

УДК 159.923.2

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

Гусейнова Н.О., аспірант  
кафедри практичної психології  
Херсонський державний університет

У статті висвітлено проблему дослідження явища самоактуалізації. Розглядаються основні категорії розуміння самоактуалізації: процес, стан, риса особистості, мотиваційний компонент. Розглянуті взаємозв'язок і розбіжності процесів самоактуалізації, самореалізації, самоствердження та саморозвитку. Проаналізовані зарубіжні та вітчизняні дослідження самоактуалізації та запропоноване власне розуміння поняття «самоактуалізація».

**Ключові слова:** екзистенція, пікові переживання, самоактуалізація, саморозвиток, самоствердження, самореалізація.

В статье отражена проблема исследования явления самоактуализации. Рассматриваются основные категории понимания самоактуализации: процесс, состояние, черта личности, мотивационный компонент. Рассмотрены взаимосвязь и различия процессов самоактуализации, самореализации, самоутверждения и саморазвития. Проанализированы зарубежные и отечественные исследования самоактуализации и предложено собственное понимание понятия «самоактуализация».

**Ключевые слова:** экзистенция, пиковые переживания, самоактуализация, саморазвитие, самоутверждение, самореализация.

Huseynova N.O. INVESTIGATION OF THE PHENOMENON OF SELF-ACTUALIZATION IN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

The article concerns the problem of studying the phenomena of self-actualization. Examines the main categories of the understanding of self-actualization: the process, the state trait of personality, motivational component. Look at the relationship and differences processes of self-actualization, self-realization, self-affirmation and self-development. Analyzed foreign and local studies of self-actualization and suggested own understanding of the concept of «self-actualization».

**Key words:** existence, peak experience, self-actualization, self-development, the assertion, self-actualization.

**Постановка проблеми.** Швидкоплинність соціального прогресу, динамічні зміни суспільства викликають необхідність постійної роботи молодого покоління над собою, життєвого та професійного самовизначення, посилення відповідальності за своє майбутнє, за можливість досягнення успіху, за повнішу реалізацію свого внутрішнього потенціалу. На думку К. Роджерса, «важливий мотив життя людини – це актуалізація, тобто збереження і розвиток себе, максимальне виявлення кращих якостей власної особистості, закладених у неї від природи» [7, с. 3]. Потреба у самоактуалізації є природною потребою, яка надає індивідуальному життю людини яскравої спрямованості та глибокого сенсу, зміцнює віру в себе та допомагає встояти серед життєвих негараздів.

Дослідженню проблем саморозвитку, самоактуалізації і самореалізації особистості присвячені праці таких зарубіжних психологів, як А. Адлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Ясперс та ін. У їхніх працях при розгляданні сут-

ності поняття самоактуалізації акцентується увага на реалізації всіх латентних можливостей людини, адекватному сприйнятті оточуючих, ролі несвідомих інстинктів у процесі самоактуалізації.

У радянській та українській психології проблема розвитку та формування особистості представлена концепціями Б. Ананьєва, К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, Л. Божович, О. Бондаренка, М. Боришевського, Б. Братуся, І. Булах, Г. Костюка, О. Леонтєва, С. Максименка, О. Орлова, В. Роменця, С. Рубінштейна, В. Татенка, Т. Титаренко та ін. [6].

Аналіз численних досліджень, присвячених аспектам самоактуалізації, показує, що, з одного боку, це явище піддається всебічному розгляду, а, з іншого боку, явно простежується суперечливість уявлень, особливо щодо складу та структури самоактуалізації (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Городілова, Є. Вахрамов, О. Леонтєв, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Рубінштейн).

**Мета статті** полягає у дослідженні та уточненні сутності явища самоактуалізації.



**Виклад основного матеріалу.** Філософське усвідомлення людини і психологічні пошуки стали ґрунтом для розвитку екзистенціалізму (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю). Представники даного напрямку вважали, що справжнє буття – це переживання суб'єкта свого «буття у світі». Буття як безпосередня даність людського існування і є екзистенція, для якої характерні відкритість, направленість на інше, що стає центром її тяжіння.

