
ИНДИВИД И ЛИЧНОСТЬ

Е.С. Плотникова

ОТ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Автор подробно рассматривает такие аспекты темы, как влияние самодетерминации на самореализацию личности и характер этого влияния. Процесс самодетерминации является сложным образованием личности, обеспечивающим человека свободой выбора пути своего развития (Э. Дейси и Р. Райан) и способностью действовать независимо от внешних обстоятельств и непредсказуемо для сторонних наблюдателей, но при этом следуя своей логике и убеждениям. Современный человек каждый день сталкивается повышенными требованиями, предъявляемыми ему на работе или учёбе, и в то же время имеет свободу, большой выбор жизненных путей и стратегий. Он может максимально реализовать свой потенциал, жить насыщенной творчеством жизнью, выражать самобытность и уникальность внутреннего мира. От того, насколько человек самодетерминирован, зависит его способность выбирать собственный путь развития, противостоять внешним факторам, отвлекающим его от главных жизненных целей и, следовательно, стремиться к самореализации. Для изучения параметров самодетерминации использовались следующие методики: «Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева (шкала «общий показатель осмысленности жизни»), тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова (шкала «общий показатель способности к самоуправлению»), «Тест самодетерминации» (шкалы «автономия» и «самовыражение»). Для изучения самореализации мы взяли общий показатель самореализации («Опросник самореализации» С.И. Кудинова). В результате проведенного исследования выяснилось, что такие параметры самодетерминации, как способность самоуправления, автономия и самовыражение, положительно влияют на самореализацию личности, если имеют средние значения, т.е. движущей силой самореализации личности является гармоничное развитие самодетерминации и внешней детерминации, а осмысленность жизни служит фундаментом для этих процессов.

Ключевые слова: автономия, детерминация, самодетерминация, осмысленность жизни, самовыражение, параметры самодетерминации, развитие, саморазвитие, самореализация, способность к самоуправлению.

Review. The author examines such themes as the impact of self-determination on self-realization and the nature of this influence. The process of self-determination is a complex personality formation that provides a person with the freedom to choose the path of development (Dacey, Ryan) and the ability to act independently from external circumstances and unpredictable for outside observers but following his own logic and beliefs. The modern person each day faces increased requirements at work or school and at the same time has the freedom and a large variety of life paths and strategies. He can maximize his potential and live a creative life and express his inner world. One's self-determination influences the ability to choose one's own path of development, to resist external distractions from his main goals in life and, therefore, to strive for self-realization. The following methods were used to study parameters of self-determination: «Test of life orientations» by Dmitry Leontiev (the scale «general indicator of life meaningfulness»), the test «The ability to self-regulation» by Peysakhov (the scale «general indicator of the ability to self-regulation»), «The test of self-determination» (the scales «autonomy» and «self-expression»). The author also used the overall rate for the study of self-realization («Questionnaire of self-realization» by Kudinov). The study revealed that such parameters of self-determination as the ability to self-regulation, autonomy and self-expression have a positive effect on self-realization if they have mean values, i.e. the driving force of self-realization is the harmonious development of self-determination and external determination and meaningfulness of life is the foundation for these processes.

Keywords: autonomy, determination, self-determination, the meaningfulness of life, self-expression, self-determination options, development, self-development, self-realization, the ability to self-regulation.

В условиях современного развития общества процесс самодетерминации является психологическим ресурсом развития личности. Авторы концепции самодетерминации

Э. Дейси и Р. Райан определяют ее как собственную активность человека, его способность самостоятельного выбора направления саморазвития. По их мнению, процесс самодетерминации является

сложным образованием личности, обеспечивающим человека свободой выбора пути своего развития (Э. Дейси и Р. Райан) и способностью действовать независимо от внешних обстоятельств, непредсказуемо для сторонних наблюдателей, но при этом следуя своей логике и убеждениям [1].

Личность представляет собой не просто «незавершенный проект», а нечто, в принципе незавершенное, поэтому способность человека меняться, адаптироваться к условиям обеспечивает его открытость как системы, что создает простор для свободы и творчества. Каждый день человек, с одной стороны, сталкивается с повышенными требованиями, а с другой – имеет свободу и большой выбор жизненных путей и стратегий, в том числе, возможность максимально реализовать свой потенциал, жить насыщенной творчеством жизнью, выражать самобытность и уникальность внутреннего мира [2]. От того, насколько человек самодетерминирован, зависит его способность выбирать собственный путь развития и противостоять внешним факторам, отвлекающим его от самореализации. На сегодняшний день отвлекающих факторов становится все больше, это и реклама, которая предлагает новые развлечения и занятия, интернет, отнимающий время. В современном мире можно заниматься чем угодно, но не реализовывать свои первоначальные цели.

