

МОДЕЛЬ НАПРЯЖЕНИЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ЕЕ ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВАЛИДИЗАЦИЯ

М.С. Иванов, М.С. Яницкий (Кемерово)

Аннотация. Теоретически обосновывается и эмпирически валидируется модель структуры мотивации самореализации. Самореализация операционализируется через понятие потребностных напряжений. Описываются психологические типы, выделенные на основании предложенной модели.

Ключевые слова: самореализация, мотивация, целеполагание, напряжение потребности, напряжения самореализации, эффективность самореализации.

Многие исследователи психологии человека отмечали, что понятие «напряжение» довольно точно характеризует причину человеческой активности. По аналогии с электрическим напряжением, понимаемым в физике как разность потенциалов, в психологии под напряжением часто понимается расхождение между желаемым и действительным, актуальным и потенциальным, создающее побуждение к действию. Идеи расхождения реального и идеального в человеке, как источник его активности, мы находим еще в древней философии и религии, эта мысль фигурирует в различных психологических теориях и в основном связывается с понятием «потребностное напряжение». Потребностное напряжение возникает при наличии актуальной неудовлетворенной потребности, как расхождение между текущим и субъективно желаемым состоянием, создающее ощущение неудовлетворенности. Это есть состояние желания, «драйва», создающее энергию активности. При этом чаще всего предполагается, что вырабатываемая энергия идет на удовлетворение той потребности, которая вызвала это напряжение. Однако нам известны описанные в русле психоаналитической традиции закономерности перераспределения энергии, вырабатываемой напряжением одной потребности для удовлетворения другой, называемые сублимацией.

Несмотря на то, что вопросы психологического напряжения неоднократно затрагивались авторами различных психологических теорий, необходимо отметить, что указанные идеи в основном носят характер теоретических построений, не имеющих конкретных практических выражений. Иными словами, искомое напряжение не удается операционализировать через измеряемые величины. Очевидно, проблема заключается в известной сложности обсуждаемого понятия. У человека масса различных потребностей, причем классифицируемых по-разному в различных психологических теориях. Изучать напряжение каждой потребности, а тем более в их взаимодействии, при существовании различных классификаций потребностей, действительно, представляется трудоемкой задачей.

Идея, побудившая нас обратиться к данному исследованию, как раз проистекает из желания найти возможность измерения и практического применения психологического напряжения. Для этого, конечно, потребуется некоторое упрощение или обобщение по-

нятия и изучение его на более высоком, системном уровне. Здесь мы обращаемся к понятию самореализации личности, которое в последнее время все чаще описывается как системообразующая характеристика человеческой личности и индивидуальности [1, 4].

В поисках теоретических и методологических оснований изучения психологического напряжения через понятие самореализации мы предприняли анализ имеющихся исследований как собственно самореализации, так и вопросов мотивации и целеполагания, связанных с проблемами психологического напряжения.

В теориях, традиционно называемых «биологизаторскими», понятие самореализации используется в значении адаптации в результате реализации человеком своих возможностей и способностей. Личности отводится пассивная позиция в отношении самореализации, личность не стремится к развитию и осуществлению своих потенций, это происходит само собой в процессе жизни. Поведение детерминруется бессознательными факторами и условиями жизни, в которой не отводится места активному, деятельному субъекту. Это не более чем адаптация, удовлетворение дефицитарной потребности. Адаптация может сопровождаться самореализацией, но изначально на нее не ориентирована. Современные исследователи самореализации В.Е. Ключко и Э.В. Галажинский отмечают, что теория Фрейда «едва ли способна адекватно объяснить искомый феномен (самореализации). – *Примеч. авт.*» [4. С. 11].

Также понятие самореализации разрабатывается в различных теориях роста, развития и достижения, в большинстве когнитивных и гештальт-теорий. Отличие этих теорий в том, что здесь человек понимается как активный, деятельный субъект, стремящийся к развитию тех или иных психических структур. Вместе с тем, согласно авторам теорий этого типа, у человека нет стремления к самореализации, развитие и осуществление потенциала происходит «параллельно» реализации основной мотивации, признается личностной, «надфизиологической» природой человеческой активности. Авторы экспериментально показывают, что человеку присущи подлинно человеческие потребности в достижениях, причем в достижениях больших, чем просто обеспечивающих выживание.

При этом именно в теориях роста мы находим первые попытки описать взаимосвязь некоторых понятий, сходных с исследуемыми нами «напряжением» и «самореализацией». Авторы теорий мотивации к росту и овладению мастерством, к числу которых можно отнести У. Дембера, Р. Эрла, Ж. Пиаже, Р. Уайта и др., описывают механизм мотивации к росту и овладению мастерством как расхождение между тем, насколько развит индивид в данный момент, и тем, как он должен быть развит для успешной адаптации к окружающей среде. С позиции авторов данных теорий, такое расхождение создает внутреннее напряжение, которое индивид и стремится ослабить, развивая навыки и способности. Напряжение здесь понимается как мотивационное понятие, отражающее идею о том, что умеренно негативное аффективное состояние связано с наличием расхождения, чем-то похожего на неприятные ощущения, вызываемые голодом или жаждой, и именно это негативное состояние мотивирует человека на совершение тех или иных действий.

