

## ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ КОНЦЕПЦІЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В ПСИХОЛОГІЇ

Скрипаченко Т. В.

### ВСТУП

Дослідження особистості – завжди було, є і буде центральною задачею психологічної теорії і практики. Історія психологічної науки представляє нам широкий діапазон поглядів на особистість: від перших поведінкових до більш пізніх гуманістичних поглядів.<sup>1</sup> Відповідна докорінна різниця між ними проявляється не тільки в розумінні психологічних особливостей, структури особистості, впливу на неї зовнішніх та внутрішніх факторів, але ще й в баченні рушійних мотиваційних сил її розвитку та зростання.<sup>2</sup>

Мотивація як системний комплекс мотивів особистості пов'язана з її активністю, направленістю, цілями, потребами, інтересами, цінностями, які абсолютно її індивідуалізують. Також протягом життя людини закономірно відбуваються певні зміни в мотивації, системі актуальних і потенційних потреб особистості, що пов'язано із віковими кризами, кристалізацією або зміною цінностей тощо.

Процес особистісного зростання власне і є квінтесенцією того, як людина реагує на зміни. Особливості, механізми та сам процес самоактуалізації й особистісного зростання є предметом дискусії в психології, насамперед, через різне розуміння природи людини, її внутрішніх потенцій.

Аналіз феноменів особистісного зростання і самоактуалізації неможливий без урахування бачення природи людини, її потреб, можливостей, джерел активності, питання зрілості, психологічного здоров'я особистості. Адаже мотивація самоактуалізації являє собою комплекс психологічних характеристик особистості, систему її виборів і відповідальності, самореалізації і самодетермінації.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Москалець В.П. Психологія особистості. Київ: Ліра К. 2020. 364 с.

<sup>2</sup> Канаєць Р. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Алерта. 2021. 134 с.

<sup>3</sup> Лисенко С.О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності. *Humanities studies: collection of scientific papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house "Helvetica", 2021. 8 (85). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-8-85-02>

## **1. Характеристика внутрішніх мотиваційних тенденцій особистості в межах психоаналітичного напрямку**

Поняття самоактуалізації та особистісного зростання були запропоновані в рамках гуманістичної психології. Проте аналіз мотиваційних чинників, потреб, та особливостей особистості, без яких розуміння цих феноменів буде неповним, треба почати із перших психологічних теорій. Хоча підходити до аналізу цих понять при такому погляді треба опосередковано.

З точки зору А. Адлера головною рушійною силою особистості є прагнення до досконалості. Хоча спочатку Адлером воно було визначено як прагнення до влади та прагнення до переваги. Але пізніше він дійшов висновку про існування у людини саме прагнення до досконалості. Виходячи із основних положень теорії А. Адлера, саме прагнення до досконалості відповідає уявленням А. Адлера про постійний рух і розвиток особистості в процесі життя. Це прагнення також відображає цілісність людини, її напрямок в розвитку Самості. Тому прагнення до досконалості властиво кожній людині.

Необхідно також зазначити, що згідно уявленням Адлера, виникнення прагнення до досконалості неодмінно взаємодіє з відчуттям неповноцінності. Почуття власної неповноцінності пов'язано з періодом дитинства, адже саме тоді маленька дитина, порівнюючи себе із дорослими, відчуває свою меншість, некомпетентність. Причинами появи почуття неповноцінності також можуть бути певні типи ставлення батьків до дитини, як то надмірна опіка чи ігнорування дитини. І той, і інший тип ставлення не дозволяє дитині відчувати себе індивідуальністю, розуміти свою цінність і своєрідність. Третьою причиною виникнення неповноцінності є фізіологічні особливості дитини, наприклад, неповноцінність органів тіла. Ці причини також можуть призвести до виникнення у дитини комплексу неповноцінності.

Комплекс неповноцінності супроводжується відчуттям перебільшеної власної слабкості, неспроможності, нездатності тощо. Саме відчуття неповноцінності, згідно Адлеру, штовхає нас позбутись цього відчуття, компенсувати його. Така компенсація відбувається за рахунок мотивації досконалості, а також в залежності від ступеня і якості розвиненості суспільного інтересу.

Прагнення до досконалості пов'язано із формуванням цілей та загальної життєвої мети, так звана фіналістична чи телеологічна концепція Адлера. Ця мета скоріше спочатку є лише теоретичним припущенням і не виходить із реальних можливостей особистості. Проте з часом вона виокремлюється і стає тією, що надає сенсу життю, діяльності, організує прагнення та всю систему мотивації особистості. В перші роки життя дитина, стикаючись із своєю сімейною системою, оточенням, ще поки у вигляді відчуттів формує загальне ставлення до життя через формування власної індивідуальної моделі поведінки. Таку

модель Адлера називав по-різному, але потім зупинився на назві «стиль життя». Тож стиль життя пов'язаний і з життєвою метою, і з досягненням Самості.

