личности учащегося.

Идея саморазвития, самореализации, самоактуализации и «самости» в целом является центральной для многих психологических концепций. Одним из первых, обозначившим проблему самореализации в науке, является представитель гуманистического направления психологии Абрахам Маслоу. В своей теории потребностей он определял потребность в самоактуализации как высшую ступень в иерархии потребностей человека, рассматривая ее при этом как потребность в реализации своих возможностей. «Создается впечатление, - пишет А. Маслоу, - как будто у человечества есть

единственная конечная цель, отдаленная цель, к которой стремятся все люди. Разные авторы называют ее по-разному: самоактуализация, самореализация, интеграция, психическое здоровье, индивидуализация, автономия, креативность, продуктивность, - но все они согласны в том, что все это синонимы реализаций потенций индивида, становления человека в полном смысле этого слова, становления тем, кем он может стать» [2, с.153]. Согласно А. Маслоу, тенденция к самоактуализации составляет сущность, ядро личности, что является стремлением человека постоянно воплощать, реализовывать свои способности, свою сущность. Но реализовать, воплотить себя человек может только в деятельности. Человек самореализуется в деятельности, и содержанием потребности в деятельности является потребность в самореализации. Потребность в деятельности и потребность в самореализации позиционируются как единые для личности [3, с.199-212]. По мнению А. Маслоу, самореализация – «это не вещь, которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца, подобный буддийскому пути просветления. Это способ жизни, способ работы и отношение к миру, а не единичное достижение» [3].

Для самореализации личности всегда характерна ситуация, когда личность становится субъектом собственного развития, что подтверждается мнением Ф. Баррона, полагающего, что способность проектировать себя является главной функцией личности, осуществляемой посредством творчества [4].

Следовательно, самоактуализацию и самореализацию можно рассматривать как две неразрывных стороны одного процесса, процесса роста и развития, итогом которого является человек, раскрывшийся в максимальной степени и использующий весь свой потенциал, или самоактуализировавшаяся личность.

Обратим внимание на отличительные особенности самоактуализирующейся личности, определенные А.Маслоу:

- способность принимать жизнь такой, какая она есть;
- конструктивный подход к жизни и неудачам;
- способность принимать людей такими, какие они есть, не критикуя и не осуждая их;
- доброжелательное сотрудничество с людьми;
- чувство собственного достоинства и самоуважения;
- эмоциональная независимость, богатая внутренняя жизнь;
- зрелость чувств;
- автономия и способность противостоять социальному натиску;
- более объективная система оценок;
- постоянное стремление к самосовершенствованию, повышению знаний, умений, способов взаимодействия с людьми, улучшению своего характера и т.п.;
- творческий подход к любому делу, открытость новому опыту, то есть усиление креативности;

- конгруэнтность, т.е созвучие, совпадение мыслей, слов, действий, желаний человека [5, с.108-117; 6, с.118; 155].

Исходя из вышесказанного, мы интерпретируем самореализацию как процесс целенаправленного раскрытия собственных возможностей, благодаря которому человек становится незаурядной личностью.

В структуре личностной зрелости студента самоактуализация связана с потребностью в самореализации и разворачивании потенциалов личности, осмыслении и осуществлении своего Я.

Рассмотрим внутренние и внешние факторы успешной самореализации личности студента. Внутренние аспекты самореализации определяются внутренними силами и потенциями личности. Опираясь на теорию потребностей А. Маслоу, сделаем акцент в контексте нашей работы, на следующих личностных характеристиках студента:

- мотивационной – интерес к обучению, потребность учиться в данном вузе, стремление к успеху и профессиональному росту;
- ценностной – наличие ценностей, характерных для самоактуализирующейся личности;
- эмоциональной – способность радоваться жизни и контролировать, управлять эмоциональным состоянием, удовлетворение от учебного процесса и результатов собственной деятельности;
- коммуникативной – способность выстраивать конструктивные межличностные отношения.

Следует отметить, что, механизмом самореализации является собственная активность личность, то есть ее осмысленность целей-ценностей самореализации. Внешние условия самореализации способствуют оптимальной актуализации личностных потенциалов студента. В рамках образовательного учреждения внешние условия могут выражаться в виде психологической помощи студентам, социально-педагогической защиты, психолого-педагогической коррекции индивидуального развития, стимулирования социальных контактов, внедрения программы адаптации, организации досуга.