Г. Мюррей разработал список основных потребностей, обязательно присущих людям. В их числе Мюррей отводит особую роль потребности в достижении, которая трактуется как преодоление препятствий, достижение высоких стандартов, конкуренция и превосходство над другими, старание и победа. Автор считает потребность в достижении некоторой генерализованной потребностью. Он полагает, что мотивацией к достижению служит сам процесс. К сходным выводам приходит и другой сторонник теории потребностей – Д. Мак-Клелланд, который считает, что мотив достижения – это производное от базового побуждения «делать что-то лучше», причем не для одобрения или награды, а «ради самого процесса».

Другая группа подходов к самореализации включает теорию самоактуализации А. Маслоу, как и гуманистическую психологию в целом, а также некоторые концепции, разработанные в русле отечественной психологии деятельности, акмеологию и ряд других. Авторы данных теорий рассматривают самореализацию как самостоятельное и сложное психическое явление, не сводимое к адаптации и являющееся функцией сознания и личности. Современное представление о самореализации в психологии разработано в основном в русле этих направлений, которые представляют собой другую «крайность» в определении самореализации, по отношению к «биологизаторским» теориям самореализация трактуется как своеобразная высшая потребность, не только «надфизиологическая», но и в каком-то смысле «надличностная».

Из отечественных теорий, отнесенных нами к этой группе, можно назвать идеи В.Н. Мясищева, который, изучая проблему уровня развития личности, выделяет группу параметров, характеризующих психический

уровень человека, или уровень его развития. Этот уровень включает в себя два других: уровень желаний человека и уровень его достижений [5. С. 50]. Мясищев использует понятие психического уровня для характеристики одновременно и уровня желаний (целей), и уровня достижений, причем этот психический уровень, очевидно, является не свойством человека, а его динамической характеристикой.

Таким образом, мы рассмотрели целый ряд психологических теорий, по-разному подходящих к проблеме самореализации. Вероятно, наиболее верное определение самореализации следует искать на пересечении имеющихся подходов. Стремление к самореализации, будучи автономным психическим механизмом, энергетически обеспечиваемым взаимоусилением напряжений различных дефицитарных потребностей (это в пользу биологизаторских теорий), подкрепляется и усиливается личностными и социальными в своей основе потребностями «делать что-то лучше» (это в пользу теорий развития и роста), а также осмысливается человеком, в результате чего обретает интенцию, дополнительно усиливаясь (в пользу гуманистических теорий). Условно говоря, стремление к самореализации – это следствие суммарной (или генерализованной, в терминологии Г. Мюррея) мотивации, в структуре которой отчетливо просматриваются три классических уровня человеческой психики – индивидуальный, личностный и индивидуальный.

Другой вывод, который можно сделать на основании нашего теоретического обзора, касается проблемы психологических «напряжений». Наличие напряжения, как умеренно негативного эмоционального состояния, сопровождающегося ощущением неудовлетворенности и мотивирующего к деятельности, отмечается авторами различных концепций. Напряжение понимается как следствие несоответствия между желаемым и действительным, что применяется к объяснению разного рода побуждений – влечений, потребностей и т.д. Отмечается некоторая характеристика эффективности напряжения, выражающаяся в *умеренности* напряжения. Иными словами, по аналогии с идеей оптимума мотивации напряжение не должно быть слишком высоким, как и слишком низким, чтобы эффективно продуцировать энергию деятельности, направленной на удовлетворение потребности. При этом понятие напряжения традиционно применяется к описанию побуждений низкого, психофизиологического уровня, хотя авторы и отмечают возможность существования напряжения между любыми психологическими конструкциями «желаемое-действительное». На наш взгляд, при понимании самореализации как процесса, имеющего самостоятельную (генерализованную) мотивацию, есть все основания описывать этот процесс через понятие психологического напряжения.

В нашем исследовании, целью которого являлись построение теоретической модели напряжений самореализации и ее последующая эмпирическая валидизация, мы использовали данные комплексного психологического обследования 96 испытуемых – руководителей и специалистов угольного предприятия, расположенного на территории Кемеровской области (84% мужчин и 16% женщин; возраст – от 26 до 59 лет, средний – 40 лет; 90% имеют высшее образование; 68% – руководители разного уровня, 30% – специалисты). В качестве методов были выбраны наблюдение, глубинное интервью, тестирование с использованием стандартизованных методик, биографический метод, метод экспертных оценок. При обработке данных использовались методы математической статистики – ранговая корреляция, множественная регрессия.

