

УДК 159.94

**СВІТЛАНА ГРАБІЩУК**

grabsv0309@ gmail.com

**ОЛЕГ БЕЗВЕРХИЙ**

iava4@yandex.ru

м. Вінниця

## МОДЕЛІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

*У статті представлено моделі самоактуалізації особистості в сучасній зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі. Розкрито зміст основних моделей самоактуалізації. Здійснено системний опис та аналіз особливостей цих моделей. Подано умови досягнення самоактуалізації та охарактеризовано взаємозв'язки між її структурними елементами в кожній з моделей. Здійснено порівняльну характеристику моделей за розробленою авторами системою критеріїв. Визначено модель, яка з позицій сучасної психології найповніше відображає процес самоактуалізації особистості у будь-якій сфері її життєдіяльності.*

*Ключові слова: самоактуалізація, самореалізація, модель самоактуалізації, структура самоактуалізації.*

У сучасному світі в умовах глобалізації та посилення міжнародних обмінів відбувається прискорення змін, що пов'язані з усіма сферами життєдіяльності особистості. Для досягнення особистісного успіху за цих умов необхідно стає довготривала та напружена навчально-професійна підготовка, що потребує великих затрат сил та енергії, а також докладавання постійних зусиль до власного саморозвитку та самовдосконалення. У зв'язку з цим у психологічній науці протягом останніх років невпинно зростає інтерес до пошуку еталонної моделі як особистісного, так і професійного зростання та самоактуалізації особистості.

У сучасній психологічній науці проблема самоактуалізації посідає одне з чільних місць та першочергово пов'язана з гуманістичним напрямком (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.). У вітчизняній психології проблема розвитку особистості в аспекті самоактуалізації представлена працями Б. Г. Ананьєва, К. А. Абульханової-Славської, Г. С. Костюка, О. М. Леонтьєва, С. Д. Максименка, С. Л. Рубінштейна, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко та ін. У зарубіжній психології останніми роками активно проводяться дослідження вікових, гендерних, культурних, соціальних аспектів самоактуалізації (І. Бернард, Х. Гарднер, І. Івтзан, М. Купер, та ін.), впливу на цей феномен релігійності та духовності (Дж. Голд, Т. Ломас та

ін.), а також умов досягнення самоактуалізації (Е. Джонсон, І. Івтзан, Р. Конеллі та ін.).

Проведений нами аналіз зарубіжної та вітчизняної психолого-педагогічної літератури засвідчує, що останніми роками запропоновано низку моделей самоактуалізації особистості. Ці моделі можна розділити на дві групи: універсальні та «секторальні».

Універсальні моделі спрямовані на розкриття загальних механізмів особистісної самоактуалізації, яка глобально проявляється в усіх секторах життєдіяльності особистості. Авторські універсальні моделі самоактуалізації запропонували американський науковець Е. Шостром (Everett Leo Shostrom), українські вчені П. П. Горностай та В. А. Гупаловська, росіянка Л. О. Коростилева.

«Секторальні» моделі описують самоактуалізацію у навчальній або професійній діяльності, які хоча і не охоплюють всієї життєдіяльності особистості, але відіграють в ній значну, часто головну роль. При цьому «секторальні» моделі часто детально розкривають специфічний механізм самоактуалізації у навчанні за однією спеціальністю або у одній професії, який не може бути поширений за їхні межі. Моделі самоактуалізації майбутніх фахівців різної професійної спрямованості створені для студентів таких спеціальностей: музикантів-виконавців (В. В. Зеленін), психологів (О. В. Овчарова, О. В. Самаль, Л. В. Цурикова), фахівців-аграріїв

(Т. М. Соломка), економістів, юристів, педагогів, студентів технічних спеціальностей (Л. В. Цурикова, О. Ф. Яценко). Розроблено моделі самоактуалізації у професійній діяльності для окремих професій: менеджерів комерційних організацій (М. Г. Ткалич), молодих вчителів (Л. Р. Шафігуліна). Ще одним видом «секторальних» моделей є моделі самоактуалізації для осіб різних вікових груп (А. Й. Капська, І. В. Садилов, М. С. Сидорчук).

