

## НОВІТНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

*У статті представлено та розкрито зміст основних підходів до проблеми самоактуалізації особистості сучасних науковців Сполучених Штатів Америки та Великобританії. Здійснено системний опис та аналіз особливостей цих підходів. Презентовано порівняльну характеристику підходів за розробленою автором системою критеріїв. Розкрито чинники особистісної самоактуалізації з погляду закордонних науковців сьогодення.*

**Ключові слова:** самоактуалізація, зарубіжні дослідження самоактуалізації, підходи до проблеми самоактуалізації, чинники самоактуалізації.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з нестабільністю, соціально-технологічним прогресом та іншими процесами, що тривають сьогодні практично в усьому світі, проблема особистісного розвитку та самоактуалізації постає особливо гостро. Кожний суб'єкт незалежно від престижності займаної посади чи професійного спрямування в процесі навчання у ВНЗ має завжди бути готовим до непередбачуваних обставин, різких змін і неочікуваних поворотів у житті, допоможе йому максимально реалізувати наявний потенціал за будь-яких, навіть не завжди оптимальних обставин.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Варто зауважити, що проблема самоактуалізації не є новою та порушувалася ще всередині минулого століття у працях видатних психологів-гуманістів – А. Маслоу, Р. Мея, Г. Олпорта, К. Роджерса та ін. Тема особистісного зростання та самоактуалізації швидко стала популярною та досліджуваною не лише в Сполучених Штатах Америки (далі – США), а й далеко за їхніми межами, зокрема і на пострадянському просторі. Проте і сьогодні вона не втратила своєї актуальності, про що свідчать праці, присвячені їй вивченню. Так, з різних боків проблема самоактуалізації досліджується вітчизняними науковцями (В. Гупаловська, О. Кікінеджі, Т. Ковальова, Т. Титаренко, В. Татенко, А. Фурман та ін.). Крім того, останніми роками частково почала вивчатися проблема самоактуалізації студентів (Л. Кобильнік, Г. Радчук, Т. Соломка, Н. Старинська, С. Яковенко, М. Ятчук та ін.). Проте в психологічній літературі відсутні аналіз і систематизація сьогоденних закордонних підходів до вирішення питання самоактуалізації особистості на різних вікових етапах її життя, що дозволило б всебічно підійти до вирішення цієї проблеми у вітчизняній науці та спонукало б до нових конструктивних досліджень у цьому напрямі.

**Мета статті** – з'ясування підходів до розуміння самоактуалізації сучасними закордонними

науковцями, аналіз та систематизація чинників, що сприяють самоактуалізації особистості, представлених в іноземній психологічній літературі, а також дослідження інших вагомих наукових здобутків закордонних науковців у цій галузі.

**Вклад основного матеріалу.** Найбільш детально проблема самоактуалізації описана та досліджена засновником гуманістичної психології й автором теорії самоактуалізації А. Маслоу. Зауважимо, що під час створення й удосконалення своєї теорії, тобто понад 30 років, науковець вкладав різні сенси в поняття «самоактуалізація». Але ці сенси не лише не суперечать один одному, а дозволяють розглянути цей феномен із різних боків – як потребу, мотив, кінцеву ціль, результат, процес.

А. Маслоу здійснив колосальну роботу з дослідження проблеми особистісної самоактуалізації, а саме: розробив ієрархію базових потреб, в якій потреба в самоактуалізації посідає найвищий рівень; описав характеристики самоактуалізованих осіб; особливості їхньої мотивації порівняно із «середньостатистичними» індивідами; навів ознаки самоактуалізації або активного руху в цьому напрямі, а також регресивні тенденції, що стають на перешкоді цьому процесу; дослідив пікові та плато-переживання як моменти самоактуалізації; подав прийоми, які сприяють наближенню до самоактуалізації; розробив концепцію трансценденції самоактуалізації (теорію Z).