М. Хайдеггер у своїх працях робив акцент на індивідуальному початку в бутті людини – на особистісному виборі, відповідальності, пошуках власного «Я», визначаючи при цьому екзистенцію у зв'язку зі світом в цілому. За К. Ясперсом, людина досягає екзистенції у моменти глибоких потрясіннь, у «прикордонній ситуації», на грані життя та смерті. Свобода забезпечує можливість самоактуалізації людини і здійснюється лише «у суспільстві вільних людей». Ж.-П. Сартр також вважав, що людина набуває своєї людської сутності через свободу [2, с. 28].

Поняття «самоактуалізація» за психологічним наповненням близьке до поняття «особистісне зростання». У науковому світі його трактують як активний процес становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях. І хоча традиційно теорію самоактуалізації асоціюють з іменем А. Маслоу, цей термін був запозичений ним у К. Гольдштейна, який трактував його з нейрофізіологічних позицій. На його думку, організм на певний час може відкласти сон, споживання їжі, інші біологічні потреби, якщо виникають важливіші для життєдіяльності мотиви. За К. Гольдштейном, функціонування організму має три вияви: процес вирівнювання (організм прагне розподілити енергію рівномірно); самоактуалізація (основний мотив організму); узгодження із середовищем (адекватним для процесу самоактуалізації) [13].

А. Маслоу розуміє прагнення до самоактуалізації як «безперервне здійснення потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії або покликання, долі тощо, як більш повне пізнання і прийняття своєї власної споконвічної природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції чи внутрішньої синергії особистості» [10, с. 26].

Виходячи з даного визначення, автор вважає, що розвиток та функціонування організму відбувається за допомогою таких фундаментальних потреб, як потреба у ліквідації дефіциту та потреба у розвитку. Остання з потреб і відображає особистість, яка прагне до самоактуалізації.

Ієрархічна модель системи базових потреб дозволяє А. Маслоу пояснити, чому самоактуалізація, яка виражає сутність людини, далеко не завжди виступає реальним мотивом. Справа в тому, що у переважної більшості людей незадоволені потреби нижчих рівнів виявляються більш нагальними, ніж самоактуалізація, і тому активність людини протягом усього життя спрямовується на задоволення саме цих потреб. Втім, А. Маслоу описує і ряд порушень збудованого ним ієрархічного порядку, а також визнає можливість детермінації поведінки вищими потребами при незадоволених нижчих. Проте такі випадки є скоріше винятками, ніж правилом. Правилом є те, що «абсолютно здорова, нормальна, щаслива людина не має сексуальних потреб чи потреб у їжі або у безпеці, або у любові, або в престижі, або в самоповазі, за винятком рідкісних епізодів небезпеки» [8, с. 57]. Їх місце у такої людини повністю займає прагнення до самоактуалізації.

А. Маслоу у своїх працях, які присвячені проблемі переживання, також розглядав самоактуалізацію і як короткі переживання у житті людини. Поняття пікового переживання А. Маслоу пропонував своїм респондентам в інструкції у вигляді прохання описати «... найпрекрасніше переживання або переживання життя; найщасливіші миті; миті захоплення, екстазу, може, в любові, або при слуханні музики, або при раптово му потрясінні від книги або картини, або у великі миті творчого натхнення» [14, с. 71].

Спочатку він розглядав пікові переживання як одну із загальних характеристик особистостей, які самоактуалізуються. Пізніше він переконався у тому, що пікові переживання зустрічаються практично у всіх людей. Єдина відмінність полягає у тому, що одні люди приймають і цінують такі переживання, інші ж намагаються їх витіснити або раціоналізувати. Виходячи з цього, А. Маслоу визначає самоактуалізацію як епізод, у якому природні здатності індивіда виявляються особливо ефективно, в якому він більш ефективно актуалізує свої потенції, стає самим собою і разом з тим людиною в більш повному сенсі слова [9, с. 171].

