

# **Взаимосвязь различий между модусами самовосприятия и уровнем самоактуализации личности**

**Е.В. Столярская**

старший преподаватель кафедры психологии Белорусского  
государственного университета

В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи особенностей самовосприятия и самоактуализации личности. Выдвигается и проверяется гипотеза о нелинейном характере связи между расстояниями между модусами самовосприятия и показателями самоактуализации. Рассмотрены модели нелинейной зависимости, позволяющие наиболее точное описание вышеназванной взаимосвязи. Показаны некоторые варианты использования обнаруженных в исследовании закономерностей в контексте различных форм психологической практики, нацеленной на личностный рост и развитие.

*Ключевые слова:* самовосприятие, самоактуализация, модусы самовосприятия, Я реальное, Я идеальное, Я возможное, Я прошлое, Я избегаемое, регрессионный анализ, нелинейная зависимость, самоактуализационный тест, семантический дифференциал.

Взаимосвязь самовосприятия и самоактуализации, личностного роста – вопрос, активно рассматриваемый в современной психологии личности (Е. Т. Авдеевская, Е.П. Белинская, О.Б. Дутчина, Х. Маркус, П. Нуриус, К. Роджерс, К. Хорни). В многочисленных исследованиях анализируются линейные связи между рассматриваемыми переменными, между тем, как некоторые научные факты позволяют сформировать иной взгляд на данный вопрос.

Теоретический анализ научных источников по вопросу взаимосвязи самовосприятия и самоактуализации личности показал всю сложность и неоднозначность характера данной связи. Так, Т. Шибутани в своем, ставшем классическим, учебнике «Социальная психология» утверждает, что высокая интегрированность Я-концепции, самовосприятия придает поступкам человека последовательность, упорядоченность, целеустремленность, но снижает способность гибко адаптироваться к ситуации. Напротив, низкая интегрированность, диссоциированность самовосприятия лишает человека личностной определенности, однако позволяет изменяться, подстраиваясь под требования ситуации [15, 196]. Помимо этого, косвенно в пользу предположения о сложном, возможно, нелинейном характере связи между самовосприятием и самоактуализацией личности свидетельствуют идеи, высказанные рядом других авторов: с одной стороны, рассогласованность в представлениях личности о себе связана с негативными переживаниями (Е.П. Белинская, О.Б. Дутчина, К. Роджерс, Ф. Франселла, Д. Баннистер, З. Фрейд, К. Хорни, Е.Т. Higgins). С другой стороны, определенные различия между неотрицательными модусами самовосприятия необходимы для личностного роста, так как именно через данные различия, несовпадение того, каким человек себя видит и того, каким он хочет быть (или каким, как он считает, он должен быть; или каким, как он считает, он будет) человек формирует перспективы своего развития (А.А. Налчаджян, Н.И. Сарджевеладзе); эти несовпадения могут являться силой, мотивирующей личность в направлении самоизменений (Е.П. Белинская, Н. Markus, Р. Nurius, Е.Т. Higgins), они

могут выступать как основания для приспособления личности к проблемной ситуации (А.А. Налчаджян). Некоторыми учеными различия в восприятии личностью модусов самовосприятия рассматриваются как признак взрослости, принятия существующих в обществе социальных ролей, высокого уровня интеллектуального развития (Р. Бернс).

Анализ теоретических источников позволил выдвинуть следующую гипотезу нашего исследования: существует взаимосвязь между величиной различий между модусами самовосприятия и самоактуализацией личности; данная взаимосвязь носит нелинейный характер.

Изучению связи особенностей самовосприятия и самоактуализации личности было посвящено исследование «Взаимосвязь особенностей самовосприятия и самоактуализации личности», проведенное автором в 2003 – 2005 гг. Исследование проводилось в Белорусском государственном университете, эмпирической базой являлись студенты БГУ (исторический, филологический, радиофизический, физический и химический факультеты), возраст - 19 - 21 год, 123 женщины и 115 мужчин. Для определения уровня самоактуализации личности испытуемым предлагалось заполнить опросник САТ (самоактуализационный тест). Самоактуализация измерялась при помощи 14 шкал: ориентации во времени, поддержки, самоуважения, самопринятия, принятия агрессии и др. [1]. Самовосприятие исследовалось при помощи метода семантического дифференциала. Испытуемому предлагалось оценить пять модусов своего Я: Я реальное, Я идеальное, Я

возможное, Я прошлое и Я избегаемое по 30 заранее выбранным характеристикам.

