

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ ТА РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

С. І. Бабатіна

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри загальної та соціальної психології

Херсонський державний університет

Потреба в самоактуалізації, самостановленні, самореалізації завжди являла собою особливий інтерес в області пізнання людини. Нині психологія володіє великою кількістю різноманітних теорій самореалізації, рушійною силою якої є потреба у самовдосконаленні і розвитку. Ця потреба, як вроджена властивість, детермінує самореалізацію людини впродовж усього життя, спонукає до осмисленого і повноцінного особистісного і професійного здійснення. Самоактуалізація як вид діяльності особистості передуює самореалізації. Під самоактуалізацією в сучасній психології розуміється свідомо діяльність людини, спрямована на максимально можливе розкриття і використання свого потенціалу на благо суспільства і самого себе. Усвідомлення і розвиток особистістю свого власного потенціалу дозволяє ефективно втілювати свої здібності в особистому і професійному житті, відчувати задоволення від власних досягнень.

Самоактуалізація (лат. *actualis* – дійсний, справжній) – прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. К. Хорні розуміє поняття «самоактуалізації» як повну реалізацію справжніх можливостей. Л. Гозман, М. Кроз, М. Латинська самоактуалізацію розглядають як багатомірний феномен, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я та моральності [5]. К. Гольдштейн вважав, що самоактуалізація особистості – це найбільша потреба, яка в здоровому організмі може затьмарити на якийсь час і

голод, і спрагу і інші потреби. К. Роджерс обґрунтовує, що самоактуалізація особистості є тією силою, що змушує людину розвиватися на різних рівнях – від оволодіння моторними навичками до вищих творчих злетів. У контексті теорії вченого, тенденція самоактуалізації – це процес реалізації людиною протягом усього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю. Намагаючись досягти цього, людина проживає життя, наповнене сенсом, пошуками і хвилюваннями. До того ж людина, яка самоактуалізується, живе екзистенційно, невимушено насолоджуючись кожним моментом життя і повністю беручи участь в ній. За К. Роджерсом, не вимагаючи якихось особливих мотиваційних конструктів (тобто специфічних потягів), щоб зрозуміти, чому людина активна, кожна особистість від початку мотивована просто тим, що живе. Мотиви і потяги не пояснюють цілеспрямованої діяльності організму. Людство у своїй основі є активним і самоактуалізуючим в силу своєї власної природи. Потрібно підкреслити, що самоактуалізація як така не є кінцевим станом досконалості. Психологи гуманістичного напрямку, стоять на позиції, що жодна людина не стає самоактуалізованою настільки, щоб відкинути усі мотиви. У неї завжди залишаються таланти для розвитку, навички для вдосконалення, більш дієві і приємні способи для задоволення біологічних потреб. Однак можна говорити про людей, які досягли більшої самоактуалізації, ніж інші; вони далі інших просунулися до такого функціонування, яке можна назвати більш повноцінним, творчим та автономним [4].

У вітчизняній психології самоактуалізація – свідомо здійснювана суб'єктом практична діяльність, спрямована на вирішення наявних проблем своєї життєвої ситуації, наслідком якої є самозміна (шляхом розвитку здібностей, набуття індивідуальних і соціальних компетентностей), і зміна в життєвій ситуації. Є. Вахромов розглядав самоактуалізацію стосовно діяльності, і визначав її наступним чином: під самоактуалізацією розуміється особливий вид діяльності людини, що спрямована на самовдосконалення,

розвиток своєї соціальної й індивідуальної компетентності, максимально можливе використання свого потенціалу на благо суспільства і самого себе [1].

А. Маслоу виділив два типи потреб, що лежать в основі розвитку особистості: «дефіцитарні», що припиняються після їх задоволення, і «ростові», які, навпаки, тільки посилюються після їх реалізації. Всього, за вченим, існує сім рівнів мотивації: 1. фізіологічний (потреби в їжі, сні); 2. потреби в безпеці (відчуття захищеності, комфорт, постійність місця проживання); 3. потреби в приналежності, що відображають потреби однієї людини в іншій, наприклад у створенні сім'ї; 4. потреба в повазі (досягнення успіху, схвалення, визнання); 5. пізнавальні потреби (знання, вміння, дослідження); 6. естетичні потреби (краса, гармонія, лад); 7. потреба в самоактуалізації (метапотреби у творчості, цілісності, реалізації своїх цілей, здібностей, розвитку власної особистості).