С детства способность к самодетерминации претерпевает значительные изменения под влиянием родителей и учителей – ребенка учат тому, что он должен делать, не задумываясь над тем, чего он хочет. Таким образом, с самого начала жизни человек реализует чужие цели, но не свои, а любимые занятия оставляет на потом, называя это хобби (иногда и хобби нет, т.к. на него не хватает времени). Человек не способный к самодетерминации проживает чужую жизнь, приобретает нелюбимую специальность (ради диплома о высшем образовании), а затем работает на нелюбимой работе, заполняя свою жизнь отвлекающими мелочами. А в особо тяжелых случаях пытается создать семью с нелюбимым человеком.

В результате опроса 138 студентов первого курса гуманитарных специальностей выяснилось, что 45 % (61 опрошенный) выбрали свою специальность только потому, что на нее был низкий проходной балл или им посоветовали родители; в дальнейшем они не собираются работать по выбранной специальности. 25 % опрошенных (36 человек) при поступлении считали свою будущую

профессию интересной и рассматривали ее как сферу профессиональной самореализации, однако в процессе обучения разочаровались в ней и также в дальнейшем собираются искать работу не по специальности. И только 30 % опрошенных студентов (41 человека) удовлетворены своей будущей профессией и рассматривают ее как сферу профессиональной самореализации. Данное исследование показывает насколько важно человеку обладать самодетерминацией и быть способным самостоятельно выбрать направление самореализации.

Д.А. Леонтьевым, Е.В. Калитеевской и Е.Н. Осинным были проведены исследования, направленные на изучение личностного потенциала и становления самодетерминации в подростковом и юношеском периодах. По мнению авторов, именно на этих возрастных этапах психического развития происходит формирование механизмов процесса самодетерминации, таких как свобода и ответственность. Данные качества развиваются относительно независимо друг от друга: свобода – через постепенное обретение спонтанной активностью ценностного обоснования, личностной целесообразности и смысловой регуляции, а ответственность – через переход от «интер-» к «интра-», интериоризацию механизмов регуляции поведения все более высокого уровня. Пути их развития пересекаются в подростковом возрасте во время кризиса, который заключается в смещении движущих сил извне вовнутрь на основе интеграции и полноценного развития механизмов свободы и ответственности. Именно их интеграция в свободной самодетерминированной активности зрелой личности обеспечивает разрешение подросткового кризиса. Однако данная интеграция происходит не всегда, гораздо чаще даже в юношеском и зрелом возрасте можно встретить деформации личности, которые выражаются либо в неразвитой саморегуляции, ведущей к повышенной импульсивности и бунтарству, либо – к неразвитой субъектной активности, без которой ответственность ограничивается добросовестным исполнением или конформным отказом от свободы [3]. Таким образом, гармония ответственности и свободы обеспечивают человека самодетерминацией, а, следовательно, и саморазвитием.

Однако встает вопрос о том, насколько самодетерминация определяет процесс самореализации личности и каким образом влияет на него. И возможно ли то, что высокий уровень самодетерминации личности является движущей силой ее самореализации?

Таблица 1

Средние значения и стандартные отклонения по основным показателям самодетерминации

Методика	Шкалы (показатели) самодетерминации	Ср. знач	Станд. отклон.	Ср. знач	Станд. отклон.
		Полученные данные		Данные представленных методик	
«Тест самодетерминации»	Шкала самовыражения	37,96	7,225	37,8	7,00
	Шкала автономии	36,25	5,684	33,5	6,25
Тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова	Общая способность самоуправления	31,44	6,611	30,24	6,3
Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева	Общий показатель осмысленности жизни	98,66	17,668	95,76	16,54