В исследовании проверялась гипотеза о наличии взаимосвязи между величиной различий между модусами самовосприятия и уровнем самоактуализации личности и ее нелинейном характере. За показатель различий между модусами самовосприятия личности было принято семантическое расстояние между ними [5]. Данный показатель рассчитывался на основании оценок, данных респондентами модусам самовосприятия по 30 характеристикам метода семантический дифференциал по формуле:

$$D(x, y) = \sqrt{\sum d(x_i - y_i)^2} \quad (1)$$

где  $D(x, y)$  – семантическое расстояние между модусами самовосприятия в семантическом пространстве,

$(x_i - y_i)$  - разность оценок модусов самовосприятия по каждой из 30 характеристик метода семантический дифференциал.

За показатель уровня самоактуализации личности были приняты баллы, набранные респондентами по всем 14 шкалам методики САТ.

Для проверки гипотезы о нелинейном характере связи между различиями между модусами самовосприятия и самоактуализацией личности был использован регрессионный анализ, метод подгонки кривых, единичная

регрессия. На первом этапе анализа мы отвечали на вопрос: имеет ли место нелинейная связь между изучаемыми переменными. Для этого мы рассчитывали соответствующие линейные и нелинейные регрессионные модели связи, а затем сравнивали их объясняющую способность. В результате были получены следующие данные: для всех 140 случаев (10 расстояний между модусами самовосприятия и 14 показателей самоактуализации личности), как в подгруппе мужчин, так и в подгруппе женщин, объясняющая способность нелинейных моделей превышала объясняющую способность линейных моделей в среднем на 9,8 процентов (от 4 до 20 процентов) в подгруппе мужчин и в среднем на 10 процентов (от 2 до 26 процентов) в подгруппе женщин. Индекс детерминации ( $R^2$ ), определяющий качество построенной нелинейной модели, во всех случаях превышал отметку 0.814 в подгруппе мужчин, и 0.857 в подгруппе женщин, что говорит о хорошем качестве полученных нелинейных моделей. Для всех 140 моделей вероятность ошибки (Significance) определена на уровне меньше, чем 0,001, что также позволяет говорить о хорошем качестве моделей.

Таким образом, подтверждается выдвинутая нами гипотеза о наличии связи между различиями между модусами самовосприятия и уровнем самоактуализации личности, а также о нелинейном характере связи между данными показателями.

На следующем шаге анализа мы рассмотрели характер нелинейной связи между различиями между модусами самовосприятия и самоактуализацией личности. В результате анализа обнаружилось следующее.

Как в подгруппе мужчин, так и в подгруппе женщин, выделились два типа зависимости между изучаемыми переменными. Так, зависимость между различиями между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное и показателями самоактуализации личности описывалась при помощи кубической модели, описываемой уравнением:

$$y = b_0 + b_1x + b_2x^2 + b_3x^3 \quad (2)$$

где  $y$  – значения показателей самоактуализации,

$b_0, b_1, b_2, b_3$  – значения коэффициентов регрессии,

$x$  – значения расстояний между модусами самовосприятия личности.

Общий вид функции представлен ниже:

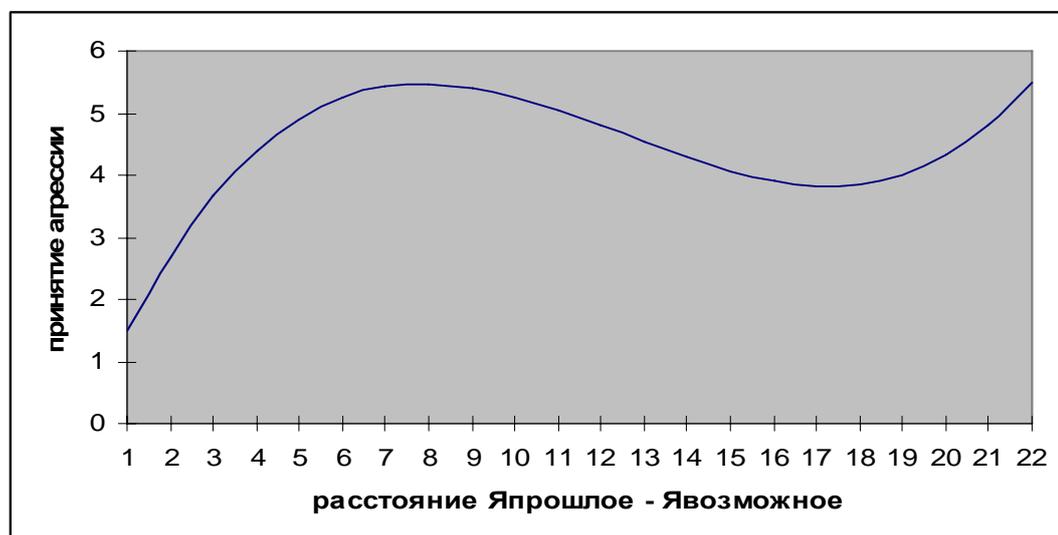


Рис. 1 Общий вид кубической функции. Зависимость показателя самоактуализации «Принятие агрессии» от расстояния между модусами Я прошлое и Я возможное (подгруппа мужчин).