Водночас відсутні дослідження, присвячені порівняльному аналізу та систематизації представлених моделей самоактуалізації, що є важливим для експериментальних досліджень явища самоактуалізації та розробки і впровадження практичних технологій формування та сприяння самоактуалізації особистості.

Метою статті є систематизація та порівняльна характеристика універсальних моделей самоактуалізації особистості.

На сьогоднішній день у психологічній науковій літературі можна виокремити такі основні моделі самоактуалізації: структурна модель самоактуалізації Е. Шострома; структурно-функціональна модель самореалізації Л. О. Коростилевої; структурно-функціональна модель процесу самореалізації В. А. Гупаловської; модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію П. П. Горностая.

Зазначимо, що Л. О. Коростилева, В. А. Гупаловська та П. П. Горностай називають досліджуване ними особистісне утворення «самореалізацією», ототожнюючи його з самоактуалізацією.

Першу спробу розробки моделі самоактуалізації здійснив учень А. Маслоу (Abraham Harold Maslow), американський психолог і психотерапевт Еверетт Шостром. Метою створення моделі стало прагнення дослідника сприяти у покращенні психічного здоров'я пацієнтів під час психотерапевтичного процесу шляхом діагностики їхнього рівня самоактуалізації. Науковець розумів, що феномен самоактуалізації є складним та багатограним, тому його неможливо вирахувати як одновимірну величину. Виходячи з цього, Е. Шостромом була розроблена структура самоактуалізації як багатовимірної величини,

яка дозволяла визначити загальний рівень самоактуалізації, а також рівень її складових. Ця структура представлена в 1964 р. у науковій праці, де Е. Шостром представив авторський «Опитувальник особистісної орієнтації» (Personal Orientation Inventory – POI) [12], старшим консультантом у розробці якого виступив один з авторів теорії самоактуалізації А. Маслоу.

В основу структури самоактуалізації Е. Шострома був покладений теоретичний конструкт, який базується на постулатах екзистенціально-гуманістичної психології (А. Анг'яла, А. Воттса, Г. Елленбергера, А. Елліса, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерса, Е. Фромма та ін.), а також досвід практичної психотерапевтичної роботи (питання методики були визначені за результатами опитування практикуючих психологів і психотерапевтів гуманістичного напрямку). Складові елементи структури самоактуалізації були розроблені на основі таких концепцій: концепції орієнтації особистості Девіда Рісмана (David Riesman) [11]; теорії самоактуалізації А. Маслоу [7, 8]; концепції орієнтованості в часі Ролло Мея (Rollo Reece May) [9] та Фріца Перлза (Friedrich Salomon Perls) [10].

Структура опитувальника відображає положення екзистенціально-гуманістичної теорії особистості та основні сфери особистості, на які спрямована психотерапія. Факторний аналіз виявив реальну емпіричну структуру взаємозв'язків простору опитувальника та його пунктів [6, 31].

Структура самоактуалізації Е. Шострома містить два базових і десять додаткових складових елементів, які характеризують основні життєві сфери особистості та призначені для кількісної оцінки рівня її самоактуалізації. До базових елементів належать компетентність у часі та підтримка. Компетентність у часі, за описом науковця, дозволяє виміряти здатність особи жити в «тут і тепер», тобто, переживати кожний момент свого існування у всій його повноті; відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього та пов'язати минуле і майбутнє з теперішнім у значимій цілісності. Натомість підтримка, або опора визначає, наскільки спосіб реагування індивіда характеризується орієнтацією на себе або

на інших. Як пояснює Е. Шостром, направлені на себе, або внутрішньо орієнтовані індивіди керуються, головним чином, власними принципами і мотивами, у той час як особи, направлені на інших, більшою мірою вважають себе залежними від оточення або зовнішніх сил.