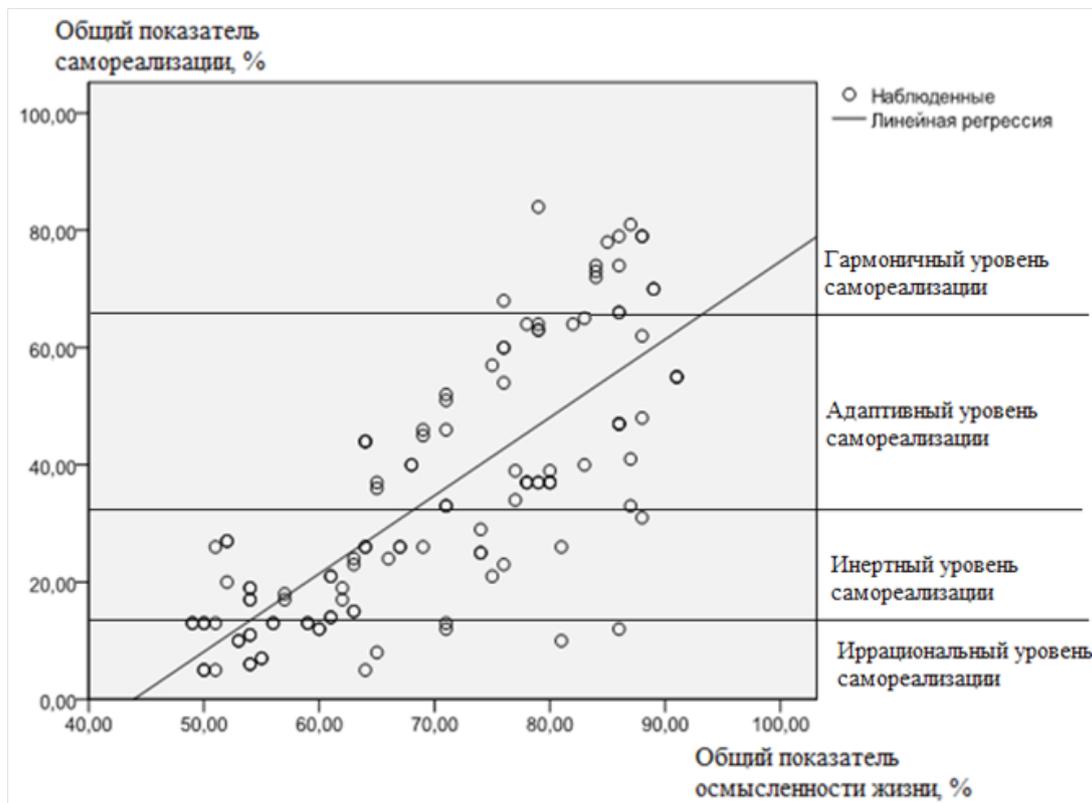


Рисунок 1. Зависимость показателя самореализации от осмысленности жизни.

Для ответа на эти вопросы мы провели исследование, в котором участвовало 138 студентов в возрасте от 18 до 21 года. Для изучения параметров самодетерминации использовались следующие методики: «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева (шкала «общий показатель осмысленности жизни»), тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова (шкала «общий показатель способности к самоуправлению»), «Тест самодетерминации» (шкалы «автономия» и «самовыражение»). Для изучения самореализации мы взяли общий показатель самореализации («Опросник самореализации» С.И. Кудинова) [4].

Средние значения и стандартные отклонения по основным показателям самодетерминации представлены в таблице 1.

Полученные нами результаты превосходят соответствующие стандартные значения для представленных методик. Это свидетельствует о том, что современные юноши и девушки стремятся реализовать собственный потенциал в ходе деятельности и раскрыть свои возможности. При принятии решений они склонны согласовывать собственные стремления и требования текущей ситуации, контролировать процесс выполнения деятельности, а в случае возникнове-

ния трудностей анализировать и корректировать допущенные ошибки.

Для выявления характера влияния параметров самодетерминации на самореализацию личности был проведен регрессионный анализ. На рис. 1 представлена зависимость показателя самореализации от осмысленности жизни, имеющая вид линейной регрессии ($y = 1,428x - 63,9974$).

По данным расчета коэффициента корреляции Пирсона зависимость между показателями самореализации и осмысленности жизни значима ($r(\text{эмп.}) = 0,77$ при $r = 0,2$ для $P \leq 0,05$ и $r = 0,25$ для $P \leq 0,01$). Из полученных результатов можно сделать вывод, что уровень самореализации лиц юношеского возраста напрямую зависит от осмысленности жизни, чем выше осмысленность, тем выше уровень самореализации. Увеличение общего показателя осмысленности жизни на 1 % влечет за собой увеличение общего показателя самореализации в среднем на 1,428 %.