Ключевое понятие нашей модели – «самореализация». Мы предположили, что стремление к самореализации выступает как генерализованная потребность и одновременно как техническая переменная, представляющая собой сумму (или синергию) всех актуальных потребностей человека. Процесс самореализации – это последовательность достижения результатов деятельности, причем как объективных, имеющих социальную значимость, так и индивидуальных, имеющих субъективно осознаваемую значимость.

Также мы используем понятие «успешность самореализации» (У), которую определяем как отношение уровня актуальной самореализации (А) к физическому возрасту человека (В): $У = А/В$. В определенном смысле успешность самореализации – это скорость самореализации, поэтому и должна определяться отношением «пройденного пути» к времени его прохождения.

В основу нашей модели положено предположение о существовании напряжения, характеризующегося умеренно негативным аффективным состоянием недифференцированной потребности, заставляющего человека хотеть лучшего, стремиться к большему, ставить новые, более высокие цели, пытаться жить с максимальной отдачей. Как мы уже отмечали, широко используемое для этого понятие мотивации достижения не в полной мере описывает это явление. Мы предлагаем использовать понятие напряжения самореализации, в котором связывается идея напряжения как расхождения между желаемым и действительным и самореализации как стремления к реализации всего того в человеке, что требует реализации.

Для характеристики напряжения необходимо операционализировать «полюса», взаимодействие которых создает напряжение. В этой связи удобно использовать понятие «уровень», которое ряд авторов используют для характеристики состояния завершенности тех или иных процессов. С позиций «уровней» под-

ходят и при изучении целеполагания, когда процесс жизни и деятельности рассматривается как последовательность постановки и достижения целей. Таким образом, под уровнями мы будем понимать некоторые состояния, причем как объективно наблюдаемые, так и субъективно ощущаемые, создающие расхождение между собой и продуцирующие напряжение.

Полюса этого напряжения образованы, как мы сказали, «желаемым» и «действительным». Определим эти состояния через понятия уровней. Под «действительным» будем понимать ощущаемый уровень актуальных (имеющихся) жизненных достижений человека и назовем его *уровнем актуальной самореализации – уровень А*. Это есть ощущение текущего состояния «самореализованности», оценка объективной самореализации как совокупности реальных достижений человека. Понятие объективно достигнутой самореализации изучалось нами ранее через характеристики результативности деятельности и эффективности стратегии жизни, и было установлено, что в норме достижения, реализованные в повседневной действительности (в противовес, например, виртуальным достижениям), вызывают вполне адекватную субъективную оценку [2]. В данном исследовании для измерения уровня А мы использовали экспертную оценку и шкалирование текущего уровня объективно достигнутой самореализации как совокупной характеристики социального статуса, должности и материального достатка испытуемых.

Под «желаемым» будем понимать абстрактную цель, мечту, которая служит мотивирующим ориентиром человеческой жизни и деятельности, совокупность желаемых достижений, обретение которых позволило бы человеку считать, что его жизнь удалась. Назовем это *уровнем потенциальной самореализации – уровень П*. Для измерения этого уровня мы использовали глубинное интервью и методику «Автобиография будущего», посредством чего определяли и экспертно шкалировали идеальные представления испытуемых о себе в будущем.

Таким образом, напряжение самореализации – это напряжение, образованное расхождением между уровнями А и П. В данном исследовании мы рассчитывали расхождение АП ($\Delta_{АП}$) как разность величины уровня П и уровня А: $\Delta_{АП} = П - А$. Очевидно, что чем больше $\Delta_{АП}$, тем больше напряжение самореализации. При этом, согласно закону об оптимуме мотивации, а также результатам некоторых исследований целеполагания, следует предположить, что слишком высокое расхождение АП, как и слишком низкое, не способствует эффективности самореализации. Вероятно, наиболее эффективная самореализация достигается при некотором оптимальном расхождении. Скорее всего, уровень П формируется в период юности или ранней взрослости, вместе со становле-

нием системы ценностей и смыслов, и остается относительно стабильным на протяжении всей жизни. При нормальной самореализации уровень А в ходе жизни приближается к уровню П, сокращая напряжение. Этим объясняется наибольшая эффективность самореализации человека в среднем возрасте, в так называемый период «акмэ» – в это время напряжение самореализации оптимально. В молодости напряжение самореализации слишком велико, вследствие чего эффективность самореализации снижена, человек медленно, с трудом достигает даже относительно небольших результатов, прикладывая большие усилия. С возрастом (в норме) напряжение самореализации сокращается и эффективность вновь снижается. Мы получили некоторое экспериментальное подтверждение этого предположения, изучив зависимость между $\Delta_{АП}$ и возрастом испытуемых. Обнаружена нелинейная корреляция по функции $y=1/x$ между величиной $\Delta_{АП}$ и возрастом испытуемых с коэффициентом нелинейной множественной регрессии $-0,52$.

