

in Podillya at the end of the XIX – at the beginning of the XX century. The author determines pre-conditions of formation and development of psychological science in the given period, that is marked by a supervision, study and acquisition of naturally-scientific experience. The results of research and practice activity of medical personnel, that was conducted on the base of the psychiatric hospital in Vinnytsa are given, that assisted to bringing of considerable contributions to the lump sum of human knowledge.

**Keywords:** psychical health, Podillya, history of psychology, nervous illnesses, science, pose hospital help, psyche.

*Отримано: 15.10.2012 р.*

**УДК 159.923.2**

*Г.В.Чуйко, М.І.Комісарик*

## **ПРОБЛЕМА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

У статті зроблено спробу проаналізувати зміст понять «самоактуалізація» та «самореалізація» й емпірично виявити співвідношення рівня самоактуалізованості студентів з їх особистісними рисами. Отримані результати відображають теперішню ситуацію для опитаних: вони частково життестійкі, намагаються самі вирішувати свої проблеми, достатньо емоційно стабільні, відкриті, комунікабельні та креативні, перебувають у процесі самоактуалізації, в основному – на середньому її рівні, проте це не може бути свідченням ні подальшого розвитку вказаних показників, ні абсолютної усвідомленості студентами як діагностованих у них особистісних характеристик, так і власне процесу і складових самоактуалізації.

**Ключові слова:** самоактуалізація, самореалізація, життестійкість.

В статье сделана попытка проанализировать содержание понятий «самоактуализация» и «самореализация», а также эмпирически определить соотношение уровня самоактуализированности студентов с их личностными чертами. Полученные результаты отражают нынешнюю ситуацию для опрошенных: они частично жизнестойкие, пытаются сами решать свои проблемы, достаточно эмоционально стабильны, открытые, коммуникабельные и креативные, находятся в процессе самоактуализации, в основном – на среднем ее уровне, однако это не мо-

жет быть свидетельством ни дальнейшего развития указанных показателей, ни абсолютной осознанности студентами как диагностированных у них личностных характеристик, так и собственно процесса и составляющих самоактуализации.

**Ключевые слова:** самоактуализация, самореализация, жизнестойкость.

**Постановка проблеми.** Про те, що самоактуалізація стала проблематичною не лише з погляду можливості (ймовірності) її здійснення (за А.Маслоу, «реалії такі, що більшість цього не досягне» [8]) в сучасних непростих умовах, але й точки зору дослідження у психологічній науці, свідчить як повсюдне (і частіше – заради самого слова («красного слівця»)) його використання (як до ладу, так і всліпу), так і зростання числа досліджень даного феномена з часу його популяризації А.Маслоу в гуманістичній психології. До різних аспектів розгляду даного феномена у різний час зверталися К.Роджерс, В.Франкл, Г.Олпорт, С.Мадді, Д.О. Леонт'єв, Л.О. Коростильова, М.О. Вахрушина, М.Боднар, О.Бандура, О.І. Мотков і багато ін. Зокрема, згідно Л.О. Коростильової, «у найбільш загальному вигляді самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе у житті та повсякденній діяльності, пошук й утвердження свого власного шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу свого існування в кожен момент» [3, с.35]; це потреба і прагнення вдосконалення, реалізації людиною своїх сил і здібностей, ріст можливостей, якості своєї діяльності, в основі якої лежать вищі загальнолюдські цінності. І можлива вона лише тоді, коли у людини є сильний спонукальний мотив для особистісного росту.