Именно из стремления к осознанию своего внутреннего мира и представления его как предмета самопознания, по мнению Г. Гегеля вытекает потребность человека к самореализации. Самореализация личности есть «внутренняя» цель, которую человек преследует, осуществляя некие высшие цели, и от выполнения которой он получает удовлетворение» [5]. Осмысленность жизни является базой самодетерминации и самореализации человека. При отсутствии осмысленности жизни (при низком уровне осмысленности) человеку свойственен инертный уровень самореализации и не характерно проявление личной инициативы и активности, как в деятельности, так и в самосовершенствовании. Его совершенно не беспокоит уровень развития, он склонен считать, что все происходит само собой, поэтому не нужно прилагать каких либо усилий для своего развития, так как это скучно и неинтересно. Человек не стремится быть профессионально компетентным и сделать карьеру, поскольку это сопряжено с трудностями, а ему и так хорошо и комфортно.

Высокий уровень осмысленности жизни соответствует гармоничному уровню самореализации, для которого характерно не только хорошее представление о своих стремлениях, но и осознание того, как их реализовать. Студенты с таким уровнем самореализации умеют распределять собственные ресурсы, хорошо знает свои достоинства и недостатки, постоянно стремится к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

На рисунке 2 представлена зависимость показателя самореализации от способности к самоуправлению, имеющая вид квадратичной регрессии ($y = -0,0688x^2 + 9,2193x - 260,5483$).

При высоких и низких значениях показателя способности к самоуправлению (от 20-ти до 50 % и от 80-ти до 100 %) у лиц юношеского возраста наблюдаются низкие значения показателя самореализации (ниже 20 %). Таким образом, низкое и чрезмерное самоуправление негативно отражается на уровне самореализации студента, тогда как средний показатель способности к самоуправлению, напротив, способствует его самореализации.

Самоуправление является процессом целенаправленных изменений вызванных встречей с необычной ситуацией и, следовательно, необходимостью выбора новых целей, стратегий, планов, что значимо для процесса самореализации. Очень высокий или низкий уровень самоуправления тождественен одностороннему локусу контроля, и, следовательно, не способствует самореализации личности. Низкий уровень самоуправления связан с такими качествами личности, как: неумение брать ответственность за себя, неосознанность жизненных целей, уход от деятельности и полное подчинение внешним обстоятельствам. Безусловно, такие качества способствуют торможению самореализации личности или проявлению «ложной самореализации».

К способам ложной самореализации справедливо относят антисоциальные и асоциальные формы самореализации, какими являются агрессия, преступность, вандализм, прием алкоголя и наркотиков и т.д. Кроме этого, человек, неспособный к самоконтролю, отвлекается от своей главной цели под влиянием внешних обстоятельств и также приходит к ложной самореализации, примерами которой могут послужить зависимость от интернета и социальных сетей, уход в мир компьютерных игр и уже известная «сериальная зависимость» среди молодежи.

Сильное самоуправление также негативно отражается на самореализации человека – как показано на рисунке 2, высокому уровню самоуправления соответствует инертный уровень самореализации, при котором человек абсолютно не стремится к развитию, т.к. оно предполагает изменения, а он их не любит и даже боится. Студент, обладающий высоким самоконтролем, также обладает высоким уровнем ответственности и полным отсутствием свободы в деятельности. Такие каче-