Также обнаружены значимые при $p < 0,05$ ранговые корреляции некоторых психологических параметров с $\Delta_{АП}$, подтверждающие определенный психологический смысл этой величины: шкалы С и Е теста Равена ($r = 0,23$ и $r = 0,29$), уровень субъективного контроля ($r = 0,34$), факторы А, Е, F, Н теста Кеттелла ($r = 0,25-0,35$), гипертимный тип по тесту Шмишека ($r = 0,42$).

При этом мы не обнаружили зависимости между величиной $\Delta_{АП}$ и успешностью самореализации (У). Это свидетельствует в пользу того, что определение уровней А и П, а также расхождения между ними не позволяют определить эффективность самореализации, что заставило нас предположить наличие еще одного уровня, введение которого в модель позволило существенно повысить ее объяснительную силу. Дело в том, что уровень П является лишь ориентиром жизненного пути человека, но не определяет конкретную повседневную деятельность и, соответственно, движение уровня А, т.е. самореализацию. Напряжение самореализации ($\Delta_{АП}$) заставляет человека лишь ставить цели, т.е. определяет, скажем так, стратегические ориентиры жизни. В повседневной деятельности человек руководствуется другими ориентирами – актуальными целями. Мы ввели в модель третий уровень – **уровень актуальных целей (уровень Ц)**, который характеризует ближайшее осознанное будущее человека, ближайший ориентир движения уровня А, аналог «зоны ближайшего развития». На самом деле образов «Я в будущем» у человека может быть множество – «Я через месяц», «Я через год» и т.д. Отличительная особенность уровня актуальных целей здесь в том, что он, с одной стороны существенно отличается от уровня А, т.е. представля-

ет собой цель реального развития, с другой – не слишком далек, осязаем, представляется вполне реалистичным для достижения и определяет текущую деятельность. Величину уровня Ц мы определяли с помощью глубинного интервью и экспертной оценкой с последующим шкалированием краткосрочных целей испытуемых.

Появившееся расхождение между уровнем А и Ц ($\Delta_{АЦ}$) создает напряжение, которое можно назвать напряжением достижения цели (рассчитывается как разность величин уровня Ц и уровня А: $\Delta_{АЦ} = Ц - А$). Это напряжение имеет не меньшее значение в структуре мотивации самореализации, чем собственно напряжение самореализации. Именно напряжение достижения цели создает мотивацию повседневной деятельности, в ходе которой и происходит постепенное повышение уровня А, т.е. самореализация человека. Анализ экспериментальных данных показал наличие нелинейной зависимости между $\Delta_{АЦ}$ и успешностью самореализации (У), т.е. существование некоторой оптимальной величины этого расхождения – не слишком высокой и не слишком низкой, при которой достигается наибольшая успешность. Зависимость определяется функцией $y=1/x$ с коэффициентом множественной регрессии $-0,36$. При приближении $\Delta_{АЦ}$ к нулевым значениям успешность самореализации резко сокращается, как и при увеличении $\Delta_{АЦ}$ после достижения определенных значений. В целом зависимость можно приблизительно выразить в виде кривой (рис. 1), подтверждающей наличие некоторого оптимального напряжения достижения цели – в норме человек ставит адекватные своим текущим возможностям цели. Зависимость характеризуется наличием «пика», который позволяет предположить, что имеется достаточно узкий интервал значений $\Delta_{АЦ}$, при которых достигается максимальная успешность самореализации.

Таким образом, мы выделяем два напряжения в структуре мотивации самореализации – напряжение самореализации и напряжение достижения цели (рис. 2). Эти напряжения взаимосвязаны и взаимозависимы. Напряжение самореализации определяет положение уровня актуальных целей, в этом его основная функция – заставлять человека ставить новые цели. Напряжение достижения цели заставляет двигаться уровень достигнутого, т.е., условно говоря, определяет его положение. Можно сказать и так: уровень П заставляет двигаться уровень А через уровень Ц. Описанная система напряжений самореализации может иметь 4 основных состояния: 1) нормальное состояние, когда оба напряжения оптимальны; 2) состояние слабой напряженности, когда оба напряжения низкие; 3) состояние «перенапряженности», когда оба напряжения высокие; 4) состояние внутренней противоречивости, когда одно напряжение высокое, другое низкое.

