

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНІЙ ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У статті аналізується бачення розвитку особистості основними представниками зарубіжної психології. У психоаналітичних і біхевіористичних теріях більше уваги приділяється внутрішнім потягам та зовнішнім проявам поведінки. Представники когнітивно-феноменологічної орієнтації розуміють розвиток особистості як процес побудови та вдосконалення її внутрішнього світу. Гуманістична психологія підкреслює значення творчого самовираження суб'єкта та умов його розгортання. В останні роки відбувається процес взаємного проникнення, доповнення та збагачення основних напрямів психології.

Ключові слова: самореалізація, самоактуалізація, персоналізація, інтеграція, особистісне зростання, життєвий шлях, самоздійснення, життєві завдання, особистісна еволюція, самоефективність.

Дослідження проблеми стратегії розвитку, самореалізації особистості широко представлені у роботах зарубіжних науковців. Поняття “самоактуалізація” (А.Маслоу) є синонімом термінів “інтеграція” (З.Фройд), “індивідуація” (К.Юнг), “компенсація” (А.Адлер), “персоналізація”, “особистісне зростання” (К.Роджерс) і позначає стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу. Поняття “інтеграція”, “індивідуація”, “функційна автономність”, “розвиток особистості”, “особистісне зростання”, “самовдосконалення”, “життєвий шлях”, “розвиток потенціалу особистості”, “самоактуалізація” тощо безпосередньо

або опосередковано представлені більшою або меншою мірою майже у всіх теоретичних напрямках зарубіжної психології. Ми зупинимось на тих, котрі, на нашу думку, розкривають найбільш суттєві моменти процесу розвитку особистості.

Представник глибинного напрямку у психології **К.Г.Юнг** вважає, що у кожній дорослій людині є часточка дитини, яка хоче стати особистістю. Досягти рівня особистості можна, лише максимально розгорнувши цілісність індивідуальної сутності. Адже "... особистість – вища реалізація вродженої своєрідності в окремої живої істоти..." [3, 70]. Без визначеності, цілісності, дозрівання особистість не зможе проявитися. Людина за своєю природою, вважає К. Юнг, пасивна, інертна, підкоряється колективній необхідності (конвенції). Лише той, хто свідомо, "з усвідомленим моральним рішенням" почує свій внутрішній голос, усвідомить своє призначення і вибере свій шлях часто всупереч конвенції, зможе індивідуально прожити своє життя, претендуючи на цілісність і звання особистості.

За К.Юнгом, кожен індивід має тенденцію до індивідуації, саморозвитку. Індивідуацією він називає процес розвитку людини, який включає встановлення зв'язків між Его – центром свідомості та самістю – центром душі, поєднання свідомого й несвідомого.

Автор теорії психосинтезу **Р.Асаджолі** вважає, що здійснити гармонійну внутрішню інтеграцію, досягнути істинну Самість і встановити правильні відносини з іншими можна через проходження таких стадій: 1) глибоке пізнання своєї особистості; 2) контроль над різними її елементами; 3) досягнення своєї істинної Самості – виявлення або створення об'єднуючого центру; 4) психосинтез: формування чи перебудова особистості навколо нового центру [1, 11]. Метою людського життя Р.Асаджолі називає внутрішню єдність особистості, яка може бути "плодом стихійного росту і дозрівання, в інших випадках, отриманою завдяки роботі над собою, вихованню чи лікуванню із застосуванням спеціальних методик, які полегшують та прискорюють процес самореалізації" [1, 43].

Термін самореалізації вчений використовує для позначення двох видів розширення свідомості, пов'язаних між собою, які, на

думку Асаджолі, мають різну природу і проявляються по-різному. Перший із них – “самоздійснення, тобто психічний ріст і дозрівання, пробудження та прояв прихованих можливостей людини – етичних, естетичних, релігійних переживань та форм діяльності” [1, 43]. Другий різновид – самореалізація як самоосягнення – “осягнення себе, переживання й усвідомлення своєї Самості як синтезуючого духовного центру” [1, 44]. Можливі варіанти наявності самоактуалізації без самоосягнення і самоосягнення без самоактуалізації, але більше уваги Асаджолі приділяє самоосягненню, внутрішній інтеграції.

