

УДК 159.9

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

© 2011

И.С. Морозова, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей психологии и психологии развития*Е.В. Киенко*, соискатель*Кемеровский государственный университет, Кемерово (Россия)*

Ключевые слова: самореализация личности; самоактуализирующаяся личность; структурные компоненты самореализации личности; актуализатор; манипулятор; психологические условия самореализации личности; степень и уровень самореализации личности.

Аннотация: Для более полного понимания феномена самореализации личности представляется совершенно необходимым исследование ее структурных компонентов.

В современных психологических исследованиях немаловажное место занимает феномен самореализации личности. Обращение человека к собственному потенциалу – ключевой смысло-жизненный элемент. В связи с этим понимание составных частей и представление о структуре данного явления просто необходимо как для науки, так и для психологической практики. На данный момент существуют отдельные концепции, которые не позволяют выяснить общую картину самореализации личности и ее структурных компонентов. В данной статье акцент сделан на изложении сути данной проблемы, ее конкретизации, что значимо для дальнейшего исследовательского поиска.

Самореализация, или самоактуализация, личности – это возможность человека в полной мере проявить собственный внутренний потенциал. Она предполагает такое развитие личности, которое «освобождает человека от дефицита проблем роста и от невротических проблем жизни, так что он может обратиться к «настоящим» проблемам жизни — и не только обратиться, но и устоять перед ними, и взяться за них» [1, с.45]. Таким образом, по своей природе самореализация предполагает активность человека в направлении разрешения экзистенциальных проблем. При этом собственный потенциал в полной мере человек может реализовать в деятельности. Включенный в сложную социальную систему индивид так или иначе стремится направить собственную активность во благо общества, других людей, что может обеспечить более полное удовлетворение от своих действий, осознание собственной значимости и так далее.

Понятие «самореализация личности» является комплексным: оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и моральных норм, успешную адаптацию в социуме и много другое. Выделение структурных компонентов самореализации личности целесообразно для более полного понимания сущности данного феномена, а также оценки их уровня развития в неразрывном единстве у отдельной личности. Необходимо отметить, что структурный подход является одной из разновидностей системного. При этом предлагается изучение состава (подсистем) и структур объекта [2].

Можно говорить о существовании разных подходов к выявлению структурных компонентов самореализации личности. Одним из «пионеров» в этой сфере был А.Г. Маслоу, выделивший следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

Самоактуализирующаяся личность отличается более объективным восприятием окружающей действительности, свободой от стереотипов. Ключевыми аспектами данной характеристики являются возможность более четко дифференцировать истину и фальшь, а также толерантность к неопределенности (вследствие объективности восприятия снижено влияние страхов и надежд на оценку ситуации).

Свежесть восприятия. Ценным качеством такой личности является возможность видеть уникальное в привыч-

ном, повседневном, что является залогом насыщенности жизни и определяет возможность всестороннего познания действительности, открытия нового, неизведанного.

Безусловное принятие себя и других людей. Самоактуализирующаяся личность адекватно воспринимает человеческую природу, принимая слабости и недостатки без излишней критики. Принятие не означает отсутствия стремления к изменениям; напротив – самореализующаяся личность по определению ориентирована на самосовершенствование. Однако понимание того, что идеал – это лишь некий ориентир, продвижение к которому требует временных затрат, позволяет такой личности спокойно относиться к существующим недостаткам и несовершенствам, нивелирование которых – дело времени.

Спонтанность и простота. Самоактуализирующиеся люди не стремятся произвести впечатление на кого-либо, ведут себя естественно и непринужденно. Будучи людьми самодостаточными и уверенными в себе, они не нуждаются в самоутверждении, поэтому они не стремятся носить социальные маски и примерять чуждые своей самости социальные роли.

Склонность к одиночеству, самоуглублению. Самоактуализирующаяся личность отличается самодостаточностью и возможностью продуктивного общения с самой собой, не испытывая дискомфорта от пребывания в одиночестве.

Ориентация на дело, задачу. Речь идет о приоритете долга, призвания, выполняемой работы над личными, эгоистическими интересами. Самореализующаяся личность стремится принести пользу обществу, индивидуальные потребности при этом могут уходить на второй план.

Ощущение общности с человечеством. Самореализующаяся личность осознаёт себя частью единого целого – человечества. В связи с этим чувство близости, симпатии и сострадания к людям являются для нее нормой.

Нонконформизм, независимость от мнения окружающих. Такого рода автономия позволяет человеку максимально актуализировать собственный потенциал. Самореализующаяся личность не игнорирует другие точки зрения и прислушивается к справедливым замечаниям, однако принятие решения всегда оставляет за собой.

Способность устанавливать прочные, глубокие отношения. Данная характеристика указывает прежде всего на стремление самоактуализирующейся личности к бесконфликтному общению и доброжелательности в межличностных отношениях. Важным моментом также является насыщенность и яркость отношений.