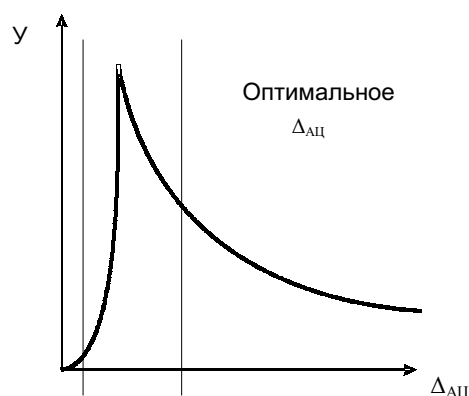


Рис. 1. Приближенная модель зависимости между расхождением АЦ ($\Delta_{\text{АЦ}}$) и успешностью самореализации (Y)

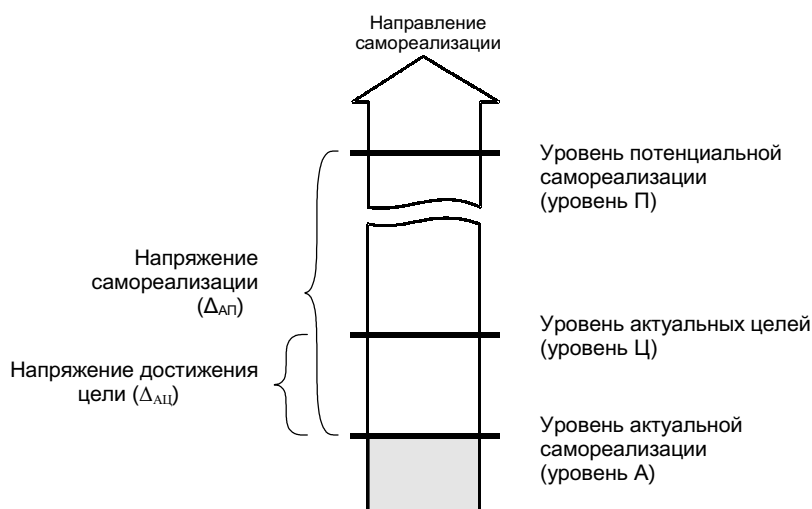


Рис. 2. Модель напряжений самореализации

Необходимо заметить, что система напряжений самореализации, как и любая система, является динамической. Успешность самореализации (Y) как отношение достигнутого к времени достижения, определяет, насколько эффективен в среднем был человек до настоящего момента, но не характеризует текущего состояния напряжений самореализации. При этом, измеряя текущее состояние уровней, мы получаем картину текущего состояния системы напряжений самореализации, что представляется удобным по многим причинам, например для диагностических целей. Будем называть текущее состояние системы напряжений самореализации **эффективностью самореализации**.

Разумеется, предложенная модель существенно упрощает представление о процессе самореализации, сводя его к движению по одной прямой. Конечно, в реальности человек самореализуется в различных сферах, по множеству направлений, и для получения полной картины эффективности самореализации следует изучать уровни и напряжения по каждому

из направлений. При этом описанные закономерности исходят из нашего представления о «генерализованной» мотивации самореализации, поэтому и описанные уровни также в известном смысле «генерализованы», т.е. усреднены и представлены как технические переменные, которые, как показало исследование, имеют и психологический субстрат в виде ощущений удовлетворенности самореализацией. Более того, предложенное нами суммирование побуждений и выражение этой суммы в виде напряжения самореализации позволяет представить мотивацию самореализации как некоторую интегративную характеристику мотивации, учитывающую взаимопересечение источников и ориентиров напряжений, без детализации того, как именно происходит перераспределение движущих сил (сублимация).

Также необходимо заметить, что полная модель структуры самореализации, вероятно, включает в себя и третье измерение, отражающее удаленность уровней (состояний) по каждому направлению друг от друга. Реальное же состояние результирующего

«вектора самореализации» является суммой векторов, поскольку в реальности разные цели самореализации человека часто не укладываются на одной прямой и даже на одной плоскости развития и могут противоречить друг другу.

Вместе с тем предложенная модель, на наш взгляд, имеет определенную объяснительную и прогностическую силу. В подтверждение этого выделим ряд типов людей, исходя из текущего состояния уровней и напряжений, оценим и спрогнозируем успешность их самореализации.

Нелинейная зависимость $\Delta_{\text{АЦ}}$ с объективно достигнутой самореализацией дает возможность определить оптимальное значение $\Delta_{\text{АЦ}}$, при котором самореализация наиболее эффективна. Таким образом, можно выделить три состояния $\Delta_{\text{АЦ}}$ – низкое, оптимальное и высокое. Для $\Delta_{\text{АП}}$, как уже отмечалось, мы такой зависимости не обнаружили (что и послужило поводом для введения в модель уровня актуальных целей), поэтому для $\Delta_{\text{АП}}$ мы определили два состояния – низкое и высокое. Следовательно, можно описать 6 типов сочетаний. Однако тип с низким напряжением самореализации и высоким напряжением достижения цели не встретился в нашей выборке из 96 человек. Это только подтверждает наши теоретические предположения о том, что функция напряжения самореализации заключается в повышении уровня целей и продуцировании напряжения достижения цели. Также необходимо заметить, что мы не рассматривали возможность отрицательных значений расхождений, т.е. когда уровень актуальных достижений оказывается выше уровня актуальных целей и потенциального уровня. Мы выдвигали такое предположение на этапе экспериментального исследования, когда встречали людей, быстро достигших больших высот на пути самореализации благодаря действию внешних факторов. Однако такое предположение требует подтверждения в специальном исследовании. В настоящем исследовании мы принимали расхождение в таких случаях за нулевое, что также имеет основания – по большому счету, человек не может желать иметь меньше, чем уже имеет.