За А.Маслоу, з іменем якого традиційно пов'язується розвиток і аналіз даного поняття, самоактуалізація – це вроджена потреба особистості якнайповніше реалізувати свої потенціали; це досягнення найповнішої людяності та повноцінного розвитку – мета, по-справжньому гідна людини, проте нас насторожує, що далі Маслоу роз'яснює, що самоактуалізовані люди не лише володіють певними характеристиками, але й мають власні цінності та можуть транслювати їх іншим людям (середньостатистичним), бо лише такі цінності є справжніми. При цьому Маслоу, нестримний і наївний оптиміст, чи не понад усе бажаючи, щоб гуманістична психологія утвердилася як третя сила в психологічній науці, вважає, що природа людини виключно добра (у крайньому випадку – нейтральна), і навіть пояснює, що вона існує до «добра та зла» [7] (пригадується Біблійний сюжет: здається, така ситуація була ще до гріхопадіння Єви, коли вона від-

кусила яблуко з дерева пізнання добра та зла; то невже природа людини з тих пір не змінилася?). Пізніше вчений уточнить, що природа людини лише може бути доброю (а не є такою за суттю) за певних сприятливих обставин, але навіть вони «не приводять автоматично до домінування вищої мотивації та безмежного особистісного розвитку», бо й за таких обставин не всі рухаються в напрямку розвитку [6]. Зауважимо, що теорія Маслоу насправді постійно розвивалася й уточнювалася, проте, на погляд, суть її не змінювалася, зміни стосувалися переважно форми її вираження й окремих уточнень.

Відомо, що теорія Маслоу критикувалася ще за життя її автора. Цілком погоджуємося з думкою С.Мадді, що характеристики самоактуалізованої особистості Маслоу – це «список надто довгий і неоднорідний, щоб на його основі просто можна було скласти структуровану картину особистості, він абсолютно узгоджується із загальними поглядами Маслоу й у багатьох відношеннях схожий на опис повноцінно функціонуючої особистості, зроблений Роджерсом» [7]. Додамо, що Маслоу називає занадто багато характеристик самоактуалізованих особистостей саме тому, що його «вибірка» була настільки незначною (не репрезентативною), порівняно з генеральною сукупністю, а об'єкти, включені до неї, значно різнилися характеристиками «значень» (особистісними характеристиками) – можливо, якщо б вибірка була значно більшою, то деякі з характеристик самоактуалізованої особистості могли б зникнути як незначимі, інші (близькі за смыслом) – об'єднатися у фактори – і, на наш розсуд, були б представлені більш достовірні та змістовні, осмислені, систематизовані та структуровані дані. А так, складається враження, що, обравши для самоактуалізованих особистостей характеристики (біля п'ятнадцяти), автор прийняв їх не гіпотетично, з необхідністю перевірки та доведення, а як аксіому, й подальшої верифікації їх не проводить. У такому вигляді характеристики самоактуалізованої особистості проіснували й дотепер. А, з точки зору, власне, достовірності результату, чи можна робити висновок про генеральну сукупність, маючи лише **ймовірнісні** характеристики (максимум 3-5 % цієї сукупності). Відповідь очевидна.

До речі, Е.Шостром також досить критично ставиться до вибірки Маслоу, зауважуючи, що «багато з людей вибрані Маслоу як зразки особистостей, які самоактуалізуються, лише на основі їх досягнень на суспільних теренах. А в особистому житті у них все було не так блискуче» [4], додамо: як і з особистісними

характеристиками. Але, на нашу думку, це й закономірно: самоактуалізацію Маслоу розуміє як актуалізацію «Я», особистості.

Розуміння самоактуалізації як найповнішої реалізації людиною своїх індивідуальних здібностей, своєї природи, самовдосконалення, знаходимо ще у К.Гольдштейна, згідно якого: «організм керується тенденцією максимально повно актуалізувати закладені в нього можливості, здібності, свою «природу»» [4]. Саме у нього Маслоу запозичив дану ідею. Проте історія ідеї значно довша: її витoki можна відшукати у глибинній психології К.-Г. Юнга (ідея індивідуації як становлення самості, внутрішньої суті людини) й індивідуальній психології А.Адлера (ідея самовдосконалення особистості). Доречно зауважити, що історію феномена самоактуалізації можна й далі продовжувати у глибину століть.

