

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ КОНЦЕПЦІЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Тетяна КОВАЛЬОВА

Copyright © 2010

**Актуальність теми дослідження.** Формування й закріплення процесів оновлення в суспільстві має спільний вектор спрямування з особистісним розвитком кожної людини, її самоактуалізацією. Потреба в самоактуалізації орієнтує діяльність індивіда, впливає на процес становлення його як особистості, є однією з найважливіших спонукань. Вона зумовлює спроможність дорослої людини активно впливати на навколишній світ, максимально реалізувати потенціал розвитку та мати змістовно наповнене цілеспрямоване життя.

Особистість, яка самоактуалізується, максимально нарощує свій позитивний потенціал розвитку в фізичній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах. Вона живе повнокровним життям, отримуючи задоволення від результатів своєї праці у будь-якій галузі суспільного виробництва. Ось чому проблема самоактуалізації як важливого психологічного конструкта сучасної психології посідає одне з провідних місць у дослідженні мотивації й розвитку особистості, визначаючи її природну багатоаспектність.

У сучасній психології проблема самоактуалізації є однією з центральних і першочергово пов'язана з *гуманістичним напрямком* (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт та ін.). У радянській та вітчизняній психології проблема розвитку особистості в аспекті самоактуалізації знайшла відображення у працях К.О. Абульханової-Славської, Л.І. Анциферової, І.Д. Бежа, Б.С. Братуся, Л.С. Виготського, Г.С. Костюка, Г.О. Балла, О.М. Леонтьєва, С.Д. Максименка, А.В. Фурмана, С.Л. Рубінштейна, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, О.Є. Гуменюк та ін. Водночас спеціальні дослідження, присвячені вивченню психологічних чинників самоактуалізації особистості, нам не відомі, хоча саме ця проблема є надзвичайно важливою для оптимізації цього процесу в онтогенезі.

Зокрема, високозначущим дослідницьким завданням стає вивчення самоактуалізації у період ранньої й середньої дорослості, тобто тоді, коли розвиток і застосування людиною здібностей і навичок керівництва собою та процесами своєї життєактивності є найбільш ефективними. Це – етап *професійного становлення* особистості в обраній спеціальності, коли максимально розкриваються її психофізичні, інтелектуальні, соціальні та моральні ресурси.

Проте потреба в самоактуалізації вступає в суперечність із традиційними соціальними настановами в суспільстві, які не розглядають самореалізацію та її похідні – задоволення від процесу життя й результатів буденних діянь – як важливі цінності. Ця суперечність зумовлює актуальність проблеми теоретичного й методологічного обґрунтування самоактуалізації в контексті самосвідомості і свідомості особистості у період ранньої й середньої дорослості. До того ж існує необхідність у формуванні *культури самоактуалізації* в суспільстві, тому що майбутнє людини головно визначається новими соціальними ідеалами, які спричинюють потребу в повній самореалізації за умов нових економічних, політичних та соціальних відносин. Таким чином недостатня розробленість даної проблеми і визначила вибір теми дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводиться в межах планової науково-дослідницької теми *"Багатоаспектність систем психологічного пізнання"* кафедри психології РВНЗ "Кримський гуманітарний університет" (м. Ялта), що прийнята для розробки на 2008–12 роки.

**Стан наукової розробки проблеми.** Результати вивчення філософських і психологічних літературних джерел дозволяють констатувати наявність локальних розвідок у висвітленні теоретичних аспектів дослідження проблеми. Сформована концепція самоактуалізації

особистості (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, Г.О. Балл), у працях вітчизняних і зарубіжних психологів розкрити окремі аспекти формування і розвитку самоактуалізації (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, М.Й. Боришевський, Б.С. Братусь, О.Є. Гуменюк, З.С. Карпенко, В.О.Татенко, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, Є.Б. Старовойтенко, В.В. Столін, Р. Бернс, В. Джеймс, І.С. Кон та ін.).

У дослідженнях особистісної самоактуалізації останніх років (О.І. Барішева, О.В. Кулешова, Т. Білгільдєєва, Л.М. Кобильник, О.М. Мірошниченко, Н. Корчакова, Л. Левченко, Л.В. Мова) розглядаються професійні та гендерні особливості цієї інтегральної риси-властивості, виокремлена сукупність компетенцій, потрібних для успішної самореалізації (В.В. Заріцька), охарактеризований вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентства (М.Б. Боднар, Н.І. Пов'якель, А.А. Фурман) і параметри самоактуалізації осіб, хворих на неврастенію (І.М. Шемелюк). Але спеціальні дослідження, присвячені проблемі формування та впливу психологічних чинників самоактуалізації, залишаються нез'ясованими. Передусім це стосується питань самореалізації зрілої особистості, її життєвого самовизначення.

**Завдання дослідження** полягає в тому, щоб здійснити теоретико-методологічне обґрунтування самоактуалізації в сучасній зарубіжній і вітчизняній психології як інтегральної, синтетичної концепції.

**Об'єктом дослідження** є особистість у період ранньої й середньої дорослості, яка йде шляхом самоактуалізації, а його **предметом** – психологічні чинники самоактуалізації особистості дорослого віку.

**Теоретико-методологічними засадами дослідження** стали:

– філософська концепція культури (Г. Сковорода, В.С. Стюпін, А.М. Бекареєв, В.І. Муляр), філософсько-психологічні теорії вчинку (В.А. Романець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, І.П. Маноха) і сенсу (О.М. Леонт'єв, Д.О. Леонт'єв);

– вітакультурна парадигма у психології (А.В. Фурман), загальнопсихологічні принципи спричинення (детермінації), єдності психіки і діяльності, розвитку, системності (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, Б.Г. Анан'єв, Б.Ф. Ломов, О.М. Ткаченко);

– засадничі теоретичні положення про особистість і процес самоактуалізації, який

розглядається в контексті основних положень і принципів гуманістичної та трансперсональної психології (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, Е. Гроф, Р. Мей, Р. Ассаджолі, Г. О. Балл);

– принцип раціогуманізму у психології (Г.О. Балл), концепція суб'єкта психічної активності (Г.С. Костюк, В.А. Петровський, К.О. Абульханова-Славська, В.О. Татенко);

– основні положення динамічного підходу до аналізу життя особистості (Л.І. Анциферова, Г.О. Балл, С.Л. Виготський, Г.О. Олпорт, С.Л. Рубінштейн, І.М. Тараненко, В.О. Татенко, Т.С. Яценко, О.Ф. Бондаренко та ін.);

– положення про саморозвиток особистості і про роль самосуб'єктних відносин у процесі організації її власного життя (К.О. Абульханова-Славська, Г.С. Костюк, К. Левін, М.Й. Боришевський, О.Є. Гуменюк, Л.Е. Орбан-Лембрик, Л.В. Сохань, В.І. Слободчиков, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.);

– теоретичні положення про життєві кризи як механізми особистісного зростання (Е. Еріксон, Ю.Ф. Василюк, Т.М. Титаренко, А.В. Фурман та ін.);

– положення про самоусвідомлення особистістю цінності свого "Я" (Ч. Кулі, А. Маслоу, К. Роджерс, Г.О. Цукерман, К.Г. Юнг, І.С. Кон, О.Є. Гуменюк та ін.);

– система тестів комплексного психологічного вивчення самоактуалізації (САТ, САМОАЛ, суб'єктивного контролю Дж. Роттера, ціннісних орієнтацій М. Рокича, методика вивчення самоставлення В.В. Століна та С.Р. Пантелеєвої, сенсожиттєвих орієнтацій Д.О. Леонт'єва, стратегій самоствердження особистості Є. Нікітіної та Н. Харламенкової).

## 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ МОДЕЛІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У сучасній психології широко висвітлені теоретико-методологічні аспекти самоактуалізації як фундаментальної проблеми становлення і розвитку особистості. Зокрема, в зарубіжній теоретичній психології концепція самоактуалізації обґрунтована в основному як низка ідей, концептів, моделей і схем гуманістичного напрямку. Проте й на сьогодні, більше ніж півстоліття, останні є недостатньо впорядковані. Так, гуманістична переорієнтація суспільної свідомості і психологічної думки відбулась усередині ХХ століття. Питання самореалізації індивіда стали актуальними для вчених, котрі

займалися проблемами розвитку особистості (Г. Олпорт, Г. Мюррей, Г. Мерфі, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей). Напрямки психологічної науки, що існували на той час, не могли пояснити позитивних тенденцій розвитку особистості. Оскільки психоаналіз розглядав людину як інстинктивну істоту з інтрапсихічними конфліктами, бігевіоризм трактував навчання і досвід як основні складові особистості. Критика класичних напрямків психологічної теорії і практики стимулювала висунення гуманістичних орієнтирів на перший план світобачення [8; 19; 27; 100; 114]. У підсумку психологи-гуманісти прийшли до розуміння, що життя людини не можна осягнути, якщо не брати до уваги її найвищі прагнення – *самоактуалізацію*, збереження здоров'я, пошук ідентичності та автономності. Визнаючи вплив на особистість конфліктів, інстинктів і зовнішніх дій, вони все ж вважають, що людина може і повинна піднятися над своєю біологічною природою, над своїм минулим і над нормами, що задаються доквіллям. Характерним у цьому сенсі є такий вислів А. Маслоу: “Я фрейдист, і я бігевіорист, і я гуманіст, і я розробляю те, що може бути назване четвертою психологією трансцендування” [102, с. 4].

Гуманістична психологія акцентує свою увагу на вивченні здорових сторін особистості, розглядає поведінку людини з погляду її суб'єктивного сприйняття і пізнання дійсності. Система її самозвіту – суб'єктивна здатність усвідомлювати реальність – відіграє ключову роль у визначенні її зовнішньої поведінки. Представники цього напрямку в психологічній науці вважають, що навколишній світ не є реально існуючою незмінною дійсністю для всіх. Навпаки, матеріальна або об'єктивна реальність усвідомлено сприймається й інтерпретується людиною кожен момент життя. Це твердження є важливим для розуміння ідеї самоактуалізації з феноменологічних позицій [93; 110; 113].

Основна теза гуманістичної орієнтації у психології звучить як максима: *люди здатні обирати свою долю*. Кожна особа вільна вирішувати проблеми власного життя в контексті потенціалу вроджених здібностей та обмежень. Воднораз новий погляд на людську природу сформульований в іншій тезі: люди за своїм еством добрі і прагнуть до вдосконалення; вони природно хочуть ідентичності, автономності та зрілості. Звідси очевидно, що для нашого дослідження особливої значущості набуває процес реалізації кожним кращих людських

можливостей й особистого потенціалу в період ранньої і середньої дорослості. Тут неперехідну вагомість мають базові методологічні принципи й засадничі положення гуманістичної психології [29; 62; 87; 89], якими будемо керуватися в нашому упредметненому пізнанні. Вкажемо на визначальні:

- людина завжди цілісна як жива соціо-система, тому повинна вивчатися системно;
- вона відкрита для світу, її переживання є основною психофізичною реальністю;
- людське життя потрібно розглядати як єдиний процес становлення і буття особистості;
- кожна людина має тенденцію до постійного розвитку і самореалізації, що є частиною її природи;
- вона завжди має вибір і свободу дій, керується сенсами і цінностями;
- кожна особа – активна, самодостатня, творча особистість, що сукупно відображає оптимістичний погляд на людство.

Розвиток концепції самоактуалізації головно пов'язаний з іменами А. Маслоу і К. Роджерса. Проте було б несправедливо вважати її явищем психологічної думки лише нового часу. Свої витоки вона бере в інших теоріях – психоаналітичній З. Фрейда, індивідуальній А. Адлера, аналітичній К. Юнга, диспозиційній Г. Олпорта, організмичній психології К. Гольдштейна і гештальт-психології К. Левіна та інших науковців, скажімо, є окремим положенням соціально-когнітивної теорії А. Бандури. Звісно, що окреслені системи науково-психологічних знань ґрунтуються на різних теоретичних і методологічних засадах. Тому доречно з'ясувати сутнісний зміст кожного підходу чи погляду, проаналізувати та упорядкувати у вигляді узагальнювальної схеми основні ідеї, теоретичні уявлення, моделі і концепти, що спричинили становлення концепції самоактуалізованої особистості.

Поняття “самоактуалізація”, як відомо, ввів у науковий обіг нейропсихіатр К. Гольдштейн. Проте статус одного з найважливіших для характеристики особистості воно набуло лише в гуманістичній психології. Так, спочатку, в клінічній практиці, згаданий науковець розумів під “самоактуалізацією” активацію якихось внутрішніх ресурсів організму, які до травми не виявляли себе, хоча результатом їх дії є спроможність організму до реорганізації, відновлення властивостей особистості після перенесеного поранення чи травми. Отож первинно цим поняттям іменувалися психофізіологічні процеси, які наявні на клітинному і тканинному

рівнях і нагадують описані А. Адлером механізми компенсації фізичної недостатності органів.

Водночас зауважимо, що надалі К. Гольдштейн філософськи осмислює самоактуалізацію як універсальний принцип життя. У цьому аспекті він пише про “*вищу самоактуалізацію*”, ідея якої формулюється так: організм – це єдине ціле, і те, що відбувається в будь-якій його частині – зачіпає весь організм. Тому поняття “самоактуалізація” наповнюється новим змістом як основний і сутнісно єдиний мотив у людському житті [99].

Грунтовнішу розробку термін “самоактуалізація” отримав у працях А. Маслоу, за яким закріплюються значення “повноцінний розвиток людини” [47, с. 15], безперервна реалізація її потенційних можливостей, здійснення нею своєї місії-покликання, більш повне пізнання й прийняття своєї власної природи, прагнення до єдності, інтеграції або внутрішньої синергії як особистості. Тому умовами успішної самоактуалізації вчений вважає усвідомлення останньою власного потенціалу, сильних і слабких сторін; сприятливі зовнішні умови, які б не пригнічували тенденцію до самоактуалізації, а сприяли її вияву; відкритість особистості новим ідеям, досвіду, а також готовність ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок і стереотипів.