Ще одним автором концепції самоактуалізації, хоч і значно менших масштабів, є інший американський психолог-гуманіст Карл Роджерс. У своїй концепції дослідник виокремлює тенденцію до актуалізації, з одного боку, та тенденцію до самоактуалізації – з іншого. Водночас тенденцію до самоактуалізації науковець вважає проявом глибокої тенденції до актуалізації та її необхідним аспектом. Варто підкреслити, що коли остання стосується організму загалом, то перша – самості

цього організму, його справжнього «Я». Крім того, К. Роджерс виокремив головні особистісні характеристики самоактуалізованих, або «повноцінно функціонуючих» осіб, а також умови досягнення самоактуалізації.

Незважаючи на низку суттєвих розбіжностей у теоріях вищезгаданих науковців, вони містять багато спільних позицій, а саме: розуміння руху в напрямі самоактуалізації як здійснення індивідом постійних виборів на користь особистісного зростання; тенденція до самоактуалізації, яку обоє науковців визначають як вроджену, є головним джерелом розвитку особистості; акцентування уваги на важливості переживань для особистісного розвитку й актуалізації тощо. Та найголовніше, як А. Маслоу, так і К. Роджерс підкреслюють, що кожна особистість є творцем свого життя, та за сприятливих умов практично кожний здатний до цілковитої реалізації власного потенціалу.

Вивчення досліджуваної проблеми після смерті автора теорії самоактуалізації А. Маслоу продовжили його учні та послідовники, серед яких найбільш помітною постаттю можна вважати Е. Шострома. Науковець розглядає самоактуалізацію як розвиток можливостей особистості та реалізацію її потенціалу. На його думку, у загальних рисах особистісна самоактуалізація проявляється в трьох аспектах: у відчутті автономії, міжособистісних стосунках і ефективному сприйнятті [22]. Крім того, у результаті багаторічного дослідження особливостей самоактуалізованих осіб Е. Шостром [23] виокремлює основні характери-

стики, які відрізняють дану категорію від інших, а саме: свободу, чесність, усвідомленість і довіру.

Необхідно підкреслити, що Е. Шостром є автором загальновідомого та загальноновизнаного «Опитувальника особистісних орієнтацій» (Personal Orientation Inventory), який характеризується високою надійністю [9; 15], валідністю [15; 21; 23] і дозволяє виміряти не лише загальний рівень, а й особливості самоактуалізації особистості. Цей опитувальник ґрунтується на ідеях А. Маслоу, Р. Мей, Ф. Перлза й інших представників гуманістичного напрямку.

Проведений аналіз сучасної наукової психолого-педагогічної літератури засвідчує, що серед найбільш помітних закордонних постатей сьогодення, які внесли вагомий вклад у вивчення явища самоактуалізації, можна виділити таких американських науковців: доктора філософії в галузі психології Нью-Йоркського міського університету (Hunter College of The City University of New York) Марка Кольтко-Рів'єра та професора Державного університету Кента (Kent State University) Дж. Голда; а також англійських науковців – професора університету Рохемптон (University of Roehampton, London) Міка Купера, доктора філософії в галузі психології Університету Східного Лондона (University East London) І. Івтзана. Основні результати досліджень проблеми самоактуалізації в закордонній психологічній науці представлені в таблиці 1.

Так, І. Івтзаном досліджено вікові, ґендерні, культурні, соціальні аспекти самоактуалізації,

