

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ САМОРЕАЛИЗАЦИЕЙ И ЕЕ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТЬЮ ДОСТИЖЕНИЙ

М.С. Иванов (Кемерово)

Аннотация. Приведены результаты экспериментального исследования, в ходе которого показано, что удовлетворенность самореализацией определяется социальной значимостью достижений личности. Делается вывод о социальной обусловленности процесса самореализации личности.

Ключевые слова: самореализация личности, удовлетворенность самореализацией, социальное в человеке, достижение, результат.

Понятие самореализации личности является достаточно устоявшимся в психологии. Несмотря на множество определений, самореализация понимается большинством исследователей как некоторая интегральная характеристика достижений человека в процессе жизненного пути. То, что еще недавно называли «удовлетворенностью жизнью» или попросту «удовлетворенностью», сегодня все чаще называют «удовлетворенностью самореализацией». Это позволяет сосредоточить внимание на оценке человеком своих собственных успехов, а не жизни в целом, на которую влияют не зависящие от человека факторы.

В.Е. Ключко и Э.В. Галажинский подходят к проблеме самореализации с точки зрения теории психологических систем, утверждая представление о человеке как сложной самоорганизующейся системе: «Самореализация личности есть не что иное, как переход возможности в действительность; таким образом, самореализация есть форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие... возможности могут быть источником активности... этот источник в психоисторическом процессе выходит на первый план, оттесняя витальные потребности... с этим источником активности связаны сущность человека, его самость, миссия и предназначение» [5. С. 17].

Несмотря на устоявшиеся представления о самореализации, значение понятия «удовлетворенность самореализацией» как основной характеристики ее успешности часто лишь предполагается как следствие из определения самореализации, но не операционализируется конкретно. В этой связи необходимо отметить очевидную созвучность понятий «удовлетворенность самореализацией» и «удовлетворенность достижениями». Проблема достижений существенно разработана в психологии и преимущественно понимается как социально обусловленная категория. Например, Г. Мюррей понимает потребность в достижении как преодоление препятствий, достижение высоких стандартов, конкуренцию и превосходство над другими, старание и победу [6]. Психологический словарь трактует мотивацию достижения как стремление человека к успехам в различных видах деятельности, в основе которого лежат эмоциональные переживания, связанные с *социальным принятием* тех успехов, которые достигаются индивидом [2].

Логично предположить, что и удовлетворенность самореализацией имеет определенную социальную детерминацию. Это предположение представляет интерес, поскольку вступает в некоторое противоречие с преобладающими представлениями о самореализации как о своеобразном «надличностном» явлении. В настоящем исследовании мы попытались изучить понятие «удовлетворенность самореализацией», в частности, возможность ее обусловленности социальной значимостью достижений. В качестве методологической базы используется концепция стратегии жизни и жизненного пути К.А. Абульхановой-Славской, разработанная в русле деятельностного подхода, который в последнее время нередко называется единой неклассической культурно-исторической теорией.

К.А. Абульханова-Славская не дает четкого определения самореализации, но понимает ее как реализацию жизненной позиции. Под жизненной позицией понимается совокупность отношений человека к предметному миру, другим людям и самому себе вместе с представлениями о способах реализации этих отношений для построения собственной жизни. Жизненная позиция – это выработанный личностью при данных условиях способ самовыражения, но, в отличие от субъективных отношений (ценностей), это совокупность реализованных жизненных отношений, ценностей, идеалов и найденный характер их реализации, который и определяет ход жизни [1]. Иными словами, жизненная позиция – это система ценностей человека и способов реализации этих ценностей.

Реализация жизненной позиции происходит в процессе деятельности или, если рассматривать шире, в процессе активности личности, упорядоченная форма которой, по мнению автора, является жизненной стратегией, или жизненной линией. Наличие жизненной стратегии характеризует социально-психологическую и личностную зрелость человека. Жизненная стратегия – это характеристика способности соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, притязания с требованиями общества, окружающих [1]. Эта способность выражается, по мнению автора, в выработке, выборе и реализации ценностей – духовных, культурных, нравственных. Иными словами, стратегия жизни, а сле-

довательно, реализация жизненной позиции (самореализация) заключается в выборе ценностей с последующим формированием их в систему и реализации этих ценностей.