Індивідуальна психологія А. Адлера тому включає в себе припущення щодо того, що особистість, усвідомлюючи власну неповноцінність, намагається компенсувати її через прагнення до досконалості, що пов'язано із направленістю на досягнення життєвої мети.

Крім цього, цікавим є міркування Адлера стосовно творчого «Я» особистості, адже саме в творчому «Я» закладена сила, здатна змінити життя, надати йому вектор розвитку та відчуття свободи і радості буття. Тож досягнення життєвої мети через актуалізацію творчого «Я», дозволяє людині стати більш цілісною, вільною і досягти Самості. Творча сила приймає участь також у формуванні власного стилю життя, і кожна людина саме через творчість має можливість стати творцем власного життя. Адлер не відкидав, звичайно, генетичні, спадкові фактори, які також приймають участь у формуванні особистості і впливають на її життя. Проте саме із відкриттям сенсу творчого «Я» в своїй теорії, він стверджував, що людина представляє собою не просто систему генетично-отриманих особливостей, а є набагато більшим творцем, ніж вона сама розуміє. Адже кожна хвилину життя особистість здійснює творчий процес формування власного життя, поєднуючи це із генетично заданими конструктами, і має можливість розвитку та зростання.

А. Адлер, розглядаючи життєвий стиль, творче «Я» особистості, виділяв певні етапи самоактуалізації особистості: визнання своєї недосконалості (усвідомлення комплексу неповноцінності), а також розвиток соціального інтересу; формування як особистісних, так і соціально значущих цілей та цінностей; вміння приймати творчі і самостійні рішення; формування вміння співпрацювати; вибір на користь особистісного розвитку в якості своєї життєвої мети. Ці етапи можуть відбуватись в будь-якій послідовності. Неважко зрозуміти, що з точки зору Адлера, процес особистісного зростання нерозривно пов'язаний із сформованістю суспільного інтересу, усвідомлення життєвої мети і власними виборами особистості.

Цікавим також є погляд Карла Юнга на процес самоактуалізації особистості. Центральна ідея особистісної теорії Юнга – індивідуація. Індивідуація – це процес самоздійснення особистості, досягнення внутрішньої зрілості. Індивідуація відбувається через усвідомлення і прийняття всіх частин своєї душі, вирішення внутрішніх протиріч, прийняття різниці на шляху до саморозуміння та розуміння інших.

На думку Савчин М.В., цей процес передбачає оволодіння людиною своїм внутрішнім світом з метою якнайповнішої реалізації своїх здібностей, особистісних смислів, володіння інтелектуальною

свободою, що дозволяє жити без страху, тривоги, стати цілісною особистістю у психологічному та соціальному планах. Завдяки гнучкості, сприйнятливості і покладанню на інтуїцію такої індивідуалізованій особистості немає потреби щось приховувати, а її несвідоме, проявляючи себе, дозволяє побачити справжні цілі.<sup>4</sup>

Існують певні етапи індивідуації: зустріч із Персоною, Анімусом і Анімою. Але особливо важливою є зустріч із своєю Тінню.

Тінь – зосередження схованого, відмовленого, негативного, того, що супроводжується болем, відмовою приймати та бачити в собі, намаганням перенести це на оточуючих. Тінь – архетип безсвідомого. Як відомо, згідно з концепцією психоаналітиків, саме безсвідоме в суттєвому ступені визначає наше життя. Тому Тінь як повністю безсвідоме, як місце, де безсвідоме проявляється максимально масштабно, впливає на наше життя, намагаючись вивільнити все, що в ньому зосереджено. Коли «Я» зустрічається із власною Тінню, можуть відбутися певні метаморфози, адже по суті це зустріч свідомого і безсвідомого. Або «Я» усвідомлює Тінь, приймає свої тіньові сторони, або відбувається постійний процес утримання напруги для того, щоб придушити Тінь, не бачити її, ігнорувати всі її прояви. З іншого боку, якщо ми не усвідомлюємо Тінь, відмовляємось її бачити, вона нікуди не зникає, по-перше, а по-друге, Тінь також є зосередженням творчої енергії, яка таким чином утримується.

Таке звернення до Тіні передбачає певну відвагу та прояви вольових зусиль для її усвідомлення. Зустріч із власною Тінню тому включає знайомство із своїми різними сторонами, конфліктами. Це не є надлегким шляхом. Тому Юнг говорить, що сам процес індивідуації з цієї точки зору може бути для когось занадто важким і нездійсненим. Але це – єдиний шлях для цілісності, яку Юнг вважає метою людського життя.<sup>5</sup>

Індивідуацію можна розуміти як реалізацію особистістю свого потенціалу, усвідомлення різних сторін своєї особистості, прийняття різниці та в результаті цілісність особистості. Цей процес є метою людського життя, адже людина прагне цілісності. Самість якраз і є цілісністю всіх безсвідомих і свідомих процесів. Проте індивідуації важко досягти саме через великий супротив можливості усвідомлення

---

<sup>4</sup> Савчин М.В. Метаметодологічний аналіз концепції К.Г. Юнга. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 1. 2020. С. 57-63 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-8>

<sup>5</sup> Нелін Є.В. Витоки юнгіанської психоаналітичної педагогіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи* : зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – Вип. 86. С. 15-156 DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.86.29>

своїх різних сторін, який відповідно потребує вольових зусиль, самодисципліни, самоконтролю. Тому можна навіть розглядати індивідуацію як процес пов'язаний із зрілістю особистості.