Маслоу же, використовуючи ідею Гольдштейна, вочевидь не акцентував свою увагу на тому, що процес самоактуалізації може мати як позитивні, так і негативні наслідки для індивіда і що саме здібності організму визначають його потреби [2, с.22] (тобто, якщо кожна людина унікальна (як це визнає гуманістична психологія), то й потреби мають індивідуальний характер). А врахувавши, що природа людина практично завжди не така добра, як спочатку вважав Маслоу (до речі, пізніше він визнавав, що «досконалих людей немає... і щоб не переживати гірких розчарувань, ми повинні звільнитися від ілюзій відносно людської природи, повинні дивитися на неї тверезо» [8]), ми схильні погодитися з іншими психологами гуманістично-екзистенційного спрямування, що людині потрібна свобода для самоздійснення, яке по суті означає просто бути собою, справжнім і унікальним, та В.Франкла, зокрема, що призначення людини в світі – не самоактуалізація, а сенс життя, пов'язаний із реалізацією людиною своїх можливостей. Самоактуалізація ж – побічний, ненавмисний продукт здійснення сенсу; якщо ж її перетворити на самоціль, то вона буде суперечити трансцендентності людського існування і означатиме фрустрацію прагнення до сенсу. Вдумавшись, виявимо, що з Франклом можна погодитися не лише інтуїтивно, але й цілком логічно: якщо уявити, що самоактуалізація стає сенсом життя для людини, то постійне прагнення до росту та самовдосконалення (стати все краще і краще, реалізувати свої здібності та можливості все повніше та повніше (викликає асоціацію з народною казкою про вовка, який ловив рибку хвостом, примовляючи: «ловись рибка велика та велика»)) виявиться нічим іншим, ніж невротичним (патологічним) перфекціонізмом, який, як відомо,

ні до чого доброго не приведе (проти якого, до речі, застерігав і Маслоу). Людині, яка сенс життя вбачає у самоактуалізації, завжди, чого б вона не досягла, буде мало, їй здаватиметься, що самоактуалізація від неї «втікає» і є недосяжною; потенційні можливості нею не вважатимуться вичерпаними. За Д.О. Леонтьєвим, «Франкл говорить про необхідність постійного прийняття рішення про те, які з можливостей, потенцій заслуговують на реалізацію, про важкість вибору, який стоїть перед людиною із цієї причини, про перевагу належного над можливим» [4]; і ми цілком згодні з даною позицією.

Крім того, за Гольдштейном, оскільки люди мають різні внутрішні потенції, різними є і цілі та шляхи їх самореалізації [3, с.27]. При значному розриві між цілями та реаліями середовища організм вимушений відмовитися від окремих цілей і намагатися самоактуалізуватися на нижчому рівні; тобто можливість і ступінь самоактуалізації залежить від конкретної ситуації.

Варте уваги й зауваження вчених щодо егоцентризму процесу самоактуалізації: прагнення індивіда до неї може конфліктувати з інтересами інших людей і думками про спільну користь (благо); «теорії самоактуалізації по суті закривають очі на все, що відбувається поза індивідом, не враховуючи можливість зіткнення його інтересів з інтересами інших людей і соціальних спільностей» [5]. Зауважимо, що про трансценденцію самості (найповнішого розвитку індивіда) зазначав і К.Юнг. Отже, самоактуалізація виправдана лише настільки, наскільки людина має та реалізує сенс власного життя. Тому ми цілком поділяємо думку В.Франкла, та вважаємо за більш доречно використовувати не поняття самоактуалізації, а, швидше, «самоздійснення» (Ш.Бюллер), яке й бачиться остаточним результатом здійснення сенсу життя та самовиповнення людини. Але, якщо вона здійснила сенс свого життя, то й відбулося самоздійснення. А мужність жити, за Франклом, нести свій хрест, і визначає, наскільки людина здійснилася як людина. До речі, в гуманістичній психології поступово посилюється ідея відповідальності людини за обраний життєвий шлях, здійснення свого покликання.