Розглядається проблема особистісного зростання і творцем індивідуальної теорії особистості *А.Адлером*, якого вважають представником глибинного напрямку і водночас “передвісником сучасної гуманістичної та феноменологічної психології” [10, 207]. Він розуміє людину як інтегровану цілісність у рамках соціальної системи. Психологічне зростання він розглядає перш за все як рух від центрованості на власних цілях до завдань конструктивного оволодіння середовищем і соціально корисного розвитку. Показником психічного здоров'я індивіда А. Адлер вважає ступінь вираженості соціального інтересу: конструктивне прагнення до вдосконалення, сильно виражене суспільне почуття і кооперацію. Він виділяє три основних життєвих завдання перед кожним індивідом – робота, дружба і кохання. Вони завжди взаємопов'язані: “вирішення однієї допомагає у вирішенні інших, ми могли б навіть сказати, що всі вони аспекти однієї і тієї ж проблеми – необхідності для людей підтримувати й розвивати життя у тому середовищі, в якому вони знаходяться” [5, 161].

Видатний еґо-психолог *Е.Ериксон* розглядав людське життя як проходження через вісім універсальних для всього людства стадій. Вказуючи на велике значення юнацького періоду у психосоціальному розвитку, Е.Ериксон зазначав, що найважливішим завданням, яке доводиться вирішувати підліткові на цій стадії, – це набуття ідентичності, котра має біполярні характеристики: на позитивному полюсі – еґо-ідентичність, на негативному – змішаність ролей. Розвиток особистісної ідентичності відбувається під значним впливом соціального

середовища, у якому проходить ідентифікація. Нездатність юних досягти особистісної ідентичності призводить до кризи ідентичності, яка часто супроводжується нездатністю обрати кар'єру чи продовжити освіту. У такій ситуації людина може відчувати непристосованість, деперсоналізацію, відчуженість, душевний розлад. Однак невдачі у досягненні особистої ідентичності не обов'язково зумовлюють нескінченні поразки у житті. Еріксон відзначає можливість вирішення старих проблем на більш пізніх етапах.

Творець гуманістичної концепції розвитку особистості у межах неофрейдизму **Е.Фромм** вважає, що "людям притаманне глибоко укорінене бажання... реалізувати свої здібності..." [8, 126]. Весь життєвий шлях індивіда Фромм подає як процес самоконструювання, оскільки людська природа – це рушійна сила діяльності індивіда, його мета. Самореалізація ж є субстанційною потребою особистості, яка відображається в системі поглядів і дій, що їх дотримується певна група людей, і яка служить індивідові схемою орієнтації та об'єктом поклоніння. Проаналізувавши всі типи суспільних систем, Фромм доходить висновку, що жодна із них не може забезпечити людині повної можливості адекватного самовтілення, оскільки надає однакової можливості для реалізації негативних та позитивних рис, сприяє як володінню, так і буттю. При орієнтації на володіння людина скеровує свої зусилля на речове задоволення потреб, інші індивіди для неї і вона для них стає засобом для досягнення цілей, тому самореалізація такої (ринкового типу) особистості набуває фальшивих, ілюзорних форм.

Істинну самореалізацію індивіда Фромм пов'язує лише із практичним втіленням принципу буття і адекватної йому форми відносин між людьми – любов'ю. "Є лише одна пристрасть, яка задовольняє потребу людини в єднанні зі світом і одночасно в досягненні почуття цілісності та індивідуальності – любов" [9, 452]. Самореалізація особистості (за Фроммом) є не уявним процесом, а практичною справою, яка втілюється завдяки різноманітним формам людської діяльності, через адекватний любові взаємообмін сутнісними силами з іншими, завдяки

цілеспрямованому і осмисленому розвитку самосвідомості, самооцінки.

Е.Берн, засновник трансакційного аналізу, як і інші вчені-неофройдиристи, спираючись на традиційний психоаналіз, також ставить за мету формування щирої, чесної, доброзичливої людини. Особистісне зростання відбувається в результаті того, що людина навчається менше "грати", бути сама собою, вільною і розкутою.

