



3. НАУКОВІ СЕМІНАРИ-ПРАКТИКУМИ



Віра Петрівна Чудакова,
науковий співробітник лабораторії
профільного навчання і профорієнтації
Інституту педагогіки НАПН України,
науковий кореспондент Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України;
психолог, тренер, ст. викладач, консультант, коуч
м. Київ, Україна

УДК 159.9:37.07:005.95:001.895

Продовження публікації, початок у № 11 (30); 12 (31) за 2014 рік.

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ШЛЯХУ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ – КРИТЕРІЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ *III частина, продовження у наступних номерах*

В публікації представлені аспекти інформаційно-смыслового компонента дослідження «уровня стремления к самоактуализации», что является одной из составляющих интегральной характеристики «мотивационных показателей» сформированности психологической готовности к инновационной деятельности и конкурентоспособности личности, а именно особенности личности на пути к самоактуализации.

Ключевые слова: *инновационная деятельность, психологическая готовность к инновационной деятельности, интегральная характеристика «мотивационных показателей», «стремление к самоактуализации».*

This publication presents information and semantic aspects of the research component of the "level of desire for self-actualization," which is a component of the integrated characteristics of the "motivational indicators" of formation of psychological readiness for innovation and competitiveness of personality, namely - personality traits on the path to self-actualization.

Key words: *innovation, psychological readiness for innovation, an integral characteristic of «motivational indicators», «desire for self-actualization».*

У цьому номері пропонуємо ознайомитись з третьою частиною публікації, де продовжимо розгляд деяких аспектів інформаційно-смыслового компонента дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації», що є однією зі складових інтегральної характеристики «мотиваційних показників» сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості, а саме – особливості особистості на шляху до самоактуалізації:

- вплив задоволеності потреб на самоактуалізацію особистості;
- перешкоди на шляху до самоактуалізації;
- поведінка, що зумовлює самоактуалізацію;
- характеристики людей, які самоактуалізуються.

У наступній серії публікацій розглянемо діагностично-інтерпретаційний і прогностичний компонент результатів дослідження загального показника та оцінних параметрів (складових) «рівня прагнення до самоактуалізації», а саме: опис загального дизайну та діагностичні методи дослідження; алгоритм і процедуру організації проведення дослідження; аналіз, обробку та інтерпретацію його результатів, які впроваджено у практику роботи освітніх організацій різних типів.

Продовжуємо висвітлення досвіду впровадження у практику діяльності освітніх організацій різних типів моделей і технологій формування готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності. У попередніх випусках журналу «Освіта і



розвиток обдарованої особистості» виконано наступну роботу [15–16]:

1) у № 11 (30) 2014 р. (1 частина публікації) представлено загальний дизайн, алгоритм проведення дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» – складової інтегральної характеристики «мотиваційних показників» сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності і конкурентоздатності особистості.

2) у № 12 (31) 2014 р. (2 частина публікації) представлено інформаційно-смысловий компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» – складової інтегральної характеристики «мотиваційних показників» сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності і конкурентоздатності особистості.

Мета цієї публікації (3 частина) – представлення деяких аспектів інформаційно-смыслового компонента дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації», (що є однією зі складових інтегральної характеристики «мотиваційних показників» сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості), а саме – особливості особистості на шляху до самоактуалізації: вплив задоволеності потреб на самоактуалізацію особистості; перешкоди на шляху до самоактуалізації; поведінка, що зумовлює самоактуалізацію.

Для реалізації поставленої мети використовувались такі методи наукового дослідження: аналіз літератури з проблеми, теоретичний аналіз проблеми; проведення пілотажного дослідження; психолого-педагогічний експеримент; психолого-педагогічні діагностичні методики; метод експертних оцінок; методи математичної статистики; метод активного соціально-психологічного навчання, коучингу. Математична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 20).

Дослідження застосовувалось для виконання науково-дослідних тем Інституту педагогіки НАПН України: «Технологія формування готовності педагогів до інноваційної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах»; «Науково-методичне забезпечення формування готовності педагогів до діяльності в умовах освітнього середовища навчального закладу»; «Науково-методичне забезпечення формування конкурентоздатності особистості в умовах швидкозмінного середовища: соціально-профорієнтаційний аспект» [14–17].

За результатами НДР нами виявлено та визначено систему відповідних ключових чинників, психологічних компонентів і структури їх взаємозв'язків, особистісних детермінант, зовнішніх і внутрішніх умов, що сприяють або заважають інноваційним процесам, розроблено моделі та «Психолого-організаційну технологію формування готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності» (далі «Технологія»), що складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих частин [12–16].

I. Модель експертизи та корекції організаційно-інноваційного середовища освітніх організацій

(зовнішні умови): 1.1. Модель експертизи організаційно-інноваційного середовища освітніх організацій; 1.2. Модель створення сприятливого організаційно-інноваційного середовища освітніх організацій.

II. Модель експертизи та корекції психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності (внутрішні умови): 2.1. Модель експертизи психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності; 2.2. Модель багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Психологічні засоби самовдосконалення і розвитку творчого потенціалу особистості».

Кожна з моделей «Технології» відповідає дослідженню внутрішніх і зовнішніх умов упровадження інновацій і містить такі основні компоненти, як інформаційно-смысловий, діагностично-інтерпретаційний, прогностичний, корекційно-розвивальний.

Упровадження «Технології» в освітню практику передбачало взаємопов'язану діяльність наукового керівника експерименту (автора розробки) з керівниками і педагогічними колективами ЗНЗ з урахуванням принципів спільної діяльності (індивідуалізації, диференціації, оптимальної реалізації людських ресурсів, конструктивного спілкування тощо). «Технологію» було апробовано та впроваджено в освітніх організаціях України різних типів: м. Києва (гімназія № 153), Київської області (школи Броварського районну), м. Одеси (ЗОШ №№ 52; 53; 118; НВК «Гімназія № 7»; НВК № 49; приватна школа «Гармонія»; Школа-інтернат № 2), м. Херсону та області (ЗОШ №№ 12; 53, 54; 41, Херсонська гімназія № 6) і Гімназії Новокаховської міської ради Херсонської області, м. Сімферополя (НВК «Школа-колегіум» № 14), м. Гурзуфа (МДЦ «Артек»). Завдяки науково-методичній співпраці з керівниками та педагогічними колективами вищезазначених освітніх організацій на різних етапах розробки та впровадження «Технології» відпрацьовувались психолого-педагогічний діагностичний інструментарій, інтерпретаційний та корекційно-розвивальний блоки, відшліфовувались окремі аспекти і компоненти модулів «Технології», а кожна освітня організація внесла свій важливий і цінний вклад.

«Технологія» є комплексною системою науково-методичного забезпечення упровадження в освітню практику освітніх інновацій, що створює можливість надавати психологічну допомогу психологам, педагогам, управлінцям всіх рівнів, спрямовану на розв'язання певних психологічних і організаційних проблем, пов'язаних як з інноваційними змінами, діяльністю та розвитком організації в цілому, так і функціонуванням управлінців і персоналу організації. Вона є професійно містким, універсальним інструментом, що призначається для психологів, які мають базову підготовку, але з економічних причин не всі освітні організації змогли ввести у свій штат психологів. З'ясовано, що за певних причин не всі психологи готові до діяльності з керівниками та персоналом організацій (Л. Карамушка, З. Кісарчук). Враховуючи такі обставини, нами розроблено «Технологію», якою можуть



скористатись та успішно засвоїти в умовах відповідної спеціальної підготовки і консультацій (тренінгів-семінарів, коучингів) за допомогою та підтримкою фахівців управління та спеціалісти по роботі з персоналом організацій, менеджери, педагоги, методисти, викладачі, консультанти і всі, хто цікавиться питаннями організаційного розвитку й особистої ефективності, а також ті, у діяльності яких зміни і розвиток окремих людей і груп відіграють суттєву роль [12–16].