Сложность обеспечения благоприятных как внутренних, так и внешних условий для эффективной самореализации заключается в их сбалансированном и гармоничном сочетании. Иначе говоря, они функционируют в неразрывной взаимосвязи, не существуют и не могут в полной мере обеспечивать полноценную самореализацию личности студента изолированно друг от друга.

В аспекте поставленной проблемы нам представляется необходимым уточнить эмпирическим путем существование как внутренних и внешних факторов успешной самореализации в рамках образовательного процесса современного высшего учебного заведения, в частности, в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого. Проводимое нами исследование было направлено на выявление уровня субъективного контроля с помощью методики «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера [7], на выяснение особенностей самореализации личности студента

посредством методики «Тест-суждений самореализации личности» (С.И. Кудинов) [8]; определение личностных ориентаций (правильная ориентация во времени, ориентация на собственные цели, убеждения и ценности, гибкость поведения, способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, самопринятие, самоуважение, контактность, познавательная потребность, креативность) путем использования самоактуализационного теста (САТ) [9] и теста «Смыслжизненных ориентаций», адаптированного Д.А. Леонтьевым [10]; установление факта присутствия или отсутствия благоприятных психолого-педагогических условий через авторский опросник.

При организации экспериментального исследования в число респондентов были включены студенты 4 курса в количестве 100 человек, возраст испытуемых составил от 20 до 22 лет.

Рассмотрим данные (см.табл.1), полученные при использовании методики Дж.Роттера «Уровень субъективного контроля» по четырем шкалам, определяющим качества личности студента, способствующих достижению социального успеха и, следовательно, успешной самореализации в процессе обучения.

**Таблица 1**

**Уровень субъективного контроля**

Шкалы	Уровень субъективного контроля (%)	
	высокий	низкий
Общая интернальность	57	43
Интернальность в области достижений	71	29
Интернальность в области неудач	52	48
Интернальность в области межличностных отношений	35	65

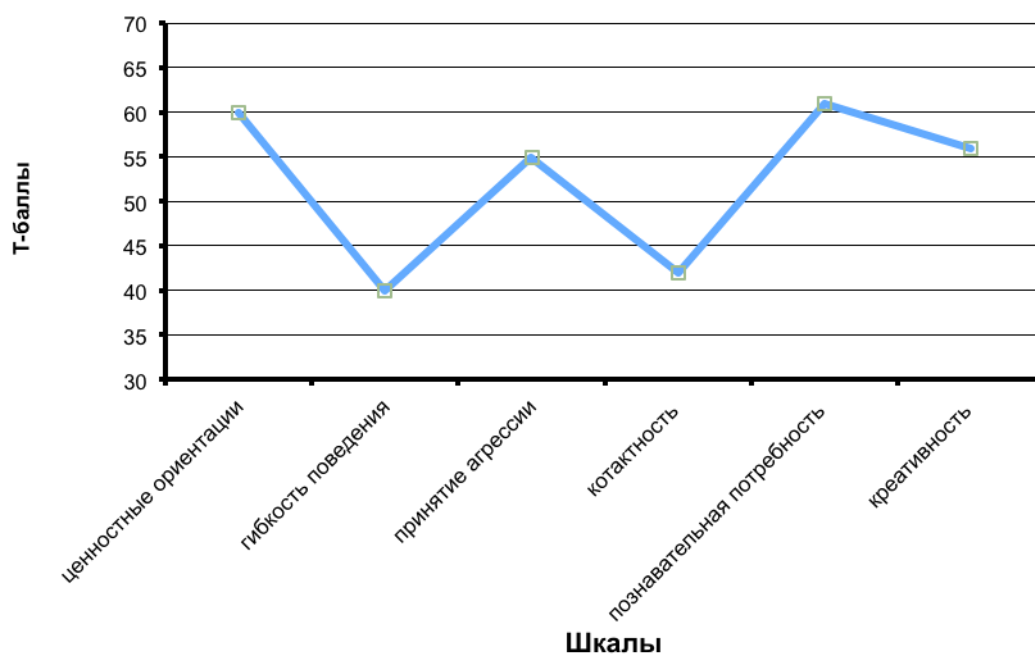
Итак, большинство студентов, участвующих в эксперименте, полагают, что основная часть важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, соответственно, чувствовать свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь. Также они настроены на позитивную систему отношений к миру и осознанность смысла и целей жизни. 71% респондентов считают, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Значительная часть испытуемых старается не перекладывать ответственность за неудачи на других. В области межличностных отношений среди студентов наблюдаются трудности в установлении контактов с окружающими. Данный факт свидетельствует об отсутствии способности динамично формировать

свой круг общения и о склонности считать свои межличностные отношения скорее итогом активности партнеров, чем своим.

