

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

М.Г. Ткалич,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізького національного університету*

Д.О. Шутько,

*здобувач кафедри практичної психології
Запорізького національного університету*

У статті проаналізовані особливості термінології, яка стосується самоактуалізації особистості як психологічного явища. Представлені основні теоретико-методологічні підходи до дослідження самоактуалізації особистості в зарубіжній психології: психодинамічний, в якому це процес особистісного самовдосконалення, подолання особистістю комплексу неповноцінності, захисних механізмів, прагнення особистісної цілісності й зрілості. В екзистенційно-гуманістичному напрямку визначають самоактуалізацію як уроджену мотиваційну тенденцію, яка притаманна всім, без виключення, особистостям і лише потребує відповідних умов для розвитку.

В статті також виділені основні складові й інтегральні характеристики самоактуалізації особистості.

Ключові слова: самоактуалізація, особистість, складові самоактуалізації, інтегральні характеристики самоактуалізації.

В статье проанализированы особенности терминологии, касающейся самоактуализации личности как психологического явления. Представлены основные теоретико-методологические подходы к исследованию самоактуализации личности в зарубежной психологии: психодинамический, в котором это процесс личностного самосовершенствования, преодоления личностью комплекса неполноценности, защитных механизмов, стремление к личностной целостности и зрелости. В экзистенциально-гуманистическом подходе определяют самоактуализацию как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем, без исключения, личностям и которой требует соответствующих условий для развития.

В статье также выделены основные составляющие и интегральные характеристики самоактуализации личности.

Ключевые слова: самоактуализация, личность, составляющие самоактуализации, интегральные характеристики самоактуализации.

Самоактуалізація як усвідомлення й розвиток особистістю свого власного потенціалу дозволяє ефективно втілювати свої здібності в особистому й професійному житті, відчувати задоволення від власних досягнень.

Саме тому посилення уваги до проблеми самоактуалізації особистості й пояснюється, на наш погляд, розумінням її визначальної ролі в життєдіяльності людини. На думку багатьох дослідників, саме такий підхід до тлумачення цього поняття дозволить виявити його сутність, визначити систему психологічних категорій, які розкривають його зміст і психологічні детермінанти.

Мета статті – визначити основні теоретико-методологічні підходи до самоактуалізації особистості в зарубіжній психології й представлені в них основні складові та інтегральні характеристики самоактуалізації особистості.

Розпочнемо з аналізу особливостей термінології, яка стосується самоактуалізації особистості як психологічного явища.

Аналіз літературних джерел [5; 7; 10; 11] показує, що на перших етапах її вивчення проблема самоактуалізації особистості існувала як міждисциплінарна й тільки з недавнього часу, поряд із міждисциплінарним статусом, набула статусу окремої психологічної проблеми.

Слід зазначити, що в зарубіжних психологічних дослідженнях не існує єдиного визначення самоактуалізації. Поряд із терміном «самоактуалізація» використовуються близькі до нього терміни «самореалізація», «саморозвиток» та інші.

Загалом, самоактуалізація розглядається як внутрішня активність особистості, актуалізація внутрішнього позитивного й творчого прагнення до росту, розвитку, психологічної зрілості та компетентності. Це процес осягнення власних потенційних можливостей і смислів, переведення їх зі стану потенційного в актуальний і втілення в реальних умовах навколишньої дійсності.

Погляди на феномен і природу самоактуалізації, особливості її прояву в житті й діяльності людини є достатньо подібними в роботах представників різних зарубіжних філософських і психологічних напрямів (К. Гольдштейн [цит. за 5], А. Маслоу [8], К. Роджерс [9], В. Франкл [12] та ін.).

При цьому, як зазначалось вище, термін «самоактуалізація» найчастіше замінюється схожими поняттями – «здійснення самості» (А. Адлер [1], Г. Саллівен [цит. за 6], К.Г. Юнг [17]), «самореалізація» (Л. Бінсвангер [3] та ін.), «вільне самотворення» (Ж.-П. Сартр [10]), «самотрансцендентність» (В. Франкл [12]), «плідна орієнтація» (Е. Фромм [13]), «осягнення сенсу» (Е. Гуссерль [4]) – і розглядається як потреба, прагнення, мотив, процес, результат або як інтеграція всіх цих проявів.