Існує багато пояснень, теорій, підходів до розуміння зрілості особистості.<sup>6</sup>

О. Штепа пропонує цікаву концепцію особистісної зрілості. Головною умовою ефекту особистісної зрілості є актуалізація трансформації (як однієї з тенденцій особистості) на рівні его-ідентичності (як здатності зберігати внутрішню цілісність між власною цілісністю і тотожність, що дана іншими), внаслідок чого буде задіяний особистісний потенціал (внутрішні ресурси) і здійснено трансценденцію (вихід за рамки наявного досвіду).

Існує 10 індикаторів зрілості, які автор розташовує в діапазоні характеристик між зрілістю та інфантильністю.

1. Відповідальність – конфліктність. Основною їх функцією в его-ідентичності є реалізація сміливості бути.

2. Толерантність – прагнення до домінування. Функція в его-ідентичності – розуміння неконфліктності себе і оточення.

3. Автономність – залежність. Збереження автентичності – функція в его-ідентичності.

4. Креативність – страх невизначеності. Функція – самостворення.

5. Контактність – відчуженість. Функція в его-ідентичності: готовність до саморозкриття.

6. Глибинність переживань – регрес. Функція – збереження почуття власної сенсовності.

7. Децентрація – егоїстичність. Функція : збереження самоверифікації.

8. Самоприйняття – самозвинувачення. Забезпечення самооб'єктивації – функція в его-ідентичності.

9. Синергічність – конфліктність. Функція – забезпечення самодостатності.

10. Житєва філософія – десакарлізація. Функція в его-ідентичності – забезпечення самопротяжності.<sup>7</sup>

На думку І. Ялома, протилежним полюсом зрілості також є інфантильність, в основі якої можуть лежати дитячі переконання або своєї винятковості (нарцисизм, егоцентризм) або пошук того, хто буде вічним рятівником.

---

<sup>6</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

<sup>7</sup> Шаповал І.М. Особистісна зрілість як предиктор професійної ідентичності психолога. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. – С. 24-40.

Майже вся плеяда психоаналітиків – З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, К. Хорні та інші так чи інакше торкались поняття особистісної зрілості. Зрілість також виступала як результат внутрішнього розвитку та мета психотерапевтичної роботи з клієнтом.

З точки зору С.В. Баранової, можна виділити два підходи до розгляду поняття зрілості в психології. Згідно першому зрілість розглядають через опис інтрапсихічних умов суб'єктивних переживань людини, задоволеної життям і собою. Це автономна особистість, яка вміє будувати стосунки з іншими і самореалізується. Цього погляду дотримувались переважно представники психотерапевтичної практики – К. Юнг, К. Роджерс, В. Франкл. Згідно другому підходу, особистісна зрілість розглядається в контексті її соціальної значимості для суспільства. І тоді мова йде скоріше про соціальну зрілість (Г.О. Балл, Т.М. Титаренко, О.С. Штепа та ін.).<sup>8</sup>

На думку Ю. Г. Долинської, особистісна зрілість відображає рівень самоактуалізації особистості. І навпаки, рівень самоактуалізації відображає особистісну зрілість.

## **2. Еволюційна зміна психологічних поглядів на самоактуалізацію та особистісне зростання**

Виникнення цілої плеяди психологів, серед яких Г. Олпорт, Е. Еріксон і представники гуманістичного напрямку, представило новий погляд на природу і психологію людини. Розуміння людини, як цілісної особистості, внутрішньо детермінованої та орієнтованої на розвиток і зростання, сформувало широку палітру бачення процесу внутрішніх змін особистості.

Один із відомих психологів Г. Олпорт вважав, що в кожній людині існує внутрішня сила, яка організовує всі її особливості і риси. Цю силу він назвав пропріум. Це те, що індивідуалізує особистість.

Існують певні стадії розвитку пропріума: тілесне Я, самототожність, самоповага, розширення себе, образ себе, раціональне управління собою, особистісне прагнення. Ці стадії узгоджуються із процесом життя і життєвого розвитку особистості.

Крім цього, Г. Олпорт вважав, що розвиток особистості відбувається протягом всього життя, а отже особистісна зрілість формується поступово.