Згодом А. Маслоу, на підставі серії емпіричних розвідок і теоретичного аналізу результатів, прийшов до поняття про особистість, котра самоактуалізується, як про душевно здорову, або таку, котра безперервно розвивається та ефективно виявляє людську суть [102]. Тому понятійно самоактуалізація означає перш за все особливий вид діяльності, реальний процес поступального розвитку і позитивного саморозвитку людини. Вочевидь самоактуалізація – це процес і результат, яким властиві характеристики справжності, безпосередності, вчинковості, подієвості. Ось чому будь-яке досягнення у процесі самоактуалізації не розглядається як фінальне, остаточне, таке, що не уможливило інших, у тому числі ще вищих, вершинних.

Окрім цього, у зарубіжній психологічній науці існують інші інваріанти розуміння самоактуалізації, серед яких назвемо найбільш аргументовані: це – а) безупинний активний процес становлення, за допомогою якого індивід бере на себе відповідальність за якість власного життя (Г. Олпорт); б) єдиний і центральний мотив у структурі організму (К. Роджерс); в) повна реалізація наших справжніх

можливостей (К. Хорні); г) трансцендентне самоосягнення себе як синтезуючого духовного центру (Р. Ассаджолі); д) процес усвідомлення і реалізації взаємозв'язку внутрішнього Я з енергією Універсуму (М. Боуен); е) цілеспрямований, специфічний для кожного етапу життя, процес самоздійснення особистості (Ш. Бюлер); є) повна реалізація Я, становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда, що охоплює й процес індивідуалізації (К. Юнг). Усі ці теоретичні інваріанти, безсумнівно, фіксують значущі ознаки феномена самоактуалізації людини, в основі якого лежать життєві потреби зростання, розвитку і самовдосконалення. Тому й термін “самоактуалізація” часто є синонімом інших – “реалізація своїх можливостей” і “самореалізація”. У цілому самоактуалізацію слушно сприймати як *інтегральну особистісну рису-властивість*, яка обіймає розвитковий перебіг сутнісних сил та здібностей соціальної особи в напрямку набуття нею сутнісного сенсу свого усупільненого існування.

Психоаналітична парадигма тлумачить самоактуалізацію як поєднання свідомого й неусвідомлюваного, що відбувається у результаті самопізнання, робить індивіда цілісною особистістю, самим собою, індивідуальністю, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення. Одним із перших розглядів у домінуючих інстинктах людини потребу в самореалізації З. Фройд, котра, на його переконання, локалізується в несвідомому нашаруванні людської психіки і сутнісно виявляється у “прагненні до задоволення” [83]. Загалом психоаналітична модель мотивації заснована на концепції інстинкту, визначеного як вроджене становище збудження, яке потребує розрядки, інтегрована з концептуальними моделями квазіпотреб і психологічної валентності К. Левіна. Це послужило базисом для розробки А. Маслоу теоретичних засад мотивації, заснованої на ідеї розрізнення буттєвих і дефіцитарних мотивів та цінностей [19].

Потреба в самореалізації, за Е. Фроммом, є екзистенційною, тобто являє собою психічний стан, який є одвічним і незмінним у своїй першооснові. Соціальні умови здатні змінити лише способи її задоволення, а тому вона може знайти вихід у творчість і в руйнування, в любов і в агресію чи злочинність [84].

Джерелом подальшої розробки явища самоактуалізації, що й донині розвивається в сучасній психології, є погляд А. Адлера стосовно взаємозамінності понять “прагнення до переваги” і “прагнення до самодосконалості” [3].

Порівнюючи себе з недосяжним ідеалом досконалості, особа, на його думку, постійно сповнюється почуттям, що вона нижча за цей ідеал, а тому глибинно мотивується цим почуттям. Зокрема, індивідуальна психологія в основних тезах стверджує, що людина, прагнучи до досконалості, завжди знаходиться у русі-поступі до особистісно значущих життєвих цілей. Причому останні значною мірою обираються індивідуально. Відтак саме у постійному прагненні до досконалості особистість здатна планувати свої дії і визначати власну долю й, досягаючи поставлених цілей, не лише підвищувати власну самооцінку, а й знаходити своє місце в суспільному повсякденні. У концепції творчого “Я”, що є головним конструктом адлеровської теорії, актуалізується відповідальність особи за те, ким вона стає і як поводить. Творча сила робить її вільною самовизначатися і сприяє розвитку в неї соціального інтересу. Надалі ці ідеї були реінтерпретовані в теоретичних моделях самоактуалізації як меті розвитку А. Маслоу [48] і Я-концепції К. Роджерса [69].

Динамічний та еволюціонуючий процес інтеграції багатьох протидіючих внутрішньоособистісних сил і тенденцій К. Юнг розкриває в *концепції індивідуації*. У своєму підсумковому ефекті остання передбачає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток й уможливлення всіх елементів особистості. Таким чином саме *архетип самозвеличання* стає центром особистості як єдиного головного цілого. Завдяки цьому вивільняється енергія, потрібна для безперервного особистісного зростання. Результуюче здійснення індивідуації, за К. Юнгом, і є само-реалізація. Причому ця прикінцева стадія розвитку особистості досягається не просто, доступна лише здібним і високоосвіченим людям [95].

Дж. Мід спільно з Ч. Кулі запропонували концептуальну *модель розвитку “Я”*, згідно з якою унікальність кожної конкретної особи зумовлена впливом на неї навколишніх, а дотичні виконання іншими соціальних ролей видозмінюють наші власні дії. Тому з успішно виконуваного рольового репертуару поступово складається образ “узагальненого іншого”, роль якого також може бути привласнена; реакція організму на цю роль і характеризує його особистісне самозвеличення [28].

Іншої позиції дотримується Е. Еріксон, досліджуючи розвиток особистості через механізм ідентичності, що відкривається в “Я-переживанні” й постає як актуалізоване пережи-

вання тотожності людини самій собі. Сила відшуканої індивідуальної ідентичності дозволяє перевершити обмеження групової ідентичності, дає особі сили для дій у тих проблемних ситуаціях, де успіх негарантований, сприяє продукуванню багатокрокових стратегій досягнення мети. Водночас Е. Еріксон приходить до розуміння становлення особистості як процесу отримання якихось фундаментальних життєвих цінностей [94]. Саме ці ідеї отримали подальший розвиток у гуманістичній концепції самоактуалізації.

Значний вплив на психологічні погляди А. Маслоу здійснила К. Хорні у теоретичному форматі его-психології, що розвивала революційну ідею уможливлення психоаналізу без психоаналітика – *самоаналіз*. Вона першочергово виділяє потребу людини в безпеці і називає три основні принципи пошуку задоволення цієї потреби: 1) рух *до* чого-небудь (moving forward), що виявляється у пошуках любові; 2) рух *всупроти* (moving against), що реалізується в агресії; 3) рух *від* чогось (moving away from), що центрується в установці на втечу, або на відхід у себе. Загалом основна ідея соціокультурної концепції полягає в тому, що кожна особистість природно прагне до само-реалізації: у кожного з нас є бажання-інтенції до розвитку, до прагнення стати людиною сильною, цілісною; отож, у нас дримають здібності й обдарування здебільшого загальмовані невротичними тенденціями. Натомість К. Хорні переконана, що самоаналіз приносить користь конкретній особі, сприяючи її саморозвитку [19].

Відповідно до *концепції розвитку самості* Г. Олпорта, формування унікальності людського життя залежить від такої організуючої й об’єднуючої сили, як *пропріум*, що охоплює всі аспекти особистості, сприяючи формуванню відчуття її внутрішньої єдності, нероздільності. Пропріум – це позитивна, творча, налаштована на зростання властивість людської природи, котра перебуває у постійному розвитку. Це – якість-риси, що “усвідомлюється як найбільш важлива і центральна” [97, с. 4]. Причому дозрівання людини – безперервний процес становлення, який продовжується все життя, а тому існує якісна відмінність між зрілою особистістю і незрілою чи невротичною. Г. Олпорт описав риси здорової особистості (*див. далі табл.*) й водночас довів, що поведінка зрілих суб’єктів функціонально автономна та мотивована усвідомленими процесами [96].

У бігевіористичній парадигмі самоактуалізація пов'язується з поведінкою людини, яка регулюється складними взаємодіями між внутрішніми явищами та обставинами соціального оточення. Так, *концепція самоефективності* А. Бандури, що формувалася одночасно з теоретичними уявленнями А. Маслова і К. Роджерса, головню стосується вміння людини усвідомлювати й оцінювати свої здібності, вибудовувати поведінку, відповідну специфічному завданню чи ситуації. Вона, розглядаючи також самооцінку і схильність на користь свого Я, виявляє глибинні пласти розуміння людської природи. Зокрема, стверджує, що та особа, яка усвідомлює свою самоефективність, докладає більше зусиль для виконання складних завдань, ніж ті навколишні, хто відчуває сумніви у своїх можливостях. З погляду А. Бандури, самоефективність, або усвідомлена здатність справлятися зі специфічними ситуаціями, впливає на декілька аспектів психосоціального функціонування – оформлення поведінки, мотивування, обстоювання погляду чи позиції, виникнення емоцій. Водночас активно освоювані знання або дії – це найпотужніше джерело самоефективності [98]. Звідси основний акцент робиться на навчанні шляхом спостереження і набуття навичок умілої поведінки. В цілому ідея самоефективності надихає кожного не піддаватися несприятливим ситуаціям, бути наполегливим, незважаючи на перешкоди, зосереджувати зусилля на подолання будь-яких життєвих перепон.

Відчуття власної гідності – важливий чинник самоактуалізації особистості. Віра у свої позитивні можливості локалізує ймовірність депресії, збільшує простір потенційного успіху та кількість ступенів внутрішньої свободи. Саме людська самоефективність допомагає не лише глибоко пізнати себе, а й повірити у власні здібності і вольову поведінку. Це, насамперед, – раціонально-емоційний стан власної компетентності та успішності.

Розглянуті концептуальні підходи представників різних психологічних напрямків вплинули на формування і розвиток фундаментальних теоретичних уявлень про самоактуалізацію у лоні гуманістичної психології. Усі названі моделі стосуються *феномена самоактуалізації* людини, в основі якого знаходяться потреби зростання, розвитку і самовдосконалення. Ці теоретичні погляди істотно збагатили психологічну науку. За наявності розбіжностей між ученими гуманістичної, трансцендентної, аналітичної та інших шкіл, всі вони найголов-

нішою умовою самоактуалізації визначають орієнтацію особи на пошук глибинної, істинної, несвідомої *самості* (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Р. Ассаджолі, М. Боуен, К. Юнг), розглядаючи її як процес і як результат цілісної – несвідомої та свідомої – реалізації потенціалу розвитку особистості.

Отже, є підстави зробити такі попередні узагальнення: 1) потенційне джерело самоактуалізації перебуває усередині людини; 2) має місце його трансценденція за межі свідомого; 3) це джерело доступне для особистості через досвід та усвідомлення. Крім того, до важливих чинників самоактуалізації слушно віднести відчуття власної гідності, об'єктивізацію ставлення до себе (адекватна самооцінка), рефлексію, орієнтацію на буттєві цінності.

Заслужують на увагу й критичний аналіз варіантні набори найхарактерніших рис особистості, котрі притаманні самоактуалізованим особам (*табл.*). Одним із перших їх визначив Г. Олпорт, указавши на шість критеріїв зрілої особистості [96; 37]. Вагомий внесок у розробку гуманістичної концепції здорової особистості здійснений свого часу В. Франклом, котрий, як стверджує Д. Шульц [109], пропонує сім рис душевно здорової особистості. Проте А. Маслоу описує основні сімнадцять рис особи, котра йде шляхом самоактуалізації, хоча не кожна з них має їх повний набір [5; 41]. Цей дослідник також констатує, що дорога до самоактуалізації (і до вироблення цих характеристик) не пов'язана із спробами розвивати їх “окремо”, а перебуває в абсолютно іншому вимірі. Головне тут – це ресурси, якими реально володіє особа, котра прямує до мети, – “самозвеличання”, і шлях, який до неї веде, – “самоактуалізація”. Причому вибір на користь зростання у напрямку самоактуалізації здебільшого здійснюється людиною в кожній ситуації вибору. Будь-яка відмова від зусиль до повної реалізації потенціалу призводить до виникнення патології, або навіть метапатології. У будь-якому разі відмова від розвитку призводить до нервових, психічних розладів, до “згортання” окремих здібностей, наростання інволюційних тенденцій, долучення до них окремих регіонів і країн, що може спричинити деградацію людства [102].