Порівнюючи розуміння К.Роджерсом і К.Гольдштейном поняття «самоактуалізація», Д.О. Леонтьєв зауважує, що, згідно Роджерса, «з формуванням і розвитком особистості (self), вона також прагне актуалізувати себе, і нерідко спрямована актуалізація організму і актуалізація особистості виявляються різними чи навіть протилежними (неконгруентними), що стає, зазвичай, причиною конфлікту і, врешті-решт, неврозу» [4]. І хоча багато

вчених вважають дану позицію найбільш вразливим місцем в теорії Роджерса, нам представляється, що все може бути і з точністю до навпаки: це розуміння того, що прагнення бути собою (таким, як є по суті, реалізувавши самість) може закономірно конфліктувати з бажанням людини реалізувати свої особистісні характеристики – бути таким, яким тебе хочуть бачити інші. Крім того, за Роджерсом, якщо тенденція ядра особистості актуалізувати потенційні можливості зустрічається значимими іншими з безумовною позитивною увагою, тоді у людини проявляться периферичні характеристики повноцінно функціонуючого типу. І навпаки, якщо тенденція ядра буде зустрінуто умовною позитивною увагою, з'являться умови, цінності й інші ознаки дезадаптованості [7].

На мою думку, вже К.Роджерс спростовує окремі ідеї А.Маслоу, розвиваючи переважно не теорію особистості, а клієнт-центровану психотерапію, яка «базувалася на прагненні людини до росту та звільненні людини й відновленні її нормального розвитку в напрямку самореалізації; здатну в кінцевому результаті повернути людину на шлях самореалізації; тверезо зауважуючи, що «кожний організм має вроджену тенденцію до розвитку своїх оптимальних можливостей так довго, скільки він перебуває в оптимальному середовищі» [2, с.22], – отже, самореалізація стосується лише оптимальних (найліпших) можливостей (здібностей), причому відбуватиметься вона, коли навколишнє середовище (ойкумена) стане оптимальним саме для самоздійснення людини.

Варто зауважити, що й Е.Шостром розробив систему психотерапії через актуалізацію, складовою якої є формування у клієнтів «поряд з прагненням до актуалізації здатності змиритися зі своїми слабкостями, обмеженістю та недорозвиненістю в окремих сферах життєдіяльності [4].

Розмежовуючи процеси самоактуалізації і самореалізації, Л.О. Коростильова стверджує, що перший з них здійснюється переважно у внутрішньому плані особистості, тоді як самореалізація – у зовнішньому, хоча за суттю вони не відрізняються. На думку ж Д.О. Леонтєва, хоча поняття «самоактуалізація» і «самореалізація» використовуються як синонімічні, їх значення варто розмежувати: поняття самореалізації значно ширше і означає процеси особистісного розвитку і трансляції особистістю свого змісту іншим людям і культурі через творчі та комунікативні процеси. Поняття самоактуалізації, навпаки, представляє собою конкретну теоретичну трактовку розвитку і самореалізації осо-

бистості, яка склалася в гуманістичній психології, що передбачає наявність вродженого потенціалу специфічно людських властивостей і характеристик, який повинен за сприятливих умов розвитку розгортатися, переходячи з потенційної на актуальну форму [5]. Влучним є зауваження Леонтєва, що переклад поняття «self-actualization» як «актуалізація Я» був би більш точним і адекватним, оскільки саме в такому руслі воно витлумачується теоретиками гуманістичної психології.

З метою проаналізувати особливості самоактуалізації студентів і виявити, чи пов'язана вона із життестійкістю й іншими особистісними характеристиками нами проводилося емпіричне дослідження, у якому використовувалися такі методики: тест САТ Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загіка та М.В. Кроз; FPI, адаптований А.О. Криловим і Т.І. Ронгінським; коротка форма методики Е.Шотрома та тест життестійкості С.Мадді, в адаптації Д.О. Леонтєва та О.І. Рассказової. Вибірка складала 24 студенти-психологи; вік опитаних – 19-20 років.