В.Райх вважає психологічне зростання процесом зняття психологічного і фізичного панциря, поступове вдосконалення індивіда до вільної та відкритої людської істоти. Райх стверджував, що м'язовий панцир поєднує сім захисних сегментів, які складаються із м'язів і органів відповідних функцій вираження (вони розміщені в ділянці очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і тазу). Ці захисні кільця м'язів обмежують вільне протікання енергії по тілу та вираження емоцій. Спочатку вони виникають як захист проти надмірних почуттів, напруги та збудження, а потім сковують тіло як фізично, так й емоційно. Терапія В.Райха полягає у знятті панциря у кожному сегменті окремо. "У кінцевому рахунку в самосвідомості та прагненні до самовдосконалення знання і повної інтеграції біологічного функціонування космічноорганна енергія стає усвідомлюваною" [6, 48].

Можливості особистої еволюції, наявність у кожному внутрішньої здатності змінювати своє становище і пріоритетів підкреслював і *У.Джеймс*, який дійшов висновку, що існує резервуар досвіду, латентного чи реалізованого, який лежить за прагненням до зростання. "Переживання досвіду... не є інтелектуально вирішальними самі по собі, вони належать до більш глибокої сфери, більш життєвої й практичної, ніж та, де знаходиться інтелект... Враження, імпульси, емоції і збудження, які ми... отримуємо, допомагають нам жити, вони створюють непереборюване переконання у світі за межами почуттів, вони пом'якшують наші серця і надають значення й цінності всьому, роблять нас щасливими" [5, 21].

У.Джеймс вводить поняття ієрархії особистостей: фізична (тілесна організація, одяг, близькі особи, домашня оселя, власність

людини, плоди її праці), соціальна (належність до людського роду і визнання цього іншими людьми), духовна особистість (сукупність станів свідомості, духовних здібностей та якостей людини). Соціальна особистість стоїть вище за фізичну, матеріальну. Найвищою цінністю для людини повинна бути духовна особистість, це і є стратегічним напрямком її розвитку.

З точки зору біхевіоризму, типовим представником якого є Б.Скіннер, зростання – це зведення до мінімуму негативних умов і збільшення сприятливого контролю над середовищем. Забезпечити зростання можна шляхом функціонального аналізу нашої поведінки в термінах співвідношень чинників та наслідків і винагород. Винагороди – селективний, ефективний засіб контролю над поведінкою, на відміну від покарання, яке лише інформує, чого не слід робити, але не дає можливості навчитись тому, що треба робити у даній ситуації. Б.Скіннер вважав, що саме з цієї причини негативні форми поведінки не зникають, а майже завжди повертаються або замаскованими, або у супроводі інших форм, які є відповіддю на перше покарання. Окрім того, покарання селективно заохочує того, хто карає [10].

На відміну від Б.Скіннера, А.Бандура робить акцент на тому, що поведінка людини формується через спостереження чи на основі прикладу, а також підкреслює важливість самостійних впливів як чинника функціонування індивіда. Для пояснення особистісного функціонування та зростання А.Бандура ввів поняття “самоефективності” як усвідомлюваної здатності контролювати поведінку.

Усвідомлення власної самоефективності стимулює активність особистості, тоді як сумніви у своїх можливостях збільшують можливість невдач, знижують самоповагу, гальмують особистісне зростання. А.Бандура описав чотири шляхи набуття самоефективності: здатність вибудувати поведінку, опосередкований досвід, вербальне переконання та стан оптимального фізичного (емоційного) збудження.

Д.Роттер вважав, що поведінка людини визначається її унікальною здатністю думати і передбачати, а також очікуваннями, що ця дія призведе у майбутньому до заохочення [10].