Існують риси зрілої особистості, які виділяв Г. Олпорт:

1. Емоційна незанепокоєність та прийняття: це включає здатність приймати та управляти своїми емоційними станами таким чином, щоб це не заважало іншим, прийняття та толерантне ставлення до своїх ризичних проявів.

---

<sup>8</sup> Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія / Світлана Баранова. – Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

2. Здатність до самопізнання та почуття гумору, що передбачає відкритість і готовність до пізнання нових особливостей себе, інших і світу, здатність із гумором ставитися до себе, до інших і можливість подивитися на деякі речі з незвичайних сторін.

3. Цілісна життєва філософія. Це означає, що зріла особистість має певну систему цінностей і цілей, яка складається в цілісну філософію ставлення до себе та світу в цілому. Саме таке цілісне бачення дозволяє приймати життя у всіх його проявах.

4. Широкі кордони «Я»: включеність особистості в різні сфери життя передбачає певну активність людини в різних видах діяльності. Це розширює кордони її «Я», бачення себе, розкриває додаткові сторони особистості у нових відносинах в суспільстві.

5. Здатність до теплих відносин з іншими людьми: повага до інших, співчуття, формування дружніх відносин, визнання різниці з іншими людьми.

6. Реалістичне сприйняття, досвід та домагання. Цей критерій означає, що зріла, а отже здорова особистість вміє сприймати реальність такою, якою вона є, не збігаючи в захисти, ілюзії, викривлення та виправдання.

Отже, для Г. Олпорта процес формування особистісної зрілості відбувається все життя. Головним чинником цього процесу є внутрішнє прагнення до зростання та розвитку через актуалізацію та розвиток своїх рис та особливостей, а отже через актуалізацію пропріуму.

Інший дослідник, Е. Еріксон, пов'язував самоактуалізацію особистості із розвитком ідентичності. Ідентичність як відчуття власної унікальності, тотожності самому собі, формується протягом певних вікових етапів. Ідентичність буває різною: соціальною, груповою, Его-ідентичністю. Наприклад, існує три ознаки соціальної ідентичності:

- переживання ідентичності серед значущих інших: контексти відносин та різні соціальні ролі особистості розширюють її уявлення про себе, дозволяють з часом відрізнити себе від інших.

- відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у часі: орієнтація в діяльності на взаємопов'язаність процесів минулого, сьогодення та майбутнього.

- відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у просторі: цілісне сприйняття себе, усвідомлення власних рішень та їх причин.

Таким чином, очевидно, що на думку Е. Еріксона процес формування ідентичності так само, як і процес особистісного зростання відбувається протягом всього життя, і рух особистості в цьому напрямку неодмінний, як і саме життя.

Якщо підходити до самоактуалізації з позиції Е. Фромма, то можна згадати його поняття позитивної свободи та спонтанної активності. Е. Фромм вважав, що є негативна і позитивна свобода. Негативна свобода – це про підкорення, руйнування особистості, самотність.

А позитивна свобода – це можливості людини бути з іншими людьми, в суспільстві і одночасно на внутрішньому рівні не залежати від них. Позитивна свобода пов'язана із спонтанністю особистості, вона реалізується через спонтанну активність особистості. В якості прикладів спонтанності Е. Фромм наводить кохання, творчість, реалізацію власного потенціалу, працю. Тобто спонтанність активізує всю цілісність особистості, всі її якості, особливості, задатки і можливості. Зустріч зі своєю спонтанністю Е. Фромм називає митями справжнього щастя, адже саме тоді ми здатні бачити себе і життя цілісно. Через спонтанну активність особистість, реалізуючи себе, формує і підтримує контакт із світом і іншими людьми. А значить, спонтанна активність дозволяє людині подолати страх самотності.

Спонтанна активність, на думку Е. Фромма, має два компоненти. Перший – це кохання, такі стосунки з іншою людиною, де кожен визнає різність іншого і зберігає свою особистість. Другий компонент – це праця як творчість, як акт творіння.

Позитивна свобода передбачає реалізацію особистості, безумовне визнання її унікальності і унікальності її шляху. Отже, очевидно, що Е. Фромму також властивий такий погляд на особистість, при якому вона є не тільки унікальною і неповторною, але ще й здатна розвиватись, зростати, актуалізуватись. Розвиток особистості – є найвищою метою людини. Адже це закладено в особливостях її природи.

Курт Гольдштейн відомий своєю організмичною теорією, також розглядав самоактуалізацію і особистісне зростання. Сутність організмичної теорії – в організованості, внутрішній узгодженості та когерентності особистості. К. Гольдштейн бачить особистість як організоване ціле, досліджувати яке ми тільки і можемо виходячи саме із цілого. Автор вважає, що людина протягом життя мотивується не декількома, а одним переважаючим мотивом, в якості якого і виступає самоактуалізація. К. Гольдштейн пояснює самоактуалізацію як самоздійснення, розуміючи під ним бажання особистості здійснити свої внутрішні можливості і потенції. Самоактуалізація виступає головним мотивом особистості, тому що будь-яка людина від народження бажає розкрити свої можливості і реалізуватися.