Багато схожого з особистістю, котра самоактуалізується, як її описує А. Маслоу, знаходимо у “повністю функціонуючій особистості”, або “особистості завтрашнього дня”, емпірично обґрунтованої К. Роджерсом [106;

Таблиця

Основні характерні риси особистості, котра самоактуалізується, в гуманістичній психології

Г. Олпорт	В. Франкл	А. Маслоу	К. Роджерс
<p><b>1)</b> володіє розширеним "відчуттям Я", не замикаючись у вузькому просторі власних потреб і бажань;  <b>2)</b> виявляє тепле ставлення до інших людей, незважаючи на відмінності у цінностях й установках;  <b>3)</b> приймає себе як особистість, володіє позитивним образом Я, що дозволяє без внутрішньої гіркоти перенести невдачі, дратівливі події;  <b>4)</b> реалістично сприймає світ і володіє уміннями, важливими для вирішення об'єктивно існуючих проблем; вона може «втрачати себе» у роботі;  <b>5)</b> здатна об'єктивно оцінювати себе, розуміючи відмінності між тим, яка вона насправді, якою вона хотіла б бути і якою її бачать інші;          виявляє стосовно себе почуття гумору, що запобігає зарозумілості (гумор, за Г. Олпортом, – це здатність сміятися над речами, які ти любиш, і при цьому, як і раніше, любити їх);  <b>6)</b> відрізняється ясним, цілісним підходом до життя, володіє такою системою цінностей, яка робить життя осмисленим</p>	<p><b>1)</b> вільно вибирає свій курс дій;  <b>2)</b> не спричинюється зовнішніми силами;  <b>3)</b> бере на себе відповідальність за перебіг свого життя і визначення власної долі;  <b>4)</b> знайшла у житті відповідний для неї сенс;  <b>5)</b> свідомо контролює перебіг власного життя;  <b>6)</b> здатна виявляти цінності, що стосуються творчості, переживань та установок;  <b>7)</b> здолала занепокоєння про себе та у собі</p>	<p><b>1)</b> простота, природність, невимушеність як у поведінці, так і у внутрішньому житті, думках, спонуканнях; не діє ради зовнішнього ефекту;  <b>2)</b> виражена здатність до любові, до глибокого особистого зв'язку з іншими людьми, готовність до довгого щасливого життя у шлюбі;  <b>3)</b> переваги у спілкуванні, що надаються людям із привабливими рисами вдачі безвідносно до зверхніх характеристик;  <b>4)</b> свіжість сприйняття, здатність насолоджуватися навколишнім світом;  <b>5)</b> повага до себе і пов'язана з нею здатність поважати інших; схильність до філософського гумору;  <b>6)</b> низька ступінь внутрішніх конфліктів, і тому зберігає більше енергії для продуктивних цілей;  <b>7)</b> переважання інтересу до світу, а не до себе, відсутність егоцентризму;  <b>8)</b> наявність справи, в яку вірить, заняття, якому віддана, для неї "робота" і "задоволення" – це одне і те ж;  <b>9)</b> об'єктивний погляд на життя, на людей; надає перевагу об'єктивним, а не емоційним оцінкам;  <b>10)</b> джерелом страху і тривоги є справжні, об'єктивно зумовлені, проблеми, а не невротична уява;  <b>11)</b> готова вносити зміни до своїх поглядів і своєї поведінки, не випробовуючи зайвих стресів; невідоме зазвичай приваблює її;  <b>12)</b> творчі здібності у тій чи іншій сфері суспільного виробництва;  <b>13)</b> більша, ніж в інших людей, здатність переживати радість і щастя, повніше усвідомлює красу світу;  <b>14)</b> вміння отримувати максимум задоволення від сьогодення, вірить у відкрите майбутнє, що дає змогу легко переносити труднощі;  <b>15)</b> демократичність, відчуття своєї ідентичності з людством;  <b>16)</b> чітка відмінність між добром і злом (зазвичай у поєднанні з терпимим ставленням до недовіки такого розрізнення в інших людей);  <b>17)</b> відсутність підвищеного інтересу до негативних явищ у житті або мистецтві, бажання поліпшити й удосконалити світ, конструктивна критичність</p>	<p><b>1)</b> відкритість світу (зовнішньому і внутрішньому), новому досвіду, новим поглядам та ідеям, новому способу життя;  <b>2)</b> прагнення до інтимності, до тісного духовного зв'язку з іншими людьми, пошук нових форм вербального і невербального спілкування;  <b>3)</b> екзистенційність, тобто здатність до повнокровного життя кожного моменту існування;  <b>4)</b> відчуття суб'єктивної свободи, віра у свою здатність здійснити життєві плани, реалізувати свій вибір;  <b>5)</b> прагнення до аутентичності, що охоплює правдивість у спілкуванні, відмову від лицемірства і хитрості;  <b>6)</b> прагнення до цілісності, до подолання розриву тіла і духу, думки і почуття, знання і здорового глузду, роботи і гри;  <b>7)</b> ставлення до життя як до процесу, завжди перебуває у русі, у зміні, готова до ризику, їй подобається такий спосіб життя;  <b>8)</b> турбота про людей, готовність надати допомогу (за умови, що її дійсно потребують) без оцінок і моралізаторства;  <b>9)</b> відчуття близькості до природи, вияв турботи про неї, відчуває задоволення від об'єднання із природними силами;  <b>10)</b> довіра до власного досвіду у поєднанні з недовірою до нав'язуваних ззовні авторитетів, готовність виносити самостійні етичні думки;  <b>11)</b> здатність жити в суспільстві і відігравати в нім конструктивну роль, не перетворюючись на його полоненого;  <b>12)</b> антипатія стосовно жорстко організованих бюрократичних організацій;  <b>13)</b> скептичне ставлення до науки і техніки, використовуваних нині для придушення природи і маніпулювання людьми, у поєднанні з підтримкою вживання науково-технічних досягнень у гуманних цілях;  <b>14)</b> байдуже ставлення до багатства і привілейованого матеріального становища;  <b>15)</b> перевага надається духовним цінностям, так само як і духовним особистостям</p>

107]. Але тоді як А. Маслоу вивчає характерологічні особливості самоактуалізаторів, то К. Роджерс зосереджує увагу на світоглядних перевагах цих осіб, на їхній критичності у ставленні до соціальної дійсності, у т. ч. й до пануючих у ній норм і цінностей. Відрізняється і предмет аналізу: А. Маслоу досліджує в основному зрілих особистостей, котрі успішно виявили себе у професійній діяльності, тоді як К. Роджерса цікавлять головним чином молоді люди, які встигли, проте, здійснити особистий вибір; у зв'язку з цим він наводить п'ятнадцять рис "повністю функціонуючої особистості".

Узагальнений характерологічний портрет особистості, котра самоактуалізується, подає Д. Шульц. Зокрема, він зауважує, що за наявності багатьох розбіжностей між ученими, все ж усі вони дійшли висновку, що психологічно здорова особистість свідомо контролює своє життя, здатна до свідомого (хоч і не завжди раціонального) управління своєю поведінкою і долею, знає свої сильні і слабкі сторони, загалом приймає їх, не прикидаючись тим, чим не є; до того ж, виконуючи ті чи інші соціальні ролі, вона не зміщує їх зі своїм дійсним "Я" [109]. Воднораз така особистість не живе минулим, не продовжує бути жертвою реальних чи уявних конфліктів, що мали місце в ранньому дитинстві. Орієнтуючись на майбутні цілі і світлу місію, вона чітко усвідомлює сьогодення і діє в ньому, надаючи перевагу зверненню до нового досвіду замість спокою та стабільності. На відміну від властивої невротикам особистої стагнації здорова особистість ніколи не перестає зростати. "Якщо ми справді відкриті світу, – пише Д. Шульц, – то набуваємо нового досвіду і в результаті цього змінюємося" [108, с. 146].

Вищезазначене дає змогу цілісно осягнути теоретичні підходи до самоактуалізації, обґрунтовані А. Маслоу і К. Роджерсом. Самоактуалізація в науковому осмисленні цих феноменологів [45; 46; 47; 67] є складне системне утворення, яке охоплює макро- і мезорівні, розглядає природу людини з гуманістичних, екзистенційних і феноменологічних позицій. Мовиться, власне, про низку моделей [19] (рис. 1): самоактуалізованої особистості як мети розвитку; мотивації, заснованої на ідеї розрізнення буттєвих, дефіцитарних мотивів і цінностей; тенденції актуалізації; Я; пікових переживань, а також терапії, що центрується на клієнті. Всі вони обстоюють стратегію вивчення особистості з позиції холізму, тобто

розглядають її як єдине ціле, неподільне й багатофункціональне утворення.

А. Маслоу підкреслює унікальність і позитивність кожної людини, для якої самовдосконалення є основною метою життя. Відтак ті люди, які живуть повнокровно, роблячи найкраще, на що вони здатні, досягають високих горизонтів особистісного розвитку, усвідомлюючи непересічність і навіть сакральність свого буття в конкретний історичний момент часу і простору. Звідси основне завдання особистого повсякдення – наповнити життя сенсом. Як відзначав Ж.-П. Сартр: "Людина – не що інше, як те, чим вона робить себе самою" [108, с. 15]. У цій дефініції зафіксована суть екзистенційного погляду – *самостановлення*. Інакше кажучи, людина ніколи не буває статичною, а завжди перебуває у стані становлення. У процесі життя особа шохвилинно обирає своє майбутнє, змінює ставлення до себе. Тому А. Маслоу вказує на те, що про самоактуалізацію можна говорити на кожному віковому етапі розвитку людини. Період ранньої і середньої дорослості – це той життєвий відрізок, на якому наявне максимально широке річище актуалізацій особистості. Причому самоактуалізація має місце й там, де соціальна значущість діяльності та її результатів не є видимою: наприклад, жінка здатна присвятити себе головним чином вихованню дітей і веденню домашнього господарства, що може приносити їй пікові переживання і любов ближніх як найвищу оцінку.

Модель самоактуалізованої особистості як цілі розвитку порушує філософське питання межі, себто того, що є кінцевим пунктом "життєвої подорожі" людини. А. Маслоу зазначає, що мета особистості (самоактуалізація, автономність, індивідуалізація тощо) одночасно є і фінішною, і проміжною, безперервною ініціативою, кроком вгору сходинками до трансценденції та ідентичності. Отож будь-яке конкретне досягнення особа не повинна розглядати як "кінцевий пункт", воно лишень покликане спонукати її до нових звершень. Відомий науковець висловив припущення, що створення теорії самоактуалізації може стати основою цюнайширшої програми перевлаштування людини і світу [47].

Концептуально новий погляд на мотиви людської поведінки А. Маслоу подав у вигляді *моделі мотивації*, заснований на ідеї розрізнення буттєвих і дефіцитарних мотивів і цінностей як складових самоактуалізаційного процесу [46; 47]. Запропонована ним ієрархія



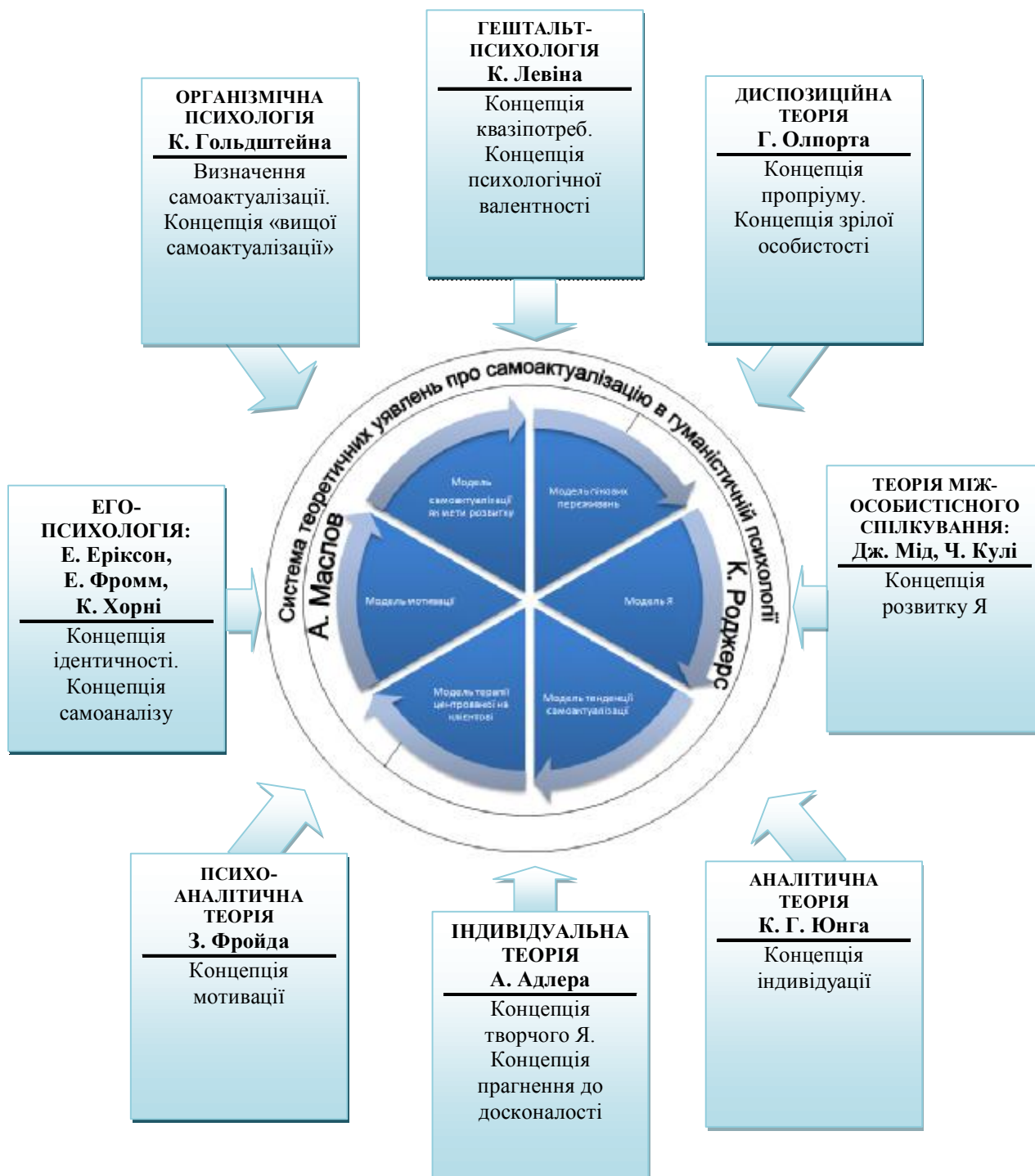


Рис. 1.

*Модельна характеристика концепцій і моделей, що вплинули на формування теоретичного уявлення про самоактуалізацію у зарубіжній психології*

потреб заснована на аналізі та інтеграції психоаналітичного погляду на мотивацію і теоретичних уявленнях щодо її природи К. Левіна, С. Халла, Б. Зейгарник [19; 34]. Учений удався до припущення, що всі потреби людини – вроджені, або інстинктивно організовані в ієрархічну

систему домінування. Будь-яка потреба, у тому числі й суто фізіологічна, має свою “теоретичну”, ідеальну заданість у свідомості та індивідуальному семантичному просторі особи. Звідси має місце така мотивуюча підпорядкованість потреб: фізіологічні – у безпеці і

захисті – приналежності і любові – самоповазі – самоактуалізації, або у безперервному особистісному вдосконаленні. Зазначена модель одержала назву “Піраміда потреб А. Маслова”.

Відтак найвища – це потреба у самоактуалізації, що деталізується в реалізації власних можливостей і здібностей у розумінні та осмисленні, у самоповазі і досягненні, у визнанні і схваленні. Саме вона заслуговує аналітичної уваги, зважаючи на предмет даного дослідження.