Таким образом, мы опишем выявленные нами пять типов, которые с условными названиями представлены в табл. 1. Значения величин уровней и расчетные показатели расхождений приведены в табл. 2.

Подсчет средних величин по различным показателям, которые были получены в ходе психологического обследования испытуемых, позволил выделить ряд параметров, по которым описываемые типы различаются наиболее существенно. Эти показатели приведены в табл. 3.

I тип («Тревожный мечтатель») – высокое напряжение самореализации и низкое напряжение достиже-

ния цели, противоречивость мотивации самореализации. Отличаются самыми низкими показателями успешности самореализации, очень высоким уровнем интеллекта и волевого самоконтроля, высоким уровнем общего стресса и личностной тревожности (по тесту Люшера). Высокая тревожность также подтверждается тестом Шмишека. Этот тип представляют умные, но нерешительные люди слабого психастенического типа. Высокое напряжение самореализации, подкрепляемое интеллектом, «тянет» уровень актуальных целей вверх, но особенности личности возобладают и «прижимают» уровень актуальных целей к уровню достигнутой самореализации. В этом заключается внутренняя противоречивость мотивации самореализации и личностного типа в целом, что и подтверждается значительным возрастанием тревожности.

II тип («Удовлетворенный») – низкие напряжения самореализации и достижения цели, очень слабая напряженность мотивации самореализации. Отличаются относительно низкой величиной успешности самореализации, низкими показателями абстрактного интеллекта (шкала Е теста Равена), уровня субъективного контроля и шкалы «Процесс» теста СЖО. Люди этого типа не отличаются наличием высокой мечты и не ставят сколько-нибудь сложных краткосрочных целей. Эффективность самореализации очень слабая, невысокая успешность. При этом они достаточно внутренне целостны – в структуре мотивации самореализации нет противоречий, поскольку оба напряжения низкие. Они выбирают путь спокойной жизни, «плывут по течению» и не стремятся к активной самореализации.

III тип («Амбициозный идеалист») – высокие напряжения самореализации и достижения цели, «перенапряженность» мотивации самореализации. Высокое напряжение самореализации способствует повышению уровня целей, что создает высокое напряжение достижения цели, и человек не находит ресурсов для выравнивания этого напряжения. Это действительно нацеленные на самореализацию, активные, деятельные люди, они характеризуются высокой осмысленностью жизни и высоким уровнем субъективного контроля. При этом они недостаточно способны совладать с высокими амбициями и поставить достижимые краткосрочные цели. В результате напряжение достижения цели держится на неоптимально высоком уровне и эффективность самореализации снижается. Наличие этого типа отчетливо свидетельствует в пользу подтверждения нашей модели, наглядно показывая значение изучения двух напряжений в структуре мотивации самореализации, вместо изучения одной лишь «мотивации достижения», которая традиционно считается показателем успешности. Люди этого типа характеризуются высокой мотивацией достижения, в классическом ее понимании, – стремятся достигать

Таблица 1

Типы личности в зависимости от структуры мотивации самореализации

Напряжение достижения цели	Высокое напряжение самореализации ($\Delta_{АП}$)	Низкое напряжение самореализации ($\Delta_{АП}$)
Низкое ($\Delta_{АП}$)	I. «Тревожный мечтатель» (противоречивость мотивации самореализации)	II. «Удовлетворенный» (очень слабая напряженность мотивации самореализации)
Высокое ($\Delta_{АП}$)	III. «Амбициозный идеалист» («перенапряженность» мотивации самореализации)	–
Оптимальное ($\Delta_{АП}$)	V. «Амбициозный реалист» (нормальная напряженность мотивации самореализации)	IV. «Работоспособный практик» (несколько ослабленная напряженность мотивации самореализации)

Таблица 2

Средние значения величин уровней и расчетные показатели расхождений для разных типов испытуемых

Показатели	Типы				
	I	II	III	IV	V
Успешность самореализации	0,32	0,37	0,39	0,41	0,46
Уровень достигнутой самореализации (А)	14,75	15,45	13,67	16,68	15,27
Уровень потенциальной самореализации (П)	25,75	16,55	27,17	19,21	24,97
Напряжение достижения цели ($\Delta_{АП}$)	0,00	0,00	8,33	1,24	2,87
Напряжение самореализации ($\Delta_{АП}$)	11,00	1,09	13,50	2,31	9,70