Кубическая модель позволяла описывать связь между изучаемыми переменными с приближением от 0,814 до 0,946 в подгруппе мужчин и от 0,857 до 0,956 в подгруппе женщин.

Зависимость между различиями между модусами Я реальное –Я избегаемое, Я идеальное –Я избегаемое, Я идеальное – Я прошлое, Я избегаемое – Я возможное и Я избегаемое – Я прошлое в подгруппе мужчин описывалась при помощи степенной модели, описываемой уравнением:

$$y = b_0 x^{b_1} \quad (3)$$

где  $y$  – значения показателей самоактуализации,

$b_0, b_1$  - значения коэффициентов регрессии,

$x$  – значения расстояний между модусами самовосприятия личности.

Общий вид функции представлен ниже:

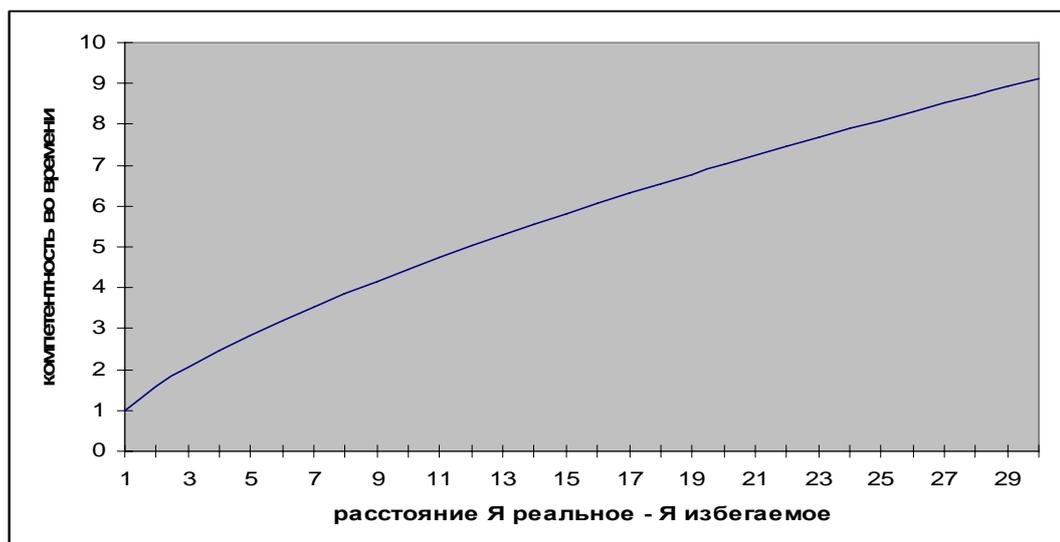


Рис. 2 Общий вид степенной функции. Зависимость показателя самоактуализации «Компетентность во времени» от расстояния между модусами Я реальное и Я избегаемое (подгруппа мужчин).

Степенная модель позволяла описывать связь между изучаемыми переменными с приближением от 0,914 до 0,992.

В подгруппе женщин данные зависимости также описывались про помощи степенной модели (с приближением от 0,899 до 0,993), за исключением зависимости между различиями модусов Я избегаемое – Я прошлое и уровнем самоактуализации, которая позволяла более точное описание при помощи показательной модели, которая позволяла более точное описание при помощи показательной модели, описываемой уравнением:

$$y = b_0 b_1^x \quad (4)$$

где  $y$  – значения показателей самоактуализации,

$b_0, b_1$  - значения коэффициентов регрессии,

$x$  – значения расстояний между модусами самовосприятия личности.