Таблиця 1

### Результати сьогоденних наукових досліджень проблеми самоактуалізації в закордонній психологічній літературі

Науковець	Розуміння самоактуалізації	Сфера досліджень	Чинники, що сприяють самоактуалізації
І. Івтзан	Виразення особистістю її повного потенціалу та прагнення до самоздійснення, творчості, зростання, здобуття знань та до розвитку власних можливостей.	Умови досягнення самоактуалізації, її вікові, ґендерні, культурні, соціальні аспекти, а також вплив на цей процес релігійності та духовності.	– вік; – рівень духовності; – рівень релігійності; – перспектива смерті чи досвід клінічної смерті
М. Кольтко-Рів'єра	Реалізація власного потенціалу на відміну від виходу «за межі себе» та служіння іншим, що притаманне самотрансценденції.	Аналіз усіх наукових доробків А. Маслоу, серед яких неопубліковані та помертньо опубліковані праці.	– духовність; – містичний досвід; – пікові переживання
М. Купер	Максимальне задоволення особистістю своїх бажань та прагнень, що може бути досягнуто шляхом створення «гарного» (тобто синергійного) суспільства та досягнення особою внутрішньої синергії.	Мотивація, її види та роль у самоактуалізаційному процесі особистості; дослідження феномена суспільної синергії та її значення для особистісного зростання; діалог та його роль у розвитку міжособистісних синергійних стосунків.	– синергійне суспільство; – досягнення внутрішньоособистісної та міжособистісної синергії; – ведення діалогу; – мотивація (ефективне поєднання зовнішньої і внутрішньої)
Дж. Голд	Інстинктивна людська потреба у використанні власних можливостей і прагнення стати тим, ким потенційно може бути особа; розвиток того, що природно закладено в організмі.	Чинники самоактуалізації особистості й ефективне надання психотерапевтичної допомоги для досягнення особистісного зростання.	– духовна ідентичність; – особистісна зрілість; – надання сенсу власному життю; – трансцендентність; – самооцінка

вплив на цей феномен релігійності та духовності, а також умови досягнення самоактуалізації. З'ясовуючи вікові аспекти самоактуалізації, науковець разом із колегами [10] доходить висновку, що більш високий рівень самоактуалізації мають особи, вік яких перевищує 36 років. І. Івтзан зауважує, що результати проведених досліджень вказують на актуальність проблеми сприяння процесу самоактуалізації молодого покоління.

Досліджуючи особливості самоактуалізації студентської молоді, І. Івтзан доходить висновку, що цьому процесу можуть стати на заваді потреби нижчого рівня, а саме: проблеми навчальної успішності, створення і підтримання стосунків із друзями, а також вирішення проблеми незалежності від батьків. Загалом результати емпіричних досліджень, за І. Івтзаном, показують вищий рівень самоактуалізації студентів останнього курсу коледжу порівняно з першим. Також варто зазначити, що, на переконання І. Івтзана, вагомими чинниками особистісного зростання є перспектива смерті та досвід вмирання [12, с. 111], що також пояснює вищий рівень самоактуалізації зрілої категорії осіб.

Суттєву увагу у своїх численних дослідженнях самоактуалізації І. Івтзан також приділяє її взаємозв'язку з релігійністю і духовністю [14]. У результаті дослідник доходить цікавого висновку, що особи з високим ступенем релігійності мають значно нижчий рівень самоактуалізації порівняно з нерелігійними респондентами. Одні дослідники (Дж. Темні) [24] припускають, що причиною цього може бути культивування догматизму серед прихожан релігійних установ. Інші (К. Чемберлейн, С. Зіка) [1] вважають, що хоч релігія і може пояснити причину життя, для більшості людей сенс – це продукт власного творіння, люди мають самі віднайти його. Таке особистісне творення, на їхній погляд, може здійснюватися тими індивідами, які включають духовність у свою релігійну практику. Підтвердженням цієї гіпотези є досліджений І. Івтзаном позитивний взаємозв'язок духовності з рівнем самоактуалізації. І. Івтзан вважає, що духовність повинна зосереджуватися на пошуках священного, тоді як релігія базується на релігійних діях. Релігійну участь без духовного елемента він називає «пустою» релігією. Отже, для успішного особистісного саморозвитку, віднайдення сенсу власного життя та самоактуалізації особи мають прагнути до духовного зростання на відміну від бездумного, часто сліпого виконання релігійних дій.