Отже, зміст поняття «самоактуалізація», великою мірою збігається з іншими поняттями в тому його аспекті, який стосується саморозвитку, розкриття латентних і явних потенцій особистості.

З нашого погляду, можна виходити з того, що терміни «само актуалізація», «самореалізація» та інші, зазначені вище терміни, є по суті синонімами, а різниця в назві є відображенням проблеми відсутності єдиного визначення того, що ж є змістовною характеристикою особистісного зростання.

У деяких вітчизняних і російських дослідженнях робиться спроба диференціювати поняття «самоактуалізація» і «самореалізація». Однак дані цих досліджень іноді суперечать один одному, тому поки що це завдання залишається невирішеним.

Для здійснення порівняльного аналізу підходів зарубіжних авторів щодо сутності самоактуалізації особистості, нами було виділено наступні критерії: суть процесу самоактуалізації особистості; її основні рівні й форми.

Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації дозволив нам виділити два основні напрями досліджень цього процесу в зарубіжній психології: *психодинамічний і гуманістичний*. Проблема самоактуалізації особистості в біхевіорально-когнітивному напрямку досліджень у зарубіжній психології практично не розглядалася, тому ми залишили його поза аналізом.

Насамперед розглянемо тлумачення процесу самоактуалізації в *психодинамічному напрямі*, до якого належать роботи А. Адлера [1], Е. Еріксона [16], Х. Когути [цит. за 6], Е. Фромма [13], К. Хорні [14], К.Г. Юнга [17] та ін., а потім у гуманістичній психології (роботи А. Маслоу [8], Г. Олпорта [цит. за 11], К.Р. Роджерса [9], В. Франкла [12], Е. Шостром [15] та ін.).

Більшість дослідників психодинамічного напрямку схиляються до думки, що самоактуалізація – це процес особистісного самовдосконалення, подолання особистістю комплексу неповноцінності, захисних механізмів, прагнення особистісної цілісності й зрілості. Загалом можна говорити про те, що в класичному й сучасному психоаналізі основний акцент робиться на унікальності та цілісності кожної особистості, яка прагне до самовдосконалення, самоактуалізації.

Наприклад, А. Адлер вважав прагнення до досконалості основною тенденцією розвитку особистості людини [1]. Психологічне зростання особистості (самоактуалізацію) він визначав як конструктивне прагнення до досконалості, рух від центрованості на собі й цілей особистісної вищості до завдань конструктивного опанування середовища та завдань соціально корисного розвитку [1].

А. Адлер виділив наступні етапи самоактуалізації, які не виключають один одного й не мають строгої послідовності, але проходження через які дозволяє людині досягти значних висот в особистісному, професійному й соціальному розвитку: визнання своєї недосконалості (усвідомлення комплексу неповноцінності); розвиток соціального інтересу; спрямованість прагнень на подолання життєвих проблем; формування почуття приналежності й співробітництва; відмова від помилкових цінностей; формування не тільки особистісних, але й соціально значущих цілей і цінностей; вибір особистісного розвитку, самоактуалізації як життєвої мети; прийняття творчих, самостійних і вибіркових рішень на шляху досягнення поставлених цілей [1].

Саме А. Адлер уперше визначив і найбільш детально проаналізував соціальний компонент реалізації індивідом свого особистісного потенціалу й обґрунтував важливість досягнення соціально значущих цілей для особистісного зростання.

Отже, самоактуалізація за А. Адлером – це соціальний процес певного альтернативного вибору, який особистість робить під впливом життєвих протиріч і завдань та з урахуванням цінностей, стилю життя й обов'язково соціального інтересу (адже самоактуалізація завжди має соціальний відтінок).

Згідно з К.Г. Юнгом, кінцева життєва мета особистості – це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда [17]. Розвиток кожної людини в цьому напрямку унікальний, він продовжується протягом усього життя й містить у собі процес, що одержав назву індивідуалізація. Підсумком здійснення індивідуалізації К.Г. Юнг називав самореалізацію.