Общий вид функции представлен ниже:

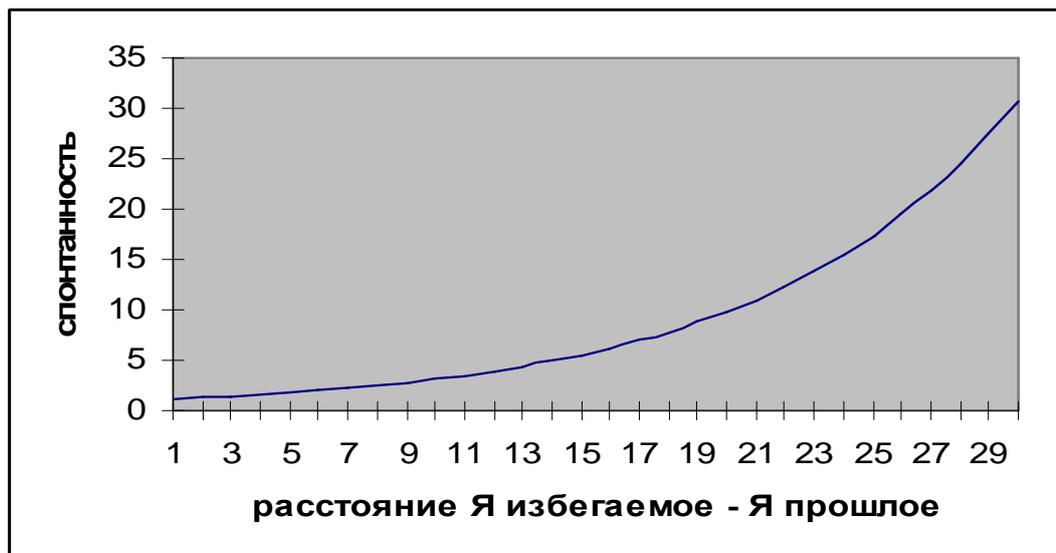


Рис. 3 Общий вид показательной функции. Зависимость показателя самоактуализации «Спонтанность» от расстояния между модусами Я избегаемое и Я прошлое (подгруппа женщин).

Таким образом, мы обнаружили различные типы нелинейной зависимости между изучаемыми переменными. Во-первых, как для мужчин, так и для женщин, с увеличением различий между Я избегаемым и остальными модусами самовосприятия самоактуализация личности однозначно увеличивается. Во-вторых, как для мужчин, так и для женщин, с увеличением различий между Я идеальным и Я прошлым самоактуализация

личности также однозначно увеличивается. В-третьих, для различий между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное такой однозначной зависимости не наблюдается. Более того, с увеличением вышеназванных различий самоактуализация сначала возрастает, затем начинает уменьшаться, либо прекращает свой рост, чтобы потом (в некоторых случаях) вновь начать увеличиваться.

На наш взгляд, эти статистические данные следующим образом отражают стоящую за ними психологическую реальность. Во-первых, удаление Я избегаемого от остальных модусов самовосприятия необходимо для самоактуализации личности, поскольку, помогает поддерживать позитивные представления личности о себе (как в настоящем времени, так и в прошлом), самоуважение и самопринятие, что является необходимым условием самоактуализации [10], основой для уверенности в собственных силах, известного оптимизма в отношении будущих изменений. Эта найденная закономерность полностью согласовывается с утверждением, высказанным в рамках модели «борьбы идентичностей» Г. Фогельсона: согласно данной модели, человек стремится максимизировать дистанцию между реальной и негативной идентичностями [2].

Во-вторых, значимость различий между идеальным и прошлым Я для процесса самоактуализации личности, по-видимому, определяется самой природой самоактуализации. Согласно А. Маслоу, самоактуализированная личность определяется не своим прошлым (как в психоаналитической

традиции), а своим настоящим и будущим – планами, стремлениям, своим еще не реализованным потенциалом [8].

В то же время, найденная закономерность полностью согласовывается с утверждением К. Роджерса, согласно которому, уменьшение интенсивности деятельности психических защит в процессе самоактуализации личности может приводить к более критичному взгляду на собственное прошлое [10].

Итак, увеличение различий между избегаемым Я и остальными модусами самовосприятия, так же, как и различий между идеальным Я и прошлым Я, однозначно связано с ростом уровня самоактуализации личности. Однако, с увеличением различий между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное самоактуализация сначала возрастает, затем начинает уменьшаться, либо прекращает свой рост, чтобы потом (в некоторых случаях) вновь начать увеличиваться. Остановимся более подробно на данном типе взаимосвязи.