К.А. Абульханова-Славская использует понятие «удовлетворенность», применяя к его определению понятие «достижения личности». Под достижениями понимаются как реальные результаты деятельности человека, так и результаты, выражающиеся в развитии способностей и качеств личности, или, по определению автора, в ощущении повышения «трудоспособности». Способность правильно соизмерять значимость и необходимость достижений с усилиями, затрачиваемыми на эти достижения, является важной психологической характеристикой личности и называется способностью личности к *саморегуляции*.

Способность к саморегуляции является необходимым условием для формирования эффективной жизненной стратегии. Жизненная стратегия человека с нормальной саморегуляцией является единой и целостной, ведущей к самовыражению и реализации жизненной позиции. Действия и поступки такого человека последовательны и логичны, он не уходит в сторону от достижения поставленных целей, а последовательно, планомерно и поступательно достигает их, открывая новые горизонты реализации своих возможностей. Достижение правильно поставленной цели, когда имеются и результат, и ощущение реализации своих возможностей, повышает удовлетворенность самореализацией и мотивирует человека к постановке новых целей и задач. Параллельно человек и развивается, становится сильнее и трудоспособнее, вследствие чего, опять же благодаря правильной саморегуляции, точно проецирующей потребности на способности, цели становятся более сложными, отвечающими возросшему уровню возможностей. Стратегия жизни человека в данном случае представляется построенной на пределе возможностей. Только такая жизнь приносит истинное удовлетворение и приводит к максимальной самореализации.

Таким образом, сформулируем основные теоретические положения удовлетворенности самореализацией.

1. Самореализация с позиций субъекта может быть представлена как процесс реализации в деятельности системы ценностей личности. Тогда удовлетворенность самореализацией представляет субъективную оценку степени реализации ценностей.

2. Процесс самореализации предполагает наличие актуального уровня самореализации, который будем называть уровнем актуальной самореализации. Удовлетворенность самореализацией также можно понимать как субъективную оценку уровня актуальной самореализации. При этом величина удовлетворенности самореализацией является зависимой от величины

уровня актуальных достижений, поэтому данные величины при измерении и последующем сравнении должны рассматриваться совместно.

3. Мерой всестороннего развития человека являются результаты его жизни и деятельности. Поскольку самореализация есть процесс всесторонней реализации человека в деятельности, уровень актуальной самореализации можно определить результативностью деятельности и результативностью жизни (эффективностью стратегии жизни). Результативность деятельности определяется ее успешностью, т.е. отношением количества успехов к числу неудач, а эффективность стратегии жизни – ее единством, «цельностью» и логичностью последовательных событий.

Сформулируем *экспериментальную гипотезу* «от обратного»: деятельность, не предполагающая достижения социально значимого результата, не приводит к повышению удовлетворенности самореализацией.

Для проверки гипотезы необходимо изучить удовлетворенность самореализацией в деятельности, которая не предполагает достижения социально значимого результата (компьютерная игровая деятельность). Имеющиеся исследования этой деятельности показывают, что достижения играющего не имеют практической и социальной значимости вне контекста виртуального игрового мира, обусловившего появление этих достижений [3, 4].

Для субъективной оценки достигнутой самореализации была использована методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича. Методика направлена на изучение системы ценностных ориентаций личности и степени реализации ценностей. Для определения величины удовлетворенности самореализацией мы использовали среднее арифметическое от величин реализации каждой ценности, выраженных в процентах. Таким образом, искомая величина также выражается в процентах.