Говорячи про перспективність та можливість масової реалізації «Технології», можна зазначити, що вона є придатною для відтворення не тільки автором, але й іншими фахівцями з гарантією досягнення запланованих результатів (психологами, а також за спеціальної підготовки [16] науково-педагогічними працівниками, методистами, управлінцями, науковцями тощо). Для цього можна використати розроблену автором програму семінару-тренінгу «Управлінська компетентність керівника з формування готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності в умовах освітнього середовища» [16]. Перспективність подальшої розробки і можливостей масової реалізації технології полягає у гарантії досягнення запланованих результатів якісної освіти, професійного та морального задоволення від творчого процесу, самодостатності реалізації особистісного потенціалу в освітньому процесі.

Розглянемо загальний дизайн, структуру, оцінні параметри «2.1. Моделі експертизи психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності». Для проведення цього етапу дослідження використовуємо валідний і надійний психолого-діагностичний інструментарій, що дає змогу дослідити наступні оцінні показники та параметри:

1) *інтегральний показник «інноваційність»* дає змогу визначити та оцінити стан рівня інноваційності (позитивний, нульовий, негативний); рівень тенденції педагогів до здійснення інновацій (теоретико-інтелектуальний, емоційно-практичний);

2) *інтегральна характеристика «задоволеності професійною діяльністю»*, складовими якої є задоволеність професією; ставлення до діяльності сьогодні та на перспективу; задоволеність життєвих потреб у процесі професійної діяльності;

3) *інтегральна характеристика «самоусвідомлення себе як професіонала (фахівця)»*, складовими якої є самооцінка професійно важливих якостей; локус контролю (два варіанта) – суб'єктивний локус контролю; рівень суб'єктивного локусу контролю, який буде розглянуто детально у цій публікації;

4) *інтегральна характеристика* мотиваційних показників, складовими якої є спрямованість мотивації; самоактуалізація особистості; мотиваційний профіль – мотиваційна тенденція особистості (споживча й особистісно-розвивальна або виробнича спрямованість мотивації); ставлення до самовдосконалення;

5) *індивідуально-психологічні особливості та емоційно-вольовий контроль.*

Інформаційно-смісловий компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації»

Основні тенденції розвитку сучасної педагогіки та психології у нашій країні та за кордоном спрямовано на гуманізацію сфери освіти, всебічний розвиток творчого потенціалу учнів, формування рівноправних, партнерських відносин, духу співробітництва між учителем та учнями. Ці тенденції певною мірою характерні для різних галузей і рівнів системи освіти (початкова, середня, вища). Тому для опису еталонної моделі особистості як педагога (учителя, науково-педагогічного працівника, психолога), так і того, хто навчається (учня, студента), педагогічна психологія частіше звертається до теорій, що розвиваються в екзистенційно-гуманістичному напрямі психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз, В. Франкл та ін.).

Однією з відомих теорій у межах нашого підходу є концепція самоактуалізуючої особистості А. Маслоу. Популярність цієї теорії пов'язана, з одного боку, з евристичністю поняття самоактуалізації та можливістю його операціоналізації та використання в емпіричних дослідженнях. З іншого боку, ця модель особистості, акцентуючи на позитивних проявах людської природи, таких як творчість, альтруїзм, любов, дружба тощо, слугує еталоном у процесі виховання, формування конкурентоздатної особистості учителя та учня, побудови системи сприятливих взаємин між ними [20].

Дослідженню проблем самоактуалізації, самореалізації, саморозвитку особистості присвячено багато праць (у зарубіжній психології – К. Гольдштейн, А. Маслоу, А. Менегетті Р. Мея, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, Е. Шостром та ін.; у вітчизняній психології – К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Г. Балл, І. Бех, А. Брушлінський, М. Боришевський, Л. Бурлачук, Е. Вахромов, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Г. С. Костюк, О. Леонтєв, Б. Ломов, Г. Ложкін, С. Максименко, А. Петровський, К. Платонов, Т. Титаренко, Ю. Трофімов та ін.), але разом з тим проблема самоактуалізації особистості є однією з тих, що залишається недостатньо дослідженою у психологічній науці, особливо у плані експериментального вивчення.

Особливої актуальності набувають дослідження проблеми самоактуалізації молоді (старшокласників, випускників), оскільки людина з високим рівнем самоактуалізації набагато легше робить свій життєвий вибір, вона більш активна та відповідальна за власні дії, більш оригінальна й ефективна у нестандартних життєвих ситуаціях, тобто, вона більш творча. Нині залишається актуальною думка автора концепції самоактуалізації А. Маслоу про те, що процес самоактуалізації набуває особливої інтенсивності. Юнацький вік характеризується усвідомленням власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших. У цьому віці остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямів життєдіяльності, пошуків, самореалізації тощо. Професійні інтереси, політичні вподобання, стиль поведінки, характер спілкування – це складові способу



життя, що закладаються у період навчання у старшій школі (профільній школі) ЗНЗ та ВНЗ. Особливо уваги заслуговує дослідження аспектів проблеми самоактуалізації особистості на етапі професійного становлення та зростання [2].

Продовжимо розгляд інформаційно-сислового компонента дослідження загального показника та оцінних параметрів самоактуалізації особистості, що є складовою інтегральної характеристики «мотиваційних показників», який є одним із критеріїв внутрішньої психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах [12–16]. Оцінюється він за величиною «рівня прагнення до самоактуалізації» («САМОАЛ») за одинадцятьма шкалами: «Орієнтованість в часі»; «Цінності»; «Погляд на природу людини»; «Потреби у життєвому пізнанні»; «Прагнення до творчості або креативності»; «Автономність»; «Спонтанність»; «Саморозуміння»; «Аутосимпатія»; «Контактність»; «Гнучкість у спілкуванні» [12].

Предметом детального обговорення у цій публікації є особливості особистості на шляху до самоактуалізації.

Вплив «задоволеності потреб» на «самоактуалізацію» особистості згідно з різноманітними теоріями мотивації

У цьому підрозділі здійснено спробу розглянути особливості впливу задоволеності/незадоволеності потреби у самоактуалізації особистості, з огляду різноманітних теорій мотивації. Розрізняють два підходи до їх вивчення – *процесуальні та змістовні теорії мотивації*.

1. Перший підхід – *процесуальні теорії мотивації*. Мотивацію розглядають з точки зору людини, яка розподіляє власні зусилля для досягнення цілей за допомогою лінії поведінки. У процесуальних теоріях аналізується те, як людина розподіляє зусилля для досягнення різних цілей і обирає конкретний вид поведінки.

Процесуальні теорії не заперечують існування потреб, але вважають, що поведінка людини визначається не тільки ними. Згідно з цими теоріями, поведінка людини є функцією її сприйняття та сподівання, що пов'язано з конкретною ситуацією. Процесуальні теорії мають на меті з'ясувати, як люди діють, аби задовольнити свої потреби.

Наприклад, дві особи прагнуть досягти успіху.

– Одна з них вважає, що, важко працюючи, віддаючи роботі додатковий час, вона досягне визнання за відмінні успіхи.

– Друга відчуває, що налагодження добрих взаємин з керівництвом, встановлення контактів з певними ланками організації приведе до ідентичних наслідків.

Одна особа обрала шлях до успіху через показники діяльності, інша – через особисті зв'язки. Так, спільна мета передбачає декілька способів її досягнення.

Процесуальні теорії описують, як люди здійснюють вибір між альтернативами поведінки і як кожна

особа визначає для себе найкращий спосіб задоволення потреби.

За допомогою процесуальних теорій мотивації керівництво визначає, як необхідно впливати на поведінку людини для ретельного виконання нею службових обов'язків.