Найденная нелинейная зависимость различий между модусами самовосприятия и показателями самоактуализации личности представляет известные сложности для интерпретации. Как представляется, данную зависимость можно проинтерпретировать, опираясь на положения концепции самопреобразования Н.И. Сарджвеладзе и концепцию когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Согласно Н.И. Сарджвеладзе, можно выделить два источника стремления к самопреобразованию: первый основан на осознании собственных недостатков и их неприятии, второй источник

самопреобразования связан с положительной самооценкой, стремлением преумножать свои достоинства. Если имеет место мотивация первого типа, усилия личности направлены на борьбу со своими недостатками, «переделку» собственной природы. При наличии мотивации второго типа, основной целью усилий личности является рост, улучшение и углубление достоинств. Н.И. Сарджвеладзе полагает, что самопреобразование, связанное с личностным прогрессом, основывается на обоих названных источниках: стремление к самосовершенствованию в отрыве от самокоррекции может привести к излишней самонадеянности и беспечности, тогда как фиксация только на избавлении от своих недостатков может привести к их субъективной переоценке и уменьшению веры в себя [11].

С другой стороны, согласно концепции когнитивного диссонанса Л. Фестингера, осознание одновременно двух противоречащих друг другу когниций ведет к возникновению состояния когнитивного диссонанса, которое субъективно переживается человеком как неприятное и вызывает активность, направленную на изменение сложившейся ситуации [7,179].

Основываясь на положениях данных концепций, мы проинтерпретировали полученные данные следующим образом. Для взаимосвязи между различиями между вышперечисленными модусами самовосприятия и показателями самоактуализации личности характерен период первоначального *увеличения* показателей самоактуализации при увеличении расстояния между модусами самовосприятия. То есть, при очень

высоком сходстве модусов самовосприятия осознание небольших различий между ними связано с ростом самоактуализации.

На наш взгляд, это может свидетельствовать о следующем. Ситуация высокого сходства модусов самовосприятия Я идеального, Я реального и Я возможного – это ситуация высокого самоуважения и самопринятия, позитивного самоотношения, веры в свои возможности и оптимистичных взглядов на личное будущее [4, 6, 10, 13, 17]. Когнитивный диссонанс между восприятием себя в настоящем, возможном будущем и своего идеала отсутствует. Как представляется, для данной ситуации характерно наличие мотивации на самопреобразование первого типа (основанной на признании своих достоинств и стремлении к их развитию). В то же время, ситуация максимального сходства идеального и реального Я личности, вполне возможно, сопровождается переживаниями восторга [13], но эта же ситуация, как и ситуации максимального сходства реального и возможного Я, отражает отсутствие у личности представлений о своем будущем развитии и мотивации в направлении будущего развития («я уже достиг идеала» или «в будущем я останусь таким, какой я есть сейчас»). Самоактуализация личности предполагает непрерывное движение вперед, совершение новых выборов и реализацию новых возможностей. Тогда в обеих вышеописанных ситуациях относительно небольшое увеличение воспринимаемых различий между модусами самовосприятия действительно может, не разрушая позитивного отношения к себе и веры в свои силы, побуждать личность к

актуализации своего потенциала («я близок к своему идеалу, однако, пока не достиг его; у меня есть силы для достижения идеала»).

Содержательно схожей с предыдущими является ситуация, в которой воспринимаемые различия между Я идеальным и Я возможным малы. Данную ситуацию можно охарактеризовать как ситуацию веры в достижимость идеала в будущем («в будущем я стану таким, каким хочу быть»). Как и в двух вышеописанных ситуациях, высокое сходство Я идеального и Я возможного, по-видимому, отражает веру в свои возможности, позитивное отношение к себе, оптимизм в отношении будущих достижений и связано с наличием мотивации на самопреобразование первого типа. Здесь также относительно небольшое увеличение воспринимаемых различий между данными модусами может рассматриваться как источник напряжения («если ничего не менять, я в будущем, возможно, не достигну своего идеала») и стимулировать усилия в направлении личностного роста и самоактуализации личности.

Что касается взаимосвязи между различиями между модусами Я реальное – Я прошлое и Я возможное – Я прошлое и самоактуализацией личности, то здесь, как представляется, можно сказать следующее. Значимость различий между реальным и возможным Я личности, с одной стороны, и прошлым Я, с другой, для процесса самоактуализации личности, по-видимому, связана с природой самоактуализации. Как говорилось выше, самоактуализированная личность определяется не своим прошлым, а своим настоящим и будущим – планами, стремлениям, еще не реализованным

потенциалом. Очень малые различия (или их полное отсутствие) между Я реальным и Я прошлым, как представляется, характеризуют ситуацию, в которой личность не воспринимает изменений в своей личности, не видит в себе развития. По сути, это отрицание наличия у себя личностного роста и самоактуализации («я таков, каким был раньше, я не меняюсь»).