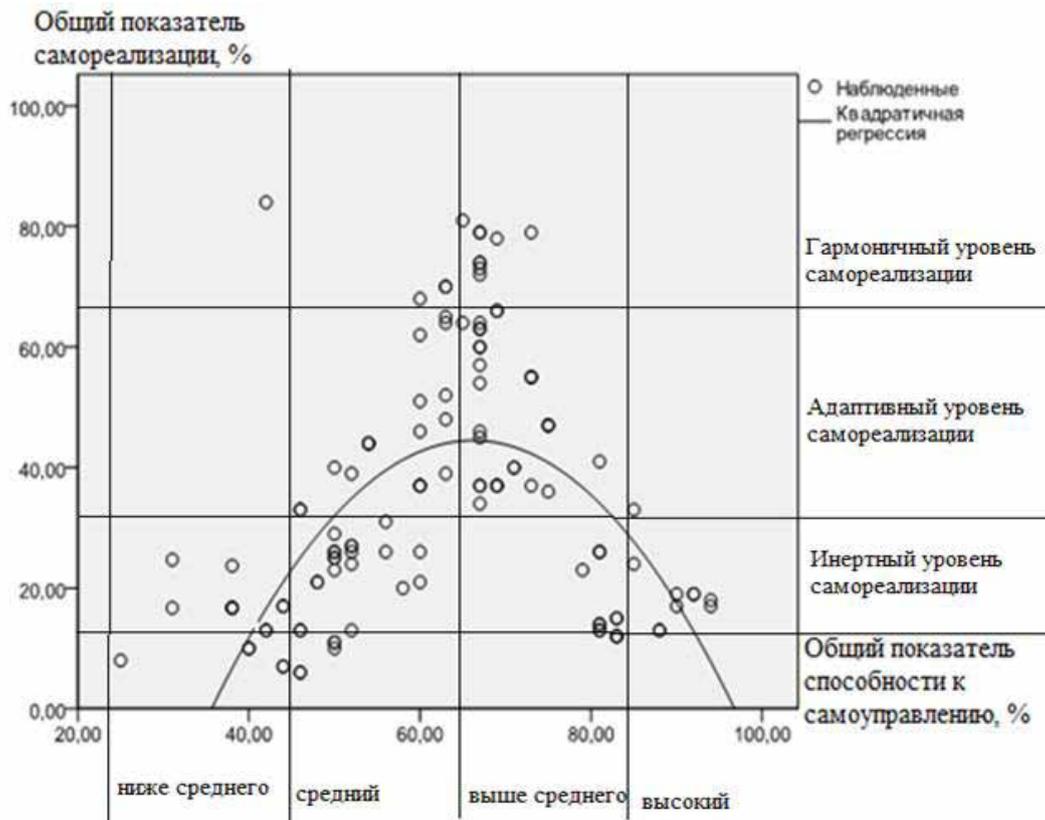


Рисунок 2. Зависимость показателя самореализации от способности к самоуправлению.

ства не способствуют его самореализации, а, напротив, формируют личность, склонную к слепому исполнению «по инструкции».

Показатель автономии также оказывает значимое влияние на самореализацию личности. Данный показатель измеряет степень воспринимаемого выбора, или степень уверенности человека в том, что у него есть в жизни возможность выбора и что он сам делает этот выбор, определяя ход собственной жизни.

На рисунке 3 представлена зависимость показателя самореализации от автономии личности, имеющая вид квадратичной регрессии ($y = -0,0639x^2 + 9,6404x - 316,504$).

При значении показателя автономии от 40 до 60 % у лиц юношеского возраста наблюдается низкий уровень самореализации (ниже 20 %), однако, при значении показателя автономии от 60-ти до 80-ти % общий показатель самореализации приобретает довольно высокие значения (от 50 % и выше). Можно сделать вывод, что высокий уровень автономии личности несет в себе опасность для ее самореализации точно так же как и ее низкий уро-

вень. Несмотря на то, что автономия, по сути, является способностью личности к самоопределению на основе собственных убеждений, а так же и основанием для самореализации, данный показатель, имея слишком высокие значения, может препятствовать развитию личности.

Испытуемые с низким уровнем автономии ощущают, что жизнь определяется не столько их собственными желаниями и усилиями, а сколько внешними факторами; они постоянно переживают отсутствие выбора. Такое переживание может отражать действительную ситуацию (когда обстоятельства вынуждают человека поступать так, как он не хотел бы), а может быть скрытой формой снятия с себя ответственности за собственную жизнь и стойким нежеланием саморазвития (инертный уровень самореализации).

Высокому уровню автономии соответствуют инертный и адаптивный уровни самореализации. Такие люди ощущают жизнь как подвластную самоконтролю, ощущают, что они сами способны выбирать направление собственного развития и принимать решения, однако самореализация для них может не