Проблема особистісного зростання найвиразніше представлена в гештальт-терапії Ф.Перлса, теоріях К.Роджерса та А.Маслоу. Так, Ф.Перлс розглядає психологічне зростання особистості та її зрілість як здатність перейти від опори на середовище і регуляцію середовищем до опори на себе та саморегуляцію через рівновагу у собі та між собою й середовищем [6]. Умовою досягнення цієї рівноваги є, на його думку, усвідомлення потреб, самоусвідомлення. Зрілість настає тоді, коли індивід мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації і страху, які виникають у ситуації, коли він не відчуває підтримки від інших та не може покластись на себе. Зрілість і полягає у здатності йти на ризик, аби вибратись зі скрутної ситуації. Якщо індивід не ризикує, у нього актуалізуються рольові поведінкові стереотипи, за допомогою яких він маніпулює іншими [6].

Згідно А.Маслоу, самоактуалізація – це “безперервна реалізація потенціальних можливостей, здібностей і талантів, звернення своєї місії, чи покликання, долі, що виникає у здорових людей на базі задоволення основних дефіцитарних потреб. Це більш повне пізнання і, отже, прийняття своєї власної первісної природи, постійне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості” [2, 49].

К.Роджерс називає людину у процесі самореалізації “повноцінно функціонуючою” [10, 459]. Такими він визначає людей, котрі використовують свої здібності і таланти, реалізують свій потенціал і рухаються до повного пізнання себе і сфери своїх переживань.

Гордон В. Олпорт теж постулює вроджений характер вищих потреб людини і їх фактичну незалежність від соціального оточення. Перспективу розвитку особистості Олпорт вбачає у саморозвитку на шляху до самореалізації та автономії. “Перспектива розвитку, котру я для себе бачу, є сутністю моєї свободи. Свобода закладена у нашій життєвій позиції, у втіленні в життя надії на постійний саморозвиток” [4, 166]. Але реалізувати цю перспективу нелегко, оскільки, на думку Олпорта, все життя людина буде старатись примирити дві тенденції у становленні особистості: “родову і власне особистісну. Одна робить з неї

(людини – Г.В.) дзеркало, інша запалює над нею світло індивідуальності” [4, 167].

В.Франкл – творець логотерапії та теорії сенсу – вважає, що особистісне зростання не зводиться лише до самоактуалізації: “Людина повертається й займається собою, лише якщо у неї немає сенсу життя. Ідеалізація самовираження, якщо вона є самоціллю, робить неможливим існування значущих стосунків. Основним у стосунках любові є не вільне самовираження, а вихід за межі себе й любов буття іншого” [7, 186 – 187]. В.Франкл різко критикував теорію самоактуалізації за розгляд її як єдиної кінцевої мети розвитку особистості (за винятком рівня Буття), за деяку замкненість людини у процесі самоактуалізації на власному розвитку. “Самоактуалізація, – пише В.Франкл, – як і могутність та насолода, належить до класу тих речей, які можуть бути досягнені лише в ролі побічного ефекту і віддаляються від нас... коли ми робимо їх об’єктами прямої скерованості” [5, 458].

Для Франкла *бути людиною означає бути свідомим та відповідальним, а людська свобода – це не “свобода від”, а “свобода для”* прийняття відповідальності. Людині властиво сумніватись у сенсі свого життя, але це ніяк не можна розглядати як прояви психічної патології, оскільки “ця здатність сумніватись у значущості власного існування значно більше виділяє людину серед тварин, ніж... прямоходіння, мова чи понятійне мислення”, “є ознакою найбільш людського в людині” [5, 450]. Людське існування, наголошує Франкл, набуває форми історичного буття і завжди включене в історичний простір, хоча є унікальним і неповторним. Кожна наша дія наповнена сенсом, оскільки є “рятуванням” унікальних можливостей шляхом їх реалізації. Екзистенційний аналіз та логотерапія В.Франкла покликані допомогти людині усвідомити відповідальність за реалізацію усіх її цілей і цінностей. “вчать людей сприймати життя як “місію” [5, 476].

Отже, представники руху за розвиток особистісного потенціалу виходять з того, що людина спрямована у майбутнє, вона рухається вперед, її рушійна сила – прагнення до актуалізації, яке не зменшує, а збільшує напругу у системі “людина – довкілля”, в результаті

чого особистість шукає нові стимули та можливості зростання.