Высокие внутренние моральные нормы. При этом самореализующаяся личность четко дифференцирует добро и зло.

Демократичность в отношениях. У самоактуализирующихся людей отсутствуют предубеждения, в связи с чем они принимают людей вне зависимости от их социального положения, происхождения, вероисповедания, этнической принадлежности, политических убеждений, пола, возраста и т.д.; они в полной мере готовы учиться у других.

Критическое восприятие культуры, к которой они принадлежат, стремление усовершенствовать ее. Сохраняя определенную независимость от социокультурных усло-

вий, самоактуализирующаяся личность в то же время ориентирована на улучшение существующих обстоятельств.

Творческий подход в любом виде деятельности и поведении. Речь идёт не о выдающемся таланте в области музыки или изобразительного искусства, а о спонтанной креативности, проявляющейся в обычных ситуациях повседневной жизни. Например, простой рабочий может привнести немало творчества в выполнение самой шаблонной деятельности.

«Философское» чувство юмора. Самоактуализирующаяся личность не станет высмеивать ущербность или неудачи отдельных людей – её шутки могут касаться глобальных вопросов, глупости человечества в целом.

Способность испытывать пиковые переживания, выходя за пределы своего «Я». Пиковые переживания – это кульминационные моменты в жизни человека, возникающие в процессе творчества, ощущения единства с природой и человечеством и так далее. Хотя любые люди в определенные периоды жизни способны испытывать подобные переживания, Маслоу утверждал, что именно самоактуализирующаяся личность склонна принимать и ценить их, в отличие от несамоактуализирующейся с ее стремлением рационализировать данные моменты [3].

Характеристики самореализации («полноценного функционирования человека») можно обнаружить и в концепции К. Роджерса. Исследователь отмечает следующие особенности:

Открытость опыту. Открытость противоположна защитной реакции. Полноценно функционирующий человек «более способен слышать себя, переживать то, что в нем происходит. Он более открыт своим чувствам страха, подавленности, боли. Он также более открыт своим чувствам смелости, нежности и благоговения. Он свободно может жить своими субъективными чувствами, поскольку они в нем есть, и он волен сознавать их. Он способен в большей мере жить опытом своего организма, а не закрывать его от осознания».

Стремление жить настоящим (экзистенциальный образ жизни). «...Если бы человек был полностью открыт новому опыту и у него не было защитных реакций, каждый момент его жизни был бы новым» [4, с.119].

Эмпирическая свобода. Данная характеристика предполагает способность человека свободно жить так, как он хочет.

Доверие к своему организму (организмическое доверие). Как отмечает К. Роджерс, не внешние нормы, а именно внутреннее ощущение правильности является руководством к действию и истинно хорошему поведению.

Креативность. Самореализующаяся личность живет в гармонии с культурой, однако не является конформной и может проявлять творчество при удовлетворении своих потребностей. Иными словами, полноценно функционирующие люди являются полноправными членами общества, но не его пленниками.

Описанные подходы концентрированы на перечислении отдельных компонентов самореализации личности. Однако налицо две ключевых трудности: в какой степени указанные характеристики самодостаточны и неотъемлемы в контексте реализации потенциала личности и насколько их перечень абсолютизирован.

Говоря о структурных компонентах самореализации личности, имеет смысл обратиться к подходу С.И. Кудинова, предложившего полисистемную модель самореализации личности, ключевыми элементами которой являются условия, формы и виды самореализации личности. В этом ключе автор модели предполагает принципиально иное видение самореализации: не как набора личностных характеристик, а как самодостаточного феномена, имеющего собственную структуру. Как отмечает С.И. Кудинов, «представленная модель самореализации личности может служить опорой для обоснования единиц анализа самореализации, которые могли бы отражать ее целостное содержание в конкретных проявлениях». В целом, «полисистемный подход позволяет выявить место и роль исследу-

емого явления в макроцелостности и микроцелостности, что дает возможность увидеть проблему во взаимосвязи с другими. Он способствует всестороннему, более глубокому рассмотрению объекта исследования, проникновению в сущность процесса, выявлению существенных и несущественных связей» [5].

Отдельные структурные компоненты самореализации должны быть подвергнуты тщательному анализу в силу их огромного информационного потенциала. Например, выделение форм и видов самореализации личности может привести к созданию большого числа классификаций по различным основаниям; определение условий требует глубокого осмысления контекста; описание уровней предполагает наличие качественных различий в проявлении свойств изучаемого феномена.