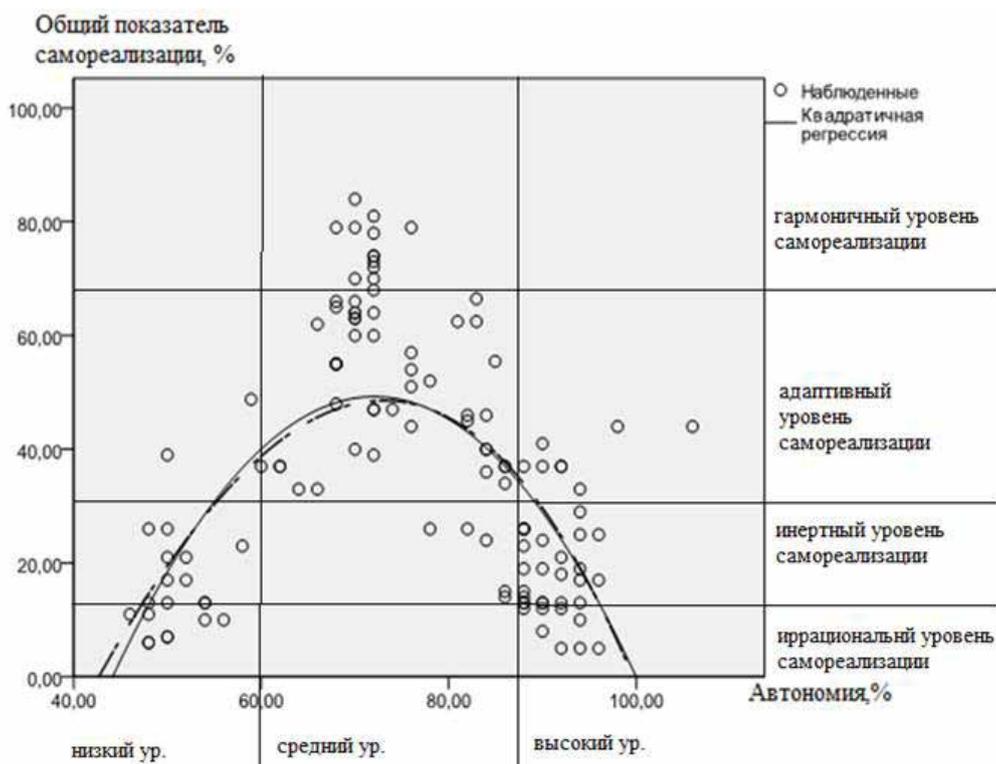


Рисунок 3. Зависимость показателя самореализации от автономии личности.

являться важной целью. В процессе обучения эти студенты могут периодически стремиться развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством и добиваться признания в социуме, однако эти стремления ослабевают под влиянием трудностей или неудач в деятельности.

Показатель самовыражения показывает, в какой мере человек переживает собственную жизнь как соответствующую его собственным желаниям, потребностям и ценностям. На рисунке 4 представлена зависимость показателя самореализации от самовыражения личности, имеющая вид квадратичной регрессии ($y = -0,0652x^2 + 9,4018x - 288,528$).

При значении показателя самовыражения от 40 до 60 % и от 80 до 100 % у лиц юношеского возраста наблюдается низкий уровень самореализации (ниже 20%), однако, при значении показателя самовыражения от 60-ти до 80-ти % общий показатель самореализации приобретает довольно высокие значения (от 40 % и выше). Таким образом, высокие и низкие значения показателя самовыражения также сопровождаются низкими значениями показателя самореализации.

Низкий уровень самовыражения свидетельствуют о неудовлетворенности жизнью и ощуще-

нии, что жизнь проживается не так, как хотелось. Подобное ощущение не свойственно студенческому возрасту, так как социальная ситуация развития в юности – это ситуация выбора жизненного пути, создающая возможности для начала самореализации, однако 19 % испытуемых имеют низкий уровень самовыражения. Данная проблема может быть следствием низкой осмысленности жизни и неспособностью ставить перед собой цели. Самореализация при низком уровне самовыражения также имеет низкие значения и находится на инертном уровне.

Высокому уровню самовыражения соответствуют инертный и адаптивный уровни самореализации. Человек чувствует, что его жизнь соответствует его желаниям, принимает свои чувства и действия как свои собственные, не стремясь дистанцироваться от них, однако личностное, профессиональное и социальное совершенство не является архиважной целью и смыслом жизни. Таким студентам свойственна умеренность во всем, и если они сталкиваются с трудностями, то чаще отказываются от них, чтобы не тратить на них время и силы.

Результаты проведенного исследования можно представить в виде схемы влияния самодетерминации на самореализацию личности (рис. 5).