До додаткових елементів структури Е. Шостром включив такі: цінності самоактуалізації – здатність індивіда розділяти цінності, характерні для самоактуалізованої особи (істина, краса, справедливість тощо); екзистенціальність – здатність особи ситуаційно реагувати без ригідних слідувань своїм принципам; реактивна чутливість – сензитивність або чуйність до почуттів і потреб інших людей; спонтанність – означає спонтанність реагування або здатність бути собою; самоповага – здатність особи стверджувати себе завдяки власній силі та значимості; прийняття себе – здатність стверджувати або приймати себе, незважаючи на свої слабкі сторони та недоліки; погляд на природу людини – ступінь конструктивності поглядів на природу людини, природу маскулітності та фемінності; синергія – здатність особи бути синергічною, вийти за межі дихотомій; прийняття агресії – здатність особи приймати природну агресивність на відміну від проявлення захисної поведінки, заперечення і подавлення агресії; здатність до близьких контактів – здатність особи формувати близькі взаємовідносини з іншими людьми, не обтяжуючи себе очікуваннями і зобов'язаннями [1, 162–163; 12, 209–212].

Варіанти універсальної моделі самоактуалізації розроблені також українськими науковцями та науковцями країн СНД, ними феномен самоактуалізації часто позначається терміном «самореалізація», який є вживанішим у пострадянській психології. Наприклад, російська дослідниця Л. О. Коростилева розглядає самоактуалізацію як поняття, близьке до самореалізації та вважає, що сутністю їх обох є реалізація свого справжнього Я [5, 37]. Нею розроблено структурно-функціональну мо-

дель самореалізації особистості, яка включає в себе такі блоки [5, 59]:

- блок «хочу» містить інтереси, бажання та захоплення, які спонукають до активності, нібито задає вищу планку можливостей самореалізації, автентичних особистості;
- блок «можу» включає самопізнання своїх можливостей, самовідношення та самооцінку; уявлення про свої можливості, як наголошує Л. О. Коростилева, може бути адекватним лише в тому випадку, якщо особа усвідомлено оцінює свої здібності та особистісні якості, орієнтуючись при цьому на свої сильні сторони;
- блок «потрібно» сприяє самоорганізації та включає в себе саморегуляцію з використанням особою особливостей своєї конативної сфери, а також уявлення про соціальний запит до особистості; цей блок охоплює поняття свободи та контролю – важливих складових концепції самореалізації; тут встановлюється компроміс між самоконтролем і соціальним контролем;
- блок «прийняття рішення»; на прийняття рішення, здійснення вибору і формування плану значний вплив має антиципація та апперцепція; передбачення подій (антиципація) значною мірою обумовлене залежністю від попереднього досвіду людини, від особливостей її психічної діяльності (аперцепції);
- блок «реалізація» інтегрує в себе вплив всіх блоків структурно-функціональної моделі, в той же час, в залежності від протікання процесу самореалізації та одержаних результатів, здійснює зворотний зв'язок у вигляді корекційного впливу.

Вітчизняна дослідниця В. А. Гупаловська вважає синонімічними поняття самореалізації та самоактуалізації особистості, розглядаючи останнє як процес усвідомлення і кристалізації особистістю власної сутності та розгортання її у вигляді реалізації потенціалу.

У результаті емпіричного дослідження В. А. Гупаловською розроблено структурно-

Особистісна сторона	Функціональна сторона	
Ставлення до себе	Спрямованість особистості	Оціночна сторона
Якості індивідуальності	Досвід особистості	Змістова сторона

Рис. 1. Модель готовності особистості до самореалізації

функціональну модель процесу самореалізації особистості з виокремленням трьох етапів. Перший етап автор розглядає як процес кристалізації особистісної сутності індивіда, а саме: вирішення наявних внутрішньоособистісних суперечностей, самовизначення; актуалізацію сутнісних потреб; самопізнання, формування самосвідомості; актуалізацію потенціалу особистості. Другий етап, на думку дослідниці – це розгортання внутрішньої сутності особистості: формування мотивації та стратегії саморозвитку, самовдосконалення; самоуправління, саморегуляція у процесі діяльності. До третього етапу В. А. Гупаловською віднесено опредметнення сутнісних сил особистості: самоздійснення, реалізацію особистісного потенціалу, формування предметно значущого внеску – досягнення результату; подальшу творчу діяльність, досягнення свободи та автономії [3, 8].

При цьому дослідниця зауважує, що самореалізація особистості як в особистому житті, так і в професійній діяльності, відбувається за одними і тими ж закономірностями, тому що ці дві основні сфери людського життя просто неможливо відокремити один від одної ні в часовому, ні в сутнісному вимірі.