Також варто зауважити, що І. Івтзан достатньо велику увагу приділяє ґендерним аспектам самоактуалізації [13], а саме – зв'язку цього процесу з ґендерною роллю особистості, а також із видом професії людини – «чоловічої» чи «жіночої». Дослідник зазначає, що самоактуалізованим особам притаманні більш ліберальні та менш

традиційні уявлення про соціальні ролі. Крім того, науковець досліджує особливості та чинники самоактуалізації серед різних культур – британської та індійської [11].

Свій погляд на актуалізацію потенціалу особистості висловлює також один із найвідоміших британських науковців сьогодення Мік Купер. Одним із найбільш перспективних досліджень науковець вважає вивчення цілком функціонуючого, або гарного суспільства як гаранта повної реалізації кожного його громадянина. У своїй публікації [6] зазначеним суспільством він називає таке, що максимізує міру, в якій люди можуть актуалізувати свої бажання. Актуалізацію в даному контексті автор розглядає і як результат задоволення цих бажань, і як рух у напрямі їхнього задоволення, і як відчуття руху в напрямі бажань індивіда. Можливість створення такого суспільства може бути досягнута через розвиток синергії, що описана ще А. Маслоу в його Утопічній теорії [17]. На цій основі автор стверджує, що гарне суспільство повинне сприяти актуалізації потреб, які по своїй суті є синергійними – такими, як потреба в приналежності, співпереживанні, водночас допомагаючи людям відшукати синергійні шляхи актуалізації більш індивідуалістичних потреб.

Крім того, на переконання М. Купера, у людей є вроджена тенденція діяти просоціальним, а не антисуспільним шляхом. Якщо люди почнуть довіряти своєму досвіду, усвідомлювати і виражати свої справжні почуття за одночасного розвитку навичок для ведення діалогу і переговорів, як зазначає М. Купер, – все це сприятиме розвитку міжособистісних синергійних стосунків [3; 4; 5]. Діалог науковець вважає ключовою ланкою процесу росту, розвитку і позитивних змін на рівні як окремої особистості, так і суспільства загалом [2, с. 82].

Крім того, М. Купер розглядає значення для психологічного зростання особистості внутрішньої та зовнішньої мотивації [4]. У зв'язку із цим вчений розробив модель, в якій він припускає, що люди більш схильні досягти стану добробуту, коли їхні цілі будуть синергійно пов'язані і визначені як внутрішніми, так і зовнішніми мотивами. На погляд М. Купера, «зовнішні» мотивації і цілі можна розглядати як такі, що походять від внутрішніх потреб і прагнень. Даючи пояснення, науковець зазначає, що особистість може спрямовуватися до цілей, які є соціально визначеними, але в кінцевому підсумку повинні задовольнити її внутрішні прагнення. М. Купер зазначає, що результати проведених ним досліджень узгоджуються з тими, що здійснені Ф. Гроузетом і його колегами [8] серед 15 різних культур, тобто можна вважати цю закономірність культурно інваріантною.

Суттєвий внесок у вивчення та подальший розвиток теорії самоактуалізації, на наш погляд, зробив М. Кольтко-Рів'єра [16], здійснивши ретельний

аналіз змін поглядів А. Маслоу протягом більш як 30-ти років його наукової діяльності, присвяченій даній проблематиці, а також опрацюванням великої кількості неопублікованих наукових праць, записок і щоденників, знайдених після смерті автора теорії самоактуалізації.

М. Кольтко-Рів'єра проаналізував останню версію ієрархії потреб А. Маслоу, що описана вже в посмертно опублікованих працях [18; 19; 20]. За цією версією вершиною ієрархії потреб є не самоактуалізація, а самотрансценденція. Відкриття рівня самотрансценденції, за М. Кольтко-Рів'єрою, робить актуальним дослідження безпосередніх зв'язків між духовним або містичним досвідом і мірами психологічного здоров'я та інших характеристик особистості, які є невід'ємними ознаками самоактуалізованої особистості.