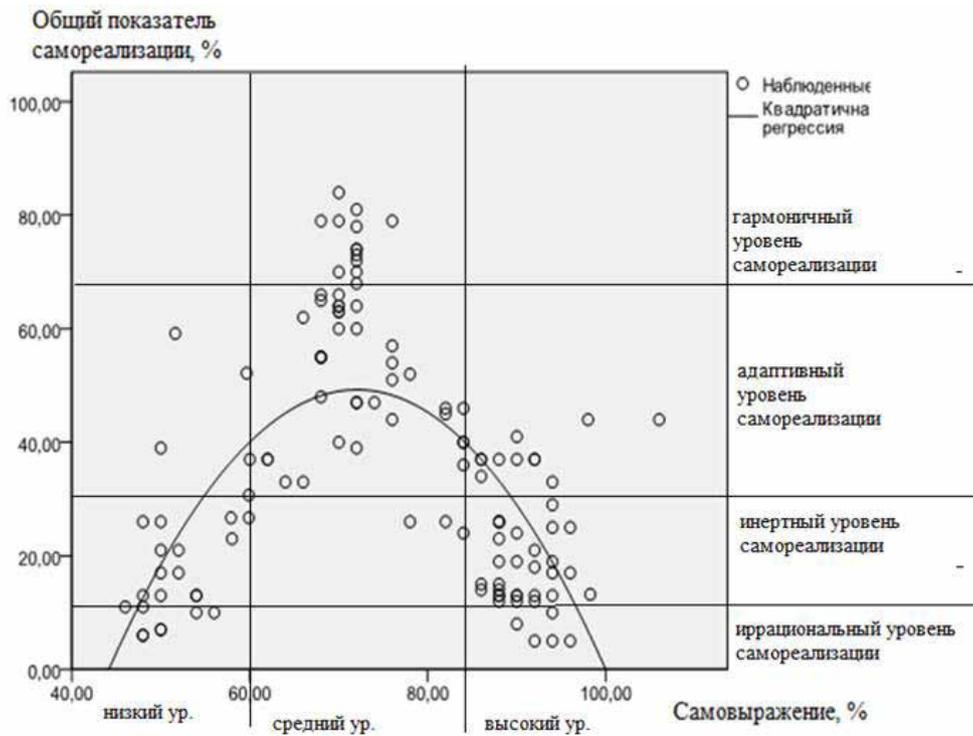


Рисунок 4. Зависимость показателя самореализации от уровня самовыражения личности.



Рисунок 5. Схема влияния самодетерминации на самореализацию личности.

Процесс самореализации личности носит творческий характер и не терпит жесткого контроля, как со стороны самой личности, так и со стороны внешней среды. Исследуемые нами параметры самодетерминации (способность самоуправления, автономия и самовыражение) положительно влияют на самореализацию личности, если имеют средние значения, т.е. движущей силой самореализации личности является гармоничное развитие самодетерминации и внешней детерминации, а осмысленность жизни служит фундаментом для этих процессов. Односторонняя

детерминация опасна для развития личности, так как влечет за собой либо отказ от любых изменений, приверженность к постоянству, гипертрофированную ответственность и исполнительность (самодетерминация), либо отказ от ответственности за свою жизнь, отсутствие четких жизненных целей, неумение и нежелание преодолевать трудности. Таким образом, процесс самореализации и его продуктивность определяется гармонией самодетерминации и детерминации, а также высоким уровнем осмысленности человеком своей жизни и целей.

Список литературы:

1. Deci E.L. The psychology of self-determination. Lexington books, Toronto, 1980.
2. Южанинова Е.Р. Интернет как новое пространство самореализации молодежи // Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. № 7(156). С. 82-89.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
4. Кудинов С.И. Системная модель самореализации личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2008. № 1. С. 28-37.
5. Гегель Г.В.Ф. Феноменология духа / Пер. с нем. Г.Г. Шпета. Комментарий Ю.Р. Селиванова. М.: Академический Проект, 2008. 767 с.

References (transliteration):

1. Deci E.L. The psychology of self-determination. Lexington books, Toronto, 1980.
2. Yuzhaninova E.R. Internet kak novoe prostranstvo samorealizatsii molodezhi // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. 2013. № 7(156). S. 82-89.
3. Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leont'eva. M.: Smysl, 2011. 679 s.
4. Kudinov S.I. Sistemnaya model' samorealizatsii lichnosti // Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika. 2008. № 1. S. 28-37.
5. Gegel' G.W.F. Fenomenologiya dukha / Per. s nem. G.G. Shpeta. Kommentarii Yu.R. Selivanova. M.: Akademicheskii Proekt, 2008. 767 s.