До процесуальних теорій належать: теорія очікування (чи модель мотивації В. Врума), теорія справедливості, об'єднана модель мотивації Портера–Лоулера, теорія мотивації – концепція організаційного росту Літвіна–Стрингера [18].

2. Змістовні теорії ґрунтуються на дослідженні змістовної сторони теорії мотивації. Вони базуються на вивченні потреб людини, що є основним мотивом її поведінки, а тому і діяльності. До прихильників такого підходу можна зарахувати психологів А. Маслоу, К. Альдерфером, Д МакКлелланда, Ф. Герцберга та ін. [18].

Розглянемо деякі зі змістовних теорій мотивації.

2.1. Теорія мотивації Абрахама Маслоу – ієрархічна система потреб людини

Поняття «самоактуалізація» у сучасному розумінні було введено у психологію А. Маслоу (запозичене у К. Голдстайна). Він вважав, що люди мотивовані для пошуку особистісних цілей, і це робить їх життя значущим і зрозумілим. Він описав людину як «бажаючу особистість», яка рідко досягає стану повного, завершеного задоволення. Якщо одна потреба задоволена, інша впливає на зовні та спрямовує увагу і зусилля людини. Коли людина задовольняє її, наступна вимагає задоволення. Життя людини характеризується тим, що люди майже завжди чогось бажають.

А. Маслоу у 1943 р. висловив припущення, що людська поведінка визначається широким спектром потреб, і всі потреби природжені або інстинктивні, і що вони організовані у ієрархічну систему пріоритету або домінування. Він припустив, що людина мотивує свою діяльність задоволенням серії потреб, побудованих у вигляді ієрархічної піраміди – піраміди цінностей А. Маслоу. Сутність теорії мотивації А. Маслоу зводиться до вивчення потреб людини. Її прихильники і автор вважали, що предметом психології є поведінка, а не свідомість людини. В основі поведінки лежать потреби людини, які можна поділити на п'ять груп (категорій). Він розташував їх у визначеній ієрархії (див. рис. 1.), де схематично показана концепція ієрархії потреб у мотивації людини у вигляді Піраміди потреб А. Маслоу. Потреби розміщено у порядку їх чередування.

Перші дві групи потреб є первинними, а наступні три – **вторинними**. Відповідно до теорії А. Маслоу, ці потреби можна розташувати за ієрархією у вигляді піраміди, в основі якої – первинні потреби, а вершиною є вторинні. Зміст такої ієрархічної побудови полягає в тому, що до того моменту, поки не задоволені потреби найнижчих рівнів, їхній вплив на мотивацію людини буде пріоритетним (але ні в якому разі не абсолютним!). При цьому необхідно зауважити, що потреби не мають чітко визначених меж, більше того, їхнє розташування за вказаними рівнями є індивідуальним.



В основі цієї ієрархії лежали нагальні потреби (їжа, вода, житло), а на вершині – більш високі індивідуальні запити (визнання, самовираження, самоактуалізація).

Ієрархія А. Маслоу – зручний засіб класифікації людських потреб, проте було б помилкою сприймати її як жорстку схему. Не обов'язково, щоб потреби кожного рівня були цілком задоволені (іноді це неможливо), перед тим, як у людини виникнуть більш «високі» спонукання. Насправді в кожному конкретний момент людина керується комплексом потреб.

В основі цієї піраміди лежать нагальні потреби, так звані базові потреби. Це фізіологічні потреби та потреба в безпеці.

I. БАЗОВІ ПОТРЕБИ (ПЕРВИННІ)

1. Фізіологічні потреби. Вони є необхідними для виживання і включають потребу в їжі (голод), воді (спрага), диханні, фізичній активності, відпочинку, сні, захисті від екстремальних температур і сенсорної стимуляції, статевому потязі тощо тією мірою, в якій вони є породженням організму.

– Якщо з певних причин *неможливо задовольнити* їх, людина не може більше ні про що думати, не може переходити до задоволення інших, більш вищих в ієрархії потреб.

– Коли ж фізіологічні *потреби задоволено*, людина перестає про них думати, забуває на певний час, поки організм не подасть черговий знак. Тоді можна переключати увагу на задоволення інших потреб. Звичайно, ми навчилися утримуватися, терпіти, але лише упродовж певного часу, поки дискомфорт не стане сильним.

2. Потреби у безпеці, захисті, впевненості в майбутньому, забезпеченості та стабільності. Вони включають потреби у захисті від фізичних та інших небезпек з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися

у майбутньому. До них належать потреби в організації, стабільності, передбачуваності подій, відчутті власної захищеності, необхідності позбавлення від страхів і невдач, від агресивності, безпека та захист від болю, хвороб, невлаштованості.

– Коли не задоволено потребу в безпеці, важко реалізовувати будь-які плани, мрії, працювати, розвиватися. Якщо ця потреба незадоволена, людина організовує власну діяльність (іноді нехтуючи фізіологічними потребами) таким чином, щоб зробити власне життя більш безпечним. Загрозою для безпеки можуть слугувати глобальні катаклізми, війна, хвороби, втрата майна, житла, а також загроза звільнення з роботи тощо. Можна відстежити, як у період соціальної нестабільності в країні підвищується рівень загальної тривожності.

– Для збереження почуття безпеки людина шукає будь-які гарантії: страховку, роботу з гарантованим соціальним пакетом, автомобіль з сучасними технологіями, що забезпечують захист пасажира, вивчає законодавство, сподіваючись отримати захист від держави тощо.

Коли потреби найнижчого рівня задоволені хоча б частково, людина починає рухатися до задоволення інших потреб і не обов'язково наступного рівня ієрархії.

II. ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ (ВТОРИННІ)

Третій і четвертий ступінь стосуються зони психологічних потреб. Якщо нас не турбують незадоволені базові потреби, а простіше кажучи, якщо ми не голодні, чи не відчуваємо спрагу, хвороби, не перебуваємо в зоні військових дій, і у нас є дах над головою, ми прагнемо до *задоволення* психологічних потреб. До них належать: потреба у повазі, любові; відчуття значущості, приналежності до тієї чи іншої соціальної системи (сім'я, спільнота, колектив).

3. Соціальні потреби. Вони містять у собі потребу у **соціальних зв'язках, приналежності до**



Рис.1. Ієрархічна піраміда потреб (цінностей) А. Маслоу



спільноти, дружби та любові, почуття підтримки, соціального оточення, перебування поруч з людьми, бажання бути визнаним і прийнятим ними, приналежність до будь-чого або будь-кого (сім'я, спільнота, колектив тощо).

– Коли ці потреби незадоволені, людина переживає відсутність друзів, сім'ї, партнера, дітей. Таким чином, у неї не виникає потреби бути прийнятою, почуваною, зрозумілою. Вона шукає, як реалізувати таку потребу, нехтуючи, часом, базовими потребами – настільки значні переживання самотності.

Цією потребою часто спекулюють секти, злочинні угруповання. Особливо велике прагнення бути в групі у підлітків. Тому підліток, часто не замислюючись, підкоряється правилам і законам групи, до якої прагне, для того, щоб не бути нею відкинутим.

– Для задоволення соціальних потреб ми створюємо системи, спільноти, без яких неможливо вижити. Ми прагнемо любові, поваги, дружби, бути членами групи, колективу.

4. Потреби у повазі, самоповазі, визнанні та повазі з боку оточуючих, визнання власної цінності, стабільної адекватної самооцінки, відчуття значущості. До цієї групи також належать потреби в особистих досягненнях, компетентності, визнанні, досягнення схвалення успіхів, авторитет.

