

## **ФЕНОМЕН САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ГУМАНІСТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАДИЦІЇ**

У статті представлено екзистенційно-гуманістичне розуміння феномену самоактуалізації особистості (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле, С. Максименко та ін.) в єдності її феноменологічного, психодинамічного і суб'єктно-ціннісного аспектів.

Обґрунтовується думка, за якою самоактуалізація виступає універсальною мотиваційною тенденцією, що утверджує людину в якості автентичного суб'єкта існування, особистості, що прагне до максимально повної самореалізації в просторі доступних їй можливостей.

**Ключові слова:** самоактуалізація, мотивація, особистість, цінність, екзистенційно-гуманістична психологія, автентичність, самоздійснення, діалог, суб'єкт, вчинок.

В статье представлено экзистенциально-гуманистическое понимание феномена самоактуализации личности в единстве его феноменологических, психодинамических и субъектно-ценностных аспектов.

Обосновывается мнение о том, что самоактуализация выступает универсальной мотивационной тенденцией, утверждающей человека в качестве автентичного субъекта существования; личность, которая стремится к максимально полной самореализации в пространстве доступных ей возможностей.

**Ключевые слова:** самоактуализация, мотивация, личность, ценность, экзистенциально-гуманистическая психология, аутентичность, самоосуществление, диалог, субъект, поступок.

**Актуальність** теоретичного огляду основоположних ідей про феномен самоактуалізації особистості зумовлена їх впливом на процеси демократизації та гуманізації освітньої політики в сучасному українському суспільстві.

**Мета статті** полягає в систематизації ключових ідей екзистенційно-гуманістичної психології на феномен самоактуалізації особистості в єдності його феноменологічного, психодинамічного і суб'єктно-ціннісного аспектів.

**Виклад основного матеріалу.** У “Великому тлумачному психологічному словнику” за редакцією А. Ребера вказано на два сенси вживання поняття “самоактуалізація”. По-перше, цим терміном позначається мотив, спрямований на усвідомлення всіх

своїх потенційних можливостей. Як уважає К. Гольдштейн – засновник організменної теорії, цей мотив – дійсний, єдино реальний мотив, усі інші – просто його прояви. По-друге, в теорії особистості А. Маслоу самоактуалізація – вершинний рівень психічного розвитку, який може бути досягнутий, коли задоволені всі базові [1, с.216]; це прагнення людини стати тією, якою вона може стати [6].

На протипагу біхевіоризмові та фройдизмові, які вважають, що поведінку людини детермінують соціальні стимули й біопсихічні імпульси, які породжують внутрішньоособистісну амбівалентність і конфлікт різноспрямованих спонукальних тенденцій, в гуманістично-екзистенційному напрямі психології самоактуалізація розглядається головним мотиваційним фактором.

У зв'язку з проблемою становлення і розвитку особистості А. Маслоу виділяє два типи мотивації: прагнення до подолання дефіциту і прагнення до розвитку. Вони еволюційно і в нормі гармонійно доповнюють один одного таким чином, що задоволення першого, нижчого, актуалізує другий тип мотивації.

Прагнення до заповнення дефіциту або Д-мотивація має на меті подолання стану фізіологічної чи психологічної депривації. Керуючись Д-мотивами, людина прагне безпеки і спокою і сприймає будь-які спроби вибити її зі звичної колії, з вивіреного ритму життя як загрозу своєму існуванню. Вона боїться несподіваних змін і старается уникати таких потрясінь, які потенційно можуть змінити її уявлення про себе, своє життя і свої вчинки. Згідно з уявленнями гуманістів, той, у кого переважає Д-мотивація, зраджує собі, своїй людській сутності, а значить і тому, що відрізняє людину від тварини [2]. Після задоволення дефіцитарних потреб перед людиною постає питання екзистенційного вибору: триматися рівня примітивного життєзабезпечення чи зробити крок у невідоме, яке принесе чимало страждань і несподіваних поворотів у світогляді й самооцінці. Сам по собі страх невідомого, чогось нового є чи не найбільшим гальмом для самоактуалізації. Крім цього, стимулом продовжувати займати оборонну позицію відносно свого розвитку виступає думка оточення, яке рідко схвалює і тим паче сприяє персональному поступу. Соціальний контроль чинить нівелювальний тиск на особистість, і вона повинна мобілізувати всю свою силу волі, щоб не піддатися деіндивідуалізуючому впливу соціуму і зробити крок у невідоме, назустріч автентичному існуванню.