Самоактуалізація (індивідуалізація й «повна реалізація «Я»»), за К.Г. Юнгом – це становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда, свідомо реалізація людиною своєї унікальної психічної реальності. Це розкриття споконвічної вродженої цілісності особистості, її еволюція протягом життя. Таким чином, за К.Г. Юнгом, самоактуалізація в кінцевому підсумку припускає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток і вираження всіх елементів особистості [17]. Також треба додати, що, на думку К.Г. Юнга, досягнення самоактуалізації через процес індивідуалізації потребує певного терапевтичного втручання, спрямованого на розширення свідомості особистості завдяки усвідомленню неусвідомленого.

У теорії К. Хорні в основу розуміння самореалізації лягла концепція «реального власного «Я»», яке не є фіксованою структурою, а виступає набором властивих людині потенцій (таких як темперамент, здібності, нахили та ін.), що є частиною нашої спадковості й потребує сприятливих умов для розвитку [14].

Актуалізація «реального власного «Я»» за К. Хорні здійснюється через взаємодію із зовнішнім світом, який пропонує різні шляхи розвитку. Людина за своєю природою, вважає К. Хорні, добровільно прагне до самоактуалізації, і її система цінностей виростає з цього прагнення. Таким чином, у теорії К. Хорні самоактуалізація – це реалізація особистісного потенціалу, шлях від позасвідомого «ідеалізованого образу» до «реального власного «Я»». До основних складових цього процесу, як зазначає К. Хорні, належать наступні: усвідомлення своїх потреб, усвідомлення суперечливих чинників свого існування; гнучкість, рухливість, які б сприяли подоланню внутрішнього конфлікту, що в результаті дозволить особистості ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом, повернутися до душевної гармонії, гармонійної внутрішньої комунікації.

Е. Еріксон пов'язує поняття самоактуалізації з поняттям ідентичності. Він визначає самоактуалізацію як «подолання меж» своєї ідентичності, справжнє досягнення дійсної індивідуальності й вихід за її межі [16].

Е. Фромм говорить про те, що самоактуалізація – це процес реалізації природного потенціалу особистості, розвиток «позитивної свободи» в соціальному бутті за допомогою спонтанної активності [13].

Х. Когут, який є представником сучасного психоаналізу й автором психології самості, визначає самоактуалізацію як нарцисичне бажання, яке реалізується в розвитку самості особистості, прагнення до самовдосконалення, що послідовно інтегрується у свідому особистість [цит. за 6].

Отже, ідеї особистісного зростання, самовдосконалення, прагнення особистісної вищості вперше з'явилися в психодинамічному напрямі. Згодом ці ідеї почали розвиватися в гуманістичній психології, але слід підкреслити, що тлумачення поняття «самоактуалізація» в цьому напрямку має більш позитивний відтінок. Самоактуалізація трактується не як подолання певних протиріч і негативів у своїй особистості (як у психодинамічному напрямку), а як орієнтація, спрямованість на зростання й розвиток із використанням «особистісного позитива».

Аналіз основних робіт із проблеми самоактуалізації особистості в психодинамічному підході дозволив нам узагальнити *складові й інтегральні характеристики* процесу самоактуалізації особистості:

1) Прагнення досконалості; постановка соціально значущих цілей; підвищення самооцінки; мужність у визнанні себе недосконалим; духовність; здатність любити (А. Адлер [1]).

2) Усвідомлення глибин свого внутрішнього світу; духовність; розвиток образів і символів «колективного позасвідомого»; розвиток індивідуальної свідомості; розвиток індивідуальності; віталізація (безпосередня, емоційно насичена адаптація); формування сильного Его; асиміляція накопиченого, але неусвідомленого досвіду й змісту архетипічного позасвідомого; імперсоналізація стосунків; формування трансцендентної функції; цілісність; творчість; досягнення символу «самості» (К.Г. Юнг [17]).

3) ефективна взаємодія із зовнішнім світом; гнучкість, рухливість; усвідомлення своїх потреб; подолання внутрішнього конфлікту; повернення до душевної гармонії; усвідомлення суперечливих чинників свого існування; гармонійна внутрішня комунікація особистості (К. Хорні [14]).

4) спонтанна творчість; прагнення до любові; прагнення до творчої праці; цілісність особистості; незалежність; чесність; працьовитість; зрілість; позитивна воля; спонтанна активність (Е. Фромм [13]).