Найбільш важливим для людини є потреби в самоактуалізації, але вони виступають на передній план тоді, коли вищезгадані потреби в достатній мірі задоволені. А. Маслоу охарактеризував самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким вона може стати. Отже, самоактуалізація особистості згідно з вченим – потреба у самовдосконаленні, в повній реалізації свого потенціалу.

Синонімами поняття «самоактуалізація» нерідко виступають поняття «розвиток особистості», «особистісне зростання». Науковець зробив припущення, що більшість людей, якщо не всі, потребують у внутрішньому вдосконаленні і шукають його. Його власні дослідження привели до висновку, що спонукання до реалізації наших потенціалів природно і необхідно. І все ж тільки деякі – як правило, обдаровані – люди досягають її (менше, ніж 1 % усього населення за оцінкою А. Маслоу). Частково справи йдуть настільки неблагополучним чином тому, що багато людей просто не бачать свого потенціалу; вони й не знають про його існування і не розуміють користі самовдосконалення. Вони схильні сумніватися і навіть боятися своїх здібностей, тим самим, зменшуючи шанси для самоактуалізації. Це явище вчений називав комплексом Іони. Він характеризується страхом успіху, який заважає людині прагнути до величі і самовдосконалення. До того ж соціальне і

культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами стосовно якоїсь частини населення.

Остання перешкода для самоактуалізації, яка згадується автором теорії, – сильний негативний вплив, який починається на нижчих щаблях потреб особистості і є потребами безпеки на фізіологічному і психологічному рівнях. Процес зростання вимагає постійної готовності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок. Це вимагає мужності. Отже, все, що збільшує страх і тривогу людини, збільшує також і тенденцію повернення до пошуку безпеки і захисту. Очевидно і те, що більшість людей мають сильну тенденцію зберігати специфічні звички, тобто дотримуватися старого стилю поведінки. Реалізація потреби в самоактуалізації вимагає відкритості новим ідеям і досвіду. А. Маслоу стверджував, що діти, виховані в безпеці, дружній, турботливій атмосфері, більш схильні до придбання здорового уявлення про процес зростання. Тобто, при здорових умовах (коли задоволенню основних потреб людини ніщо не загрожує) зростання приносить задоволення, і людина прагне стати настільки хорошою, наскільки дозволяють її здібності. І навпаки, люди, яким не вдалося розвинути свій справжній потенціал – стати тим, чим вони могли б стати – сенситивні до депривації своїх основних потреб [3].

Отже, людина постійно знаходиться в процесі розвитку. Прагнення до росту, до самоактуалізації є найважливішою якістю особистості – на усіх вікових етапах життя. Актуальна потреба в саморозвитку, прагнення до самовдосконалення є показником особистісної зрілості і одночасно умовою її досягнення. Люди, які самоактуалізуються, зазначає у своїх працях Павло Горностай, прагнуть до реалізації вищих цінностей, які, як правило, не можуть бути зведені до чогось більш високого. Ці цінності (серед них добро, істина, порядність, краса, справедливість, досконалість тощо) виступають для них як життєво важливі потреби.

У кожен момент життя в особистості є вибір: просування вперед, подолання перешкод, що неминуче виникають на шляху до високої мети, або

відступ, відмова від боротьби і здача позицій. Самоактуалізуюча особистість завжди вибирає рух уперед, подолання перешкод тощо.

Самоактуалізація, разом з тим, передбачає опору на власні сили, наявність у людини самостійної, незалежної думки з основних життєвих питань. Це процес постійного розвитку та практичної реалізації своїх можливостей який є інваріантним у всіх життєвих сферах і реалізаціях особистості.

Література:

1. Вахромов Е. Е. Вершины жизни и пути их достижения, самоактуализация, акме и жизненный путь человека. *Прикладная психология и психоанализ*. 2001. №4. 112 с.
2. Горностай П. П. Готовность личности к самореализации как психологическая проблема. *Проблемы саморазвития личности: методология и практика*. Москва: Ось-89, 2001. С. 126–138.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 352 с.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1998. 480 с.
5. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип 24. С. 752-762.