П. П. Горностаєм [2] розроблено модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію (рис. 1).

Ця модель подана автором у вигляді таких чотирьох блоків, що відображають взаємозв'язок особистісної, функціональної, змістової та оціночної сторони.

Перший блок: «ставлення до себе», є елементом самосвідомості особистості; він включає у себе образ ідеального Я, а також оцінку своїх можливостей, яка може виражатися в усвідомленні свого покликання, місії; ставлення до

Таблиця 1

**Основні моделі самоактуалізації особистості у психологічній науковій літературі**

Автор і назва моделі	Складові елементи (блоки) моделі	Взаємозв'язки між елементами	Умови досягнення самоактуалізації згідно моделі
Структурна модель самоактуалізації (Е. Шостром)	<i>Основні елементи:</i> 1. Компетентність у часі. 2. Підтримка. <i>Додаткові елементи:</i> цінності самоактуалізації; екзистенціальність; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; прийняття себе; погляд на природу людини; синергія; прийняття агресії; здатність до близьких контактів	Додаткові елементи структури є складовими основних, деталізують їх	Почуття автономії; синергетичні стосунки з іншими; ефективне сприйняття
Структурно-функціональна модель самореалізації (Л. О. Коростилева)	1. Блок «хочу». 2. Блок «можу». 3. Блок «потрібно». 4. Блок «прийняття рішення». 5. Блок «реалізація»	Усі блоки моделі взаємозв'язані між собою. Блок «реалізація» інтегрує в себе вплив всіх інших блоків	Стійкий баланс та гармонія блоків «хочу», «можу» і «потрібно»
Структурно-функціональна модель процесу самореалізації особистості (В. А. Гупаловська)	1. Процес кристалізації особистісної сутності. 2. Розгортання внутрішньої сутності особистості. 3. Опредметнення сутнісних сил	Процеси самоактуалізації не завжди проходять у вказаній послідовності, відбуваються часто паралельно	Внутрішня активність особистості, усвідомлення нею своїх життєвих цілей, як елемент самовизначення
Модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію (П. П. Горностаєв)	1. Ставлення до себе. 2. Спрямованість. 3. Якості індивідуальності. 4. Досвід особистості	Блоки моделі відображають взаємозв'язок особистісної, функціональної, змістової та оціночної сторін	Висока самоактивність особистості навіть у несприятливих соціальних умовах

себе часто може бути неусвідомленим або недостатньо усвідомленим – у цьому випадку воно опирається на інтуїцію.

Другий блок: «спрямованість», об'єднує мотиви і потреби творчості (мотиви самоактуалізації) та ціннісні орієнтації особистості. Потреби і ціннісні орієнтації проявляються у схильностях, інтересах, бажанні творити та самовиражатися у творчості.

Третій блок: «якості індивідуальності» – творчі здібності особистості, які є важливим фактором самоактуалізації. Розвиток здібностей безпосередньо пов'язаний з розвитком творчого ставлення до себе та спрямованістю особистості.

Четвертий блок: «досвід особистості» – це операційна система, що включає безпосередній досвід, а також фіксовані настановлення, диспозиції особистості. При цьому поняття «настановлення» розглядається автором як готовність до певних способів діяльності. Наставлення на самореалізацію визначає спрямованість активності особи та сприяє включенню відповідних механізмів за сприятливих обставин.

Виокремлені науковцем блоки є різними формами прояву готовності до самоактуалізації, що зустрічаються у реальній життєдіяльності суб'єкта. Одним з найважливіших факторів самоактуалізації П. П. Горнастай вважав розкриття творчого потенціалу особи.

Описані моделі з їх короткою характеристикою за трьома показниками представлена у таблиці 1.

З таблиці видно, що всі моделі можна розділити на дві групи: «психотерапевтична» або «екзистенціальна» (Е. Шостром) з одного боку, та моделі українських і російського авторів – з іншого. Друга група практично зводиться до тріади «самосвідомість–мотивація–реалізація» і сформульована в термінах діяльнісної теорії особистості. Модель Е. Шострома сформульована в термінах гуманістичної психотерапії та розкриває стійкі суб'єктивні особливості самоактуалізованої особистості. Ця модель характеризує самоактуалізацію не як кількісне наростання універсальних показників особистості, а як якісно своєрідний рівень суб'єкта, який є носієм унікальних ознак самоактуалізації як особистісного утворення.