Аналіз результатів за Фрайбурзьким опитувальником свідчить, що лише у 17,36 % випадків особистісні риси, що визначаються даним опитувальником, у досліджуваній групі не проявляються на значимому рівні; причому низькі прояви різних рис повторюються у 58,33 % студентів, однак лише у 12,5 % з них відсутні високі прояви за усіма показниками методики. За середніми показниками, найбільше значення виявляє показник «відкритості» – 74,53 % від максимального значення показника; дещо відстають у прояві ще дві особистісні риси: «врівноваженість» і «комунікабельність» (60,6 % і 60 % відповідно). Тобто, студенти-психологи прагнуть довірливо-відвертих стосунків з навколишніми при високому рівні самокритичності; стійкі до дії стрес-факторів; бажають спілкування та готові до нього. Найменше значення виявляють прояви невротичності (35,65 %) й емоційної лабільності (40,64 %). Отже, опитані емоційно стабільні й без серйозних психоемоційних порушень.

Аналіз даних за методикою САТ показує, що усі її показники в опитаних виражені переважно на середньому рівні, особливо це стосується показників підтримки, синергії та пізнання, де в усіх студентів середній рівень, та показників цінностей і гнучкості поведінки (блоку цінностей), де у 87,5 % та 83,33 % опитаних відповідно виявлений середній рівень прояву показників (у решти – високий); у даному аспекті від інших дещо відрізняються показники самоповаги: по 45,83 % опитаних визначили середній

та високий рівні самоповаги; творчості – 50 % студентів виявили середній рівень, ще у 41,67 % – низький рівень прояву показника. Можна констатувати, що опитані перебувають на шляху до самоактуалізації, досягли переважно її середнього рівня за більшістю показників, серед яких передують відповідні цінності, гнучкість поведінки та самоповага, а дещо відстає – творчість. Проте даний висновок не містить прогностичного аспекту: середній рівень самоактуалізованості студентів не свідчить про можливість їх подальшої самоактуалізації.

За методикою Е.Шострома, середній показник – 43,5 балів – відповідає середньому рівню самоактуалізованості опитаних, причому з тенденцією до вищого. Лише у 12,5 % студентів виявлений високий рівень самоактуалізації, у решти – середній, що цілком узгоджується з результатами методики САТ.

Тест життестійкості виявляє певний спосіб поведінки у стресовій ситуації, коли людина шукає підтримку в близьких і сама готова її надати, коли вона не уникає ситуації та впливу на її перебіг, вірить, що вона сприятиме росту і розвитку, а не стане загрозою її благополуччю. У таких людей наявні три установки щодо стресу: втягнутість (commitment – зобов'язання, обов'язковість, прихильність) – навіть у складній ситуації ліпше брати участь у тому, що відбувається, ніж пасивно спостерігати (протилежним є відчуженість); контроль – можливість вплинути на події, або прийняти їх, змінивши своє сприйняття ситуації (протилежне – безпомічність); прийняття ризику (вибір) – отримати ситуаційно-цінний життєвий досвід (протилежне – відчуття загрози). Ці установки реалізуються у відповідній поведінці: розумінні, що проблему треба вирішити, певних когнітивних і поведінкових кроках; усвідомленні отриманого досвіду для подальшого розвитку особистості [1].

За тестом життестійкості опитані продемонстрували такі дані:

- середня найбільша за показником «втягнутості» – 61,57 % максимального значення, і найменша за показником «прийняття ризику» – 48,77 %, проте, це не набагато менше від показника контролю – 52,08 %; що в усіх випадках відповідає середньому рівню прояву;
- середнє значення загального показника життестійкості – 72,81 балів – також відповідає середньому значенню даного показника; у 25 % студентів проявляється низький, у 16,67 % – високий, і у більшості опитаних – 58,33 % – середній рівень життестійкості;



- усі показники методики у більшості опитаних проявляються на середньому рівні, зокрема: «втягнутість» – у 62,5 %; «контроль» – у 75 %; «прийняття ризику» – в 66,67 %; однак лише за показником «контролю» прояви високого рівня якості у досліджуваній групі відсутні. Отже, життестійкість студентів розвинена об'єктивно недостатньо, що може проявитися зі зміною ситуації.