Здавалося б, очевидно, що чим вище людина може піднятися у цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські риси і психічне здоров’я вона продемонструє. Проте А. Маслоу припускав, що можуть бути винятки з цього ієрархічного розташування мотивів, тобто є люди, чий цінності та ідеали настільки сильні, що вони готові переносити голод і спрагу, або навіть умерти, аніж відмовитися від них. Так, потреба в самоактуалізації – це не що інше, як бажання людини стати такою, якою вона може стати, повне використання нею своїх талантів, здібностей і потенціалу розвитку як особистості та індивідуальності. До того ж форми самоактуалізації дуже різноманітні, і саме на цьому вищому рівні ієрархії потреб люди найбільше відрізняються між собою [46].

На додаток до ієрархічної концепції мотивації А. Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини – дефіцитні (Д-мотиви) і зростання (Б-мотиви). Перші обіймають у собі трохи більше, ніж низькорівневі потреби в мотиваційній ієрархії, є стійкими детермінантами поведінки, спрямовані на зміну умов, які існують, а тому сприймаються як неприємні, або такі, що викликають напруження. Вони задовольняють п’ять критеріїв [Там само]: а) їх відсутність викликає хворобу; б) їх присутність запобігає хворобі; в) їх відновлення виликає хворобу; г) за певних складних, вільно вибраних, умов, людина вважатиме за краще задовольнити їх; д) вони неактивні, або функціонально відсутні у здорової людини.

Мотиви зростання, навпаки, мають віддалені цілі, пов’язані з прагненням актуалізувати потенціал особистості. Вони збагачують і розширюють життєвий досвід, збільшують напруження за допомогою нового хвилюючого і різноманітного досвіду. Мотивація зростання передбачає не стільки відшкодування дефіцитних станів (зменшення напруження), скільки розширення світогляду (збільшення напруження). Так, Б-мотиви набувають актуальності лише після того, коли задоволені Д-мотиви конкретної особи [89].

Слушно підкреслити, що всі метацінності, на думку А. Маслоу, тісно переплетені із знехтуваною потребою самоактуалізації [47]. До її таксономічного набору належать цілісність, досконалість, завершеність, законність, активність, багатство, простота, краса, доброта, унікальність, ненапруженість, грайливість, істина, честь, реальність, самовпевненість. Причому метапотреби, на відміну від дефіцитарних потреб, не розташовуються у порядку пріоритетності, а важливі рівною мірою; тому одна метапотреба може бути замінена іншою при зміні умов життя людини.

В одній із публікацій [101] А. Маслоу висунув гіпотезу, що метапотреби і дефіцитарні потреби мають однакове – інстинктивне – біологічне коріння. Вочевидь метапотреби повинні задовольнятися, що збереже людині психічне здоров’я, уможливить досягнення максимуму своїх здобутків. Люди ж у своїй більшості не стають метавмотивованими тому, що заперечують свої дефіцитарні потреби, не задовольняючи тим самим метапотреби. Крім того, депривація останніх не завжди переживається як усвідомлене бажання, на відміну від депривації дефіцитарної нужденності. Людина почасти не усвідомлює, що ігноруються її метапотреби, тому що їх задоволення здебільшого спричинює збільшення напруження, тоді як вдоволення первинної нестачі призводить до зменшення напруження. У будь-якому разі незадоволення метапотреб пригнічує зростання і функціонування здорової особистості, причому незалежно від того, переживає людина свої метапотреби, чи ні.

Натомість теоретичне уявлення К. Роджерса про самоактуалізацію ґрунтується на виокремленні *глобальної тенденції* особистості – до актуалізації [105; 104]. Відомий психолог пише про це так: “Підтвердженням цьому служить універсальність прояву цієї тенденції у всесвіті, на всіх рівнях, а не лише у живих системах. Ми підключаємося до тенденції, що пронизує все фактичне життя і виявляє всю складність, на яку здатний організм. На ще ширшому рівні, як я упевнений, маємо справу з могутньою творчою тенденцією, що сформувала наш всесвіт: від найкрихітнішої сніжинки до найвеличезнішої галактики, від найнікчемнішої амеби до найтоншої і найобдарованішої особистості. Можливо, ми торкаємося вістря нашої здатності перетворювати себе, створювати нові, більш духовні напрями в еволюції людини” [67, с. 123]. У зв’язку з цим логічно припустити, що вся поведінка людини наді-

хається і регулюється одним об'єднуючим мотивом – тенденцією актуалізації, тобто природною тенденцією організму розвивати всі свої здібності, щоб зберегти і збагачувати особистість. Ця фундаментальна тенденція – єдиний мотиваційний конструкт, на переконання К. Роджерса. Прагнення особи до досягнень є дієвий спосіб вдосконалення її внутрішнього потенціалу, що призводить до автономії, самодостатності, самоактуалізації, де актуалізація – “одне центральне джерело енергії в організмі людини” [107, с.123].

У результаті клінічних досліджень К. Роджерс дійшов висновку [67], що основна суть людини, зорієнтованої на рух-поступ уперед, пов'язана із здатністю до *цілепокладання* (внутрішнє сприйняття реальності поставленої мети), а відтак і до вчинання згідно з бажаним й усвідомлено обраним. Загалом під тенденцією до самоактуалізації науковець розуміє: 1) поступ до конгруентності, адекватного сприйняття світу, 2) рух до реалістичного функціонування, до адекватного сприйняття себе у світі. Життєвий шлях особистості тут оцінюється з позиції того, наскільки добре він розширює горизонти актуалізації. Ця установка знаходить відображення у терміні “організмичний оцінний процес”. Його суть – пошук та оцінювання позитивних переживань, котрі люди сприймають такими, які сприяють їх особистісному розвитку. Цей процес дозволяє оцінити переживання з погляду того, наскільки вони сприяють тенденції актуалізації, або перешкоджають їй. З феноменологічної позиції значення має суб'єктивний досвід як основний феномен у вивченні і розумінні людства. Теоретичні побудови і зовнішня поведінка є вторинними стосовно безпосереднього досвіду і його унікальної вагомості для того, хто його переживає.

Отже, у теоретичному форматі поглядів К. Роджерса тенденція самоактуалізації – це процес реалізації людиною впродовж усього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю. Самоактуалізація живе екзистенційно, насолоджуючись кожним моментом повсякдення і повністю бере участь у ньому. На макрорівні це стосується й людства в цілому, яке є активним і самоактуалізаційно зорієнтованим, зважаючи на свою власну природу.

Процес зростання особистості, за К. Роджерсом, – це шлях її *самоперетворення*, об'єктивним показником якого є *розвиток Я-концепції*. Модель Я, або концепція самості (Я-концепція) – тут визначальні концепти у психо-

логічному пізнанні особистості. Самість – це “організований, послідовний концептуальний гештальт, утворений із сприйнятих властивостей “Я”, або “мене”, і сприйнятих взаємин “Я”, або “мене” з іншими людьми і з різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями. Це також гештальт, який доступний усвідомленню, хоча не обов'язково усвідомлюваний” [105, с. 184]. Отож з феноменологічного погляду Я-концепція часто відображає те, як особа бачить себе у зв'язку з різними ролями, які відіграє у різноманітних життєвих контекстах і які формуються внаслідок складних стосунків між навколишніми.

Я-концепція, за К. Роджерсом, охоплює не лише наше сприйняття того, хто яким є насправді, тобто Я-реальне, але також і те, яким кожен хоче і має бути, або Я-ідеальне. Останнє відображає ті моменти, які особа хотіла б мати, але ще не має. Відтак це “Я” вона більше всього цінує і до нього прагне [69; 70].

Для гармонійного життя людині потрібна “ідеальна самість”, тому К. Роджерс справедливо вважає, що, якщо ідеальна самість сильно відрізняється від реальної, тоді це перешкода до зростання. Треба прагнути до природності, приймати самих себе такими, які ми є. Бажано домагатися конгруентності, тобто мінімізації відмінності між реальним досвідом життя і вербальною оцінкою цього досвіду. При цьому найважливішими умовами для розвитку Я-концепції є такі: а) потреба у позитивній увазі, б) обставини цінності, в) безумовна позитивна увага до себе. Остання розкриває природну тенденцію самоактуалізації, яка присутня в кожній людині.

Суто практичні акти самоактуалізованої особистості викликають потребу осмислити отримані результати та їх наслідки. Теоретичний аналіз усвідомлення, яке є одним з актів самореалізації, призводить до коригування уявлень про себе, про світ і зміни у його “життєвому плані”, що К. Роджерс описує терміном “конгруентність”. Починаючи з якогось часу, самість, яка в контексті самореалізації являє собою систему уявлень людини про себе, є реальним “організатором” її активності, котра результативно змінює не лише психічні, а й фізіологічні кондиції, що фіксує зміст понять “самоспричинення”, “самовизначення” [93].

Схожі погляди А. Маслоу і К. Роджерс висловили, теоретично пояснюючи пікові переживання, що ситуативно вказують на самоактуалізацію і завершують кожен її акт-епізод. Це – емоційний вияв істинної само-

оцінки, такої, що позбавлена самообдурювання, не дозволяє ввести себе в оману навіть авторитетним зовнішнім джерелам чи маніпуляторам. Іншими словами, це оцінка істинності і правильності саме свого рішення і вчинку в даній ситуації, свого розв'язку проблеми і його наслідків для подальшого життя. К. Роджерс упевнений, що можна довіряти своїм переживанням, особливо тоді, коли переживання сприймається як щось цінне, значуще. Загалом цілісне організмичне відчуття ситуації вагомніше за інтелект, адже часто надає особі сили, упевненості, віри.

З теоретичної моделі мотивації А. Маслоу впливає, що ті пікові чи вершинні переживання, які уможливають досягнення самоактуалізації, є найбільш сильними і вартісними порівняно з усіма іншими. У цьому як їх мотивуюча сила, так і феноменологічна даність. Інтенсивність, глибина і тривалість цих переживань відіграють важливу роль, адже тоді особа відчуває велику гармонію зі світом, втрачає відчуття свого "Я", або виходять за його межі. Так, кожен епізод самоактуалізації саме завдяки піковим переживанням стає осмисленим і важливим у контексті цілісного життєпотoku людини, роздуми та дії набувають єдності й завершеності. Навіть досвід болю, невдач чи помилок за цих умов сприймається й інтерпретується як цінний урок на шляху до самоактуалізації. Водночас людина, котра досягла самоактуалізації хоча б у кількох епізодах свого життя, спроможна докорінним чином змінити всі свої уявлення про минуле, погляд на себе і свої можливості у сьогоденні, нарешті побудувати реальні плани на майбутнє.

У той же час А. Маслоу розглядає самоактуалізацію в контексті стосунків людини із соціумом і психотерапевтичною практикою. Зосереджуючи увагу на відмові від погоні за піковими й вищими переживаннями, він пропонує психотерапевтам зробити акцент на роботу "тут і тепер", де важливим є і найдрібніше досягнення, метою – звільнення від патології, а також доходить висновку, що психологія повинна передусім розробити теоретичну основу "нової соціальної терапії". Предмет останньої – надання допомоги людині у вирішенні конкретних задач і завдань, що стоять перед нею, пов'язаних з безпекою, приналежністю, потребою любові, з пошаною і відчуттям власної значущості. Тільки на основі розв'язання вказаних проблем у соціальному плані можливе особистісне зростання і самоактуалізація. Відтак нові погляди вчених на природу людини призвели до переосмислення тео-

ретичних і практичних аспектів психотерапії, що знайшло віддзеркалення в *гуманістичній парадигмі* [16; 27; 90; 93].

Важливо зауважити, що головним шляхом пізнання гуманісти вважають не причинне пояснення, що означає залучення об'єкта до системи певних зовнішніх зв'язків, а внутрішнє розуміння, засноване на порозумінні і взаємопроникненні двох суб'єктів, коли один подумки ставить себе на місце іншого, дивиться на світ, у тому числі й на самого себе, очима іншого. У такий спосіб гуманістичний напрям у психології істотно вдосконалив практику консультування і психотерапії.

Отже, теоретичні погляди А. Маслоу і К. Роджерса на самоактуалізацію мають багато спільного. Зокрема, обидва науковці поділяють думку про необмежений потенціал особистості для самовдосконалення і свободи самовизначення. Модель зростання, зосереджуючи увагу на процесі реалізації внутрішніх можливостей та особистісних резервів людини, чітко відображає оптимістичний погляд на людство. Проте їхні теоретичні версії містять принаймні три ключові відмінності. К. Роджерс вважає, що особистість та її поведінка в основному є функцією унікального сприйняття людиною оточення, тоді як А. Маслоу дотримується думки, що поведінка особи та її досвід регулюються ієрархією потреб, не підкреслюючи винятковості буденної феноменології. Теоретичні уявлення К. Роджерса сформувалися завдяки досвіду терапевтичної роботи з людьми, котрі переживають психологічні проблеми; ось чому він вивчав терапевтичні умови, які сприяли самоактуалізації особи. А. Маслоу, навпаки, ніколи не займався терапією і наполягав на тому, щоб психологія переключала увагу з вивчення аномалій на пізнання психічно здорових людей; у його теоретичних уявленнях фактично ігноруються процеси розвитку як глибинна передумова поступу особи до повної самоактуалізації. Водночас очевидно, що взаємодоповнення теоретичних моделей саме цих двох дослідників дає найповнішу картину самоактуалізованої особистості в сучасній психології.

Таким чином, у зарубіжній теоретичній психології у другій половині ХХ століття створена *теоретична концепція самоактуалізації*, яка пояснює останню як складне системне утворення, котре охоплює цілі розвитку, мотивацію, що заснована на розрізненні буттєвих, дефіцитарних мотивів і цінностей, тенденції актуалізації, пікові переживання, Я-концепцію людини, а також терапію, що центрується на клієнті.