Очень малые различия (или их полное отсутствие) между Я возможным и Я прошлым, как представляется, характеризуют ситуацию, в которой личность видит свое будущее развитие в возвращении к прошлому («в будущем я стану таким, каким был и раньше»). Опять таки, как говорилось выше, данная ситуация, по сути, отрицает саму идею личностного роста, лежащую в основе концепции самоактуализации. Исходя из этого, кажется совершенно логичным, что увеличение воспринимаемых личностью различий между своим реальным Я и прошлым Я («я стал другим, по сравнению с тем, каким я был в прошлом»), так же, как между возможным Я и прошлым Я («я стану иным, по сравнению с тем, каким я был в прошлом») связано с ростом ее самоактуализации.

Внимания заслуживает, на наш взгляд, период прекращения роста показателей самоактуализации личности или их уменьшения при увеличении различий между модусами Я реальное и Я возможное, с одной стороны, и Я прошлое, с другой. Мы проинтерпретировали это изменение характера функции следующим образом. Исследователи утверждают, что позитивные представления о своем прошлом необходимы для личностного роста, они выступают источником моделей успешного поведения, основой

самоуважения и позитивного отношения к своей личности [3, 17], причем важной характеристикой психологического здоровья личности [3, 10], ее успешной адаптации [14] является согласованность данных временных представлений. В свете сказанного увеличение воспринимаемых различий между реальным Я и прошлым Я может рассматриваться как «рассогласование» данных временных представлений о себе, которое снижает самоуважение и позитивное отношение к себе и не позволяет опираться на использовать прошлый опыт, свое прошлое Я как основу для будущих позитивных самоизменений.

Период прекращения роста показателей самоактуализации личности или их уменьшения при увеличении различий между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я возможное и Я идеальное – Я возможное, как представляется, можно объяснить следующим образом. Согласно концепции самопреобразования Н.И. Сарджвеладзе, стремление к изменению собственной личности, ее росту и актуализации заложенного потенциала может базироваться как на осознании своих недостатков и желании от них избавиться, так и на осознании своих достоинств и желании их развить [11]. Тогда период прекращения роста показателей самоактуализации личности или их уменьшения при увеличении различий между модусами Я реальное и Я идеальное («я не таков, каким хотел бы быть»), Я реальное и Я возможное («сейчас я не такой, каким, возможно стану в будущем»), и Я идеальное – Я возможное («в будущем, я, возможно не стану таким, каким хотел бы быть») отражает такую ситуацию, при которой уменьшается мотивация

самопреобразования первого типа (уменьшается позитивное отношение к себе, вера в свои возможности, в достижимость личных целей и собственные силы), но еще не проявляется в полной мере мотивация самопреобразования второго типа (различия между модусами недостаточно значительны, чтобы вызвать целенаправленные усилия по уменьшению данных различий). Тогда представляется понятным, что дальнейшее увеличение воспринимаемых различий между модусами Я реальное, Я идеальное и Я возможное связано не с ростом, а, напротив, с уменьшением самоактуализации личности.

Для большинства функций, описывающих взаимосвязь между расстояниями между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное и показателями самоактуализации личности, характерен период «повторного роста», когда показатели самоактуализации вновь начинают *увеличиваться* с ростом различий между модусами самовосприятия. Данное поведение функции представляется нам заслуживающим самого пристального внимания, поскольку оно противоречит имеющимся теоретическим представлениям о характере связи между самовосприятием и самоактуализацией личности.

Согласно утверждениям исследователей гуманистического направления, прежде всего, А. Маслоу и К. Роджерса, значительные различия между модусами самовосприятия свидетельствуют о личностных проблемах [10], выступают как фактор социально-психологической дезадаптации [14], либо как источник конкретных психических расстройств — депрессии и

тревожности [16]. Однако согласно полученным нами данным, в ряде случаев именно значительные различия между модусами самовосприятия Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное связаны с высокими показателями самоактуализации личности.

Основываясь на концепции самопреобразования Н.И. Сарджвеладзе, обнаруженное нами явление увеличения показателей самоактуализации с ростом различий между модусами самовосприятия Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное можно связать с усилением мотивации самопреобразования первого типа, связанной с осознанием личностью своих недостатков (в данном случае – отличий от идеала).