До того ж науковець висловлює припущення щодо потенційних причин продовження існування попередньої, неточної версії цієї моделі, а також звертає увагу на велике значення останнього варіанта для теорії та практичного дослідження розвитку особистості. Цим самим він вкотре привертає увагу науковців до цієї проблеми та подає ідеї подальших досліджень, які сприятимуть дослідженню вищезазначених феноменів. Так, на цю проблему вже відгукнулися деякі іноземні дослідники (Х. Гарднер, Дж. Голд, І. Івтзан, Р. Коннелі, Т. Ломас та ін.), які сьогодні досліджують зв'язок духовності із самоактуалізацією особистості, її особистісним зростанням та життєвими цілями.

Проводячи аналіз сьогоденних закордонних досліджень проблеми самоактуалізації, необхідно також згадати Дж. Голда [7, с. 225], який, серед іншого, також вивчає чинники самоактуалізації та шукає оптимальні методи надання психотерапевтичної допомоги особам, що сприятиме максимальному розкриттю їхнього потенціалу.

Науковець виокремлює цінності, які максимально сприяють розкриттю особистісного потенціалу, а саме: духовність, надання сенсу власному життю і трансцендентність. На його думку, стимул для особистісного зростання виникає саме в духовному вимірі. Саме потреби зростання, на переконання Дж. Голда, визначають сприйняття особистістю «гарного» життя та тих цінностей, які сприятимуть її розвитку та досягненню такого життя.

Єдиною метою життя, що є шляхом до досягнення самоактуалізації, як переконує Дж. Голд, є стійка система особистісних цінностей, що об'єднує духовну (або релігійну), моральну, соціальну, психологічну і тілесну сфери, водночас беручи свій початок саме в духовній сфері. Дослідник підкреслює важливість для досягнення особистісної самоактуалізації еволюції духовної ідентичності до духовної зрілості. Крім того вагомим чинником самоактуалізації науковець вважає позитивну

самооцінку, яку він розглядає як міру особистісної конгруентності та справжності. Дж. Голд доходить висновку, що самоактуалізація бере свій початок в особистісних духовних цінностях та ідентичності. Саме зазначені цінності, на переконання науковця, формують потреби зростання, сприяють досягненню конгруентності та повноцінному функціонуванню.

**Висновки.** Можна дійти висновку, що проблема самоактуалізації залишається актуальною та досліджуваною не лише у вітчизняній, а й у закордонній психології. Різні підходи науковців до розуміння самоактуалізації лише посприяли всебічному та глибокому її вивченню, виявленню багатьох чинників і умов, що впливають на цей процес. Вважаємо, що досягнуті іноземними вченими результати досліджень сприятимуть з'ясуванню проблеми самоактуалізації в нових напрямках і наштовхнуть вітчизняних науковців на нові ідеї для максимально повного розкриття цього питання.

Перспективою подальших досліджень вважаємо вивчення соціально-психологічної самоактуалізації майбутніх фахівців психологічного спрямування в процесі професійної підготовки, враховуючи досвід і здобутки сучасної закордонної психологічної науки.

#### Література:

1. Chamberlain K., Zika S. Religiosity, meaning in life, and psychological wellbeing. *Religion and mental health* / J.F. Schumaker (Ed.). New York: Oxford University Press, 1992. P. 138–148.
2. Cooper M., Chak A., Cornish F., Gillespie A. Dialogue: bridging personal, community, and social transformation. *Journal of Humanistic Psychology*. 2013. Vol. 53(1). P. 70–93.
3. Cooper M. A hierarchy of wants: Towards an integrative frame work for counseling, psychotherapy and social change: Unpublished monograph. 2012. URL: [http://strathprints.strath.ac.uk/40503/1/hierarchy\\_of\\_wants\\_2012\\_07\\_20.pdf](http://strathprints.strath.ac.uk/40503/1/hierarchy_of_wants_2012_07_20.pdf).
4. Cooper M. The intrinsic foundations of extrinsic motivations and goals: Towards a unified humanistic theory of well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2013. Vol. 53. P. 153–171.
5. Cooper M. Wants: A core humanistic construct. *Self & Society*. 2014. Vol. 42(3–4). P. 30–36.
6. Cooper M. The Fully Functioning Society: A Humanistic-Existential Vision of an Actualizing, Socially Just Future. *Journal of Humanistic Psychology*. 2016. № 6(56). P. 581–594.
7. Gold J.M. Spirituality and self-actualization: Considerations for 21st-century counselors. *Journal of Humanistic Counseling*. 2013. Vol. 52(1). P. 223–234.