У рамках дослідження А. Маслоу вивчав життя та особливості життєдіяльності вісімнадцяти особистостей, яких, на його думку, можна розглядати як самоактуалізованих, – А. Лінкольна, Т. Джефферсона, А. Ейнштейна, Е. Рузвельта, Д. Адамса, У. Джеймса, А. Швейцера, О. Хакслі, Б. Спінози та ін. А. Маслоу визначив особливості людей, які самоактуалізуються: ефективне сприйняття реальності; спонтанність; простота, природність; зосередженість на завданнях

(на відміну від зосередженості на собі); потреба у періодичному перебуванні на самоті; самостійність; незалежність; гнучкість в оцінці подій; причетність, єднання з іншими; глибокі міжособистісні відносини; демократичність у характері; розрізнення засобів і цілей добра й зла; філософське почуття гумору; творчий підхід до справи; трансцендування культури [10].

Розглядаючи особливості самоактуалізації, Маслоу вказує і на ті засоби поведінки, які сприяють її реалізації. У момент самоактуалізації «Я» реалізує себе самостійно, здійснює безперервний процес вибору, який означає для особистості її просування або відступ (брехати або говорити правду, красти або не красти і т. ін.). Самоактуалізуватися – це означає, за А. Маслоу, з можливостей, які є, зробити вибір, реалізувати потенції внутрішнього росту [5, с. 218].

За оцінкою Д. Леонтьєва, поняття самоактуалізації у теорії А. Маслоу включає в себе самостійні процеси самовираження, самоствердження, саморозвитку, які ігнорують суттєві розбіжності між ними, а теоретична аморфність поняття самоактуалізації є одним із найбільш суттєвих недоліків даної теорії і ускладнює операціоналізацію [9, с. 171].

Д. Леонтьєв визначає самоактуалізацію як «процес розгортання і дозрівання закладених в організмі і особистості задатків, потенцій, можливостей» [8, с. 18].

Є. Ісаєв та В. Слободчиков визначають самоактуалізацію як «процес становлення людини суб'єктом власної життєдіяльності, який потребує засвоєння ним норм і засобів діяльності, основних змістів і цінностей, які регулюють сумісне життя людей у суспільстві» [2, с. 29].

О. Городілова визначає самоактуалізацію як потребу, результат і процес реалізації індивідуальності людини [4].

Т. Дубовицька розглядає самоактуалізацію як рису особистості, і як психічний стан, і як процес, який характеризує динаміку розвитку особистості [2, с. 30].

В. Русова, досліджуючи старшокласників, розглядає самоактуалізацію особистості як складну структуровану систему взаємопов'язаних дій, через які актуалізується потенціал особистісних властивостей і здібностей учня, що формується у процесі навчання і виховання [11].

Такі тлумачення категорії самоактуалізації доводять неоднозначність її вивчення, оскільки її розглядають і як процес, і як стан, і як рису особистості, і як мотиваційний компонент. Та це ще не всі труднощі вивчення даного терміну.

Для таких авторів, як Ш. Бюлер, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Фромм, К. Хорні,

К. Юнг, поняття росту, індивідуалізації, самостійності, самопізнання, саморозвитку, продуктивності є в більшій або меншій мірі синонімами [10].

Такі вчені, як Н. Борисова, Л. Коган, Л. Коростильова, В. Муляр та ін. вважають поняття самоактуалізації і самореалізації дуже близькими за змістом. Як відзначає Л. Кобильнік, «самоактуалізація виступає показником повноти самореалізації особистості. Вона свідчить про ступінь розвитку самосвідомості, рівень орієнтованості у життєвих і соціальних ситуаціях, наявність потенційних та реальних можливостей особистості для її самоздійснення, рівень організаційно-вольової зрілості в управлінні життєвими обставинами та подоланні життєвих труднощів» [7, с. 17]. Ми вважаємо, що самоактуалізація є більш широким поняттям, яке включає в себе особливості самореалізації.

Є. Вахрамов вважає, що поняття «самореалізація» означає розумовий, когнітивний аспект діяльності, теоретичну діяльність, роботу на внутрішньому плані. Самореалізація проявляється у побудові і корекції, перебудові «концепції Я», включаючи «ідеальне Я», картину світу і життєвого плану, усвідомлення результатів діяльності, що передувала (формування концепції минулого) [3, с. 163].