С позиции концепции когнитивного диссонанса увеличение показателей самоактуализации с ростом различий между модусами самовосприятия Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное, Я реальное – Я прошлое и Я прошлое – Я возможное можно объяснить формированием у личности когнитивного диссонанса в результате восприятия значительно различающихся между собой модусов самовосприятия; состояние диссонанса, в свою очередь, вызывает усилия, направленные на изменение ситуации. Изменение данной ситуации возможно несколькими путями: через изменение Я идеального [10], создание и последующую идентификацию с идеализированным Я [14], последовательные усилия, направленные на личностный рост и увеличение

сходства Я реального, Я идеального и Я возможного (что можно определить как реализацию своего внутреннего потенциала и самоактуализацию личности).

Таким образом, в проведенном эмпирическом исследовании была обнаружена взаимосвязь между различиями между модусами самовосприятия и показателями самоактуализации личности. Для различий между всеми рассматриваемыми модусами самовосприятия и всеми показателями самоактуализации найденная взаимосвязь носила нелинейный характер. Для различий между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное и показателями самоактуализации личности данная взаимосвязь описывалась при помощи кубической модели, как в подгруппе мужчин, так и в подгруппе женщин. Зависимость между различиями между модусами Я реальное – Я избегаемое, Я идеальное – Я избегаемое, Я идеальное – Я прошлое, Я избегаемое – Я возможное и Я избегаемое – Я прошлое в подгруппе мужчин описывалась при помощи степенной модели. В подгруппе женщин данные зависимости также описывались при помощи степенной модели, за исключением зависимости между различиями модусов Я избегаемое – Я прошлое и уровнем самоактуализации, которая позволяла более точное описание при помощи показательной модели.

Здесь следует остановиться на нескольких интересных следствиях, вытекающих из вышеописанных закономерностей. Во-первых, для различий

между всеми модусами самовосприятия и для всех показателей самоактуализации личности очень маленькие различия между модусами связаны с минимальными значениями показателей самоактуализации. Как представляется, это свидетельствует о том, что определенная степень дифференциации самовосприятия необходима для личностного роста, и высокое сходство даже неотрицательных модусов (например, Я реального, Я возможного и Я идеального) не является оптимальным для самоактуализации, а, скорее, наоборот, отражает низкие показатели самоактуализации. Это может представляться важным в контексте различных форм психологической практики, нацеленной на личностный рост и развитие. В данном контексте данная найденная закономерность позволяет предложить возможный путь самоактуализации личности – через осознание ей различий между своим Я реальным, Я идеальным, Я возможным, Я прошлым и Я избегаемым.

Относительно осознания различий между неотрицательными модусами и Я избегаемым можно сказать следующее. Данный процесс должен способствовать поддержанию позитивных представлений личности о себе (как в настоящем времени, так и в прошлом), самоуважения и самопринятия, что является необходимым условием самоактуализации, основой для уверенности в собственных силах, известного оптимизма в отношении будущих изменений. Утверждения многих исследователей и найденные нами закономерности позволяют предположить, что рост воспринимаемых

различий между неотрицательными модусами и Я избегаемым будет только способствовать самоактуализации личности.

То же можно сказать и относительно осознания различий между Я идеальным и Я прошлым: усиление воспринимаемых различий между данными модусами будет также только способствовать самоактуализации личности.

Относительно осознания различий между модусами Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное в контексте личностного роста можно сказать следующее. Как говорилось выше, определенная степень дифференциации самовосприятия необходима для личностного роста, и высокое сходство даже неотрицательных модусов не является оптимальным для самоактуализации, а, скорее, наоборот, отражает низкие показатели самоактуализации. Тогда, при условии наличия высокого сходства между вышеуказанными модусами, представляется продуктивным стимулировать в процессе психологического консультирования у личности осознание различий между данными модусами, которые в дальнейшем могут ей рассматриваться как возможные пути саморазвития и актуализации своего потенциала.

Основываясь на нашем исследовании, мы не можем предложить объективных, независимых от используемой методики критериев оптимальных различий между модусами, позволяющих наиболее полно способствовать самоактуализации личности. Исходя из теоретических

положений, касающихся влияния самовосприятия на самоактуализацию, нам представляется, что основным критерием, на который должен опираться психолог, является сохранение позитивного отношения к себе, самоуважения, самопринятия и веры в свои силы и достижимость личных целей при наличии представлений о своем развитии, определенном самоизменении во времени.