В 2006 – 2009 годах нами было проведено исследование психологических условий самореализации личности на примере представителей профессии продавца. К участию в нем были привлечены работники торговых организаций (книготорговая сеть и магазины, специализирующиеся на товарах для ремонта) г. Новокузнецка в возрасте от 19 до 47 лет. Общее количество участников: 71 человек. В исследовании применены следующие методики: самоактуализационный тест (САТ) (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загиа, М.В. Кроз); методика для оценки уровня социально-психологической адаптации продавца (опросник Р.У. Исмагилова (1981), адаптированный для профессии продавца Е.В. Дворцовой (2004)); 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттела (форма С); методика профессиональной направленности продавца Е.В. Дворцовой («на товар», «на клиента», «на себя», «на продажу»); карта наблюдения для оценки профессиональной успешности продавца.

Математическая обработка результатов (корреляционный анализ и вычисление Т-критерия Стьюдента) позволила выявить ряд закономерностей. В частности, обнаружено, что удовлетворенность трудом отчасти может выступать психологическим условием самореализации личности продавца: имеют место значимые взаимосвязи между отдельными компонентами самореализации и показателями удовлетворенности трудом работников. Общий уровень удовлетворенности трудом положительно связан с синергией (способностью работников к целостному восприятию мира и людей) ($r = 0,291, p \leq 0,05$) и принятием ценностей самоактуализирующейся личности ($r = 0,320, p \leq 0,01$). Во-вторых, важными психологическими условиями самореализации личности продавца являются такие коммуникативные и эмоционально-волевые качества, как: общительность ($r = 0,372, p \leq 0,01$), социальная смелость ($r = 0,459, p \leq 0,01$), доминантность (как стремление к независимости и самостоятельности в принятии решений) ($r = 0,416, p \leq 0,01$), эмоциональная стабильность ($r = 0,343, p \leq 0,01$) и низкие показатели напряженности ($r = -0,330, p \leq 0,01$) и тревожности ($r = -0,511, p \leq 0,01$). Причем при сравнении групп продавцов с более высоким и менее высоким уровнями самореализации личности Т-критерий Стьюдента выявил достоверные отличия по параметрам: общительность ($t = 3,955, p \leq 0,05$), доминантность ($t = 3,833, p \leq 0,05$), экспрессивность ($t = 2,729, p \leq 0,05$), социальная смелость ($t = 3,628, p \leq 0,05$), эмоциональная стабильность ($t = 2,016, p \leq 0,05$), тревожность ($t = -2,915, p \leq 0,05$), напряженность ($t = -1,992, p \leq 0,05$). В-третьих, к психологическим условиям самореализации личности продавца можно отнести профессиональную направленность на клиента ($r = 0,357, p \leq 0,01$). Наконец, выявлена положительная связь профессиональной успешности продавцов с самореализацией ($r = 0,252, p \leq 0,05$). Вероятно, достигая высокого уровня профессиональной успешности, работники получают возможность актуализировать собственный потенциал как в деятельности, так и за ее пределами. Установленные условия, однако, могут быть дополнены перечнем более объективных (непсихологических) характеристик. Кроме того подход к выявлению психологических детерминант также может быть усовер-

шенствован и дополнен впоследствии. Иными словами, проведенное исследование в определенной степени проблематизирует сущность такого структурного компонента, как условия самореализации личности, что ставит исследователя в ситуацию неопределенности, которую необходимо разрешить дальнейшими научными изысканиями.

Значимыми структурными компонентами феномена самореализации личности, безусловно, являются ее уровень и степень. Как отмечает Л.А. Коростылева, исследование проблемы самореализации неизбежно предполагает выделение разных уровней данного процесса. При этом система уровней представляет собой иерархически упорядоченную структуру. Если А.Г. Маслоу утверждал, что лишь 1% населения может полностью реализовать свои способности, то на современном исследовательском этапе с введением понятий уровня и степени самореализации личности процесс актуализации потенциала становится вполне нормальным (не выходящим за пределы обыденной жизни) явлением, охватывающим подавляющее большинство людей, ориентированных на развитие.

Л.А. Коростылева в своей теории описывает четыре уровня самореализации личности:

А) уровень примитивно-исполнительский – для данного уровня характерна мотивация, связанная с удовлетворением физиологических потребностей и потребности в безопасности;

Б) индивидуально-исполнительский – можно соотносить с потребностями человека в принадлежности и любви;

В) уровень реализации ролей и норм в социуме – данный уровень определяется доминированием мотивов признания и уважения;

Г) уровень смысложизненной и ценностной ориентации – указывает на стремление максимально реализовать собственные способности и возможности [6].