У сучасній психології К. Роджерса вважають автором ще однієї теорії самоактуалізації. К. Роджерс, як і А. Маслоу, пов'язує з самоактуалізацією психологічне здоров'я, ідеальний образ людини. К. Роджерс розрізняє дві тенденції – актуалізації і самоактуалізації. Тенденція актуалізації – єдиний основний універсальний вроджений мотив, який стоїть за всіма останніми потребами і мотивами. Навіть мета у всіх людей однакова – актуалізувати себе. Актуалізація – мотиваційна сила або прагнення дії не тільки в житті людини, але і у Всесвіті. Якщо узагальнити, то можна виділити наступні аспекти актуалізації: прагнення до розширення своїх меж, більшого упорядкування, цільності, взаємопов'язаного ускладнення; вроджена тенденція до розвитку своїх здібностей; прагнення до повної реалізації власного потенціалу, можливостей, здібностей; рух до автономності [4, с. 14].

Що стосується тенденції самоактуалізації, то це прагнення актуалізувати Его, уявлення про себе на основі інтеріоризованих оцінок інших людей. Актуалізація організму і самоактуалізація можуть співпадати (повноцінне функціонування), а можуть вступати у конфлікт один з одним, тобто прагнення до актуалізації стосується самоактуалізації тільки в ідеалі, коли «Я» і Я-концепція кон-



груєнтні. Якщо такого немає, то самоактуалізація може перешкоджати задоволенню більш глибокої потреби актуалізувати організмичне «Я» [6].

Ш. Бюлер, відштовхуючись від теорії А. Маслоу, розвиває уявлення про прагнення до самоздійснення як про корінну, вроджену характеристику людської природи. І плин життя особистості підкорений закону розвитку даної характеристики. Кожна людина має свій життєвий шлях і своє призначення, яке проявляється у прагненні до самоздійснення. Самоздійснення слугує підсумком самоактуалізації людини у різних сферах діяльності [4, с. 16]. Таким чином, діяльність розглядається автором як засіб виявлення індивідуальності.

Е. Фромм вважає, що «людському життю притаманна внутрішня тенденція до розвитку, виявлення здібностей». Але у даному випадку автор використовує термін «психологічне здоров'я». Здоров'я Е. Фромм пов'язує із позитивною свободою, яка означає повну реалізацію здібностей індивіда, реалізацію своєї вільної волі, індивідуальної сутності. І така самоактуалізація є найвищою радістю індивіда [12].

Що стосується вітчизняних досліджень самоактуалізації, то слід зазначити, що в нашій країні більш прийнятним є термін «самореалізація», а за кордоном – «самоактуалізація». Як зазначено у праці О. Горділової, деякі розбіжності даних термінів пов'язують із різними акцентами аналізу: обидва терміни відображають один і той самий процес, але самоактуалізація – в більшій мірі у внутрішньому, суб'єктивному плані здійснення особистості, а самореалізація – у зовнішньому, об'єктивному плані особистості [4].

Існують протиріччя у визначенні явища самоактуалізації у зв'язку з плутаниною у визначенні схожих понять. Так, наприклад, необхідно розглянути співвідношення самореалізації з самовираженням та самоствердженням.

К. Абульханова-Славська вважає, що самореалізація можлива лише тоді, коли самопізнання своїх можливостей вже закінчене, повністю сформований «образ Я» і є готовність особистості забезпечити всю сукупність зовнішніх умов самореалізації – будувати свої зовнішні взаємовідносини зі світом, які й називаються самореалізацією. Самовираження – це активність суб'єкта, яка направлена на самореалізацію, але яка не досягла ефекту особистісного внеску, не вилилася у діяння [1].

Що стосується самореалізації та самоствердження, то саме самоствердження розглядають як необхідний наслідок само-

реалізації, аспект або результат процесу самореалізації, аспект процесу розвитку [4, с. 27]. На думку Д. Леонтьєва, самореалізація і самоствердження можуть зовнішньо не розрізнятися. Різняться їх мотиваційні основи: при самоствердженні має місце прагнення отримати суспільне визнання з боку інших «тут-і-зараз». Позбавлення можливості соціального визнання викликає припинення активності, але не впливає на справжню самореалізацію [9].

Про самоактуалізацію можна говорити на кожному етапі вікового розвитку особистості. Акт самоактуалізації можна побачити, наприклад, в оволодінні дитиною певною навичкою (їздою на велосипеді), в оволодінні підлітком технікою гри на гітарі, в оволодінні школярами певною сумою знань, достатньою для успішного вступу до вищого навчального закладу [3, с. 148].