– Нам важливо займати певне значуще соціальне становище. Ми бажаємо, щоб визнавали наші чесноти, наша компетентність була оцінена належним чином, визнана наша майстерність. До таких потреб можемо зарахувати бажання мати гарну репутацію, статус, популярність та славу, зверхність тощо. Коли задоволені нижчі потреби, людина замислюється про власну роль та корисність в цьому світі.

– Ми прагнемо до вдосконалення знань та вмінь для того, щоб бути дійсно корисними, гідними поваги у професії, різних сферах діяльності, в сім'ї. Якщо ці потреби не задовольняються, це стає крахом прагнень, почуттям неповноцінності та неможливості реалізації.

III. ПОТРЕБИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

5. Потреба самоактуалізації, самовираження, самореалізації або потреба особистісного вдосконалення: розвиток задатків, реалізація потенційних можливостей і здібностей, досягнення цілей, розвиток власної особистості, зростання.

– А. Маслоу зазначав: «Навіть якщо перераховані нижче потреби задоволені, ми можемо очікувати, що незабаром виникне занепокоєння і незадоволення, якщо людина не займається тим, для чого вона створена» [10]. Напевно, зустрічалися на вашому життєвому шляху люди, які не реалізували себе в тому виді діяльності, до якого прагнула душа, з різних причин: батьки не дозволили займатися музикою, стати педагогом чи артистом, а змусили стати інженером, або довелося перейти на більш високооплачувану, але малоцікаву роботу. Почуття незадоволення так і супроводжує цю людину, переростаючи іноді у психологічні залежності, (алкоголізм тощо), неврози або серцево-судинні захворювання.

– А. Маслоу визначив **потребу в самореалізації, самоактуалізації** як *«бажання стати більшим, ніж ти є, стати усім, на що ти спроможний»*. Ця потреба – найвищого порядку і задовольнити її складно. Люди, які «досягають» цього рівня, працюють не просто за матеріальну винагороду або щоб вразити інших, але й тому, що усвідомлюють значущість власної діяльності та відчувають задоволення від її процесу.

Кожному з нас необхідно замислитися: наскільки у нашому житті задоволено ці потреби, наприклад, у відсотковому відношенні, і якщо ці цифри менші, ніж середньостатистичні (згідно з А. Маслоу, 85 % – фізіологічні, 70 % – у безпеці, 50 % – у любові, 40 % – у повазі та 10 % – у самоактуалізації), тоді потрібно замислитися над тим, що ми можемо змінити у власному житті.

Основою теорії А. Маслоу є припущення, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина зможе усвідомити їх наявність і бути мотивованою потребами, розташованими зверху.

А. Маслоу допускав, що можуть бути винятки з цього ієрархічного розташування мотивів [10]. Він виходив з того, що ієрархічний набір потреб є загальним для людини, і все ж стверджував, що для кожної людини унікальним є те, як вона виражає потреби (Maslow, 1964).

Визначена А. Маслоу ціннісна ієрархія мотивів відповідає і ролі виділених потреб у розвитку людини упродовж життя:

- для немовляти насамперед є важливим задоволення фізіологічних потреб;
- для *дитини* трохи старше стає актуальною безпека, а потім набувають важливості соціальні контакти та самооцінка;
- у *підлітковому віці* стають значущими деякі аспекти самоактуалізації, що в кращому випадку можуть бути реалізовані у зрілому віці;
- вищі потреби виникають генетично більш пізніше.

«Вища природа людини спирається на його нижчу природу, потребує її як основу і зазнає невдачі без цієї основи. Тобто, для більшості людства вища природа людини незбагненна без задоволеності нижчої природи, як її опори» [6; 8].

А. Маслоу вважав, що чим вищий рівень потреб, тим вона менше важлива для виживання, тим далі може бути відсунено її задоволення, і тим легше від неї на деякий час відмовитись (звільнитись).

У різні історичні та економічні періоди життя суспільства у різних соціальних групах люди мають різні можливості для реалізації потреб вищого рівня. Разим з тим, необхідно чітко розуміти: *щоб людина реалізувала себе як особистість, повинна задовольнятися потреба у самоактуалізації*. Якщо людина не може займатись тим, чого прагне, для чого «призначена», вона буде страждати від незадоволеності, почуття «неповноти» життя, навіть якщо її нижчі потреби будуть повністю забезпечені. *Саме самореалізація та самоактуалізація дозволяють*



людині знаходиться у згоді з собою, а значить – переживати радість, щастя, без яких неможливе повноцінне життя [3, С. 49].

Модифікація теорії ієрархії системи потреб людини

Розглянемо деякі варіанти модифікації теорії мотивації – ієрархічної системи потреб людини: «ERG» – теорію за К. Альдерфером; модель МакКлелланда–Аткінсона; «мотиваційно-гігієнічну» теорію Ф. Герцберга.

2.2. Теорія ERG – основні групи потреб за К. Альдерфером

К. Альдерфер у 70-х рр. XX ст. модифікував і дещо переробив ієрархію А. Маслоу. Він виокремив три основні групи потреб [19]:

- 1) *екзистенціальні* (existence) – потреби в існуванні;
- 2) *соціальні* (relatedness) – потреби у зв'язках, направлених на підтримку контактів, визнання, самоствердження, підтримки, групової безпеки;
- 3) *розвитку* (growth) – потреби особистісного росту, які проявляються у прагненні людини до визнання та самоактуалізації.

Перші літери назв цих трьох груп потреб (в англійському варіанті) складають назву теорії – **ERG-теорія**.

Як і А. Маслоу, К. Альдерфер розглядає потреби у межах ієрархії, але *припускає можливість переходу їх від одного рівня до іншого у різних напрямках* за принципом «фрустрація-регресія».

Процес просування *вгору* за рівнями потреб називається процесом задоволення потреб, а *вниз* – процесом фрустрації, тобто, невдачею у прагненні задовольнити потребу.

Таким чином, за неможливості задовольнити потребу вищого рівня людина повертається до нижчого та активізує свою діяльність. Наявність двох напрямів у задоволенні потреб створює допоміжну можливість для мотивації.

2.3. Модель МакКлелланда–Аткінсона

Модель МакКлелланда-Аткінсона *характеризує* структуру потреб вищого порядку, її складовими є:

- у владі – бажання впливати на інших, що знаходиться між потребою в повазі та самовираженні;

- в успіху – прагнення довести роботу до успішного кінця;
- у приналежності – прагнення спілкуватися, допомагати іншим.

На жаль, модель не забезпечує задоволення потреб нижчого рівня та не враховує індивідуальних потреб кожного робітника [18].

2.4. «Мотиваційно-гігієнічна» теорія Ф. Герцберга

Основою теорії мотивації Ф. Герцберга є з'ясування впливу матеріальних і нематеріальних факторів на мотивацію діяльності людини. Ф. Герцберг створив двофакторну модель, що відтворює ступінь задоволеності діяльністю. Розглянемо фактори впливу на задоволеність роботою, згідно з теорією Ф. Герцберга (F. Herzberg and oth.; 1959).

Автор «мотиваційно-гігієнічної» теорії Ф. Герцберг (F. Herzberg and oth.; 1959) виокремив дві групи потреб – «гігієнічні» і «мотиваційні».

1) «Гігієнічні», зовнішні стосовно процесу діяльності (діяльності) і самої особистості: заробітна плата, умови праці, політика компанії, діяльність адміністрації, міжособистісні взаємини, ступінь безпосереднього контролю за діяльністю.

Якщо зазначені фактори мають:

- *негативний* характер, то це призводить до незадоволеності людини роботою;
- за наявності ж *сприятливих* «гігієнічних» факторів виникає, як вважає автор, не незадоволеність, а лише нейтральний стан.

2) «Мотиваційні», властиві самому процесу роботи: успіх, досягнення у роботі, визнання та схвалення результату з боку інших внаслідок цих досягнень, інтерес до роботи, просування по службі, високий ступінь відповідальності, можливість творчого та ділового зростання, самоактуалізація особистості.