Набагато менш ризикованою і енергоємною є стандартизована компульсивна поведінка, позначена конформізмом, виправдовувальною раціоналізацією, зумовленими несвідомими психологіч-

ними захистами. А на рівні свідомості періодично фіксується відчуття незадоволеності існуючим станом речей. І хоча саме це відчуття завжди спонукало людство до прогресу, але цей прогрес чомусь не робить його щасливішим. Бездуховність як відмова від повноцінної самореалізації компенсується створенням і накопиченням матеріально-технічних благ, що в глобальному вимірі призводить до дегуманізації і плондрування людського як у фізичному, так і в культурному планах [9].

Ієрархічна модель класифікації потреб А. Маслоу, що відображає нижчий пласт Д-мотивації, включає: 1) фізіологічні потреби (в харчуванні, диханні, уникненні холоду, неприємних відчуттів, задоволенні статевого потягу тощо); 2) потреби в безпеці, які не мають чітко визначеного змісту і проявляються у прагненні уникнути емоційного дискомфорту, невпевненості, безпорадності і безнадії, непрогнозованості і безладу, втілюючи собою індивідуалістично-оборонну або упереджувально-запобіжну позицію; 3) потреби у прив'язаності і любові, належності до референтної соціальної групи. “Емоційна підтримка люблячих людей, – вважає З.С. Карпенко, – дозволяє індивідові (тут – полісуб’єкту) відчути себе особистістю: будучи “залученою” до зовнішнього діалогу, активізувати внутрішній діалог – процеси кооперативної, комунікативної й особистісної рефлексії” [3, с.226]; 4) потреби в повазі і визнанні своєї компетентності у значущих для себе сферах. Людина прагне здобути авторитет, досягти успіхів у вибраній царині суспільної діяльності.

Після задоволення вищеназваних потреб з’являються передумови для переходу на п’ятий рівень – рівень потреб у самоактуалізації, в реалізації по максимуму своїх задатків і творчих потенцій. Особливим підрозділом цієї найвищої (буттєвої або Б-мотивації) спонукальної сили є потреби в пізнанні і розумінні, естетичні потреби, що є практично ненасичуваними. Вони проявляються в безкорисливій цікавості, альтруїзмі, прагненні все робити найефективніше, проте без невротичного перфекціонізму чи нарцисизму. “Людина, здатна до самоактуалізації, – означає З.С. Карпенко, – абсолютний суб’єкт – розриває пуга вітальних, предметних, соціальних й індивідуальних обмежень і виходить в несяжний простір випробування своїх духовних, сутнісних сил” [3, с.226].

Тільки розірвавши зачароване коло дефіцитарності і зробивши крок назустріч особистісному росту, людина має можливість повною мірою пережити радість життя та становлення. Якісний крок у життєздійсненні можливий завдяки Б-мотивації, яка зумовлена метапотребами. Об’єктивні мотиви розвитку, або метапотреб

насправді збагачують і розширюють життєвий досвід шляхом набуття нового, хвилюючого і різноманітного досвіду. Б-мотивація передбачає не стільки заміну одних дефіцитарних станів іншими (тобто зменшення напруги), скільки розширення кругозору й апробування своїх новоприбулих можливостей (тобто збільшення напруги).

На думку А. Маслоу, прагнення до самоактуалізації закладено в кожного на генетичному рівні, а не є наслідком впливу соціальних інститутів на особистість, що розвивається. І якщо Д-мотивацію ми можемо спостерігати і в тварин, то Б-мотивація, яка включає в себе вищі духовні якості (доброта, душевна краса, любов, справедливість) притаманна тільки людині, котра вихована іншими людьми, які створюють для цього належні умови.

Психологи-гуманісти вважають, що кожен сам несе відповідальність за своє життя і, відповідно, щастя. Те, чи виконає людина в житті свою місію чи ні, залежить тільки від неї, її сили волі, яка передбачає здатність протистояти тенденції мінімізації зусиль, ідучи шляхом найменшого спротиву, а також внаслідок інституційного тиску з боку соціуму. Цей тиск чиниться на кожного, хто виходить за рамки загальноприйнятих норм, а особливо на людей, котрі торують нові шляхи в науці, мистецтві, громадсько-політичному житті тощо. Адже відомо, що більшість людей керується мотивацією уникнення невдач, яка є примітивнішою, ніж Б-мотивація, а отже, простішою для втілення. Та й саме суспільство, попри свій внутрішній рух, є досить сталою, консервативною системою, яка неохоче підтримує екстраординарні спроби окремих індивідів і груп вплинути на себе, щоб змінити існуючий стан речей. Воно прагне згладжувати ідеологічні розбіжності задля стабільності і передбачуваності свого розвитку, що не може не позначатися на “долі самоактуалізації” окремих індивідів.