Для измерения величин результативности деятельности и эффективности стратегии жизни мы использовали биографический метод в форме экспертного анализа текстов автобиографий в следующем порядке:

1. Подсчет общего количества жизненных событий, упомянутых в тексте. С учетом статистической погрешности события, упомянутые в тексте автобиографии, являются субъективно значимыми, а не упомянутые – субъективно не значимыми. Так, например, если испытуемый в тексте автобиографии отмечает, что учился в общеобразовательной школе, посещал секцию гимнастики и художественную школу, мы считали это за 3 события.

2. Подсчет общего количества событий, в ходе которых был достигнут результат. За результат принималось либо объективное, социально значимое достижение (например, окончание школы, получение

спортивного разряда и т.д.), либо достижение, прямо отмеченное испытуемым как значимое (например, «там я научился рисовать, что затем мне помогало в жизни»). Говоря об объективных результатах, испытуемые часто прямо не отмечали факты их достижения, в таком случае мы просили их внести уточнения (например, если испытуемый писал, что учился в музыкальной школе, мы просили его уточнить, закончил он ее или нет, добился результатов в этой деятельности или нет).

3. Расчет процентного соотношения количества успешных событий (достижений) к общему количеству событий. Поскольку мы не приписывали одному начинанию несколько достижений, общее количество достижений всегда было не больше общего количества начинаний, а значение итоговой величины результативных начинаний изменялось от 0 до 100 процентов.

4. Содержательный анализ текстов автобиографий для выявления единой логики последовательных жизненных событий. Определялось, насколько события, упомянутые испытуемым, подчинены единой идее или стратегии. Если события жизни человека подчинены единой стратегии, его жизненный путь целостен, фиксировался результат «наличие эффективной стратегии жизни». Если события жизни не выстраиваются в логичный причинно-следственный ряд (человек в ходе жизни меняет направления деятельности, образование, работу, семью), т.е., по выражению К.А. Абульхановой-Славской, «мечется» [1], фиксировался результат «отсутствие эффективной стратегии жизни». Если же по результатам анализа данных автобиографии не удавалось установить эффективность жизненной стратегии, фиксировался результат «невозможно опреде-

лить»; далее информация об этих испытуемых не подвергалась статистическому анализу.

При математической обработке экспериментальных данных применялся метод сравнительного анализа с использованием критерия значимости различий средних (t-критерий Стьюдента).

В исследовании приняли участие 156 испытуемых в возрасте от 15 до 35 лет, из них 73% мужчин и 27% женщин; 87% – учащиеся и студенты, 11% – работающие. Все респонденты увлекались компьютерными играми.

Для проверки экспериментальной гипотезы необходимо и достаточно проверить наличие взаимосвязи между вовлеченностью в компьютерную игровую деятельность и изменением удовлетворенности самореализацией. Для большей эффективности эксперимента мы использовали испытуемых, увлекающихся компьютерными играми, для формирования и экспериментальной и контрольной групп. При этом экспериментальную группу составили испытуемые, вовлеченные в интенсивную игровую деятельность на момент проведения исследования, а контрольную – респонденты, увлекающиеся компьютерными играми, но активно не играющие на момент проведения исследования. На наш взгляд, это позволяет сделать эксперимент более валидным за счет минимизации влияния самого факта увлечения компьютерными играми на явление удовлетворенности самореализацией. Группы были уравнены по возрасту и половому составу, контролировались возможности влияния на результаты важных событий в жизни испытуемых, происходящих в период исследования (таблица).

Результаты сравнительного анализа групп испытуемых, вовлеченных и не вовлеченных в интенсивную компьютерную игровую деятельность

Показатель	Экспериментальная группа		Контрольная группа		p
	M	δ	M	δ	
Результативность деятельности	0,86	0,26	0,88	0,20	0,87
Эффективность стратегии жизни	0,88	0,35	0,88	0,35	1,00
Удовлетворенность самореализацией	82,03	20,08	56,21	17,03	0,001

Удовлетворенность самореализацией в экспериментальной группе существенно и статистически значимо выше, чем в контрольной. При этом значения показателей результативности деятельности и эффективности стратегии жизни, т.е. уровня актуальной самореализации, не отличаются.