– За наявності *цих факторів* підвищується задоволеність власною діяльністю, мотивується збільшення активності людини і її самоактуалізації та самореалізації;

– *відсутність* їх не обов'язково призводить до незадоволеності діяльністю.



Рис.2. Теорія мотивації за Ф. Герцбергом – «мотиваційно-гігієнічна» теорія



Таким чином, «гігієнічні» чинники впливають на незадоволеність роботою, а «мотиваційні» – на задоволеність нею. Ф. Герцберг, підводячи підсумки, вважає, що на підприємствах (організаціях) з метою збільшення позитивної мотивації персоналу та їх самоактуалізації адміністрація повинна піклуватися про сприятливу дію факторів, але насамперед «мотиваційних». Він вважає, що люди, мотивовані характером діяльності, легше переносять несприятливі «гігієнічні» чинники і отримують задоволення від неї. Дослідження, проведені згідно з теорією Ф. Герцберга в багатьох країнах, засвідчили, що серед факторів, що впливають на задоволеність діяльністю, понад 80 % – «мотиваційні». З тих факторів, що впливають на незадоволеність діяльністю, майже 70 % – «гігієнічні» [1; 3; 11; 15].

За теорією Ф. Герцберга, існує деяке граничне значення, визначений мінімальний набір, критична маса умов, за досягнення яких починають діяти мотивуючі фактори.

Розглянемо взаємозв'язок і відмінності теорій А. Маслоу і Ф. Герцберга:

Перша група потреб («гігієнічні» фактори) пов'язана з навколишнім середовищем, у якому здійснюється діяльність. *Друга група* факторів «мотивації» пов'язана з характером і сутністю діяльності. «Гігієнічні» фактори Ф. Герцберга відповідають:

- фізіологічним потребам;
- потребі в безпеці;
- потребі впевненості у майбутньому.

Однак механізм впливу мотивуючих факторів А. Маслоу та Ф. Герцберга відрізняється.

Відповідно до теорії А. Маслоу, будь-який вплив, спрямований на задоволення потреб, має мотивуючий ефект, а за теорією Ф. Герцберга існує деяке граничне значення, визначений мінімальний набір, певна маса умов, за досягнення яких починають діяти мотивуючі фактори [18].

Необхідним є вивчення факторів, що впливають на самореалізацію та самоактуалізацію особистості, що є підґрунтям задоволеності власною діяльністю. Задоволеність діяльністю залежить від відповідності її результату внутрішнім потребам особистості.

А. Маслоу та інші гуманістичні психологи мали оптимістичний погляд на природу людини. Вони не лише наголошували на природженому потенціалі позитивного та конструктивного зростання, але також були глибоко переконані в реалізації цього потенціалу за сприятливих умов оточення. Вони вважали, що більшість людей перебуває під впливом різних обставин, що інколи заважають вдосконалюватись.

Розглядаючи питання про розвиток особистості в напрямку до самоактуалізації, деякі психологи говорять про одну вищу ціль або про тенденцію (спрямованість) людського розвитку та зростання, вважаючи всі феномени розвитку незрілої істоти лише сходинками, що ведуть до самоактуалізації (Д. Голдстайн, А. Маслоу, К. Роджерс).

Перешкоди на шляху до самоактуалізації та необхідні умови для її досягнення

А. Маслоу зробив припущення, що *більшість людей, якщо не всі, потребують внутрішнього вдосконалення та шукають його*. Власні дослідження призвели до висновку, що *спонукання до реалізації наших потенціалів є природними та необхідними*. Серед причин того, чому справи йдуть настільки неблагополучним чином, можна назвати наступні.

1. Багато людей просто *не бачать свого потенціалу*, вони *не знають* про його існування, *не розуміють* користі самовдосконалення. Мабуть, вони схильні вагатися, сумніватися і навіть боятися власних здібностей, тим самим зменшуючи шанси для самоактуалізації. Це явище А. Маслоу називав комплексом Іони. Він характеризується страхом успіху, який заважає людині прагнути до величі та самовдосконалення.

2. Соціальне та культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації деякими нормами стосовно певної частини населення.

Прикладом тому є *культурний стереотип мужності*. Такі людські якості, як *співчуття, доброта, м'якість та ніжність* часто *заважають* чоловікам, тому що існує культурна тенденція розглядати дані характеристики як такі, що *не відповідають* поняттю «мужність». Або згадаємо про гнітючий вплив традиційної жіночої ролі на психосоціальний розвиток жінок (Eagly, Tavris, Wade).

Виходячи з цього, актуалізація вищих тенденцій у загальному *можлива лише за «сприятливих умов»*, інакше кажучи, людям потрібне «сприятливе» суспільство, в якому можна розкрити людський потенціал більш повно. З цієї точки зору, жодне суспільство в людській історії не надавало оптимальної можливості для самоактуалізації її членам, хоча, необхідно зізнатися, деякі набагато кращі, ніж інші, у сенсі забезпечення умов для самовдосконалення індивіда [7].

3. Остання перешкода для самоактуалізації, що згадується А. Маслоу, – сильний негативний вплив, який чинить потреба безпеки. Процес зростання потребує постійної готовності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок. Це потребує мужності. Отже, те, що збільшує страх тривоги людини, збільшує також і тенденцію повернення до пошуку безпеки та захищеності. Очевидно і те, що більшість людей мають сильну тенденцію зберігати специфічні звички, тобто, дотримуватись старого стилю поведінки. Реалізація нашої потреби у самоактуалізації потребує відкритості новим ідеям і досвіду. А. Маслоу стверджував, що діти, які виховувались у безпечній, дружній, турботливій атмосфері, більш схильні до набуття здорового уявлення про процес особистісного зростання.

Отже, більшість людей знаходиться під впливом різних обставин, що інколи заважають їм удосконалюватись. Таким чином, якщо люди хочуть самоактуалізуватись, вони *повинні переступити обмеження суспільства та власні дефіцитарні потреби* (найнижчі потреби) і *визначити відповідальність за те, щоб*



стати тим, ким вони здібні стати. Вірогідність самоактуалізації зростає, коли оточення сприяє задоволенню потреб людини. «В таких умовах найглибші прошарки природи людини можуть проявитись з більшою легкістю» [10].

Отже, зазначимо, що за здорових умов (коли задоволенню основних потреб людини нічого не заважає) зростання приносить задоволення, і людина прагне стати настільки хорошою, наскільки дозволяють її здібності. І, навпаки, люди, яким не вдалося розвинути власний істинний потенціал – стати тим, ким вони могли б стати, реагують на депривацію власних основних потреб (депривація (англ. *deprivation*) – це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі основні (життєві) психічні потреби впродовж тривалого часу, що призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності) [17].

Якщо б більша кількість людей досягла самоактуалізації, то могли б змінитися потреби людства в цілому, і з'явилось б більше можливостей для задоволення потреб нижчих рівнів. Очевидно, таке завдання потребує суттєвої реорганізації багатьох наших соціальних інститутів і політичних структур.

Поведінка, що сприятиме самоактуалізації

- Що робить людина, коли вона актуалізується?
- Що означає самоактуалізація у термінах реальної поведінки, реальної процедури?

Відповідаючи на ці питання А. Маслоу описав вісім шляхів самоактуалізації [7].

По-перше, самоактуалізація передбачає, що людина віддається власним переживанням повністю, живо, самозабутньо, зосередившись на них, не боїться бути цілком поглинутою ними. Таким чином, вона розкриває власну сутність.