8. Grouzet F.M., Kasser T., Ahuvia A., Dols J., Kim Y., Sheldon S. The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89. P. 800–816.
9. Ilardi R., May W. A reliability study of Shostrom's Personal Orientation Inventory. *Journal of Humanistic Psychology*. 1968. № 8. P. 68–72.
10. Ivtzan I., Gardner H., Bernard I., Sekhon M., Hart R. Well being through self-fulfilment: Examining developmental aspects of self-actualization. *The Humanistic Psychologist*. 2013. № 41(2). P. 119–132.
11. Ivtzan I. Self actualisation: For individualistic cultures only? *International Journal on Humanistic Ideology*. 2008. № 1(2). P. 113–139.
12. Ivtzan I., Lomas T. and others. *Second Wave Positive Psychology. Embracing the Dark Side of Life*. London; New York: Routledge, 2016. 207 p.
13. Ivtzan I., Conneely R. Androgyny in the mirror of self-actualisation and spiritual health. *The Open Psychology Journal*. 2010. Vol. 2. P. 58–70.
14. Ivtzan I., Chan C., Hannah E. Gardner Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*. 2013. Vol. 52. P. 915–929.
15. Klavetter R., Mogar R. Reliability and internal consistency of a measure of self actualization. *Psychological Reports*. 1967. № 21. P. 422–424.
16. Koltko-Rivera M. Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology*. 2006. Vol. 10(4). P. 302–317.
17. Maslow A. Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology*. 1964. P. 153–164.
18. Maslow A. The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*. 1969. № 1(1). P. 1–9.
19. Maslow A. *The journals of A.H. Maslow*. Ed.: R.J. Lowry, 1979. Vols. 1–2.
20. Monterey CA: Brooks / Cole; Maslow A.H. *The journals of Abraham Maslow*. 1982. (1-vol. ed.; R.J. Lowry, Ed., & J. Freedman, Abridger). Brattleboro, VT: Lewis.
21. Shostrom E.L. An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*. 1964. № 2. P. 207–218.
22. Shostrom E. *Man, the manipulator: The inner Journey from Manipulation to Actualization*. Nashville, Tenn.: Abingdon Press, 1967. 256 p.
23. Shostrom E. *Manual for the personal orientation inventory*. California: Educational and Industrial Testing Service, 1980.
24. Tamney J. *Religion and self-actualization. Religion and mental health*. New York: Oxford University Press. 1992. P. 132–137.

**Грабищук С. В. Современные исследования проблемы самоактуализации в зарубежной психологической науке**

*В статье представлено и раскрыто содержание основных подходов к проблеме личностной самоактуализации современных ученых США и Великобритании. Осуществлено системное описание и анализ особенностей этих подходов. Представлена сравнительная характеристика подходов по разработанной автором системе критериев. Раскрыты факторы личностной самоактуализации с точки зрения современных зарубежных ученых.*

**Ключевые слова:** самоактуализация, зарубежные исследования самоактуализации, подходы к проблеме самоактуализации, факторы самоактуализации.

**Hrabishchuk S. V. Modern researches of problem of self-actualization in modern foreign psychological literature**

*The main approaches of problem of personal self-actualization of modern scientists of USA and Great Britain were presented and the table of contents of these approaches were revealed in the article. A system description and analysis of features of these approaches was carried out. A comparative description of approaches over designed of author a system of criterions was presented. The factors of personal self-actualization in the view of modern foreign scientists were revealed.*

**Key words:** self-actualization, foreign researches of self-actualization, approaches of personal self-actualization, factors of self-actualization.