Проведений нами кореляційний аналіз показав існування статистично значимих зв'язків між показниками «методики життестійкості» та «характеристиками самоактуалізованої особистості»; зокрема, сильний кореляційний зв'язок наявний між показником втягнутості та: цінностями ( $r = 0,78$ ), самоповагою ( $r = 0,78$ ) і самоприйняттям ( $r = 0,73$ ), тобто опитані, які розділяють цінності самоактуалізації, здатні приймати себе і цінувати такими, якими вони є, намагаються активно вирішувати складні ситуації; методика FPI як з параметрами життестійкості, так і SAT, пов'язана, навпаки, негативним кореляційним зв'язком, причому сильний зв'язок FPI з усіма показниками «життестійкості» ( $r$  в межах [ $r = -0,9$  (з показником «депресивності»);  $r = -0,69$  (з показниками «сором'язливості» й «емоційної лабільності»)]) та багатьма параметрами самоактуалізованості, зокрема, зі шкалами підтримки та цінностей ( $r = -0,78$ ;  $r = -0,70$  та  $r = -0,72$ ;  $r = -0,70$ ) – показники «невротичності» та «сором'язливості»; зі шкалами самоповаги та самосприйняття ( $r = -0,73$ ;  $r = -0,76$  та  $r = -0,76$ ;  $r = -0,70$ ) – «депресивність» і «дратівливість» опитаних; виключення становить лише показник «комунікабельності», який позитивно корелює з такими рисами самоактуалізованої людини, як креативність і творче пізнання дійсності ( $r = 0,55$ ;  $r = 0,49$ ).

**Висновки.** Отримані результати відображають теперішню ситуацію для опитаних: вони частково життестійкі, намагаються самі вирішувати свої проблеми, достатньо емоційно стабільні, відкриті, комунікабельні та креативні, перебувають у процесі самоактуалізації, в основному – на середньому її рівні, проте це не може бути свідченням ані подальшого розвитку вказаних показників, ані абсолютної усвідомленості студентами як діагностованих у них особистісних характеристик, так і власне процесу та складових самоактуалізації.

#### **Список використаних джерел**

1. Гуляс І.А. Екзистенційна психологія / І.А. Гуляс, Г.В. Чуйко. – Чернівці, 2010. – 444 с.

2. Дмитренко А.К. Основи гуманістичної психології / А.К. Дмитренко, Г.В. Чуйко. – Чернівці : Прут, 2002. – 268 с.
3. Коростылёва Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылёва. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – 222 с.
4. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как ... Истоки теории самоактуализации: [электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев / Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-964.html>. – Название с экрана.
5. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как ... Ответы критику, самокритика и эволюция воззрений Маслоу: [электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-973.html>. – Название с экрана.
6. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ: [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-963.html>. – Название с экрана.
7. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ: [Электронный ресурс] / С.Мадди. – СПб. : Речь, 2002 / Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/maddi01/txt31.htm>. – Название с экрана.
8. Маслоу А. Дальние рубежи развития человека: [Электронный ресурс] / А.Маслоу. – М. : Смысл, 1999 / Режим доступа : [www.fidel-kastro.ru/psihology/maslow/maslow1.htm](http://www.fidel-kastro.ru/psihology/maslow/maslow1.htm). – Название с экрана.

The article an attempt to analyze the content of self-actualization and self-realization and to study empirically the connection of self-actualizations level of student's with their personalities traits. These results reflect the current situation for the respondents: they partially viable, try to solve their problems themselves, rather emotionally stable, open, sociable and creative, are in the process of self-actualization, mostly – on average level, but this cfn neither be the indicative of further development of these indicators, nor of the no absolute awareness of students of their diagnosed personality characteristics, actual process or components of self-actualization.

**Key words:** self-actualization, self-realization, hardiness.

*Отримано: 11.09.2012 р.*