К. Роджерс в унісон з А. Маслоу вважав, що “головний мотив життя людини – це актуалізувати, тобто зберегти і розвинути себе, максимально виявити кращі якості своєї особистості, закладені в ній від природи” [7, с.535]. Людина, здатна до самоактуалізації, керується не системою необхідностей, в якій домінують нижчі потреби, а гнучко реагує на широкий спектр своїх потреб та ідеальних спонукань. Пластичність як готовність до узгодження Я-ідеального і Я-реального в структурі Я-концепції, чуйність до внутрішнього ціннісного процесу організму робить особу, котра самоактуалізується, повноцінно функціональною. Ригідне протиставлення і відчутний розрив реальної та бажаної самооцінки стоїть на заваді як самоактуалізації, так і ефективному пристосуванню особистості до умов життя.

На думку засновника логотерапії В. Франкла, джерелом життєздійснення людини є прагнення до знаходження сенсу життя. Втрата сенсу призводить до знецінення всіляких спроб саморозвитку, переживання екзистенційної фрустрації та виникнення ноогенного неврозу. Гранічний позитивний сенс життя конкретизується у сферах творчості (віддавати), близьких, любовних стосунків (брати) і ставлення до того, що змінити неможливо (прийняти). Таким чином, самоактуалізація у В. Франкла пояснюється через самотрансценденцію: “Завдяки тому, що я б назвав дорефлексивним онтологічним саморозумінням, вона (людина – Є. К.) знає, що актуалізує себе якраз тією мірою, якою забуває себе. І вона забуває себе, віддаючи себе – через служіння справі, вищій за себе, або через любов до іншої людини. Справді, у самотрансценденції є сутність людської екзистенції” [8, с.165].

Проте цілковита самовіддача справі, здатність осмислити і сміливість прийняти виклики критичних ситуацій і вимог повсякденних обставин містить у собі загрозу появи відчуття втрати себе: я собі не належу, я не маю на себе часу, я весь час комусь повинен, тільки не самому собі. Отже, моє почуття особистої здійсненості (сповненості) вимагає ще й “переживання глибокої внутрішньої згоди з тим, що наявне, або з тим, що зроблено; переживання відповідності цього, з одного боку, своїй сутності, і з іншого – обставинам” [4, с.10]. Відповідь на цю вимогу сьогодення дає екзистенціально-аналітична теорія нашого сучасника А. Ленгле – учня і продовжувача ідей В. Франкла.

Одним із ключових моментів теорії А. Ленгле є концепція чотирьох фундаментальних мотивацій [4]. Основне питання першої фундаментальної мотивації – чи можу я бути в цьому світі? Мова йде не про якість життя і не про те, чи своє життя ти живеш, поки що – про саму можливість існування людини в певній екзистенційній ситуації. Відповідаючи на це запитання, А. Ленгле перш за все відділяє персональну переробку проблеми від захисних, автоматичних, копінгових реакцій, що, як сторожі, бережуть людину, запускаючись раніше персональних рішень. Річ не в тому, щоб відмовитися від них, що неможливо, а в тому, щоб урешті-решт перейти від копінгових реакцій до власне персонального розгляду своїх проблем. Адекватна відповідь на запит першої фундаментальної мотивації – прийняти і витримати. Суть прийняття – “я можу бути, і це може бути”. Наслідки прийняття – почуття довіри до світу.

Питання другої фундаментальної мотивації – чи подобається мені жити? Йдеться про здатність бути емоційно відкритим до життя, насолоджуватися ним і глибоко страждати з приводу втрати

цінності його складників. Новоутворення, яке виникає за наявності в людини подібних настановлень, – переживання фундаментальної цінності життя.