В ходе анализа результатов по методике В.А. Кудинова выявлено, что у респондентов преобладают показатели личностной (35%) и социальной (55%) самореализации. Данные по личностной самореализации свидетельствует о постоянном стремлении студентов к личностному совершенству, к активному личностному росту, а также к самовыражению своих личностных качеств с целью достижения высоких результатов в личностном и духовном развитии. Доминирование социальной самореализации указывает на значимость для испытуемых общественной деятельности, иначе говоря, учащиеся направляют все свои усилия на реализацию своих возможностей в социальной и общественной жизни.

Изучив средние и выше среднего показатели шкал самореализации, отметим, что у большинства респондентов (67%) существенную выраженность имеют следующие шкалы: «Социально-корпоративные установки самореализации», «Субъектно-личностные установки самореализации», «Оптимистичность», «Интернальность», «Креативность», «Конструктивность». Данный факт характеризует респондентов как личностей, стремящихся реализовать себя исключительно во благо общего дела и других людей, быстро и качественно осваивать специфические действия, приемы, способы самовыражения и освоения новых навыков собственного самосовершенствования. Однако при этом наблюдается доминирование установок к позиционированию своей персоны с использованием широкого набора средств, в том числе неординарных, нестандартных. Самореализация у значительной части студентов сопровождается позитивным психоэмоциональным настроением, преобладают положительные эмоции, а именно, радость, удовлетворенность процессом и результатами своей деятельности. Они хорошо контролируют свое поведение, поступки и реакции при самореализации, что позволяет им прогнозировать ситуации и с уверенностью двигаться к завершению дел. Следует отметить, что в случае неудачи студенты способны анализировать свои ошибки и исправлять их. Респонденты с легкостью могут переключаться с одной деятельности на другую, хорошо чувствуют обстоятельства.

Используя полученные значения по САТ, выстроим усредненный профиль личности студента (см. диаграмму на Рис. 1).



**Рис.1. Усредненный профиль личности студента**

Графически изображенный усредненный профиль личности студента 4-го курса демонстрирует высокий показатель по шкале ценностных ориентаций (60 Т-баллов) и существенно низкий показатель по шкале гибкости поведения (40 Т-баллов), высокий балл по шкале принятие агрессивности (55 Т-баллов) и низкий - по шкале контактность (42 Т-баллов). Вышеобозначенные данные указывают, соответственно, на:

- 1) высокую степень самоактуализации;
- 2) неспособность учащихся конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми, быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию;
- 3) готовность принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы;
- 4) неспособность респондентов быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально-насыщенные контакты с людьми.

Обращаясь к результатам теста «Смыслжизненные ориентации», отметим, что 80% опрашиваемых считают себя целеустремленными личностями, уверенными в своих силах. Большинство студентов не отрицают значимости влияния окружающих факторов. Ориентация на «цели», «процесс» и «результат» у большинства респондентов практически на одном уровне по степени значимости. Преимущество имеет параметр – процесс, то есть студенты воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный, наполненный смыслом и содержанием. Таким образом, полученные данные подтверждают, что значительная часть испытуемых имеет четкие и конкретные цели в жизни и достижение одной

влечет за собой возникновение другой цели, что, безусловно, требует от личности активных действий.

В проводимом исследовании нас также интересовало субъективное восприятие студентами условий, создаваемых в вузе для их успешной самореализации. Вследствие чего были сформулированы вопросы, сфокусированные на выяснение этих факторов.