## 2. КОНЦЕПТИ І МОДЕЛІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Самоактуалізація особистості у радянській та сучасній вітчизняній психологічній науці розглядається відповідно до діяльнісного підходу (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, О.Г. Асмолов, О.О. Бодальов, О.М. Леонтєв, Б.Ф. Ломов) як упредметнення потенційних можливостей індивіда у формі видимих результатів і у внутрішньоособистісних рисах і станах (Л.М. Коган, Є.Ф. Майорова, І.О. Мартинюк, Р.М. Несен, Л.В. Сохань та ін.). Окремі вчені у вирішенні проблеми самоактуалізації особистості основний акцент роблять на самопізнанні (Л.М. Коган, В.В. Столін, Р.М. Несен, Ф.Т. Михайлов, І.І. Чеснокова), інші головним вважають процес активного творення особою самої себе (А.В. Брушлінський, В.Ф. Сафін, А.В. Грибакін, І.Л. Зеленкова, В.Н. Маркін, І.О. Мартинюк, Т.М. Титаренко, А.В. Фурман та ін.) та самоусвідомлення особистістю цінності свого “Я” (І.С. Кон, Г.О. Цукерман, О.Є. Гуменюк). Загальнопсихологічні положення про життєве самовизначення та самоактуалізацію детально висвітлюють Г.О. Балл, Л.Я. Гозман, І.М. Тараненко та ін. Здебільшого зазначається, що самоактуалізація – це свідомо здійснювана суб’єктом теоретична діяльність з аналізу своєї життєвої ситуації, з виявлення наявних проблем і ресурсів для їх розв’язання, з постановки перед собою цілей і вибору стратегій їх досягнення, з рефлексії накопиченого досвіду практикування, спрямованого на реалізацію власних життєвих планів і на їх корекцію [7; 24; 65; 79; 81].

У численних дослідженнях самоактуалізації як у філософів (Г. Сковорода, А.М. Бекареєв, О.М. Бердяєв, В.І. Муляр, Г.К. Чернявська), так і у психологів (С. Л. Рубінштейн, І.П. Маноха, О.А. Донченко та ін.), її сутність розглядається через формат подолання особистістю основної суперечності своєї життєдіяльності – між соціальним та індивідуальним вимірами повсякдення. Так, Л.І. Антропова, Н.Л. Кулік і К.Ч. Мухаметджанов обґрунтовують самореалізацію особистості у філософському аспекті як джерело, котре спонукає до пошуку сенсу життя, і водночас як чинник духовного зростання. Простежуючи філософське коріння проблеми самоактуалізації у вітчизняній культурі, треба зауважити, що вперше вона була поставлена Г.С. Сковородою, який вважав за можливе досягнення істинного люд-

ського щастя лише у праці за покликанням, тобто праці, відповідній внутрішній натурі людини, її схильностям і даруванням. Н.Л. Кулік бачить у самореалізації реальний процес перетворення діяльнісних характеристик особи, її сутнісних сил у спосіб людського буття, у “світ людства”, у предметний світ культури. Творча самодіяльність людини у цьому аспекті виявляється як спосіб самоздійснення, як внутрішній зміст цієї діяльності та єдино гідний особи і суспільства спосіб буття [4; 10; 19; 77].

Феномен самоактуалізації особистості у психолого-педагогічній літературі не має однозначного пояснення. Його розглядають і як усвідомлену цілеспрямовану діяльність (Г.О. Балл, П.П. Блонський, О.Є. Самойлов, Г.К. Селевко та ін.), і як використання особистістю власних здібностей та можливостей (В. Й. Бочелюк, Л.Н. Коган, В.І. Колесникова, І.О. Мартинюк, А.В. Фурман та ін.), і як цільову функцію особистісного розвитку (І.Д. Бех, О.Є. Гуменюк, Т.Ф. Калініченко, Л.В. Сохань). При цьому наголошується, що особистість реально здатна свідомо регулювати перебіг життя й обирати власний шлях самореалізації, тільки досягнувши певного рівня розвитку. Таким чином цей феномен має різні аспекти і формовияви – самореалізація, вираження справжньої природи людини, самовираження, самовдосконалення, адаптабельність, індивідуалізація, мотивувальна сила, воля, почуття задоволення і щастя, властивість особистості.

О.Ф. Лазурським описана коротка, але дуже змістовна характеристика поняття, позначеного згодом терміном “самоактуалізація особистості”. Причому це було зроблено за декілька десятиліть до ґрунтовної розробки даного поняття А. Маслоу. Наш співвітчизник відзначав, що це “...“священний вогонь”, це прагнення до можливо повнішого і всебічного розвитку і прояву своїх духовних сил; ми вважаємо однаково цінним, чи буде воно виявлятися у яскравій і різноманітній психіці багато обдарованої людини, або ж у бідній, примітивній душі індивідуума, що належить до нижчого психічного рівня” [39, с. 64–65].

Поняття “самоактуалізація” в науковій літературі почасти ідентифікується з іншим – “самореалізація”. Г.О. Балл, В.І. Муляр, Л.Н. Коган, Л. Коростильова, Н. Борисов та інші науковці вважають вищезазначені поняття дуже близькими за змістом, де самоактуалізація є показником повноти самореалізації особистості, а остання – формовтіленням першої. Самоактуалізація вказує на ступінь розвитку

самосвідомості, розумність поведінки у життєвих і соціальних ситуаціях, наявність потенційних та реальних можливостей особи для її самоздійснення, рівень організаційно-вольової зрілості в управлінні життєвими умовами та подоланні повсякденних труднощів [58; 60; 63].

Змістовно розводить поняття “самоактуалізація” і “самореалізація” Є.Є. Вахромов [19]: перше він розглядає як практичний аспект свідомої цілеспрямованої діяльності із здійснення свого людського потенціалу і життєвих планів, тоді як друге визначає як розумову діяльність, спрямовану на забезпечення актів самоактуалізації.

Принципам гуманістичного напрямку, зокрема, виокремленню пріоритетності творчого аспекту в людині, який, як і її психіка, виявляється у діяльності, співзвучні ідеї О.М. Леонтєва, Д.О. Леонтєва, С.Л. Рубінштейна, Г.О. Балла, Ф.Ю. Василюка, В.М. Ямницького. Самоактуалізація особистості пов’язана з “роботою свідомості”, психічною діяльністю у рамках процесу досягнення життєвої мети за допомогою певних засобів і на основі свободи вибору. На думку С.Л. Рубінштейна [74], життєвий шлях людини – це історія, основними фактами якої є акти його самоактуалізації. Психічна регуляція тут тісно пов’язана із самоактуалізацією і самореалізацією, це – діяння, котре ініціює активність, уможливує здійснення його ззовні і зсередини. Відтак особистість – відкрите незавершене буття, і постійне відтворення на новому рівні цієї відкритості, можливості вийти за власні межі, стати “іншим Я” – це і є критерій її розвиненості, – так вважав С.Л. Рубінштейн. Звідси самоактуалізація – це реалізація не лише задатків і здібностей, а перш за все – життєвих сенсів і діяльностей самою людиною [73; 75].

Окресливши засадничі гносеологічні конструкції в контексті даного дослідження (“особистість”, “самосвідомість”, “потреба”, “мотив” та ін.), *самоактуалізація особистості* визначена нами як безперервний процес і результат цілеспрямованої несвідомої і свідомої реалізації розвиткового потенціалу особи, її спонукань і сенсів, що характеризуються особливим психологічним станом і формують її інтегральні риси-властивості (адаптованість, ціннісні орієнтації, стратегіями самоствердження, позитивна Я-концепція тощо).

Сучасні психологічні дослідження зазвичай вивчають окремі аспекти самоактуалізації, будуючи тезаурус особистісної динаміки. Назвемо

роботи вітчизняних учених, у яких розробляються окремі аспекти самоактуалізації (П.П. Соболев, І.І. Чхеайло, Т.В. Дудкевич). Скажімо, Т.М. Титаренко вважає, що прогностичним є розгляд самоактуалізації в контексті життєвої програми, що допомагає виразно усвідомити життєвий задум, побачити минуле і сучасне [12; 14].

Гуманістичний підхід до людини передбачає також і розуміння особистості в її актуальному досвіді, тобто особисто значущому, суб’єктивному, що лежить у підґрунті її соціалізації (гра, навчання, праця, відпочинок). Такий досвід завжди наповнений персоніфікованим змістом, суб’єктивує об’єктивні значення і маркери зовнішніх умов діяльності. Тоді предмет останньої набуває *особистісного смислу*, а внутрішнє діє через зовнішнє і цим само себе змінює (О.М. Леонтєв [41]). Самодетермінація особистості виявляється, коли вона не стільки здійснює зовнішню або внутрішню регуляцію, скільки організує будь-яку регуляцію на основі усвідомленого вибору. В неї є те, що дозволяє їй не лише керувати своїм характером, здібностями, ролями, а й своїми спонуканнями і сенсами, довільно замінювати значущість і джерельну силу різних альтернатив у ситуації вибору; причому це дано не кожному. В цьому аналітичному розрізі слушно говорити про можливі способи поведінки та життя людини [42; 43].

Однак концепція смислової регуляції Д.О. Леонтєва [43], заснована на логіці життєвої нужденності, описує цілісне спричинення життєдіяльності особистості її внутрішнім світом – мовою смислів. Тоді як концепція регуляції більш високого рівня заснована на логіці вільного вибору, описує самодетермінацію особистості мовою взаємодії механізмів свободи і відповідальності. Це – екзистенційно зорієнтована концепція, що пояснює процес цілеспрямованої перебудови особистістю своїх стосунків зі світом, народження й функціонування своїх смислів, сенсу життя.

Новий погляд на психологію особистості пропонує М.К. Мамардашвілі, обґрунтовуючи “психологічну топологію життєвого шляху” [45]. Відомий філософ розкриває цілий пласт “антропологічної феноменології”, характеризує ті феномени, які нічим не спричинені в традиційному розумінні цього слова, констатуючи потребу в свідомому “зусиллі” для їх породження й “утримання”, зусилля, яким світ ще не створений, проте твориться щодня і щохвилини. Те, що називають психологічною

наукою, помічає він, не має відношення до реальної психології людей, а таке явище, як особа “взагалі не знаходить у психології місця [44, с. 127]”. Це задає нові орієнтири для неklasичної психології особистості: від життєдіяльності до життєтворчості, від смислової регуляції до регулювання сенсів, від психології особистості, котра змінюється у світі, що постійно змінюється, – до психології особистості, яка творить і змінює себе і свій життєвий світ.

Уперше ввів до психологічної теорії діяльності категорію “переживання” Ф.Ю. Василюк [18]. Порівняно із зовнішнім практикуванням і з пізнавальною діяльністю, переживання – особливий тип діяльнісних процесів, продуктом яких є щось внутрішнє і суб’єктивне, передусім задоволення, натхнення, цінність, творчість тощо. Переживаючи в критичних життєвих ситуаціях, людина переробляє себе у світі і світ у собі. Отож уявлення про ключову роль поворотного переживання у розвитку людини співзвучно теоретичним поглядам на природу пікових переживань. Так, А.В. Петровський і М.Г. Ярошевський пишуть, що “зміна особистості як цілого відбувається через “поворотні” переживання [55]. У переживанні – основа ставлення особистості до свого світу, за яким приховані конфлікти і кризи розвитку”. А це, на переконання Л.С. Виготського, й сприяє становленню зрілої особистості [55; 63; 74]. При цьому концепція Ф.Ю. Василюка описує ситуацію смислового вибору, який виявляється достеменним лише тоді, коли незбагнений; і те, що у виборі можна пояснити, не стосується його сутності.

Екзистенційний вибір обґрунтований у теорії цілеспрямованої поведінки Н.Ф. Наумової [51]. Вона розглядає вільний вибір як найбільш раціональну індивідуальну стратегію у ситуації невизначеності. “Передбачається, що вихідною передумовою цієї стратегії є забезпеченість індивіда екзистенційними елементами (потребами, цінностями, логіками, ресурсами) для побудови альтернатив вибору і готовності до найбільш численних варіантів подій. Тому стратегічним, вільним вибором називаємо той, який відбувається в умовах, що відповідають двом основним вимогам: забезпечують внутрішні передумови для побудови нових альтернатив вибору і для здійснення будь-якої вибраної альтернативи” [51, с. 65].

Вчинок людини як засіб прагнення до самовдосконалення висвітлює В.А. Роменець у межах канонічної психології, наближуючи реальне Еґо до ідеального, духовного у часо-

просторі Еґо-інтеграції. Вчинок – це підсумок попереднього етапу життя і внутрішнє спрямування людини до наступного. На думку цього українського філософа, лише через вчинкову дію можна зануритися у глибину буття, а життя розглядати як ланцюжок визначальних учинків, котрі дають змогу людині досягнути індивідуальної і суспільної мети, тобто актуалізуватися [72; 80]. Психологічне *пізнання вчинку як творіння нового* продовжує В. О. Татенко, виділяючи такі вчинки, які відносяться до періоду дорослості і розкривають діяльнісний аспект самоактуалізації [79; 81]:

– самовивільнення – період випробування на вчинкову зрілість, коли виникає рефлексія, орієнтація у ситуації і де основним критерієм життя є рівень свободи;

– самоздійснення, котре процесно розгортається у внутрішньо вмотивованій, вільній, творчій, свідомій, відповідальній діяльності, позитивний результат якої психологічно виявляє себе у переживанні досягнутої гармонії із самим собою і світом; знаходить реалізацію у вчинках істини, краси, любові і добра;

– самозвітування як вираження свідомих настанов, котре є спосіб існування особистості на сутнісному рівні.

Відтак саме на період ранньої і середньої дорослості припадає пік самоактуалізації особистості: це – найпродуктивніший етап людської життєдіяльності, відповідальний час здійснення життєвих задумів. Особистісна зрілість, як слушно зауважує В.А. Роменець, є досить рідкісним явищем. Головним мотивом особистісного рівня поведінки стає гідність, характерологічного – діяльнісні досягнення людини. Отож, зрілість – це завжди повноцінне поєднання універсального й унікального як вищого вияву індивідуального (В.О. Татенко, Т.М. Титаренко).