Питання третьої фундаментальної мотивації – чи маю я право бути таким? Оцінка власної поведінки, прагнень, намірів закріплюється у вигляді судження, яке виправдовує чи звинувачує. Вирок собі є результатом уважного самопостереження й оцінювання себе за допомогою совісті. Копінгові реакції вимуровують стіну переді мною справжнім і тим, що я пред'являю на суд людей, захищаючись тим самим від образи, небезпечної критики чи самої можливості будь-якого оцінювання. На протипагу психодинамічним реакціям захисту в персональній переробці розвиваються довіра до власних оцінок, орієнтація на себе, що формує резистентність до зовнішнього оцінювання. Такі наслідки становлення самоцінності особистості – основного новоутворення реалізації третьої мотивації. Наслідком високої самоцінності є готовність до діалогу: тільки маючи в досвіді переживання цінності власного Я, людина здатна цінувати і поважати Я іншого.

Основне питання четвертої фундаментальної мотивації – що я повинен робити? Без діяльного здійснення себе немає шансів пережити почуття екзистенційної сповненості – глибокого задоволення, що задумане збувається, що цінності живуть завдяки моїм старанням. Рішучість здійснити Власне і є вершиною мотиваційної ієрархії – “воління”, усвідомленої готовності нести відповідальність за власні вчинки. Воління протистоїть екзистенційному вакууму – почуттю глибокого розчарування життям, переживанню його безглуздості. Екзистенційний вакуум в якості копінгової реакції формує позицію людини, яка живе тимчасовими цілями і пристосовується до “нестерпної легкості буття”, фанатика чи циніка. На протипагу цьому людина, яка проживає своє єдине життя серйозно, прагне побачити його як включеним у систему більш широких взаємозв'язків: історичних, культурних, біографічних, релігійних.

У даному випадку, під копінговими реакціями слід зрозуміти механізми психологічного захисту, без яких неможливе функціонування особистості. Вони є складовою частиною реалізації фундаментальних людських мотивацій, за А. Ленгле. Проте в компетенції людини підпорядковувати механізми захисту плеканню власної автентичності у згоді з вимогами соціуму. Відтак психологічний захист не можна вважати виключно негативним явищем. Скориставшись процедурою позитивної психотерапії – позитивною реінтерпретацією – можна так визначити екзистенційно-гуманістичний зміст психологічного захисту: це здатність оберігати себе, свою індивідуальність від нівелювального впливу

оточення; здатність оберігати власну психіку від надмірних (стресових, фрустраційних, конфліктних і т.д.) ситуацій тощо. Ожесточення, позитивна реінтерпретація механізмів психологічного захисту під кутом зору ставлення до людини як до компетентної у своєму суб'єктивному самопочутті і світосприйнятті та конструктивної за спрямованістю істоти підводить до висновку: якщо людина діє згідно з власними духовними поривами та загальними моральними нормами, здатна до самотрансценденції та проживає багате, екзистенційно насичене життя, то механізми психологічного захисту аж ніяк їй не заважають і не послаблюють переживання щастя від повноцінного та незалежного функціонування. При цьому захисти виконують роль своєрідного фільтру, який не впускає обмежувальні, імперативні оцінні судження інших у ядро власної Я-концепції. Крім того, вони гарантують певну потаємність (інтимність) особи, суверенну суб'єктивну недоторканність її індивідуальності.

Проте, значно більшу увагу А. Ленгле приділяв не копінговим реакціям, а проблемі духовності людини, проблемі Person – “вільного в людині”. Зміст розвитку Person полягає у розумінні власних автентичних спонук і векторів самоздійснення, знаходженні свого справжнього призначення в житті та реалізації домірних йому життєвих домагань, що, в свою чергу, має принести людині глибоке задоволення і щастя.

С.Д. Максименко зі співавторами вважають марними спроби протиставлення сутності й існування, вічному змаганню есенціалістів й екзистенціалістів у пошуках сакраментальної істини буття. Вони трактують здійснення тим виявом самоактуалізації особистості, який поєднує сутність та існування, репрезентуючи собою принцип розвою людини з вихідного всезагального інтенціонального інформаційно-енергетичного субстрату (сутності) – нужди [5]. Цей висновок підносить дослідження проблем самоактуалізації особистості на вищій теоретико-методологічній щабель. Стають доступними для емпіричного психологічного дослідження і такі традиційно “естетичні” переживання, як катарсис, осяяння, переосмислені в контексті духовної активності особистості тощо.