По-друге, життя можна розглядати як процес послідовних виборів. У кожній точці є вибір прогресивний і регресивний. Можна рухатися в бік захисту, безпеки та страху, але по інший бік є вибір, що сприятиме особистому зростанню. Зробивши упродовж дня значну кількість таких виборів, окрім вибору, що продиктований страхом, це означає здійснити стільки ж кроків у напрямку до самоактуалізації. Самоактуалізація – це тривалий процес. Вона передбачає здійснення численних виборів стосовно того, брехати або бути чесним, украсти або не украсти у кожному конкретному випадку, причому кожного разу має бути зроблено вибір, що сприятиме зростанню. Це і є рух до самоактуалізації.

По-третє, для того, щоб був сенс говорити про самоактуалізацію, повинно існувати те самозвеличення, що актуалізується. Людська істота – не *tabula rasa*, не шматок глини чи пластиліну. Вона – те, що вже існує, хоча б як недостатньо оформлена структура. Людська істота – це, як мінімум, її темперамент, біохімічні баланси тощо. Існує самозвеличення, і «прислухатись до внутрішнього голосу» – означає змусити їх проявитись. Часто більшість з нас відчуває не свій голос, а вбудований всередині нас голос значущих для нас людей: батьків, вчителів, старших, авторитету, традицій.

По-четверте, маючи сумніви, будьте по можливості чесними. Заглядайте всередину себе, передбачайте прийняття на себе відповідальності щодо ставлення до багатьох відповідей. Це значний крок у напрямку до самоактуалізації. Кожний раз, коли людина бере на себе відповідальність, вона самоактуалізується.

По-п'яте. Ми говоримо про самозабутнє переживання стосовно багатьох відповідей, про здійснення вибору зростання замість вибору страху, про прислуховування до внутрішнього голосу, про те, щоб бути чесним та брати на себе відповідальність. Це кроки до самоактуалізації, і кожний з них забезпечує кращий життєвий вибір. Людина, яка здійснює такі маленькі речі кожного разу, коли вона потрапляє у точку вибору, виявляє, що цей вибір для неї є обмежувачами. Вона не спроможна здійснювати мудрий життєвий вибір, самозвеличення у кожний момент життя, якщо не наважиться почути себе і за необхідності сказати: «Ні, це мені не подобається». Необхідно навчитися прислуховуватись до власного смаку. Більшість людей цього не може. Для того, щоб висловлюватись чесно, необхідно відважитись бути не таким, як інші, не уподібнюватись іншим, не бути конформістом, а бути сміливим, не боятись іншого формулювання тієї ж думки.

По-шосте, самоактуалізація – це не тільки кінцевий стан, але також і процес актуалізації потенцій особистості у будь-який час, на будь-якому ступені. Самоактуалізація не обов'язково передбачає здійснення будь-чого особливого, але для реалізації можливостей людина часто повинна пройти через складний підготовчий період. Самоактуалізація потребує діяльності, спрямованої на те, щоб добре робити те, що людина бажає. Самоактуалізована людина прагне бути у своїй справі серед кращих або, у крайньому випадку, настільки хорошою, наскільки вона зможе бути.

По-сьоме, важливими рубежами на шляху до самоактуалізації є так звані крайні переживання. Перебороти ілюзії, позбавитись помилкових уявлень, зрозуміти, до чого ти не придатний та яких потенцій у тебе не існує, – це теж частина відкриття того, ким ти є насправді. Майже кожній людині властиві переживання, але не кожен знає про це, частина роботи консультанта (психолога) – допомогти людині, щоб вона розвивалась відповідно до власних можливостей.

По-восьме, з'ясування людиною того, ким вона є, що їй подобається, а що ні, що для неї добре і що погано, куди рухається і в чому її місія, тобто, відкриття власних характеристик. Це означає ідентифікацію психологічних захистів, і коли вони ідентифіковані – це достатня мужність, щоб відмовитись від них. Така відмова хвороблива, адже захист висувається проти чогось неприємного. Однак відмова від захисту дуже цінна, тому що він не є гарним способом вирішення проблем.

Самоактуалізація досягається якщо люди:

- послідовно накопичують невеликі досягнення;
- рухаються малими кроками;
- прислуховуються до власного голосу;
- чесні;



- беруть на себе відповідальність;
 - наполегливо працюють;
 - з'ясовують для себе, хто вони такі та ким вони є.
- Тому важливо знати власні біологічні, природні особливості, які неможливо або важко змінити.

Характеристики самоактуалізуючих людей

У власному неформальному дослідженні А. Маслоу змалював у загальних рисах людей, які, на його думку, є самоактуалізуючими особистостями. В якості досліджуваних він обрав своїх друзів і знайомих, видатних особистостей сьогодення та минулого, а також студентів коледжу. Це були люди, які, за загальноприйнятим стандартом, здавалося, досягли справжньої зрілості. Під час цього дослідження А. Маслоу прийшов до висновку, що самоактуалізуючі люди мають наступні характеристики [10; 19].

1. *Більш ефективне сприйняття реальності.* Самоактуалізуючі люди здатні сприймати світ навколо себе разом з іншими, правильно та неупереджено. Вони бачать дійсність такою, якою вона є, а не такою, як їм хотілося б її бачити. Такі люди менш емоційні, більш об'єктивні у сприйнятті та не дозволяють надіям і страхам вплинути на власну оцінку. Завдяки ефективному сприйняттю вони можуть без зусиль виявити фальш і нечесність в інших. А. Маслоу виявив, що здатність бачити більш ефективно поширюється на багато сфер життя, а саме: мистецтво, музика, наука, політика та філософія.

З об'єктивним сприйняттям пов'язано і те, що самоактуалізуючі люди більш толерантні до суперечливості та невизначеності. Вони не бояться проблем, що не мають однозначних правильних або помилкових рішень.

2. *Прийняття себе, інших і природи.* Самоактуалізуючі люди можуть прийняти себе такими, які вони є. Вони не надкритичні до власних недоліків і слабкостей, необтяжені надмірним почуттям провини, сорому та тривоги – емоційними станами, що властиві людям. Самоприйняття також чітко виражено на фізіологічному рівні. Вони приймають власну фізіологічну природу із задоволенням, відчуваючи радість життя. Основні біологічні процеси вважають частиною людської природи і прихильно приймаються. Подібним чином вони приймають інших людей і людство в цілому. У них немає непереборної потреби повчати, інформувати або контролювати. Вони можуть переносити слабкості інших і не бояться їх сили.

3. *Безпосередність, простота і природність.* Поведінка самоактуалізуючих людей відзначена безпосередністю та простотою, відсутністю штучності або бажання зробити ефект. Однак це не означає, що вони постійно поводять себе всупереч традиціям. Їх внутрішнє життя (думки та емоції) природне та безпосередне. Проте така нетрадиційність не ставить за мету вразити, вони можуть придушити її, щоб не засмучувати інших, дотримуватися певних формальностей і ритуалів. Отже, вони можуть пристосовуватися, щоб захистити себе та інших людей від болю або несправедливості. З цієї причини, наприклад, такі люди

можуть бути терплячими до прийнятих у різних освітніх установах практик навчання, які вони вважають неправомірними, нудними тощо. Однак, коли того вимагає ситуація, вони можуть бути непримиренними навіть під загрозою ostracizmu і засудження. Отже, вони не вагаючись відхиляють соціальні норми, коли вважають, що це необхідно.

4. *Центрування на проблемі.* А. Маслоу вважав, що обстежені ним особистості були прихильні певному завданню, обов'язку, мали яскраво виражене покликання, а також займалися улюбленою роботою, яку вважали важливою. Тобто вони не егоцентровані, а швидше орієнтовані на проблеми, що стоять вище у ієрархії безпосередніх потреб, на проблеми, які вони вважають для себе життєвою місією. У цьому вони швидше живуть, щоб працювати, а не працюють, щоб жити; діяльність суб'єктивно переживається як їх визначальна характеристика. А. Маслоу порівнює поглинання самоактуалізуючих людей діяльністю з любовним романом: «Діяльність і людина, здається, призначені одне для одного ... людина і її діяльність підходять один одному і містяться одна в одній, як ключ і замок» [4].