Гольдштейн розглядає самоактуалізацію також через категорію потреби. Виникнення потреби у людини сигналізує їй про певний дефіцит. Людина буде намагатися задовольнити цей дефіцит. Самоактуалізація і є тим процесом, який дозволяє це робити. Тому самоактуалізація виступає універсальним феноменом і принципом життя. Проте очевидно, що у кожної особистості свої специфічні індивідуальні цілі. Але саме через процес самоактуалізації при всіх індивідуальних диференціаціях людина може задовольняти свої потреби і самоздійснюватись, виражаючи власну індивідуальність.



До речі, актуальним також є питання розділення понять самоактуалізація та самореалізація. З точки зору сучасного дослідника Горностаєв П.П., існує модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію. Вона включає 4 блоки. Перший – «ставлення до себе» – включає оцінку своїх можливостей і є елементом самосвідомості особистості. Другий блок називається «спрямованість», який включає потреби, ціннісні орієнтації, мотиви творчості. Третій – «якості особистості», пов'язаний із розвитком творчого ставлення до себе, що є важливою умовою самоактуалізації. І четвертий блок названий П.П. Горностаєв як «досвід особистості». Цей блок пов'язаний із безпосереднім досвідом та готовністю до нових способів діяльності.<sup>9</sup>

Багато психологів вбачають різницю між самореалізацією і самоактуалізацією, продиктовану саме рухом процесу. Тому вважається, що самоактуалізація відбувається через внутрішній суб'єктивний план, а самореалізація через зовнішній об'єктивний план.<sup>10</sup>

В цьому ж контексті необхідно згадати, що в психологічній науці також виокремлюється поняття «акме». Існує декілька підходів до розуміння феномену «акме». Перший: «акме» – це вершина саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації особистості. Другий – це сам процес, шлях до цієї вершини. В цьому сенсі поняття «акме» є близьким до тенденції самоактуалізації в теорії К. Роджерса.

Існують певні ознаки досягнення акме в різних життєвих сферах особистості. Наприклад, в індивідному плані досягнення акме виглядає як гарне самопочуття, гарний стан здоров'я, стресостійкість. На особистісному плані акме виглядає як період самоактуалізації. А на рівні суб'єктно-діяльнісному акме досягається шляхом максимального використання людиною її ресурсів і створення значущого продукту своєї діяльності. Також є масштаб акме, його тривалість та суспільна цінність. Можливо, саме рівень суспільної цінності також визначає різницю між феноменами самореалізації, самоактуалізації і акме. Адже тут мається на увазі прагнення людини до суспільно-значущих цілей, діяльність, направлена на користь всього суспільства.

Ткаченко О.А. виділяє поняття акме-орієнтованої зрілої особистості. «Акме-орієнтовану зрілу особистість розуміємо як інтегративне рівневопроцесуальне утворення, системно структуроване на основі вертикально-рівневого акме – вектору й горизонтально-етапного вектору життєвого шляху, що прагне до досягнення свого вищого призначення задля реалізації «справи життя». Справа життя

---

<sup>9</sup> Грабішук С., Безверхий О. Моделі самоактуалізації в сучасній психології. *Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки* № 1(17). 2017. С. 56-61.

<sup>10</sup> Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. № 1. С. 36-41. DOI 10.32342/2522-4115-2018-0-15-36-41

визначається як необхідна здатність вчиняти за для розвитку особистості як підтримка динамічної цілісності її суб'єктності (як першо-причинності) і відповідної інтегральної здібності само- і життє-здійснення».<sup>11</sup>

Підсумовуючи різні концепції та погляди на природу «акме», можна виділити такі підходи до бачення цього феномену:

- процес удосконалення людини в періоді дорослості та зрілості;
- аналіз тих змін в процесі вдосконалення, які відбуваються у внутрішньому світі людини, а також те, як психіка відображає досягнуті результати;
- акме як результат досягнення вершин в соціальній і професійній діяльності;
- дослідження акме як результату антропогенезу та соціогенезу.<sup>12</sup>

Мабуть, найкраще феномен самоактуалізації вивчений представниками екзистенційно-гуманістичного підходу в психології.

А. Маслоу стверджував, що в людській природі вже від народження закладений поштовх до розвитку, людина по своїй природі є проактивною, творчою. Згідно з його розумінням, потреби мають велике значення в процесі нашого життя. І те, наскільки ми вважаємо їх задоволеними, впливає не тільки на наш рівень здоров'я, але й на всі аспекти життя, починаючи із фізіологічних потреб і завершуючи потребою в самоактуалізації. Потреба в самоактуалізації є вершиною запропонованої А. Маслоу класифікації потреб особистості. Самоактуалізація є самоздійсненням, реалізацією свого потенціалу, своїх задатків та здібностей.