Цей далеко не повний огляд досліджень, виконаних у руслі екзистенційно-гуманістичної, феноменологічної психології особистості, показує, що в деякому сенсі базовий для неї конструкт “самоактуалізація” виявляється ортогональним за змістом давнішому терміну “адаптація”. І хоча докладне з'ясування змісту останнього не входить у наші плани, все ж унесемо деякі розмежування й уточнення, оскільки структура і динаміка психологічних захистів так чи інакше пов'язана з позначуваними ними феноменами.

Розлоге визначення адаптації пропонує А.В. Фурман: “Адаптація – а) пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища, яке у ситуації з людиною має біологічну і психологічну складові, кожна з яких на різному рівні забезпечує процеси гомеостатичної рівноваги у взаєминах індивіда й оточення... найголовніше, що вона спроможна до довільної психорегуляції своїх станів, учинків, поведінки в цілому; б) пристосування людини як особистості до умов суспільної життєдіяльності шляхом прийняття і слідування загальноприйнятими вимогам, нормам і цінностям соціального оточення... з метою задоволення своїх потреб, мотивів, інтересів; в) універсальна тенденція до встановлення або відновлення рівноваги між людиною і соціумом як одна з основних онтологічних психоформ, законовідповідного буття, конкретний вияв яких знаходить відображення в динамічній єдності протилежно спрямованих тенденцій – акомодатії та асиміляції (за Ж. Піаже); г) функціональна основа розвивальної взаємодії людини із соціальним довкіллям..., яка передбачає широке вживання культурних знаків і засобів спілкування та дає змогу їй за допомогою вчинкової активності і професійної діяльності самоствердитися і самореалізуватися в суспільстві” [10, с.102].

Як бачимо, в цій дефініції крізь призму “гомеостатичних” аргументів, універсальних для проблематики персонального буття, пробиваються й аргументи “гетеростатичного” характеру, які вимагають “узаконення” автентичності особи та її суб’єктного потенціалу зреалізуватися в доступному обширі життєвих шансів.

**Висновки.** Отже, будемо вважати самоактуалізацію процесуальним виявом універсальної мотиваційної тенденції до особистісного зростання через гетеростаз (багату творчими можливостями нерівновагу внутрішніх і зовнішніх чинників поведінки), яка діє всередині тотального загальнобіологічного процесу адаптації, базованого на принципі рівноваги (гомеостазу).

Щодо захисних механізмів, то вони традиційно пов’язувалися з адаптаційними процесами і пояснювалися психодинамічними теоріями особистості. Водночас історія розвитку психології свідчить про змикання психодинамічних (навіть психоаналізу) теорій особистості з гуманістичними (наприклад, гуманістичний психоаналіз Е. Фромма). Природна тематика для орієнтованих на психоаналіз течій персонології і терміни запозичуються гуманістичними персонологами часто без критичної рефлексії й утилітарного розмежування. Так, цитований вище А. Ленгле в якості синонімічних вживає терміни “захист” і “копінг”, що, як буде показано далі, не цілком коректно. Існує і різне ставлення до ролі захисних і



копінгових механізмів у процесі самоактуалізації особистості. Тому **перспективним** напрямом досліджень проблеми самоактуалізації особистості може стати обгрунтування й емпірична перевірка концептуальної моделі взаємозв'язку обох феноменів.

### **Список використаних джерел**

1. Большой толковый психологический словарь. Т.2. (П – Я) / [ред.-сост. А. Ребер]. – ООО “Издательство АСТ”; “Издательство “Вече”, 2001. – 560 с.
2. Гуманістична психологія: Антологія. Т.1 і Т.2 / За ред. Р. Трача, Г. Балла. – К. : Пульсари, 2001; 2005.
3. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
4. Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности : Сборник статей / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2006. – 159 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : Видавництво ТОВ “КММ”, 2007. – 296 с.
6. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : “Рефл-бук”, К. : “Ваклер” 1997. – 304 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Изд. группа “Прогресс”, “Универс”, 1994. – 480 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
9. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М. : Прогресс, 1995. – 256 с.
10. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості / А. В. Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.

In the article from the point of view of existential humanistic approach the sense of a phenomenon of personality's self-actualization in a unit of its phenomenological, psychodynamic and subject-valuable aspects is presented.

It is grounded the opinion, according to which self-actualization is presented as the universal motivational disposition, confirming a man as an authentic human-being subject; a personality, striving for maximum full self-realization in the space of accessible possibilities.

**Keywords:** self-actualization, motivation, personality, value, existential humanistic psychology, authenticity, self-fulfillment, dialogue, subject, act.

*Отримано: 19.08.2011*