Во-вторых, обращает на себя внимание тот факт, что увеличение воспринимаемых различий между такими модусами, как Я реальное – Я идеальное, Я реальное – Я прошлое, Я реальное – Я возможное, Я идеальное – Я возможное и Я прошлое – Я возможное после достижения данными различиями определенного уровня приводит к остановке роста показателей самоактуализации личности, а в ряде случаев – к уменьшению данных показателей. Основываясь на полученных данных, можно следующим образом переформулировать утверждение К. Роджерса: уменьшение воспринимаемых различий между Я реальным и Я идеальным (так же, как и между другими из вышеперечисленных модусов) действительно может быть связано с ростом самоактуализации личности, в том случае, если данные различия лежат в пределах некоторого определенного диапазона значений. Ориентируясь на полученные в эмпирическом исследовании данные и результаты проведенного теоретического анализа, мы можем предложить следующий вариант использования найденной закономерности в контексте различных форм психологической практики, нацеленной на личностный рост и самоактуализацию. Опять-таки, мы не можем предложить точные

критерии, не зависящие от используемой методики, опираясь на которые психолог-консультант сможет однозначно определить, к какому результату - увеличению или уменьшению самоактуализации личности приведет рост воспринимаемых различий между модусами самовосприятия клиента. Как представляется, психолог должен ориентироваться на отношение клиента к воспринимаемым различиям между модусами: они могут восприниматься как преграды на пути достижения личностных целей, и как направления саморазвития и реализации собственного потенциала. Именно последний вариант отношения к различиям между модусами самовосприятия, как представляется, может рассматриваться как условие самоактуализации личности.

В-третьих, значительные различия между неотрицательными модусами самовосприятия не обязательно связаны с низкими показателями самоактуализации личности. Данные различия также могут способствовать возникновению мотивации личностного роста и саморазвития. Необходимым условием самоактуализации в данной ситуации является позитивное отношение к себе и вера в свои силы (поскольку различия велики и позитивное самоотношение, возможно, снижается, в данной ситуации, как нигде ранее, необходимо принятие со стороны психолога и то, что Роджерс называл «передача организмического доверия» психолога клиенту [10]), а также желание меняться в направлении своего идеала. При выполнении данных условий высокие показатели самоактуализации личности возможны

и при существовании значительных воспринимаемых различий между данными модусами самовосприятия.

### Список использованных источников

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – М., 1987.
2. Антонова И.В. Проблема личностной идентичности//Вопросы психологии. – 1996. - № 1.
3. Е.П. Белинская Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности// Мир психологии. - № 3. - 1999. - С. 40-46.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб, 2000.
6. Дутчина О.Б. Психологические условия и средства развития позитивной Я-концепции личности студента: Дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.07. – Хабаровск, 2004.
7. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1998.
8. Маслоу А. Психология бытия. - М., 1997.
9. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация. – Ереван, 1988.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
11. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси, 1989.

12. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам. - М., 1987.
13. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я/в кн. Фрейд З. Психоаналитические этюды. – Мн., 1991. – С. 422 – 480.
14. Хорни К. Невроз и развитие личности/Собр. соч. В 3 т. – М.:, 1997. – Т. 3: Наши внутренние конфликты; Невроз и развитие личности. – С. 236 – 669.
15. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов н/Дон, 1998.
16. Higgins, E.T. Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 1987, 94, pp. 319 – 340.
17. Markus, H., Nurius, P. Possible Selves. *American Psychologist*, 1986, 41 (9), pp. 954 – 969.
18. Markus, H. & Ruvolo, A. Possible Selves: personalized representation of goals. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1989, pp. 211 – 242.

### **Summary**

In this article questions of interrelation between particle features of self-perception and self-actualization have been examined. A hypothesis about nonlinear character of this interrelation have been advanced and tested. Models of nonlinear dependence, which allows the most precise description of this interrelation, have been examined. Some variants of using rules, discovered in this research, in psychological practice, oriented toward personality's growth and self-actualization, have been shown.

*Key words:* self-perception, self-actualization, moduses of self-perception, Real Self, Ideal Self, Possible Self, Past Self, Avoided Self, regression analysis, nonlinear dependence, self-actualization test, semantic differential method.

### **Сведения об авторе:**

Столярская Евгения Викторовна,

**занимаемая должность и место работы:** старший преподаватель кафедры психологии факультета философии и социальных наук,

**ученая степень, звание:** нет

**Домашний адрес:** г. Минск, ул. Космонавтов, д. 5, корп. 1, кв. 461

**Контактные телефоны:** (р.) 227.49.14, (дом.) 270.17.35, (моб.) (8.0297) 71.63.50