Всі прагнення людини, як вважав А. Маслоу, можна розділити на дві категорії: Д-мотиви та Б-мотиви, тобто дефіцитарні та буттєві мотиви. Еволюційно першими виникають Д-мотиви, тому що саме вони забезпечують людині безпеку, задоволення фізіологічних потреб, захист від стресу і несподіванок, більш-менш прогнозоване існування. На цьому рівні людина здійснює певний внутрішній супротив всьому невідомому, тому, що може похитнути її уявлення про себе і звичний ритм життя. Ці Д-мотиви можна було б співвіднести з існуванням природного біологічного прагнення задовольнити базові потреби, щоб підтримувати життя.

Коли дефіцитарні мотиви на якомусь рівні задоволені, людина відчуває спокій і прогнозовану можливість задоволення базових потреб в найближчому майбутньому, актуалізуються Б-мотиви, тобто буттєві мотиви. Ця мотивація пов'язана з екзистенційними виборами, коли

---

<sup>11</sup> Ткаченко О.А. Методологічні принципи розвитку акме-орієнтованої зрілої особистості. *Psychological Journal*. № 2 (22). 2019. С. 157 <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.10>

<sup>12</sup> Фундаментальна акмеологія – наука ХХІ століття: монографія / редкол. В.О. Огнев'юк, В.М. Гладкова, Я.С. Фруктова. Київ: Інтерсервіс, 2019. 206 с.

особистість намагається задавати собі питання про свою сутність і усвідомлює бажання самоздійснення. Такі роздуми і прагнення призводять до розуміння того, що такі нові кроки є ризикованими, непередбачуваними. Мабуть, це можна було б порівняти із початком плавання великого корабля, коли він відпливає від знайомих берегів за горизонт. Дійсно попереду, виражаючись метафорично, є горизонт можливостей, незнайомих, невідомих, але позаду є берег знайомий, безпечний. Тому цей вибір не є досить простим і саме його неоднозначність призводить до того, що через страх, тривогу перед невідомим, внутрішній супротив людина важко рішається на такі зміни, віддаючи перевагу тому, що є.

Проте саме Б-мотивація, або метамотиви надають сенс життю людини, здатні реалізувати її потенціал та особливості, пов'язані із формуванням та реалізацією таких рис, як доброта, справедливість, чесність тощо.<sup>13</sup>

Самоактуалізація з точки зору А. Маслоу веде до психологічного здоров'я особистості і супроводжує процес зрілості особистості.

Згідно з уявленнями А. Маслоу можна говорити про певні психологічні характеристики самоактуалізованої особистості.

1. Бачення, прийняття і комфортні взаємини із реальністю. Дуже важлива особливість, яка полягає у чіткому розумінні реальності, на відміну від керування ілюзіями, вигадками, виправданнями тощо. І через це формування та побудова свого життя у відповідності до реальності.

2. Прийняття себе, інших людей. Характеристика, яка пов'язана із попередньою. Розуміючи і приймаючи реальність, особистість вміє бачити і приймати спочатку себе такою, якою вона є. Це означає не приховування, витіснення своїх негативних рис, страхів, слабкостей, а їх прийняття і включення в загальний процес самотворення. Такий внутрішній процес стимулює в подальшому і зміну у сприйнятті інших людей не через осуд, нерозуміння, намагання переробити, а через прийняття і дозволення всьому бути.

3. Спонтанність, природність, простота. Такі характеристики говорять про усвідомлення своїх особливостей, здатність мати свої переконання, не нав'язуючи їх іншим, природність у своїх думках та діях.

4. Служіння. Самоактуалізована особистість розуміє мету своїх прагнень, і тому зусилля, енергію, знання і бажання направляє на досягнення саме цього пріоритету.

5. Потреба в самотності. Тут необхідно зазначити, що контекст цього слова є близьким до слова усамітнення, а не відчуття самотності по життю як таке. (Проте цікаво також, що шлях до самоактуалізації,

---

<sup>13</sup> Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.

який передбачає намагання реалізувати свої потенції, обирати лише свої рішення, чути себе, не завжди співвідноситься із широким колом однодумців. Тому можна припустити, що в соціальному плані процес самоактуалізації може супроводжуватись і самотністю також). Тому таке усамітнення дозволяє людині зберігати спокій, складнощі не вибивають її з звичного емоційного стану.

6. Воля, активність і незалежність від зовнішнього середовища. Прагнення до своїх цілей, намагання йти шляхом саморозкриття та самоактуалізації передбачає задіяння повного спектру вольових процесів особистості задля збереження проактивності, намагання зберігати стійкість.

7. Реальний погляд на речі. Це передбачає гнучкість в сприйнятті і оцінюванні явищ зовнішнього і внутрішнього світу.