Таблица 3

Средние значения некоторых показателей для разных типов испытуемых

Показатели	Типы				
	I	II	III	IV	V
Уровень общей эрудиции	66,87	64,70	63,10	64,68	69,03
IQ (по тесту Равена)	118,25	108,73	105,67	106,93	109,73
Шкала Е теста Равена	5,25	2,45	3,17	3,57	5,53
Волевой самоконтроль (тест ВСК)	8,00	7,18	7,00	7,35	7,67
Уровень субъективного контроля (УСК)	6,50	6,18	7,50	6,65	7,87
Работоспособность (по тесту Люшера)	6,88	8,50	8,78	9,14	12,06
Общий стресс (по тесту Люшера)	21,95	7,88	9,10	10,43	7,28
Личностная тревожность (по тесту Люшера)	13,33	5,51	6,83	6,87	5,07
Осмысленность жизни (тест СЖО)	8,00	6,33	8,25	7,43	7,63
Ориентация на цели (тест СЖО)	7,00	7,00	8,00	7,36	7,31
Ориентация на процесс (тест СЖО)	7,50	5,17	6,50	7,00	7,50
Гипертимный тип (по тесту Шмишека)	10,50	14,00	22,00	15,50	15,67
Тревожный тип (по тесту Шмишека)	12,00	8,00	10,00	6,50	7,56
Возбудимый тип (по тесту Шмишека)	1,50	5,50	8,00	7,00	6,33
Средний ранг ценности «Развитие» (по тесту Рокича)	11,25	11,13	11,17	10,05	9,14
Субъективная оценка реализации ценности «Развитие» (по тесту Рокича)	90,00	55,71	69,00	59,29	54,76

высокие цели, однако успешность самореализации у них ниже, чем, например, у IV и V типов.

IV тип («Работоспособный практик») – низкое напряжение самореализации и оптимальное напряжение достижения цели, несколько ослабленная напряженность мотивации самореализации. Тип характеризуется достаточно высокой успешностью самореализации, низкими показателями тревожности (и по тесту Люшера, и по тесту Шмишека). Люди этого типа – приземленные стеничные практики, не имеющие высокой мечты, но оптимально мотивированные на достижение конкретных целей, что в конечном счете способствует достаточной успешности в жизни. Они не

стремятся к самореализации, но трудолюбивы, характеризуются настойчивостью в достижении поставленной цели, даже если цель поставлена кем-то или обусловлена самим течением жизни.

V тип («Амбициозный реалист») – высокое напряжение самореализации и оптимальное напряжение достижения цели, нормальная напряженность мотивации самореализации. Этот тип характеризуется наиболее успешной самореализацией из всех выделенных типов, его можно назвать также «успешным». Тип отличается самыми высокими показателями абстрактного мышления, уровня общей эрудиции, уровня субъективного контроля. Особенно су-

щественно над другими типами выделяется высокий показатель работоспособности. Отмечается также наибольшая по сравнению с другими типами значимость ценности развития, при этом субъективная оценка реализации этой ценности ниже, чем у других типов, что подтверждает направленность личности этого типа на развитие. Максимальная величина успешности самореализации у личностей данного типа свидетельствует в пользу подтверждения предложенной модели напряжений самореализации, поскольку подтверждает теоретическое предположение о зависимости эффективности самореализации от согласования двух напряжений в структуре мотивации самореализации. Личности этого типа, имея высокое стремление к самореализации, не позволяют уровню актуальных целей подниматься слишком высоко, поддерживая оптимальное напряжение достижения цели и не допуская «перенапряженности» мотивации самореализации. Вследствие этого самореализация происходит наиболее эффективно, достигается наибольшая результативность деятельности и уровень достижений возрастает наиболее динамично.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать ряд выводов, определяющих его теоретическое и практическое значение:

1. Стремление к самореализации, будучи автономным психическим механизмом, энергетически обеспечиваемым взаимоусилением напряжений различных дефицитарных потребностей, подкрепляется и усиливается личностными и социальными в своей основе потребностями «делать что-то лучше», а также осмысливается человеком, в результате чего обретает интенцию, дополнительно усиливаясь. Таким образом, самореализация охватывает все три уровня человеческой психики – индивидуальный, личностный и индивидуальный.

2. Самореализация детерминирована наличием психологического напряжения, которое, по аналогии с напряжением потребности, продуцируется расхождением между желаемым и действительным и выражается в умеренно негативном аффективном состоянии неудовлетворенности, мотивирующем процесс самореализации. Мотивация самореализации одновременно выступает как генерализованное побуждение, представляя собой сумму или синергию других побуждений человека.