5) здорова самосвідомість; здатність до співчуття; творчість; почуття гумору (Х. Когут [6]).

Аналізуючи висвітлення проблеми самоактуалізації в зарубіжній *гуманістичній психології*, ми дійшли висновку, що більшість дослідників цього напрямку, до яких безпосередньо належать А. Маслоу [2; 8], Г. Олпорт [цит. за 11], К.Р. Роджерс [9], В. Франкл [12], Е. Шостром [15] та інші, визначають самоактуалізацію насамперед як уроджену мотиваційну тенденцію, яка притаманна всім, без виключення, особистостям і лише потребує відповідних умов для розвитку.

А. Маслоу, який найбільш змістовно висвітлював проблеми особистісного зростання у своїх роботах, визначав самоактуалізацію як передумову життєдіяльності людини на рівні буття, що пов'язана з докорінними змінами, які відбуваються в її особистості, як розвиток особистості, пов'язаний із переходом від невротичних чи інфантильних, «несправжніх» життєвих проблем до справжніх, екзистенціальних, суттєвих проблем людини [8].

У роботі Д.О. Леонтьєва виділено три основних контексти, у яких А. Маслоу розробляв теорію самоактуалізації: 1) особистості, які самоактуалізуються; 2) пікові переживання трансцендентних цінностей; 3) самоактуалізація як процес розвитку [7].

Л.І. Анциферова [2], Д.О. Леонтьєв [7], також виділяють декілька аспектів, за допомогою яких А. Маслоу вивчав самоактуалізацію: а) дослідження особистостей, які самоактуалізуються; б) теорія людської мотивації; в) самоактуалізація як механізм і процес розвитку особистості; г) пікові переживання як епізоди самоактуалізації; д) теорія метамотивації й цінностей буття.

Автором ще однієї теорії самоактуалізації вважають К.Р. Роджерса. Проте, на думку Д.О. Леонтьєва [7], у нього, на відміну від А. Маслоу, ідея самоактуалізації не є наріжним каменем його концепції: К. Роджерс розглядав питання мотивації (у тому числі й самоактуалізацію) у контексті загальної теорії особистості, тоді як А. Маслоу, навпаки, розглядає особистість у контексті теорії мотивації, тобто самоактуалізації.

К.Р. Роджерс вважав, що самоактуалізація – це мотивуюча тенденція збереження й розвитку себе, яка передбачає максимальне виявлення кращих якостей особистості, закладених у ній від природи. Отже, самоактуалізація – це головна рушійна сила життя, що проявляється в прагненні поширюватися, ставати незалежним, розвиватися, зріти [9].

Г. Олпорт бачив самоактуалізацію як безперервний активний процес становлення особистості, у якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя [цит. за 5].

В. Франкл, як представник екзистенціального напрямку в гуманістичній психології, визначав самоактуалізацію як уроджену мотиваційну тенденцію, яка є основним двигуном поведінки й розвитку особистості, результатом і наслідком здійснення сенсу свого життя. Людина, як вважає В. Франкл, прагне знайти зміст і відчуває фрустрацію чи вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим [12].

Ш. Бюллер виділяє чотири фундаментальні тенденції людського життя (задоволення потреб, адаптивне самообмежування, творчу експансію й підтримування внутрішньої гармонії) і стверджує, що самоактуалізація, як кінцева життєва мета, може в різні моменти часу реалізовуватися в будь-якій із цих чотирьох тенденцій [цит. за 5].

Е. Шостром у своїх роботах не прямо аналізує поняття самоактуалізації, а виділяє особистісні риси, які необхідні для розвитку в напрямку самоактуалізації: чесність, автентичність, усвідомленість, спонтанність, відкритість, воля, довіра, переконання [15].