8. Уміння відрізнити добро від зла, засоби від мети. Треба розуміти, що різниця між добром і злом спостерігається перш за все на внутрішньому глибинному рівні, це також передбачає слідування власним гуманістичним і духовним цінностям. Крім того, самоактуалізована особистість, знаючи свої власні цілі, обирає способи їх реалізації, цінує процес, а не тільки результат.

9. Почуття гумору. Тонкий, ненав'язливий, іронічний гумор є також характеристикою самоактуалізованої особистості. При чому важливо зазначити, що така іронія охоплює не тільки зовнішні об'єкти або інших людей. Можливість посміятися над собою є важливим чинником психологічного здоров'я.

10. Креативність. Така особистість має творче бачення, намагається подивитися на речі під незвичним кутом, продукує креативні рішення.

11. Опір культурним впливам. Культура, суспільство впливає на кожного з нас, не тільки формуючи наше уявлення про власну ідентичність, але й через необхідність слідувати їм, їх нормам, традиціям, ритуалам, стереотипам. Саме ці фактори до речі утримують особистість від подальшого зростання, пропонуючи середньостатистичний спосіб життя. Самоактуалізована особистість розуміючи такий вплив, зберігає внутрішню свободу, яка є надважливим надбанням процесу самоактуалізації.

12. Ставлення до власної недосконалості. Незважаючи на всі попередні характеристики, самоактуалізована людина, як і будь-яка інша, має певні недосконалості. І проблема не в тому, що вони є, а в тому, як до них поставитись. Така особистість не бунтує, не впадає у розпач, а розуміє свою недосконалість, природно, спокійно і невимушено.

13. Цінності. Це окрема характеристика самоактуалізованої особистості. Така особистість має цінності прийняття себе і інших, згоди з собою, цінності справедливості, доброти, чесності, відкритості тощо.

14. Подолання полярностей в житті. В світі існує багато полярностей. Можна навіть сказати, що кожна річ і прояв мають свою полярність:

добро-зло, світ-тінь, істина-брехня тощо. Так само і в кожному з нас є певні полярності. Самоактуалізація передбачає прийняття цих полярностей, формуючи таким чином цілісність себе та світу.

Слідом за А. Маслоу необхідно згадати ще одного представника гуманістичного напрямку в психології Карла Роджерса. Згідно його думки, кожній людині притаманна тенденція до самоактуалізації, яку можна пояснити прагненням особистості стати тим, ким вона може стати. Для пояснення цієї тенденції необхідно подивитись на розуміння К. Роджерсом структури особистості. Тенденція самоактуалізації пов'язана із Самістю та Я-концепцією. Формування Я-концепції в свою чергу пов'язано із виділеною К. Роджерсом так званою умовою цінності. Умова цінності як процес, що впливає на формування Я-концепції, виникає під впливом батьківської родини і найближчого оточення. Якщо батьківське ставлення до дитини не включало підтримку, прийняття або вони були надто нечастими, дитина, потребуючи любові, буде намагатися її отримати. Так вона почне бачити себе крізь призму того, які її думки чи почуття отримували підтримку чи похвалу від батьків. І відбувається ситуація, коли інші і їх реакція визначають для дитини, а потім і дорослої людини, що є для неї цінним, а що ні.

Отже, прагнення особистості до самоактуалізації, до самоздійснення можна описати через таку Я-концепцію, яка не залежить від умови цінності, а включає навпаки, знання про себе, прийняття себе, гнучкість і відкритість новому досвіду.

У зв'язку з цим К. Роджерс вводить також поняття повноцінної функціонуючої особистості. Існують певні характеристики повноцінної функціонуючої особистості:

1. Екзистенційний спосіб життя.

2. Відкритість до переживань. Ця характеристика говорить про те, що людина приймає і рефлексує над своїми почуттями, відчуттями, не відкидає їх від себе, а дає їм право бути, чує себе, а також здатна приймати зміни.

3. Організмична довіра – усвідомлена віра у власні сили, аналіз свого досвіду і прийняття рішень на цій основі. Така організаційна довіра дає можливості людині на власні очі бачити, змінювати або не змінювати якісь аспекти свого життя, довіряючи своєму баченню.

4. Емпірична свобода – це реалізація права на власний вибір і несення відповідальності за нього. Свобода вибору, на основі довіри до себе, та відповідальність за свої вибори теж характеризують повноцінну функціонуючу особистість.

5. Креативність. Ця особливість розуміється Роджерсом в широкому контексті, маючи на увазі що саме через творчість, творчі дії людина реалізує свої вибори і своє життя. А це означає в тому числі здатність думати і діяти несхожим нестандартним чином, використовуючи власні креативні сили на повну.

Отже, К. Роджерс також дотримувався гуманістичного погляду на природу особистості, на її здатність до зростання й розвитку, до реалізації свого потенціалу, до самоактуалізації.