Аналіз позицій представників психоаналітичних концепцій показує, що для них характерний підхід до розгляду біологічного та соціального в особистості у тісному взаємозв'язку та первинності тілесного як центру функціонування особистості. Спільним є також виділення пластів усвідомлюваного в особистості і суттєвого впливу неусвідомлюваного на поведінку людини. Разом з тим підкреслюється, що цей вплив не є фатальним, оскільки індивіду властива тенденція до саморозвитку, до змін, до зростання. Майже всі автори підкреслюють велику роль у цьому процесі самопізнання як введення у нашу свідомість нової інформації про себе, про інших та про довкілля. Акцент робиться на ролі самої особистості у процесі психологічного зростання, на її власній активності. Поєднання свідомого й неусвідомлюваного, яке відбувається у результаті самопізнання, робить індивіда цілісною особистістю, самим собою, індивідуальністю, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення, розвитку, становлення.

Біхевіористичній психології властиве перебільшення зовнішніх проявів у поведінці та психологічному зростанні особистості, тоді як гуманістична психологія підкреслює значення власної творчої активності суб'єкта і досліджує умови, які сприяють її розгортанню. Представники когнітивно-феноменологічної орієнтації пропонують розглядати особистість, її зміни з позицій власного внутрішнього світу, "внутрішньої реальності".

Однак останнім часом психологи відзначають зближення не лише біхевіористичного і гуманістичного, але й інших напрямків у психології. Активно вивчаються такі суб'єктивні психічні якості людини, як емпатія, прагнення до самоактуалізації, локус контролю, самооцінка. Тому можна зробити висновок, що відбувається взаємне збагачення психологічних теорій, яке, можна сподіватись, призведе до створення нової цілісної теорії психології людини та її особистісного зростання.

1. Ассалджоли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: Refl-Book. 1994. – С. 27 – 51.

2. Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. – К.: "Ваклер". 1997. – 304 с.

3. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая редакция Рубин А.А. – СПб: Питер, 2000. – С. 65 – 80.
4. Сидорова Т.В. Критический анализ проблемы эмансипированности личности в некоторых исследованиях "гуманистической психологии" // Вопросы психологии. – 1976. – № 5. – С. 163 – 170.
5. Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Ред.-составитель Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом "Бахрах", 1996. – 480 с.
6. Фейлдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – Вып. 2. – Пер. с англ. – М.: Рефл бук, 1994. – 134 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию // Доктор и душа. – СПб.: Ювента, 1997. – С. 153 – 279.
8. Фромм Э. Иметь или быть? – М.: Прогресс, 1986. – 240 с.
9. Фромм Э. Пути из большого общества // Проблема человека в западной философии. – М.: Рефл бук, 1986. – С. 443 – 482.
10. Хьслл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

Гупаловская Виктория. Самореализация как проблема развития личности в современной зарубежной психологии. В статье анализируется видение развития личности основными представителями зарубежной психологии. В психоаналитических и бихевиористских теориях больше внимания обращается на внутренние влечения и внешние проявления поведения. Представители когнитивно-феноменологической ориентации понимают развитие личности как процесс построения и усовершенствования ее внутреннего мира. Гуманистическая психология подчеркивает значение творческого самовыражения субъекта и условий его разворачивания. В последние годы наблюдается взаимное проникновение, дополнение и обогащение основных направлений психологии.

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, персонализация, интеграция, личностный рост, жизненный путь, самоосуществление, жизненные задачи, личностная эволюция, самоэффективность.

Viktoria Hupalovs'ka. Selfrealization as the problem of personality's development in modern foreign psychology. In this article the author analyzes the vision of personality development by the main representatives of foreign psychology. In the psychoanalytical

and behaviouristic theories the more consideration is given to the internal inclinations and external manifestations of behavior. The representatives of cognitive-phenomenological orientation understand the personality development as the process of building and improving the inner reality of personality. Humanistic psychology emphasizes the meaning of creative selfrealisation of subject. Lately is taking place the process of mutual addition and enriching the main directions in psychology.

Key words: self-realization, self-actualization, personalization, integration, growth of a personality, life career, life tasks, evolution of a personality, self-effectiveness.