На вопрос *«Как Вы считаете, необходимо ли наличие студенческой общественной организации в вузе?»*, утвердительно ответили 94% студентов. Отвечая на вопрос, *«Какие общественные студенческие организации следует создавать сегодня в вузе? Хотелось бы вам заниматься какой-либо общественной деятельностью?»* преобладающая часть респондентов в приоритете отметили организацию поддержки; досуговые организации определили на 2 место по значимости; политические, экономические и правовые организации - на 3 место; на второй вопрос 82% студентов сказали «да». Далее испытуемым было предложено высказать свое мнение относительно того, кто должен выступать в роли основного организатора внеучебной, социокультурной деятельности. Так, 45% студентов считают, что это – администрация вуза, 25% - сами студенты, 18% - кураторы групп, 12% - преподаватели. Следует отметить, что 68% опрошенных активно участвуют в общественной жизни института и университета, в частности, в культурно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, студенческих научных конференциях. 52% ответили положительно на вопрос *«Содействует ли (оказывает помощь) администрация института (университета) участию студентов в общественной жизни и культурно-массовых мероприятиях»*. Давая субъективную оценку эффективности вышеупомянутой помощи по 5-балльной шкале, лишь 18% студентов поставили оценку 5, 42% испытуемых – 4, 32% оценили в 3 балла, 5% и 3% - 2 балла и 0 баллов, соответственно. Особое внимание, необходимо обратить на то, что 67% опрошенных студентов заинтересованы в создании на базе вуза Центра развития личности, в котором можно будет получить психологическую помощь, полезные навыки для гармоничной, счастливой жизни и успешной профессиональной карьеры.

Подводя итоги исследования, следует сделать вывод о том, что студенты продемонстрировали высокую степень личностной причастности и приобщённости к обучению и общественной жизни в Санкт-Петербургском политехническом университет Петра Великого. Дисбаланс наблюдается лишь в сфере межличностных отношений, что, по нашему мнению, объясняется отсутствием целенаправленных программ как в рамках обучения, так и вне его, способствующих гармонизации психологической организации личности учащихся. Таким образом, усиление психологической составляющей образовательного процесса позволит обеспечить оптимальные внутренние и внешние условия для успешной самореализации личности студента.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Якиманская И.С.** Технология личностно-ориентированного образования // И.С.Якиманская / отв.ред.М.А.Ушакова. - М.:Сентябрь, 2000. -175 с.
2. **Maslow A.H.** Toward a psychology of Being. 2-nd ed. N.Y.: Van Nostrand, 1968. XVI +240 p.
3. **Бондаревская Е.В., Кульневич С.В.** Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учебное пособие. – М. - Ростов н/Д, 1999. - 560 с.
4. **Баррон Ф.** Личность как функция проектирования человека человеком самого себя // Вопросы психологии. - 1990. - №2.- С.153-159.
5. **Маслоу А.** Самоактуализация // Психология личности / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: изд. МГУ, 1982. – 282 с.
6. **Маслоу А.** Теория самоактуализации / А.Маслоу // Психология личности. Хрестоматия. – Самара, 2006. - Т.1 – С.383-386.
7. **Shostrom E.L.** Time as integrating factor// Buhler Ch.Massarik F. (eds.) The course of human life/ N.Y., Springer, 1968.
8. **Кудинов, С.И.** Полисистемный подход исследования самореализации личности // С.И. Кудинов. Сибирский педагогический журнал. — Новосибирск: Изд. НГПУ, 2007, 337-346 с.
9. **Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М.** – Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984 -№3. –С.152-162.
10. **Леонтьев Д.А.** Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.:Смысл, 2000. – 18 с.

**УДК: 159.9.072**

**М.В. Оленникова**

Санкт-Петербургский политехнический  
университет Петра Великого

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА

В статье рассматривается проблема изучения копинг-стратегий студентов в ситуации экзамена. Приведены результаты экспериментального исследования половых и профессиональных различий использования копинг-стратегий на экзамене. Впервые исследованы различия в копинг-стратегиях студентов технической и гуманитарной направленности в связи с особенностями личностной самоактуализации. Применены методики психологического тестирования. Выявлены корреляционные связи между показателями копинг-стратегий и личностной самоактуализации студентов.

**Ключевые слова:** студент, экзамен, копинг-стратегии, стратегии совладания, стресс, профессиональная направленность.

Уровень вузовской подготовки студентов к профессиональной деятельности часто зависит от особенностей их эмоциональной сферы, от умения во время экзаменационной сессии достигать успеха и демонстрировать хорошие результаты. Экзамен как стресс-фактор занимает одно из первых мест среди различных причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. Последствия экзаменационного стресса выходят за рамки ситуации сдачи экзамена и могут оказать негативное воздействие на переживание студента в постэкзаменационный период [1].