Найважливішим для нашого дослідження є те, що всі вчені розглядають самоактуалізацію як засадничу і найсуттєвішу (атрибутивну) характеристику розвитку особистості кожної людини. Виокремлюється вікова група (рання та середня дорослість), у межах якої самоактуалізація постає процесом домінуючим, бурхливим, найпроблематичнішим (Л.І. Дубровіна, В.Є. Чудновський, В.А. Роменець). Так виникає припущення, що у період 20–65 років (за Ю. Лановенко, Л.Е. Орбан-Лембрик, К. Меркотан та Н. Волянюк це періоди ранньої і середньої дорослості), тобто максимального розвитку та розквіту особистості, найбіль-

шою мірою виявляється й уможлиблюється її самоактуалізації, що першочергово обумовлено потребами та іншими внутрішніми умовами особистості [53]. Натомість самоактуалізація і трансценденція – головні мегачинники розвитку особистісної зрілості людини у період її ранньої та середньої дорослості, що вкотре підтверджує актуальність пропонованого дослідження.

В.А. Роменець обґрунтовує поле поступового ускладнення вчинкової активності кожного, поєднує шлях його буття саме із творчістю, що допомагає йому творити себе та здійснювати повноцінний процес Еґо-інтеграції. У цьому широкому внутрішньому процесі психодуховного зреалізування особистості центральну ланку також становить самоактуалізація [79; 80].

У працях, присвячених розгляду взаємозв'язку самоактуалізації і творчості, дослідники доходять висновку, що здійснення самореалізації більшою мірою можливе для людей творчих професій, або для тих, хто сприймає своє життя і професію як акт творчості. Це підтверджується численними психологічними дослідженнями творчості (В.А. Роменець, В.О. Моляко, П. Вайнцвайґ, Б. Кедров, А. Матейко, Я.О. Пономарьов, Н.Ф. Вішнякова) і пояснюється тим, що у процесі творчості особистість вершинно реалізує свій креативний потенціал: непересічні форми упредметнення впливають інтуїтивно та інсайтно безпосередньо з індивідуаційного процесу. Тому самоактуалізація особистості, утверджуючись як результат взаємодії суб'єктивного творчого джерела і соціокультурних умов, що її потребують, може вважатися завершеною, коли чітко упредметнена творча діяльність задіює у свій перетворювальний формат індивідуальні внутрішні спрямування особистості, котрі сутнісно є індивідуаційними.

Розширює або обмежує вчинкове поле самореалізації особистості адаптованість, неадаптованість чи дезадаптованість, які широко вивчаються А.В. Фурманом [86; 87]. Психосоціальні умови і чинники зумовлюють рівень особистісної адаптованості людини, але ключова роль все ж належить її психодуховному потенціалу. “Саме есзистенційна аура духовного існування людини задає вершинні – надбіологічні, високогуманні, вічнодайні – координати спонтанно непересічного, ціннісно-сенсового функціонування її внутрішнього світу [86, с. 54]”, – вказує науковець, котрий обстоює *вітакультурну парадигму* в сучасній українській психології. При цьому особистісна адаптивність розглядається як інтегральне психодуховне утворення і вод-

ночас як тенденція самоутвердження, що розгортається у внутрішньому світі особи в ситуаціях соціальної взаємодії. Найвищий рівень цього домагання-прагнення пов'язаний з розгортанням тенденційного перебігу самоактуалізації, тобто із її благодатними претензіями на розвитку в напрямку зростання складності, самодостатності, зрілості і компетентності. Чим активнішою буде ця тенденція, тим більша ймовірність переборення “умови цінності”, яка закладена ще в дитячі роки, тим вищі усвідомленість і відкритість для внутрішніх і зовнішніх переживань, свобода у формуванні себе і свого життя [86; 87].

Я-концепцію як чинник самоактуалізації особистості розглядає О.Є. Гуменюк [31]. Вона пропонує авторську *модель самотворення позитивно-гармонійної Я-концепції* людини, яка ґрунтовно пояснює структуру, функції, механізми та основні формоутворення такої надскладної психологічної реальності, як концептуальне Я. Дослідниця пише, що Я-концепція “становить сукупність усіх уявлень індивіда про себе і містить переконання, оцінки, тенденції поведінки та різні форми самоспричинення (саморух, саморегуляція, самопізнання, самоствердження, самоактуалізація), у т. ч. й самотворення [31, с. 271]”. Однак лише позитивно-гармонійна Я-концепція максимально сприяє самоактуалізації особистості та виконує основні функціональні ролі у вітакультурній самореалізації, у системі духовно-універсумного самотворення. Вона доходить висновку, що самореалізація Я-духовного (спонтанно-духовна складова) – це завжди унікальне взаємодоповнення модальностей (Я-реальне, Я-несвідоме, Я-ідеальне, абсолют Я-духовного) й можлива у ситуації пізнання себе шляхом: а) власної причетності до духовно-спонтанної технології саморозвитку Я; б) утілення механізму вчинкової післядії й передусім рефлексії події та результату вчинку; в) переживання духовних установок на осягання сенсу власного життя в коловерті буденних потреб і соціальних прагнень, екзистенційних домагань [31].

У сучасній українській психології Г.О. Балл обґрунтовує *концепцію самоактуалізації особистості*, розглядаючи її філософські, прикладні, соціальні аспекти, психологічні механізми, стратегію особистісного зростання і трансценденцію як вищий рівень самоактуалізації [7; 8]. Він стверджує, що для самоактуалізованих осіб характерні певні особливості свідомості – гармонія свідомого і несвідомого, специфіка останнього (здорове несвідоме, здорова ре-



гресія, здорові інстинкти, здорові нераціональність та інтуїція). Буттєвій мотивації відповідає орієнтація на адекватні їй цінності (істину, красу, добро, справедливість тощо), що дозволяє особистості здолати багато традиційних дихотомій. Це водночас уможливорює радість пізнання вищих вартостей, взаємодію різних форм пізнання, а також оцінювання, планування, схвалення рішень. Доводиться, що пізнавальним процесам самоактуалізованої особистості меншою мірою властиві викривлення під впливом інстинктивних бажань, тривоги, страхів, надій, помилкового оптимізму чи песимізму, а інтелект діє як могутня інтегруюча сила. Отож підвищення цілісності особистості, з одного боку, і світу, як вона його сприймає, – з іншого, опосередковують один одного. Розвиненішим особистостям стає доступний вищий життєвий сенс.

Трансценденцію Г.О. Балл [8] розглядає як вищий рівень самоактуалізації особистості. Піковий досвід і плато-досвід особливо важливі для трансцендерів. І А. Маслоу відрізняє їх від “просто здорових особистостей, котрі самоактуалізуються”. Трансцендери виявляють більш цілісне ставлення до світу і підвищену тенденцію до синергії – як внутрішньопсихічну, так і міжособистісну; більшою мірою і легше, ніж інші, виходять за межі свого “Я”, долають самототожність; здатні до любові і до благоговіння. Краще розуміючи неминучість зла у філософському сенсі, вони одночасно відчувають велике співчуття до його носіїв, і більш непохитні у боротьбі з ним; схильні вважати себе носіями таланту, інструментами підособистісного, тимчасовими хоронителями більшого інтелекту, вміння, лідерства, ефективності. Трансцендери виявляють також підвищену схильність до глибокої духовності або релігійності. Завдяки легшому сприйняттю буттєвого світу вони більшою мірою, ніж інші, здатні переживати почуття чарівності життя – подібно до дітей. Такі, власне, основні їх характерні особливості як унікальних особистостей.

Дослідження показали, що трансцендерів серед бізнесменів, менеджерів, педагогів, політиків стільки ж, як і серед релігійних діячів, поетів, інтелектуалів, музикантів, тобто тих, серед кого природно їх шукати. Проте загальний відсоток їх мізерний – усього 0,5% від загалу [див. 7].

Обґрунтована Г.О. Баллом *стратегія особистісного зростання* об’єднує теоретичні положення А. Масова і К. Роджерса, акцентуючи

увагу на тому, що невроз – це невдача такого зростання. Коли людина неспроможна стати тією, котрою вона могла стати, або повинна була стати, коли людські й особистісні можливості упущені, світ звужений (як і свідомість), а здібності пригнічені. Але самоактуалізація передбачає послідовні вибори, передусім прогресивний і регресивний виходи (“вибір зростання” і “вибір страху”). Це пояснює невдачі особистісного збагачення, оскільки бути “повністю людиною” важко, небезпечно і проблемно. Загалом сприяють особистісному зростанню наступні умови: справжність, конгруентність поведінки, відсутність професійного чи особистісного фасаду; безумовне, повне прийняття людини такою, якою вона є; емпатійне розуміння іншого. Так, у психологічному кліматі, відзначеному достовірністю, прихильністю і порозумінням, люди і групи рухаються від жорстокості до гнучкості, від статичності до процесуальності, від залежності до автономії, від захисту до самоприйняття, від передбаченості до непередбачуваної творчості.

У філософських аспектах концепції самоактуалізації особистості Г.О. Балла широко поданий *діалектичний підхід* [8], у межах якого розглядається основне питання філософії: споконвічно людина добра чи зла. Так, реалістичний погляд передбачає дійсні потенціали в обох спроможностях і досліджує умови, за яких вони повноцінно розвиваються. Це актуалізує проблему свободи людини. Водночас суттєвою стороною свободи як умови розвитку особистості є свобода пошуку істини, свобода розуму, в тому числі й тоді, коли аналізу підлягає сама особистість (здатність до самокритики, співвідношення свого життя з вищими ідеалами). Психологи-гуманісти з позиції науки розглядають питання про вершину людської природи, порушене свого часу філософами (Блейком, Байроном, Гете, Шиллером та ін.).

Прикладні аспекти концепції самоактуалізації у реінтерпретації Г.О. Балла [8] реалізуються у різних сферах практики (у психотерапії, навчанні, професійній консультації, менеджменті тощо), де прийнятий до керівництва такий основний постулат: допомогти особистості в самоактуалізації, а не переробляти її. Закономірно, що тут центрального значення набуває прийняття особистості пацієнта, клієнта, учня, вихованця з опорою на конгруентність. Якщо те, що відчуває особа, відповідає тому, що їй належить відчувати, то конгруентність забезпечена і світ сприймається нею правильно,

адекватно. У разі ж невідповідності вмикаються механізми психологічного захисту, що призводить до спотвореного сприйняття світу. Звідси – важливість функції психотерапевта або педагога, що полягає у встановленні індивідуалізованої норми (того, що належить відчувати даній людині) і, безумовно, позитивного ставлення до підопічного. Підхід, за якого вчитель ділиться своєю владою і довіряє учневі, надаючи йому можливість вибору, веде до швидшого й результативнішого навчання; а взаємна пошана, розуміння і реалістичні моральні вимоги є обов'язковими передумовами. Так, учитель, котрий емпатійно розуміє учня і сенс школи для нього, досягає більшого ефекту, ніж звичайний педагог масового вишколу.

Висвітлюючи соціальні аспекти концепції самоактуалізації, Г.О. Балл найважливішу мету освіти вбачає у пробудженні й утіленні в життя буттєвих цінностей. Її на сьогодні також забезпечують такі соціально значущі напрями, як гуманістичне виховання, синергійне суспільство, політичне лідерство. Шлях до буттєвих цінностей проходить через стимулювання самореалізації особистостей і соціальну активність громадян. З іншого боку, ефективність бізнесу і повсякденний вияв вершин людської природи – взаємозумовлені детермінанти, оскільки вищі рівні ефективності досягаються лише при повному врахуванні задоволення потреби у самоактуалізації, яке потенційно присутнє в кожного.

Самоактуалізація, безсумнівно, впливає на політичну свідомість і поведінку, набуваючи первинного значення у вихованні громадян, які сприймають світ з мінімальною часткою фрустрації, спотворень, залежності. У цьому випадку і своїх лідерів вони сприйматимуть адекватно, а не як проекцію власних надій і страхів. Справжня сила – не у здатності панувати і пригнічувати інших, а в умінні зважати на реальність, долати протиріччя і парадокси. “Лише якщо ми пам'ятатимемо, як легко технолог може стати фахівцем із засобів, який забуває про цілі, – підкреслює Г.О. Балл, – то зможемо скористатися послугами технологів, не опинившись, проте, в них у підпорядкуванні [8, с. 295]”.

Таким чином, *інтегральна концепція самоактуалізації* Г.О. Балла виділяє такі психологічні особливості особистості, котра йде шляхом самоактуалізації: 1) повнозмістовність свідомості (єдність свідомого і несвідомого), 2) безоцінкове пізнання, 3) підвищена тенденція до синергії, 4) орієнтація на буттєві цінності,

5) конгруентність сприйняття і 6) радість щоденного буття. Також самоактуалізація особистості може здійснюватись у зовнішньому плані, але лишень після того, як у внутрішньому вона вже відбулася, і за наявності відповідних довікліленневих умов, які створює сама людина і надає суспільство.

В інших дослідженнях особистісної самоактуалізації останніх років (О. Барішева, Т. Більгільдєєва, В.В. Зарицька, Н. Корчакова, Л. Левченко) вказується, що вагомою детермінантою розвитку особистості є колектив, спілкування та її участь у різних видах творчої діяльності. При цьому саме творчим особистостям притаманна внутрішня самомотивація [9; 33]. Так, скажімо, М.Б. Боднар, розглядаючи проблеми самоактуалізації особистості та розвитку її етнопсихологічних особливостей, констатує наявність низького рівня самоактуалізації, що характерний для молоді різних регіонів України; нерозвиненість таких ознак самоактуалізованої особистості, як спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, гнучкість у спілкуванні [див. 13].

Інтерес для нашого дослідження становлять такі, виокремлені М.Б. Боднар, найвагоміші психологічні чинники самоактуалізації студентства, як розвинена відповідальність за своє майбутнє та за майбутнє країни (оптимізація локусу контролю в бік інтернальності); гармонійне ставлення до часу життя (оцінка ролі минулого, теперішнього і майбутнього) та об'єктивація ставлення до себе (розвиток адекватної самооцінки). Крім того, дослідниця до чинників самоактуалізації відносить і ті, які перебувають у взаємозв'язку із домінантними рисами українського психотипу – індивідуалізм, інтровертованість, емоційно-естетична схильність, толерантність. Так, актуалізація цих чинників в етнічній свідомості студентської молоді сприяє більшому задоволенню від власної самореалізації, підвищує роль суб'єктного чинника у творенні кожною юною особою свого світу [13].