В отличие от Л.А. Коростылевой, Э.В. Галажинский четко дифференцирует понятия «уровень» и «степень» самореализации. Согласно его воззрениям, степень самореализации указывает на полноту самореализации личности, а уровень – на ее качество. При этом полнота самореализации личности может не отражать качество. Говоря об уровнях, применительно к концептуальной модели А.Г. Маслоу, важно разграничивать «самоактуализирующихся людей» и «трансцендеров», имеющих одинаково высокую степень самореализации [7]. Иными словами, в первом случае мы имеем дело с людьми психологически здоровыми, успешно реализующими собственный потенциал в выполняемой работе; во втором же случае можно говорить о «выходящих за пределы» проявлениях, вероятно, находящихся свое отражение в специфических пиковых переживаниях, продуктах деятельности и так далее.

Э. Шостром отмечает, что каждая личность имеет множество возможностей для актуализации. Чем большее их число мы принимаем и воплощаем в жизнь – тем значительнее актуализируем себя. Соответственно при отрицании этих возможностей мы отрезаемся от своей сущности; возникает необходимость манипулировать внешними объектами. Таким образом, Э. Шостром противопоставляет две тенденции: актуализацию и манипуляцию.

Манипуляторы стремятся произвести на окружающих нужное впечатление, разыгрывая при этом соответствующие роли в зависимости от ситуации. Посредством подобной «игры» они достигают контроля над обстоятельствами. Ограниченность их картины мира отражена в явном непонимании того, что в жизни важно на самом деле, и возможности воспринимать лишь то, что они хотят. Фатальное недоверие к людям и человеческой природе значительно сужают спектр межличностных отношений: манипуляторы способны либо управлять, либо быть управляемыми другими (подчиняться).

Актуализаторы обладают принципиально иными характеристиками. Так, ключевыми ценностями в межличностных отношениях актуализаторов являются честность (как по отношению к окружающим, так и к самому себе)

и доверие к людям. Они способны быть управляющими собственной жизни, в полной мере осознавая ее ценность, и стремятся к самовыражению, реализации собственного потенциала [8].

По мнению Э. Шострома, современное общество в значительной степени благоприятствует становлению личности манипулятора, что, безусловно, не является позитивной тенденцией.

Э.В. Галажинский понимает человека как самоорганизующуюся психологическую систему, обладающую «собственными ресурсами организации самодвижения, системной детерминацией и способностью производить факторы, в опоре на которые она может выстраивать директиву саморазвития и самореализации, то есть быть причиной самой себя» [9, с.538]. Таким образом, можно говорить, что наиболее естественной траекторией развития является стремление к самореализации личности.

Анализируя уровень как структурный компонент самореализации, следует уделить внимание еще одной концепции. С.Д. Максименко и В.И. Осёдло выделили уровни профессиональной самореализации:

- адаптационно-репродуктивный (воссоздание соответствующих образцов поведения);
- деятельность-творческий (уровень выполнения социальных ролей);
- субъектно-личностный (уровень смысложизненной и ценностной самореализации) [10].

Таким образом, рассмотрение уровней самореализации личности закономерно обращает нас к вопросу качества протекания данного процесса.

Итак, целостное рассмотрение феномена самореализации личности возможно при анализе его структурных компонентов как индикаторов эффективности соответствующего процесса. При этом перспективы дальнейших изысканий данного направления предполагают поиск наиболее точных и универсальных критериев оценки самореализации личности; системный анализ данного феномена и его структурных компонентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. - М.: «REFL-book», 1994.
2. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. - Л.: Изд-во Ленингр.ун-та, 1984. - 176 с.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: «Питер», 2006.- 607 с.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: «Прогресс», 1994.
5. Кудинов С.И. Самореализация как системное психологическое образование // RELGA: Научно-культурологический журнал. - 2007. - №16 [161]. - <http://www.relga.ru>
6. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. - СПб.: «Речь», 2005. - 222 с.
7. Галажинский Э.В. Психологические основания изучения полноты и качества процессов самореализации личности // Сибирский психологический журнал. - 2006. - № 24. - С. 70 – 76.
8. Шостром Э. Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. - К.: PSYLIB, 2003. - <http://psylib.org.ua/books/shost01/index.htm>
9. Галажинский Э.В. Поиск методологических оснований изучения психологических детерминант самореализации личности. - <http://hpsy.ru/authors/x314.htm>
10. Максименко С.Д., Осёдло В.И. Субъектный подход в изучении профессиональной самореализации // Психология и право. - 2011. - №1. - http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n1/39330_full.shtml

И.С. Морозова

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ...

STRUCTURAL COMPONENTS OF SELF-REALIZATION

© 2011

I.S. Morozova, doctor of psychological sciences, professor, head of the general psychology and the developmental psychology

E.V. Kienko, applicant for the general psychology and the developmental psychology
Kemerovo State University, Kemerovo (Russia)

Keywords: self-realization, self-actualizing person, structural components of self-realization, actualizer, manipulator, psychological conditions of the professional self-realization, extent and level of self-realization.

Annotation: The investigation of self-realization's structural components is absolutely necessary for a more complete understanding of a self-realization phenomenon.