Модель Е. Шострома презентує самоактуалізацію як якісно своєрідне психологічне новоутворення особистості, на відміну від продукту зворотного лінійного розвитку в інших моделях.

Отже, у науковій психологічній літературі пропонуються різні варіанти моделювання процесу самоактуалізації особистості в різних вікових та професійних групах, майбутніх фахівців різної професійної спрямованості. Серед наявних моделей можна виявити універсальні та секторальні моделі, останні розкривають самовиявлення особистості у одному з секторів життєдіяльності. Нами було розглянуто універсальні моделі. Найефективнішою для експериментального дослідження самоактуалізації ми вважаємо модель Е. Шострома. Інші моделі не дозволяють переконливо відокремити самоактуалізовану особистість від несамоактуалізованої. Ми припускаємо можливість використання інших універсальних моделей як допоміжних. Подальшою перспективою наших досліджень вважаємо розробку моделі соціально-психологічної детермінації самоактуалізації.

### Список використаних джерел

1. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — СПб. : Питер, 2001. — 519 с.
2. Горнастай П. П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема / П. П. Горнастай // Проблемы саморазвития личности: методология и практика. — Сб. науч. трудов. — М., 2001. — С. 126—138.
3. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. А. Гупаловська — К., 2005. — 26 с.
4. Коростылева Л. А. Психология реализации личности: основные сферы жизнедеятельности: дисс. д. психол. н.: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Л. А. Коростылева. — СПб., 2001. — 398 с.
5. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. — СПб. : Речь, 2005. — 222 с.
6. Психолого-педагогичні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. — К. : Педагогічна думка, 2015. — 197 с.
7. Maslow A. Motivation and Personality. 2<sup>nd</sup> ed. — N. Y. : Harper and Row, 1970. — 370 p.
8. Maslow A. Toward a psychology of Being. 2<sup>nd</sup> ed. — N. Y. : Van Nostrand, 1968. — 240 p.
9. May R., Angel E., Ellenberger H. Existence. — N. Y. : Basic Books, 1958. — 455 p.

10. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality. — N. Y. : Julian, 1951. — 284 p.
11. Riesman D., Glazer N., Denney R. The Lonely Crowd. — N. Y. : Doubleday, 1950. — 386 p.

12. Shostrom E. An inventory for the measurement of self-actualization // Educational and psychological measurement. — 1964. — V. 24. — № 2. — P. 207—218.

**SVITLANA GRABISHCHUK, OLEG BEZVERKHUY**  
Vinnytsia

### **THE MODELS OF SELF-ACTUALIZATION IN MODERN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

*The models of self-actualization of personality in modern foreign and Ukrainian psychological literature were presented in the article. The table of contents of the main models of self-actualization was revealed. A system description and analysis of features of these models was carried out. The conditions of achievement of self-actualization were reported and interrelations between its structural elements in every model were described. A comparative description of models over designed of authors a system of criterions was carried out. The model which the most in details represents the process of self-actualization of personality in any sphere of her life activity was determined.*

*Key words: self-actualization, self-realization, the model of self-actualization, the structure of self-actualization.*

**СВЕТЛАНА ГРАБИЩУК, ОЛЕГ БЕЗВЕРХИЙ**  
г. Винница

### **МОДЕЛИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

*В статье представлены модели самоактуализации личности в современной зарубежной и отечественной психологической литературе. Раскрыто содержание основных моделей самоактуализации. Осуществлено системное описание и анализ особенностей этих моделей. Поданы условия для достижения самоактуализации и охарактеризованы взаимосвязи между ее структурными элементами в каждой из моделей. Осуществлено сравнительную характеристику моделей за разработанной авторами системой критериев. Определено модель, которая с позиций современной психологии наиболее полно отображает процесс самоактуализации личности в любой сфере ее жизнедеятельности.*

*Ключевые слова: самоактуализация, самореализация, модель самоактуализации, структура самоактуализации.*

Стаття надійшла до редколегії 18.04.2017