5. Самоактуалізуючих людей також цікавлять питання філософії та етики. Вони живуть і працюють у сфері широкій компетенції, прагнучи присвятити себе надособистісній «місії» або завданню. Такий стиль життя означає, що вони не звертають увагу на тривіальне, незначне, і це дозволяє чітко відокремлювати важливе від неважливого в цьому світі.

6. *Незалежність, потреба в самоті.* А. Маслоу пише, що самоактуалізуючі люди потребують недоторканності внутрішнього життя та самотності, тому що не прагнуть встановлювати з іншими взаємини залежності та можуть насолоджуватися багатством і повнотою дружби. На жаль, ця якість незалежності не завжди розуміється або сприймається іншими. У сфері соціального спілкування часто «нормальні» люди можуть вважати їх байдужими, нетовариськими, зарозумілими і холодними, особливо у випадку, коли потреби любові та прихильності у них неадекватно задоволені. Однак у таких людей ці дефіцітарні потреби задоволені, і тому їм непотрібні інші люди для дружби у звичайному сенсі цього слова. У результаті з'являється потреба спілкування іншого рівня – спілкування із собою. А. Маслоу вважає, що самоактуалізуючі люди можуть перебувати на самоті без відчуття самотності.

Потреба в самоті та впевненість у собі виявляються також і в інших аспектах поведінки самоактуалізуючих людей. Наприклад, вони зберігають спокій і незворушність, коли зазнають особистих нещастя та невдач. А. Маслоу пояснює це тим, що вони прагнуть мати власний погляд на ситуацію, а не покладатися на думки або почуття, що демонструють з певного приводу інші люди. Дійсно, вони самі є рушійною силою, що чинить опір спробам суспільства і змушує їх дотримуватися соціальних умовностей.

7. *Автономія.* Незалежність від культури та оточення. Виходячи з характеристик, розглянутих вище,



можна припустити, що самоактуалізуючі люди вільні у власних діях, незалежно від фізичного та соціального оточення. Ця автономія дозволяє їм покладатися на власний потенціал і внутрішні джерела зростання та розвитку.

У здорових людей *високий ступінь самоврядування та «свободи волі»*. Вони вважаються самовизначеними, активними, відповідальними і самодисциплінованими, господарями власної долі. Вони досить сильні, щоб не звертати увагу на думки та вплив інших, тому не прагнуть до почестей, високого статусу, престижу та популярності. Вони вважають таке зовнішнє задоволення менш значущим, ніж саморозвиток і внутрішнє зростання. Звичайно, досягнення такого стану внутрішньої незалежності визначається тим, чи отримувала людина в минулому любов і захист від інших.

8. *Свіжість сприйняття*. Самоактуалізуючі люди мають здатність оцінювати належним чином звичайні події в житті, відчуваючи новизну, благоговіння, задоволення і навіть екстаз, на відміну від тих, хто приймає щастя як належне. Вони цінують прихильну долю, здоров'я, друзів і політичну свободу, рідко скаржаться на нудне, нецікаве життя. Для них ключовим моментом відкритості для нових переживань є те, що поділяють переживання на категорії і не відкидають їх, а навпаки – їхній суб'єктивний, багатий досвід і кожен день життя з його звичайними справами завжди залишаються для них захоплюючою та хвилюючою подією.

9. *Вершинні або містичні переживання*. Вивчаючи процес самоактуалізації А. Маслоу прийшов до несподіваного відкриття: у багатьох його випробовуваних було наявним те, що він назвав вершинними переживаннями. Це моменти сильного хвилювання або високої напруги, а також моменти розслаблення, умиротворення, блаженства та спокою. Вони містять екстатичні стани, що переживаються в кульмінаційні моменти любові й інтимності, у пориваннях творчості, осяяння, відкритості та злиття з природою. За А. Маслоу, вершинні, або містичні, переживання не мають божественної природи, хоча за суттю вони релігійні. Він виявив, що в стані вершинного переживання люди відчувають велику гармонію зі світом, втрачають відчуття свого «Я» або виходять за його межі. Вони одночасно почувають себе сильнішими і більш безпорадними, ніж раніше, і втрачають почуття часу та місця.

10. *Суспільний інтерес*. Навіть коли самоактуалізуючі люди стурбовані, засмучені, розгнівані вадами роду людського, їх ріднить глибоке почуття близькості. Отже, у них є щире бажання допомогти побратимам поліпшити себе. Це прагнення виражається почуттям жалю, симпатії та любові до людства. Часто це особливий вид братерської любові, подібної ставленню старшого брата чи сестри до молодших братів і сестер.

11. *Глибокі міжособистісні взаємини*. Самоактуалізуючі люди прагнуть до більш глибоких і тісних особистісних взаємин, ніж «звичайні» люди. Частіше вони більш здорові та близькі до самоактуалізації,

ніж пересічна людина. Тобто, вони схильні встановлювати близькі стосунки з тими, хто має подібний характер, талант і здібності, хоча завдяки власному соціальному інтересу вони володіють особливим почуттям емпатії до менш здорових людей. Коло їхніх друзів невелике, тому дружні стосунки в стилі самоактуалізації вимагають великої кількості часу та зусиль. Вони також відчувають особливу ніжність до дітей і легко спілкуються з ними.

12. *Демократичний характер*. Самоактуалізуючі особистості, за А. Маслоу, – «демократичні» люди. У них немає упереджень, тому вони поважають інших людей, незалежно від того, до якого класу, раси, релігії, статі вони належать, який їхній вік, професія тощо. До того ж вони з готовністю вчаться в інших, не проявляючи прагнення до переваги або авторитарних схильностей. А. Маслоу виявив, що самоактуалізуючі люди не вважають усіх рівними: «Ці індивіди, самі є елітою, вибирають у друзі також еліту, але це еліта характеру, здібностей і таланту, а не народження, раси, крові, імені, сім'ї, віку, молодості, слави чи влади».

13. *Розмежування засобів і цілей*. У повсякденному житті самоактуалізуючі особистості більш визначені, послідовні та тверді, ніж звичайні люди, стосовно того, що правильно, а що помилково, добре чи погано. Вони дотримуються певних моральних та етичних норм, хоча небагато з них є релігійними. А. Маслоу також відзначив у таких особистостях загострене почуття розмежування цілей і засобів їх досягнення. Отже, вони часто насолоджувалися засобами, що не подобалися менш терплячим людям. Їм більше подобалося будь-що заради самого процесу, а не тому, що це засіб для досягнення певної мети.

14. *Філософське почуття гумору*. Іншою характеристикою самоактуалізуючих людей є їхня перевага філософського, доброзичливого гумору. Якщо звичайна людина може отримувати задоволення від жартів, що висміюють будь-яку неповноцінність, що принижує будь-кого, або непристойність, то здорову людину більше приваблює такий гумор, коли висміюється дурість людства в цілому. А. Маслоу помічав, що філософський гумор викликає посмішку, а не сміх. Через подібне ставлення до гумору вони часто видаються стриманими та серйозними.

15. *Креативність*. А. Маслоу виявив, що самоактуалізуючі люди мають здатність до творчості. Однак творчий потенціал його досліджуваних проявляв себе не так, як у видатних талантів у поезії, мистецтві, музиці або науці. А. Маслоу зазначав про таку ж природну та спонтанну креативність, властиву незіпсованим дітям. Це креативність, що наявна у повсякденному житті як простий природний спосіб вираження спостережливої особистості, яка сприймає нове та цілюще. Для того, щоб бути креативною, самоактуалізуючій людині не обов'язково писати книги, складати музику або створювати живописні полотна [5].