3. Мотивация самореализации имеет определенную внутреннюю структуру, состоящую из двух взаимосвязанных напряжений, обусловленных расхождением

между актуальным и двумя желаемыми состояниями – осязаемым, достижимым в краткосрочной перспективе и воображаемым, долгосрочным ориентиром. Эти состояния представляют собой уровни как совокупные измеряемые характеристики состояний: уровень достигнутой самореализации, уровень актуальных целей и уровень потенциальной самореализации. Расхождение, возникающее между уровнем достигнутой самореализации и уровнем потенциальной самореализации, образует напряжение самореализации, основная функция которого заключается в мотивировании процесса целеполагания. Расхождение, возникающее между уровнем достигнутой самореализации и уровнем актуальных целей, образует мотивацию достижения цели, основная функция которого заключается в мотивировании достижения целей и, соответственно, сокращения напряжения самореализации. Кроме того, напряжение достижения цели функционирует по принципу «оптимального расхождения», т.е. существует нелинейная зависимость между величиной мотивации достижения цели и эффективностью самореализации.

Предложенная нами теоретическая модель эмпирически валидизирована посредством изучения и описания типов людей в зависимости от структуры их мотивации самореализации. Получено подтверждение зависимости успешности самореализации от оптимальности напряжений самореализации, описаны виды нарушений самореализации, связанные с неоптимальными расхождениями уровней и, как следствие, излишней или недостаточной «напряженности» самореализации, либо противоречивости внутренней структуры мотивации самореализации, связанной с завышением одного напряжения и снижением другого.

В целом успешность самореализации определяется сочетанием двух характеристик – стремлением к самореализации и мотивацией достижения цели. Иными словами, успешный человек отличается наличием мечты как высокого и часто недостижимого долгосрочного ориентира, который создает мотивацию для развития и раскрытия способностей. Вместе с тем успешный человек характеризуется способностью к постановке реалистичных краткосрочных целей, соответствующих текущим возможностям и условиям. Постановка конкретных целей, невысоких по сравнению с уровнем самореализации, возможна благодаря высоким волевым качествам личности, которые способствуют эффективной саморегуляции деятельности.

Литература

1. Галажинский Э.В. Детерминация и направленность самореализации личности. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2002. 182 с.
2. Иванов М.С. Компьютерная игровая деятельность как способ удовлетворения потребности в самореализации // Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. С. 231–237.

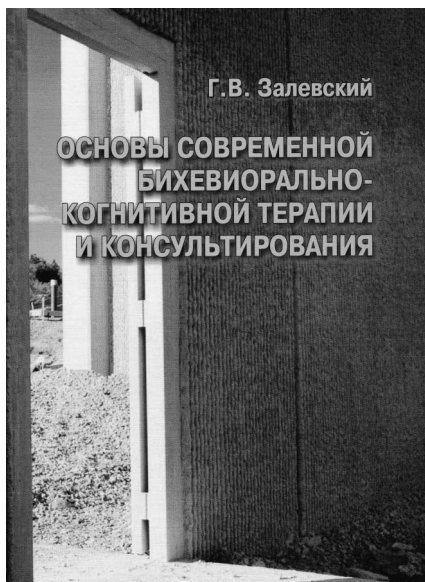
3. Иванов М.С. К проблеме оценки потенциала самореализации личности в процессе обучения // *Философия образования*. 2004. № 3(11). С. 233–241.
4. Ключко Е.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск: Изд-во Том. ун-та, 1999. 154 с.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избр. психол. тр. Москва; Воронеж: Ин-т практ. психологии; НПО МОДЭК, 1998. 362 с.
6. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: Биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003. 650 с.

MODEL OF SELF-REALIZATION'S EFFORTS AND ITS EMPIRIC VALIDATION

M.S. Ivanov, M.S. Yanitsky (Kemerovo)

Summary. The article consist of theoretic determination and empiric validation of self-realization's motivation structural model. Self-realization is operationalized through need's effort. Base on described model some psychological types are defined and described.

Key words: self-realization, motivation, purpose defining, need's effort, self-realization effort, effectiveness of self-realization



Залевский Г.В. Основы современной бихевиорально-когнитивной терапии и консультирования: Учебное пособие. – Томск: Томский государственный университет, 2006. – 150 с.

ISBN 5-94621-183-8

В учебном пособии в доступной форме изложено представление о современной бихевиорально-когнитивной терапии и консультировании (СБКТ), одной из самостоятельных и основных психотерапий, оформившейся 60–70-е гг. XX в. Она является редким примером интегративной психотерапии, поскольку сближение двух ее «крыльев» – бихевиорального и когнитивного – произошло не только на психотехнологическом («технический эклектизм»), но и на теоретическом уровне («интеграция»).

За более чем пятидесятилетний период развития СБКТ на серьезной научной основе было разработано большое число психотехнологий.

Для студентов и преподавателей психологических факультетов, практических психологов и психотерапевтов, а также широкого круга читателей, интересующихся психологией и психотерапией.