Взаємозумовленість соціальної та культурної складових людини дає змогу розглядати особистісну самореалізацію як загальну підставу для вияву і свідомого використання суб'єктом повсякденного діяння деяких рефлексивних і соціально-психологічних особливостей своєї природи як можливостей саморозвитку. Однак для їх самореалізування потрібна адекватна самооцінка на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети

(О.В. Кулешова, О.І. Баришева, Г.Б. Гандзі-льовська) [9; 23; 38].

У роботах останніх років увага приділяється гендерним особливостям самоактуалізації (Т.М. Говорун, О.М. Кікінежді, В.П. Кравець). Інтеграцію сексуальної сфери в ціннісно-смыслову структуру свідомості людини висвітлює Т.М. Говорун [24], розглядаючи цілісність та позитивність Я-концепції як запоруку успішної соціальної адаптації та самореалізації у виконанні особою тієї чи тієї статі гендерних ролей. Вона оцінює стан сучасного українського суспільства з позицій гендерної рівності, тобто паритетності (дисбаланс економічного, соціального, сімейного статусу чоловіків та жінок, диференціація ціннісно-нормативних уявлень про поведінку залежно від статі тощо) і засвідчує, що його орієнтації є далекими від оптимальних. Провідним критерієм самовизначення, незалежно від статевої приналежності, у рамках маскулінних орієнтацій виявилися Его-цінності (цінності заробітку, кар'єри, матеріальних благ, професійних досягнень та ін.), у фемінних – цінності спільноти та якості життя (спілкування, пізнання, взаємозамінності статевої ролі у сім'ї, комфорту і т. п.). Таким чином є підстави чітко диференціювати сфери самореалізації особистості чоловіка і жінки.

Дослідження професійної самоактуалізації жінки також здійснювали В.А. Гупаловська, О.М. Мірошніченко, Т.П. Вівчарик [20; 32; 50]. Остання, порівняно із самоактуалізацією у сімейній сфері, здійснює більш вагомий внесок у висвітлення процесу становлення саме зрілої особистості. Критеріальна відповідність цих явищ обґрунтована В.А. Гупаловською [32], основним висновком якого є такий емпіричний факт: діяльність, яка відповідає принципу задоволення-корисності стосовно себе, соціуму, світу і яка реалізує цінності та сенсожиттєві орієнтації, забезпечує відчуття себе суб'єктом власної життєдіяльності, позитивне самоставлення й самоповагу, вказує на автономність, соціальний інтерес, креативність, самоефективність, конгруентність, самоактуалізацію зрілої особистості.

О.М. Мірошніченко аргументує такі умови успішної самоактуалізації жінки у професійній діяльності [49]: 1) усвідомлення власного потенціалу, своїх сильних і слабких сторін, здібностей, прагнень та бажань; 2) сприятливі зовнішні умови, що актуалізують тенденцію до самоактуалізації, стимулюють її; 3) гармонійне поєднання орієнтацій на професійну

кар'єру і на сім'ю; 4) психологічна гнучкість, відкритість новому досвіду (готовність ризикувати, помилятися, відмовлятися від застарілих звичок). Натомість Т.П. Вівчарик пропонує структурно-функціональну модель жіночої самореалізації, що складається з трьох рівнів:

I рівень – *самоідентифікація*: 1) уміння поєднувати, диференціювати і визначати пріоритети численних видів діяльності; 2) спосіб діяльності, що не суперечить жіночій сутності; 3) побудова власної ієрархії потреб і цінностей, продиктованих самістю, та здійснення відповідно до цієї ієрархії життєвої концепції.

II рівень – *індивідуалізація*: 4) повна інтеграція особистості;

III рівень – *упредметнення*: 5) реалізація у зовнішньому світі через професійну діяльність, яка сприяє розвитку здібностей і творінню жінкою самої себе [20].

У дослідженні гендерних особливостей самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів Л.М. Кобильник виявила вищий рівень самоактуалізації у жіночій частині студентства. Найбільші гендерні відмінності встановлено за такими компонентами самоактуалізації, як “ціннісні орієнтації”, “погляд на природу людини”, “спонтанність”, “контактність”, “підтримка” та “самоповага”. Найчастіше студенти обох статей використовують конструктивну стратегію самоствердження. У нестандартних ситуаціях життєдіяльності дівчата дещо більше виявляють високий рівень соціальної креативності, ніж юнаки [36]. У продовження зазначеного Л.В. Мова виділяє критерії особистісної самореалізації майбутніх психологів: а) низький рівень особистісної тривожності; б) низький рівень агресивності; в) виражена сила “Я”; г) гнучкість поглядів; д) розвинута емпатія; е) високий рівень креативності; ж) упевненість у собі; з) емоційна стійкість; і) самостійність (незалежність суджень і дій) [50].

Передумови до творчої і надситуативної активності, як відомо, формуються у процесі успішного розв'язання людиною адаптаційних проблем, передбачають високий рівень опанування соціальною та особистісною компетентностями. Вітчизняні психологи вважають, що досягнення вершин життя, акме, вимагає від людини освоєння ним п'ятого, змістового виміру світу як реальності. Водночас останніми роками зростає кількість практично зорієнтованих досліджень з проблем духовності, сенсу життя людини і вершин її професійної діяльності, тобто з акме як мети процесу само-

актуалізації (О.О. Бодальов, Б.С. Братусь, В.А. Петровський, А.В. Фурман, О.Є. Гуменюк, Н.Л. Карпова).

У зв'язку з цим однозначно доведено, що повнота самоактуалізації безпосередньо залежить від рівня життєвої компетентності особистості. У дослідженні В.В. Зарицької виділена і структурована сукупність ключових компетенцій відповідно до основних сфер людської життєдіяльності для полегшення процесу їх формування. Мовиться, власне, про компетенції у: 1) пізнавальній сфері, 2) мотиваційній сфері, 3) емоційно-вольовій сфері, 4) сфері спілкування і поведінки, 5) ставленні до самого себе, 6) сфері профільного спрямування. Авторка аргументує залежність між рівнем життєвої компетентності і повнотою самореалізації особистості [32].

Отже, соціально виправданий життєвий шлях особистість обирає, зважаючи на сформованість у неї певного набору життєвих компетентностей і здатності використовувати їх для розширення горизонтів власної самоактуалізації. Повний цикл формування такої здатності передбачає наявність принаймні п'яти етапів: виявлення потенційних можливостей та особистісних рис; долучення особи до різних видів діяльності; відстеження рівня сформованості ключових компетенцій; аналіз і самоаналіз результатів різних діянь; визначення шляхів самовдосконалення й самореалізації.

Критичний аналіз літературних джерел дає змогу виокремити такі шляхи досягнення самоактуалізації на рівні особистості:

- формування позитивної Я-концепції, ефективного самопізнання;
- високе “самоналаштування” зі своєю внутрішньою природою;
- вміле самокерування, тобто ефективне керівництво собою у різних ситуаціях;
- висока спроможність здійснювати адекватний життєвий вибір;
- повна відповідальність за свій життєвий шлях, за своє особистісне становлення;
- усвідомлене ставлення до самоактуалізації як до світогляду, способу життя.

Активізація теоретичних досліджень у царині психології самоактуалізації уможливила визначення її основним чинником потребо-мотиваційну сферу, яка спрямовує особистість до певної мети і для досягнення якої передбачає оцінку результатів щодо способу переживання почуття задоволення й особистісного щастя. Очевидно, що розвиток особистісної

самоактуалізації стимулюється суперечністю між внутрішньою позицією та системою вимог суспільства. Так, для соціальної ідентифікації особи важливі взаємозв'язки та взаємодія з іншими людьми. Проте ці стосунки самодостатньо не визначають психологічної сутності особистості, здатної до самоактуалізації (С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова-Славська, Л.С. Віготський, А. Мудрик, І.Д. Пасічник, А.В. Петровський).

У будь-якому разі в забезпеченні процесу самоактуалізації важливу роль відіграють ті потреби і мотиви, які активізують внутрішній потенціал особистості, сприяють вибору релевантної соціальної ролі, що є базовою умовою людського співжиття (самовизначення особистості), а також ті потяги і прагнення, що домагаються оприлюднення власних успіхів й отримання підтримки своїх успіхів навколишніми (самопрезентація особистості) (О. Барішева, Т. Білгільдеева, К. Домбровський, В.В. Зарицька, З.С. Карпенко, Н. Корчакова).

## ВИСНОВКИ

1. Порівняльний аналіз різних наукових поглядів на самоактуалізацію дає змогу встановити, що за наявності розбіжностей між ученими гуманістичної, трансцендентної, аналітичної та інших шкіл, всі вони найголовнішою умовою самоактуалізації визначають орієнтацію особи на пошук глибинної істинної самості, на максимальну реалізацію потенціалу розвитку особистості.

2. Вітчизняні психологи співвідносять самоактуалізацію з творчим процесом, саморозвитком, особистісним зростанням. У розв'язанні проблем самоактуалізації особистості основний акцент робиться на самопізнанні, активному творенні нею самої себе, самоусвідомленні цінності свого “Я” та на аналізі накопиченого досвіду практичної діяльності з реалізації своїх життєвих планів, їх корекції й удосконалення.

3. Аналіз психологічної літератури показав неоднозначність і суперечливість визначень самого терміна “самоактуалізація”. Він трактується як можливість, потенційно властива кожній людині, як трансцендентний синтез її духовного центру, як процес індивідуалізації, як “вихід особи за межі самої себе”, як реалізація себе у неподільності з навколишнім світом. Відтак самоактуалізація – це безперервний процес і результат цілеспрямованої свідомо-несвідомої реалізації потенціалу роз-

виту особи, котрий характеризується особливим психологічним станом творчого діяння-прагнення, формує інтегральні властивості повноцінної особистості.

4. Самоактуалізована особистість характеризується тим, що свідомо контролює своє життя (хоч і незавжди раціонально), керує своєю поведінкою і розпоряджається власною долею; знає свої сильні й слабкі сторони, свої достоїнства й недоліки, не зміщує соціальні ролі із своїм справжнім Я; не є жертвою реальних або уявних конфліктів, що мали місце в минулому; орієнтується на майбутні цілі, чітко усвідомлює сьогодення і живе у ньому; надає перевагу спокою і стабільності, тягнеться до нових ідей і нового досвіду.

5. Самоактуалізація особистості здійснюється у зовнішньому плані після того, як у внутрішньому вона вже відбулася, і тільки за наявності відповідних доквілленневих умов, які створює окрема особа і які надає їй суспільство для самореалізації. У цілому сприяють особистісному зростанню такі внутрішні умови: достовірність, конгруентність поведінки, відсутність професійного або особистісного фасаду; безумовне, повне самоприйняття людини самої себе; емпатійне розуміння іншого. Водночас психологічними особливостями особистості, котра самоактуалізується, є особлива цілісність свідомості як єдність свідомого і несвідомого, безоцінкове пізнання, підвищена тенденція до синергії, орієнтація на буттєві цінності, конгруентність сприйняття і радисть повсякденного буття.

6. Виокремлюється вікова група (рання та середня дорослість), у межах якої самоактуалізація є процесом домінуючим, бурхливим і найбільш проблематичним – це період максимального розвитку та розквіту особистості (20–65 років). Самоактуалізація і трансценденція онтолого-феноменологічно постають не тільки як мегатенденції, а й використовуються у психологічному пізнанні як важливі концепти.

1. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / Ксения Александровна Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 31–37.

2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 300 с.

3. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / Альфред Адлер; [пер. с нем.]. – М.: Когито-Центр, 2002. – 220 с.

4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

5. Анцыферова Л. И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрагама Маслоу /

Л. И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1973. – № 4. – С. 173–180.

6. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика / Роберто Ассаджоли. – М.: Reff-book, 1994. – 314 с.

7. Балл Г. А. Проблема самоактуализации личности в гуманистической психологии / Георгий Алексеевич Балл. – К.-Донецк: Ровестник, 1993. – 52 с.

8. Балл Г. А. Психология в раціогуманистической перспективе: Избранные работы / Георгий Алексеевич Балл. – К.: Изд-во “Основа”, 2006. – 408 с.

9. Баришева О. И. Самовизначення та самореалізація як мотив участі старшокласників у гурткової роботі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. “Педагогічна та вікова психологія” / О. И. Баришева. – К., 2001. – 18 с.

10. Бахтин М. М. Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук / Михаил Михайлович Бахтин. – СПб.: Азбука, 2000. – 452 с.

11. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс; [пер. с англ.]. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.

12. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / Алексей Алексеевич Бодалев. – М.: Флинта, 1998. – 320 с.

13. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Соціальна психологія” / М. Б. Боднар. – К., 2004. – 21 с.

14. Братусь Б. С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение / Борис Сергеевич Братусь. – М.: Флинта, 2000. – 88 с.

15. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Леонид Фокич Бурлачук, Елена Юрьевна Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

16. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – М.: Алетейя, 1999. – 320 с.

17. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 90–101.

18. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

19. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: [учебное пособие] / Евгений Евгеньевич Вахромов. – М.: Междун. пед. академия, 2001. – 162 с.

20. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Т. П. Вівчарик. – К., 2000. – 20 с.

21. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования: [уч. пос. для вузов] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – [4-е изд., испр. и доп.]. – М.: Акад. проект; Фонд “Мир”, 2005 – 352 с.

22. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Лев Семенович Выготский; [под ред. В. В. Давыдова]. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.

23. Гандзілівська Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва: автореф.

- дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Г.Б. Ганзілевська. – Івано-Франківськ, 2008. – 22 с.
24. *Говорун Т.В.* Соціалізація статі та сексуальності / Тамара Василівна Говорун. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 240 с.
25. *Гозман Л.Я.* Самоактуалізаційний тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М.: МГУ, 1995. – 44 с.
26. *Головаха Е.И.* Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1984. – 207 с.
27. *Горбатов Д.С.* Практикум по психологическому исследованию / Д.С. Горбатов. – Самара: Бахрах-М, 2000. – 248 с.
28. Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия / [сост. К.В. Сельченко]. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 592 с.
29. Гуманістична психологія: Антологія: у 3-х т. / [за ред. Р. Трача, Г. Балла]. – К.: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2005. –
- Т. 2: Психологія і духовність (Світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). – 2005. – 279 с.
30. Гуманістична психологія: Антологія: у 3-х т. / [упорядники й наук. ред. Роман Трач і Георгій Балл]. – К.: Унів. вид. “Пульсари”, 2001. –
- Т. 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 2001. – 252 с.
31. *Гуменюк О.Є.* Психологія іновативної освіти: теоретико-методологічний аспект: [монографія] / Оксана Євстахіївна Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2007. – 385 с.
32. *Гупаловська В.А.* Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / В.А. Гупаловська. – К., 2005. – 26 с.
33. *Зарицька В.В.* Формування у старшокласників здатності до самореалізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / В.В. Зарицька. – Харків, 2006. – 20 с.
34. *Зейгарник Б.В.* Теории личности в зарубежной психологии / Блюма Вульфовна Зейгарник. – М.: МГУ, 1982. – 248 с.
35. *Кон И.С.* Открытие “Я” / Игорь Семенович Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 352 с.
36. *Кобильнік Л.М.* Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Л.М. Кобильнік. – К., 2007. – 22 с.
37. *Крейг Г.* Психология развития / Грэйс Крейг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
38. *Крипшнер С.* Проблема метода в гуманистической психологии / С. Крипшнер, Р. де Каовало // Психологический журнал. – 1993. – Т 14, № 2. – С. 113–126.
39. *Кулешова О.В.* Психологічні особливості особистісної самореалізації викладача вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / О.В. Кулешова. – Хмельницький, 2007. – 20 с.
40. *Лазурский А.Ф.* Классификация личностей / Александр Федорович Лазурский. – Л., 1924. – С. 64–65.
41. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304.
42. *Леонтьев Д.А.* Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Дмитрий Алексеевич Леонтьев // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–158.
43. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – [2-е, испр. изд.]. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
44. *Майерс Д.* Социальная психология / Дэвид Майерс. – СПб.: Питер, 1996. – 684 с.
45. *Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте (психологическая топология пути) / Мераб Константинович Мамардашвили. – М.: Изд-во “Ad Marginem”, 1995. – 548 с.
46. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики / Абрахам Маслоу. – СПб., 1997. – 387 с.
47. *Маслоу А.* Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб.: Питер, 1999. – 351 с.
48. *Маслоу А.* Психология бытия / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. О.О. Чистяков]. – М.: Рефлбук, К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
49. *Маслоу А.* Самоактуализация личности и образование / Абрахам Маслоу. – К.; Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994. – 52 с.
50. *Мірошніченко О.М.* Особливості самоактуалізації жінки в професійній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / О.М. Мірошніченко. – К., 2007. – 21 с.
51. *Мова Л.В.* Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Л.В. Мова. – К., 2003. – 23 с.
52. *Олпорт Г.* Личность в психологии / Гордон Олпорт. – СПб.: КСП+; Ювента, 1998. – 345 с.
53. *Орбан-Лембрик Л.Е.* Соціальна психологія: [підручник] / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2003. – 448 с.
54. *Первин Л., Джон О.* Психология личности / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект-пресс, 2000. – 350 с.
55. *Петровский А.В., Ярошевский М.Г.* Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Инфра-М, 1998. – 247 с.
56. *Петровский В.А.* Личность в психологии: парадигма субъективности / Вадим Артурович Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 512 с.
57. *Попов Ю.В., Вид В.Д.* Современная клиническая психиатрия / Ю.В. Попов, В.Д. Вид. – М.: “Экспертное бюро – М”, 1997. – 496 с.
58. *Практическая психология образования* / [под ред. И. В. Дубровиной]. – М.: Изд-во “Сфера”, 1998. – 176 с.
59. *Прикладная социальная психология* / [под ред. А.Н. Сухова и А.Д. Деркача]. – М.: МОДЭК, 1998. – 688 с.
60. *Психологические проблемы самоактуализации личности* / [ред. А.А. Крылов, Л.А. Коростылева]. – СПб, 1997. – 462 с.

61. Психологический словарь / [под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мешерякова]. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Астель: АСТ: Транзит книга, 2006. – 479 с.
62. Психология личности в трудах зарубежных психологов / [сост. А.А. Реан]. – СПб.: Питер, 2000. – 316 с.
63. Психология личности в трудах отечественных психологов / [сост. Л.В. Куликов]. – СПб.: Питер, 2000. – 476 с. – (Серия “Хрестоматия по психологии”).
64. Психологическая диагностика / [под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой]. – М.: Изд. УРАО, 2000. – 304 с.
65. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / [под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур]. – М.: Смысл, 1997. – 336 с.
66. Равен Дж. Педагогическое тестирование / Джон Равен. – М.: Когито-центр, 1999. – 144 с.
67. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс; [пер. с англ.]. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
68. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия / Карл Роджерс; [пер. с англ.]. – М., 1997. – 320 с.
69. Роджерс К. К науке о личности / Карл Роджерс; [пер. с англ.]. – М.: МГУ, 1986. – С. 199–230. – (История зарубежной психологии).
70. Роджерс К. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Карл Роджерс; [пер. с англ.] // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 132–139.
71. Родыгин Е.Р. Гуманистическая психология: теория и способы практического использования / Е.Р. Родыгин, А.Я. Шерстюк. – К.: Ин-т психологии АПН Украины, 1994. – 50 с.
72. Романець В.А. Історія психології ХХ століття: [навч. посібник.] / В.А. Романець, І.П. Маноха. – К.: Либідь, 1998. – 992 с.
73. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 463 с.
74. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2000. – 712 с.: ил. – (Серия “Мастера психологии”).
75. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Наука, 1973. – 424 с.
76. Синергетика и психология. Тексты. Вып. 1. Методологические вопросы / [под ред. И.Н. Трофимовой и В.Г. Буданова]. – М.: “Союз”, 1997, 2000. – 361 с.
77. Сковорода Г. Наркис. Розмова про те: пізнай себе // Твори: в 2 т. / Григорій Сковорода. – К.: АН УРСР, 1961. – Т. 1. – 640 с.
78. Столин В.В. Самосознание личности / Владимир Викторович Столин. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
79. Татенко В.А. Психология в субъективном измерении / Виталий Александрович Татенко. – К.: Прогресс, 1996. – 404 с.
80. Татенко В.О., Титаренко Т.М. Володимир Андрійович Романець (1926-1998): життя як вчинок і подія // Романець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. – К.: Либідь, 1998. – С. 7–37.
81. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
82. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл; [пер. с англ. и нем.]. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
83. Фрейд З. Введение в психоанализ: [лекции] / Зигмунд Фрейд. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
84. Фромм Э. Душа человека / Эрих Фромм. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
85. Фромм Э. Иметь или быть? / Эрих Фромм. – М.: Прогресс, 1986. – 238 с.
86. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості / Анатолій Васильович Фурман. – Тернопіль: Економічна думка, 2000. – 197 с.
87. Фурман А.В. Психологія Я-концепції: [навчальний посібник] / А.В. Фурман, О.Є. Гуменюк. – Львів: Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.
88. Фурман А.В. Ідея професійного методологування: [монографія] // Анатолій Васильович Фурман. – Ялта-Тернопіль: Економічна думка, 2008. – 205 с.
89. Хьелл Л. Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – [3-е изд.]. – СПб.: Питер-Пресс, 2005. – 607 с.: ил. – (Серия “Мастера психологии”).
90. Шевандрин Н.И. Психодіагностика, корекція і розвиток личности / Н.И. Шевардин – М.: Владос, 1998. – М.: УРАО, 1999. – 512 с.
91. Шемелюк І.М. Психологічні особливості самоактуалізації у осіб, хворих на неврастенію: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.04. “Медицина психологія” / І.М. Шемелюк. – Київ, 2004. – 20 с.
92. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор / Эверетт Шостром. – М.: Дубль-В, 1994. – 128 с.
93. Шульц Д., Шульц С. Э. История современной психологии / Д. Шульц, С. Э. Шульц. – СПб.: Евразия, 1998. – 521 с.
94. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эрикссон; [пер. с англ.]. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
95. Юнг К.Г. Сознание и бессознательное / Карл Густав Юнг. – СПб.: Университетская книга, 1997. – 310 с.
96. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. – New York: Holt, Rinehart & Winston, 1961. – XIV, 593 p.
97. Allport G. W. The person in psychology: Selected essays. Boston: Beacon Press, 1968. – P. 4.
98. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review, 1977. – P. 84, 191–215.
99. Goldstein K. The Organism. – Am. Bk. Co., 1939. – 342 p.
100. Humanistic Psychology: New Frontiers / Ed. by D.D. Nevill. – New York: Gardner Press, 1977. – XII, 230 p.
101. Maslow A. H. A theory of metamotivation: The diological rooting of the value-life/ Journal of Humanistic Psychology, 1967. – P. 7, 93 – 127.
102. Maslow, A.H. The Farther Reaches of Human Nature. – New York: Viking Press, 1971. – XI, 423 p.
103. Maslow, A.H. The Psychology of Science. A Reconnaissance. – New York; L.: Harper & Row, 1966. – XX, 168 p.
104. Maslow, A.H. Toward a Psychology of Being. – New York etc.: Van Nostrand Reinhold Co., 1968. – XVI, 240 p.
105. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.). Psychology: A study

of a science (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill, 1959. – 200 p.

106. Rogers C. R. On Personal Power. – L.: Constable, 1985. – XIII, 305 p.

107. Rogers C. R. A Way of Being. – Boston: Houghton Mifflin, 1980. – X, 395 p.

108. Sartre J. P. Existentialism and human emotions. – New York: Wisdom Library, 1957. – P. 15.

109. Schultz D.P. Growth Psychology: Models of the Healthy Personality. – New York etc.: Van Nostrand Reinhold Co., 1977. – VII, 151 p.

110. Skinner B.F. Beyond Freedom and Dignity. – New York: Knopf, 1971. – 215 p.

111. Smith P.B. Research into humanistic personality theories // Personality: Theory, Measurement and Research / Ed. by F. Fransella. – L.: Methuen, 1981. – P. 208–221.

112. Staub E. The nature and study of human personality // Personality: Basic Aspects and Current Research / Ed. by E. Staub. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1980. – P. 1–84.

113. Straughan R. Judgement and action in moral education // Philosophical Issues in Moral Education and Development. – Philadelphia: Open University Press, 1988. – P. 6–16.

114. Shaffer J.B.P. Humanistic Psychology. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1978. – X, 198 p.

115. Wilson C. New Pathways in Psychology: Maslow and Post-Freudian Revolution. – L.: Gollanz., 1972. – 288 p.

## АНОТАЦІЯ

*Ковальова Тетяна Євгенівна.*

**Теоретико-методологічне обґрунтування інтегральної концепції самоактуалізації в сучасній психології.**

У статті поданий концептуально-модельний аналіз самоактуалізації особистості в зарубіжній і вітчизняній психології. Різноманітному теоретичному обґрунтуванню піддана система уявлень про самоактуалізацію в гуманістичній психології, а саме моделей самоактуалізації як мети розвитку, мотивації, пікових переживань, індивідуального Я, тенденції до самоактуалізації, терапії, центральної на клієнта. Здійснений огляд сучасних досліджень самоактуалізації особистості в українському науковому просторі. Розкритий зміст поняття “самоактуалізація” як безперервний процес і результат цілеспрямованої (несвідомо-свідомої) реалізації потенціалу особи, її спонукань і смислів, котрий характеризується особливим психологічним станом і формує інтегральні риси-властивості (адаптивність, ціннісні орієнтації, стратегії самоствердження, позитивна Я-концепція і т. ін.). Розглянуті узагальнені критерії самоактуалізованої особистості, виділені Г. Олпортом, В. Франклом, А. Маслоу, К. Роджерсом, Г.О. Баллом у контексті інтегральної концепції самоактуалізації.

## АННОТАЦИЯ

*Ковалёва Татьяна Евгеньевна.*

**Теоретико-методологическое обоснование интегральной концепции самоактуализации в современной психологии.**

В статье представлен концептуально-модельный анализ самоактуализации личности в зарубежной и отечественной психологии. Разностороннему теоретическому обоснованию подлежит система представлений о самоактуализации в гуманистической психологии, а именно модели самоактуализации как цели развития, мотивации, пиковых переживаний, индивидуального Я, тенденции к самоактуализации, терапии, центрированной на клиенте. Представлен обзор современных исследований самоактуализации личности в украинском научном пространстве. Раскрыто содержание понятия “самоактуализация” как непрерывный процесс и результат целеустремленной (бессознательно-сознательной) реализации потенциала развития человека, его побуждений и смыслов, который характеризуется особым психологическим состоянием и формирует интегральные черты-свойства (адаптивность, ценностные ориентации, стратегии самоутверждения, позитивная Я-концепция и т. д.). Рассмотрены обобщенные критерии самоактуализирующейся личности, выделенные Г. Олпортом, В. Франклом, А. Маслоу, К. Роджерсом, Г.А. Баллом в контексте интегральной концепции самоактуализации.

## SUMMARIES

*Kovaliova Tetiana.*

**Theoretical-Methodological Substantiation of Integration Concept of Self-Actualization in Modern Psychology.**

In the article the conceptual-model analysis of self-actualization of a personality in foreign and native psychology has been carried out. The system of notions about self-actualization in humanistic psychology, precisely the models of self-actualization as the aim of development, motivation, peak anxiety, individual “I”, trends to self-actualization, therapy, concentrated on a client has been substantiated. The review of modern investigations of self-actualization of a person in Ukrainian scientific sphere has been carried out. The content of the notion “self-actualization” as an everlasting process and result of thorough (unconscious-conscious) realization of a person potential, his motives and meanings, which is characterized by especial psychological state and creates integral personal traits (adaptability, valuable orientations, strategies of self-approval, positive I-concept etc.) has been depicted. The generalized criteria of self-actualized personality, presented by H. Olport, W. Frankle, A. Maslow, K. Rodgers, H. Ball in the context of integral concept of self-actualization have been considered.

**Надійшла до редакції 5.02.2010.**