16. *Опір окультурення*. Самоактуалізуючі люди перебувають в гармонії із власною культурою, зберігаючи певну внутрішню незалежність від неї. Вони



володіють автономністю та впевненістю в собі, і тому їх мислення і поведінка не піддаються соціальному та культурному впливу. Такий опір окультурення не означає, що самоактуалізуючі люди нетрадиційні або антисоціальні в усіх сферах людської поведінки. Наприклад, у тому, що стосується одягу, мови, їжі та манери поведінки, якщо це не викликає у них явних заперечень, вони не відрізняються від інших. Таким чином, вони не витрачають енергії на боротьбу з існуючими звичаями і правилами. Однак вони можуть бути незалежними і нетрадиційними, якщо це стосується їхніх цінностей. Тому ті, хто не зрозуміють та не цінують їх, іноді вважають таких людей непокірними та ексцентричними. Вони також не вимагають від свого оточення негайного покращення. Знаючи про недосконалість суспільства, вони можуть бути повільними і поступовими, але це легше досягти, працюючи всередині цієї системи.

Проведений аналіз дає змогу дійти висновку, що самоактуалізуючі люди – обрана група «суперзірок», яка наближається до досконалості в мистецтві жити і яка знаходиться на недосяжній висоті для решти людства [19].

А. Маслоу недвозначно спростовував подібні висновки. Будучи недосконалими за людською природою, самоактуалізуючі люди також схильні до неконструктивних і поганих звичок, як і решта. Вони можуть бути упертими, дратівливими, нудними, безглуздими, егоїстичними або пригніченими, і ні за яких обставин вони не захищені від необґрунтованого марнославства, надмірної гордині та пристрасті до своїх друзів, сім'ї і дітей. Їм властиві почуття провини, тривоги, печалі та сумнівів. Незважаючи на ці недосконалості, такі люди розглядалися А. Маслоу як чудові зразки психічного здоров'я, які нагадують нам, що потенціал психологічного зростання людства вище, ніж той, якого ми досягли.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що проблема самоактуалізації особистості в сучасній психології займає важливе місце і їй приділяється і буде приділено належну увагу, місце і час у працях сучасних психологів.

Емпіричні дослідження, основані на теорії А. Маслоу, насамперед сконцентровані на концепції самоактуалізації. Він проводив власні дослідження з використанням біографічного матеріалу на обраній групі самоактуалізуючих людей, що частково викладено у цій статті. Його критикували за використання суб'єктивних критеріїв у виборі піддослідних. Проте розробка «Опитувальника особистісної орієнтації – РОІ (Е. Шостром, 1963 р.)» надала дослідникам можливість виміряти цінності та поведінку, пов'язані із самоактуалізацією. Численні дослідження засвідчили, що РОІ має адекватну надійність та прогностичну цінність у визначенні відмінностей нормальних і аномальних груп.

Неодноразово було здійснено адаптацію та модифікації РОІ (Е. Шостром) – тесту вимірювання самоактуалізації, а саме: у 1981 р. Є. Б. Лісовською;

у 1981-84 рр. А. Я. Гозманом, Ю. Є. Альшиною, М. В. Загікою і М. В. Крозом – «САТ» («Самоактуалізаційний тест»); у 1996 р. А. А. Рукавішниковим – «ЛіО» («Опитувальник особистісної орієнтації»); у 1993–1994 рр. у його адаптації, стандартизації та валідації брали участь психолог О. В. Лазукін і Н. Ф. Каліна, провідний науковий співробітник кафедри психології Сімферопольського держуніверситету. «Цю методику було розроблено з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації у нашому суспільстві несправдженого соціалізму та нездійсненої буржуазної демократії» [5; 7; 9].

Визначення «Рівня прагнення до самоактуалізації» у нашому дослідженні виконано за допомогою опитувальника САМОАЛ, опис цього дослідження представимо у наступній публікації.

У наступній серії публікацій пропонуємо розглянути 4 частину – **діагностично-інтерпретаційний і прогностичний компоненти** дослідження загального показника та оцінних параметрів «рівня прагнення до самоактуалізації», а саме: опис загального дизайну та діагностичні методи дослідження; алгоритм і процедуру організації проведення дослідження; аналіз, обробку та інтерпретацію його результатів, які впроваджено у практику роботи освітніх організацій різних типів.

Продовження у наступному номері.

Ми будемо Вам вдячні за зворотний зв'язок за адресою: nika777vera@mail.ru

Використані літературні джерела

1. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы: учеб. пособ. [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
2. *Кобильник Л. М.* Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007. – 252 с.
3. *Лазарев В. С., Афанасьева Т. Т., Елисева И. А.* Руководство педагогическим коллективом: модели и методы [Текст] / Пособие для руководителей образовательных учреждений / В. С. Лазарев, Т. Т. Афанасьева, И. А. Елисева, Т. И. Пуденко; под ред. В. С. Лазарева. – М.: ЦСЭИ, 1995. – 158 с.
4. *Максименко С. Д.* Психология в социальной та педагогічній практиці [Текст] / С. Д. Максименко. – К.: Наукова думка, 1988. – 441 с.
5. *Маслоу А. Г.* Психология бытия. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 301 с.
6. *Маслоу А. Г.* Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Г. Маслоу. – СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997.
7. *Маслоу А.* Самоактуализация личности и образование [Текст] / Пер. с англ. Г. А. Балла. – Киев-Донецк, 1994. – 52 с. – С. 7–11.
8. *Маслоу А.* Мотивация и личность. Motivation and Personality [Текст] / Пер. А. М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.



9. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст]. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

10. Теории личности. Л. Хьелл, Д. Зиглер [Текст]. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.

11. Прусова Н. В., Боронова Г. Х. Психология труда [Текст]: конспект лекцій / Н. В. Прусова, Г. Х. Боронова. – М.: Эксмо, 2008. – 160 с.

12. Чудакова В. П. Дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» як критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості [Текст] / В. П. Чудакова // Освіта і розвиток обдарованої особистості: Щомісячний науково-методичний журнал. – 2014. – № 11 (30) (листопад). – С. 43–53. – (I частина, продовження).

13. Чудакова В. П. Моделі й технологія формування психологічної готовності персоналу організацій до інноваційної діяльності як чинника конкурентоздатності особистості в швидкозмінних умовах [Текст]: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка (гол. ред.) та ін. – К.–Алчевськ: ЛАДО, 2013. – Том II. Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / За ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки. – 2013. – Вип. 38. – С. 314–326.

14. Чудакова В. П. Модель експертизи і корекції внутрішньої психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності –

чинник формування конкурентоздатності особистості [Текст] / В. П. Чудакова // Освіта і розвиток обдарованої особистості: Щомісячний науково-методичний журнал. – 2013. – № 10 (17) (жовтень). – С. 52–61.

15. Чудакова В. П. Інтегральна характеристика задоволеності професійною діяльністю як критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості [Текст] / В. П. Чудакова // Освіта і розвиток обдарованої особистості. Щомісячний науково-методичний журнал. – 2013. – № 11 (18) (листопад). – С. 61–67. – (I частина).

16. Чудакова В. П. Управлінська компетентність керівників з формування готовності педагогів до інноваційної діяльності в умовах освітнього середовища профільної школи [Текст] / В. П. Чудакова // Управління школою. Видавнича група ОСНОВА. – 2012. – № 19–21 (355–357) липень. – С. 10–20.

17. Депривація. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/>

18. Теории мотивации. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pidruchniki.com/11570718/ekonomika/teoriyi_motivatsiyi

19. Психологические аспекты самоактуализации личности. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bankreferatov.ru/db/M/6DD9A2E78476CBAEC3256C9E00717C1D>

20. Теоретические основы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psylab.info/Самоактуализационный_тест