Цінними для визначення сутнісних аспектів самоактуалізації є положення О. Асмолова про те, що «самоактуалізація особистості – це самоздійснення і творення нових форм поведінки особистості», а також характеристика Е. Шострома таких сторін самоактуалізації, як орієнтація у часі, підтримка, самоповага, самоприйняття, спонтанність, сенситивність, синергія, прийняття агресії, уявлення про природу людини, пізнавальні потреби, контактність, креативність тощо. Важливим також є визнання В. Рибалкою одним з психологічних механізмів самоактуалізації процесу екстеріоризації з такими її етапами, як стимулюючий, орієнтуючий, програмуєчий, продукуючий, стверджуючий, які відповідають компонентам загальної структури діяльності – потребово-мотиваційному, інформаційно-пізнавальному, цілеутворюючому, операційно-результативному та емоційно-почуттєвому [11, с. 7].

**Висновки.** Аналіз літератури в узагальненому вигляді дозволяє нам стверджувати, що самоактуалізація є більш широким явищем, на відміну від явищ саморозвитку, самореалізації, самовираження та самоствердження. Так, саморозвиток відображає розумовий або фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійними заняттями, вправами. Самовираження полягає у активності суб'єкта, яка направлена на самореалізацію. Самоствердження – це аспект або результат самореалізації. Співвідношення понять «самореалізація» та «самоактуалізація» полягає в тому, що обидва терміни відображають один і той же процес, але самоактуалізація відбувається в більшій мірі у внутрішньому, суб'єктивному плані здійснення особистості, а самореалізація – у зовнішньому, об'єктивному плані

особистості Ми вважаємо, що саморозвиток, самовираження, самоствердження та самореалізація – це активність особистості, яка прагне до самоактуалізації (самоактуалізація: саморозвиток, самовираження, самоствердження, самореалізація).

Таким чином, ми вважаємо, що самоактуалізація – це процес реалізації індивідуальності людини, який відбувається через різні види активності (саморозвиток, самовираження, самоствердження, самореалізація) та має на меті удосконалення і розвиток можливостей, які відображають динамічні процеси особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и гуманистический подход / К.А. Абульханова-Славская // Гуманистические проблемы психологической теории / РАН. Ин-т психологии. – М.: Наука, 1995. – С. 41–45.
2. Баженова Н.И. Самоактуализация как психолого-педагогическое понятие: историко-логический обзор / Н.И. Баженова // Педагогическое образование в России, 2012. – Выпуск № 4. – С. 27–31.
3. Вахромов Е.Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е.Е. Вахромов // Современные проблемы смысла жизни и акме. – М.: ПИРАО, 2002. – С. 147–164.
4. Гордилова Е.Н. Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью [Электронный ресурс: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии] / Елена Николаевна Гордилова – М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной Библиотеки).
5. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
6. Зеленін В.В. Психологічний аналіз зв'язків професійної самоактуалізації та професійно-значущих якостей музикантів-виконавців на різних етапах фахового становлення / В.В. Зеленін // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, вид. Фенікс, 2014. – Том 11. – Вип. 9. – С. 367–383.
7. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх педагогів: автореф. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Лілія Миколаївна Кобильнік. – Київ, 2007. – 20 с.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
9. Леонтьев Д.А. Самореализация // Человек: философско-энциклопедический словарь / Под ред. И.Т. Фролова. М.: Наука, 2000. – С. 322–324.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
11. Русова В.В. Самоактуалізація особистості як умова профільного навчання старшокласників: автореф. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Вікторія Валеріївна Русова. – Київ, 2007. – 22 с.
12. Фромм Э. Бегство от свободы: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесловие П.С. Гуревича. – М.: Прогресс, 1989. – 272 с.
13. Холл К.С. Теории личности / К.С. Холл, Г. Линдсей. – М.: ЗАО изд-во Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 1999. – 592 с.
14. Maslow A.H. Notes on Being-psychology // Readings in Humanistic Psychology / A.J. Sutich, M.A. Vich (Eds.), New York: Free Press, 1969. – P. 51–80.