Полученные результаты имеют определяющее значение для подтверждения основной гипотезы. Дело в том, что в ходе интенсивной компьютерной игровой деятельности у испытуемых, увлекающихся компьютерными играми, временно повышается удовлетворенность самореализацией при неизменности уровня актуальных достижений. Временно потому, что испыты-

ваемые обеих групп в равной степени увлекаются компьютерными играми, а это означает, что возрастающая в ходе интенсивной игровой деятельности удовлетворенность самореализацией вновь снижается при прекращении интенсивной игровой деятельности.

Психологический механизм обнаруженного явления можно объяснить следующим образом. В ходе КИ-деятельности, которая имеет высокую субъективную значимость для играющих, возникает ощущение самореализации. Это является следствием «погружения» в виртуальный мир компьютерной игры и определенного «отрыва от реальности». Именно с уходом от социальной действительности и связано

повышение удовлетворенности самореализацией: она начинает измеряться субъективной значимостью достижения. Это явление «чистой самореализации», когда деятельность происходит в отрыве от социальной действительности и становится «социально автономной». Очевидно, это и имеют в виду авторы различных концепций самореализации как индивидуального, «надличностного» процесса.

Однако после того, как человек прекращает играть и «выходит» из виртуального мира, сталкиваясь с повседневной социальной действительностью, его возросшее ощущение самореализации угасает и возвращается на исходный уровень, т.е. приходит осознание того, что виртуальные достижения не имеют значения в повседневной действительности и не вызывают социального одобрения. Возникшее ощущение самореализации может объясняться лишь как иллюзорное, такое же виртуальное, как мир компьютерной игры.

Все это свидетельствует в пользу подтверждения выдвинутого нами предположения об обусловленности удовлетворенности самореализацией социально значимыми достижениями. Иными словами, если достижение не имеет социальной значимости как минимум для референтной группы, оно не вызывает повышения удовлетворенности самореализацией.

В ходе исследования мы сделали еще один вывод, имеющий самостоятельное теоретическое значение: социально не значимое, но субъективно значимое достижение может вызывать временное ощущение самореализации, которое угасает при прекращении деятельности, вызвавшей это достижение.

На основании сказанного выше можно сделать ряд предположений, касающихся определения самореализации личности:

1) самореализация личности есть социально ориентированный процесс. Самореализация, по выражению Г. Олпорта, «функционально автономна», но, вероятно, не социально автономна, поскольку удовлетворенность самореализацией возникает лишь при условии ее социальной значимости;

2) при этом можно предположить некоторый индивидуальный (не социальный, «надличностный») вариант самореализации, которая определяется только субъективной значимостью деятельности (мы показали это на примере компьютерной игровой деятельности). Однако такую самореализацию скорее можно назвать иллюзорной, или «псевдосамореализацией», поскольку вызываемое ею ощущение повышения удовлетворенности сохраняется лишь на время «оторванной» от социальной действительности субъективно значимой деятельности.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
3. Иванов М.С. Компьютерная игровая деятельность как способ удовлетворения потребности в самореализации // Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2007. С. 231–237.
4. Иванов М.С. Изучение виртуальных достижений как метод исследования самореализации личности // Теория и практика в современных социальных и психологических исследованиях: Сб. науч. статей по результатам Всероссийской конференции. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2005. С. 230–234.
5. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск: Изд-во Том. ун-та, 1999.
6. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: Биологические, когнитивные и социальные аспекты / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2003.

SELF-REALIZATION SATISFACTION AND ITS DETERMINATION BY SOCIAL SIGNIFICANCE OF ACHIEVEMENTS
M.S. Ivanov (Kemerovo)

Summary. The article contains a results of experimental research describing self-realization satisfaction determination by social significance of person's achievements. Author make a conclusion of social determination of self-realization process.

Key words: self-realization of person, self-realization satisfaction, social in human, achievement, result.