Аналіз основних робіт із проблеми самоактуалізації особистості в *екзистенційно-гуманістичному підході* дозволив нам узагальнити *складові й інтегральні характеристики* процесу самоактуалізації особистості:

1) об'єктивний погляд на життя; реалізація творчих здібностей; орієнтація на майбутнє; демократичність; толерантність до інших поглядів; повага до себе та інших; схильність до філософського гумору; низька внутрішня конфліктність; відданість справі; свіжість сприйняття; природність, невимушеність поведінки й внутрішнього життя особистості; здатність любити (А. Маслоу [8]);

2) відкритість новому досвіду; екзистенціальність; почуття суб'єктивної свободи; прагнення автентичності; цілісність особистості; відношення до життя як до процесу; турбота про людей; екологічна свідомість; готовність до ризику; конструктивна соціальна роль (К. Роджерс [9]);

3) розширене «почуття Я»; прийняття себе як особистості; позитивний «образ Я»; стресостійкість, стійкість до фрустрацій; реалістичне сприйняття дійсності; навички вирішення проблем; орієнтація на діяльність; адекватна самооцінка; почуття гумору; цілісний підхід до життя; система сенсових життєвих цінностей (Г. Олпорт [цит. за 5]);

4) почуття відповідальності; свобода вибору; усвідомлення сенсу свого життя; свідомий контроль над своїм життям; цінності творчості, переживання; подолання тривоги за себе (В. Франкл [12]);

5) чесність як здатність бути чесним у будь-яких почуттях, якими б вони не були (прозорість, щирість, автентичність); усвідомленість як здатність самостійно формувати свою думку про твори мистецтва, про музику й про все життя (відгук, життєнаповненість, інтерес); воля як вираження свого потенціалу, почуття хазяїна життя (спонтанність, відкритість); довіра – глибока віра в інших і в себе, прагнення встановити зв'язок із життям і справитися з труднощами «тут і тепер» (віра й переконання) (Е. Шостром [15]).

Таким чином, аналіз глумачень самоактуалізації в зарубіжній психології показав, що дослідження цього процесу мають переважно феноменологічний характер, який демонструє його складність і багатоаспектність. Треба відзначити, що ці дослідження, особливо психодинамічного напрямку, спираються на філософські уявлення про людину та її розвиток. У них існують певні, відмінні від вітчизняних, теоретико-методологічні розробки й психологічні категоріальні побудови, які ускладнюють процес порівняльного аналізу зарубіжних і вітчизняних підходів до самоактуалізації особистості як системного, багатоаспектного, багатофакторного процесу.

Сутність процесу самоактуалізації особистості полягає в здатності особистості внутрішньо приймати, усвідомлювати й оцінювати протиріччя й труднощі, здатності самостійно й продуктивно вирішувати їх відповідно до своїх найбільш загальних цілей і моральних ідеалів, що обумовлює нові стадії й ступені розвитку.

Література

1. Адлер А. О невротическом характере / А. Адлер. – СПб.: АСТ, 1997. – 388 с.
2. Анциферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу / Л.И. Анциферова // Вопросы психологии. – 1973. – №4. – С. 173-180.
3. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи / Л. Бинсвангер. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1999. – 336 с.
4. Гуссерль Э. Идея феноменологии: пять лекций / Э. Гуссерль. – СПб.: «Гуманитарная академия», 2008. – 224 с.
5. Карамушка Л.М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій): Монографія / Л.М. Карамушка, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя.: «Просвіта», 2009. – 262с.
6. Куттер П. Современный психоанализ / П. Куттер. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 351 с.
7. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1987. — №3. – С. 150-158.
8. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
9. Роджерс К. Клиентцентрированная терапия / К.Р. Роджерс. – М.: «Рефл-бук», 1997. – 320 с.

10. Сартр Ж.-П. Трансцендентность Эго. набросок феноменологического описания / Ж.-П. Сартр // Логос, – 2003. – № 2 (37). – С. 86-121.
11. Ткалич М.Г. Аналіз основних теоретико-методологічних підходів до вивчення самоактуалізації особистості / М.Г. Ткалич // Актуальні проблеми психології. Том I.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – К.: Міленіум, 2003. – Ч.9. – С. 85-90
12. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
13. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1995. – 253 с.
14. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / К. Хорни. – СПб.: БСК, 1997 – 317 с.
15. Шостром Э. Анти-Карнеги / Э. Шостром. – Минск: Попурри, 1996. – 398 с.
16. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
17. Юнг К.Г. Структура личности и процесс индивидуации / К.Г. Юнг. – СПб.: АСТ, 1994. – 134 с.