Існує точка зору ще одного представника екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології Е. Шострома, який відомий в тому числі тим, що запропонував шкалу вимірювання самоактуалізації. Ця шкала виходить з його припущення про те, що самоактуалізація має певну структуру. Її структура включає 12 компонентів, кожен із яких характеризує основні сфери життя особистості. При чому на думку Е. Шострома, серед цих 12 компонентів є два, які він вважав базовими: підтримка та компетентність у часі. Підтримка означає два полюси реагування та поведінки особистості: або орієнтація на себе, свої мотиви і рішення, або на інших. Компетентність у часі розуміється як здатність людини розуміти і відчувати зв'язок між минулим, сьогодишнім та майбутнім, здатність жити в «тут і зараз». Додаткові компоненти структури самоактуалізації:

- спонтанність: свобода бути собою і проявляти себе;
- прийняття себе;
- цінності самоактуалізації: здатність людини розділяти цінності краси, свободи, істини тощо;
- самоповага;
- погляд на природу людини (ступінь конструктивності поглядів особистості на природу та характеристики іншої людини);
- екзистенційність: здатність людини гнучко реагувати на ситуації;
- синергія;
- реактивна чутливість: здатність людини бути сенситивною;
- здатність до близьких контактів;
- прийняття агресії: здатність особистості бачити і приймати в собі агресію.

## **ВИСНОВКИ**

Вивчення мотивації людської поведінки постає актуальною темою психології в будь-які часи. Адже завжди є висока необхідність дослідження особливостей формування потреб, інтересів, мотиваційних тенденцій та всієї мотиваційної сфери особистості, яка в суттєвому ступені визначає індивідуальні відмінності та характеристики діяльності особистості.

Дослідження мотиваційних концепцій особистісного зростання та самоактуалізації виступає окремою галуззю психологічних досліджень, що логічно пов'язано із зміною психологічних напрямків та парадигм. Тому існує багата палітра поглядів на ці важливі особистісні феномени.

Починаючи із первинних психологічних теорій, в працях представників фрейдизму та неофрейдизму, і закінчуючи представниками гуманістичного та екзистенційного напрямків, ці феномени

розглядалися з різних точок зору. Це також пов'язано із різними поглядами на природу особистості, на сили, які впливають на її розвиток та формування, на її власні можливості і мотивацію, її потреби.

Також можна говорити, про зв'язок мотивації особистісного зростання та самоактуалізації із феноменами самореалізації, особистісної зрілості, повноцінної функціонуючої особистості, психологічним здоров'ям особистості, поняттям «акме».

Еволюція поглядів на проблему самоактуалізації особистості, дозволяє побачити розвиток уявлень та підходів до розуміння людської природи, адже таке дослідження завжди пов'язано із вивченням внутрішніх особливостей людини, її мотиваційної сфери, цілей, самодетермінації, самовизначення, цінностей тощо. А в контексті екзистенційного бачення із поняттям та усвідомленням самого сенсу життя особистості.

### **АНОТАЦІЯ**

Мотивація особистості являє собою складний, багатофакторний феномен. Аналіз мотиваційних тенденцій особистості дає нам уявлення про основні рушійні сили її розвитку, її потреби, цілі тощо.

Мотивація особистісного зростання і самоактуалізації також включає в себе багато факторів і отже може визначатися по-різному. Дослідження мотиваційних концепцій цих феноменів, представлений в статті, дозволяє подивитися на них з різних точок зору. По-перше, як на вершину розвитку особистості, по-друге, як на безперервний процес, по-третє, як на феномени, пов'язані з іншими психологічними поняттями: зрілістю, психологічним здоров'ям, самореалізацією, акме, повноцінної функціонуючою особистістю.

### **Література**

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія / Світлана Баранова. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

2. Грабіщук С., Безверхий О. Моделі самоактуалізації в сучасній психології. *Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки* № 1(17). 2017. С. 56-61.

3. Канавець Р. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Алєрта. 2021. 134 с.

4. Лисенко С.О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності. *Humanities studies: collection of scientific papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house "Helvetica", 2021. 8 (85). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-8-85-02>

5. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посібник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.

6. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ: Ліра К. 2020. 364 с.
7. Нелін Є.В. Витоки юнгіанської психоаналітичної педагогіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.* Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 86. С. 15-156 DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.86.29>
8. Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля.* 2018. № 1. С. 36–41. DOI [10.32342/2522-4115-2018-0-15-36-41](https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-0-15-36-41)
9. Савчин М.В. Метаметодологічний аналіз концепції К.Г. Юнга. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* Випуск 1. 2020. С. 57-63 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-8>
10. Ткаченко О.А. Методологічні принципи розвитку акмеорієнтованої зрілої особистості. *Psychological Journal.* № 2 (22). 2019. С. 157 <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.10>
11. Фундаментальна акмеологія – наука ХХІ століття: монографія/редкол. В.О. Огнев'юк, В.М. Гладкова, Я.С. Фруктова. Київ: Інтерсервіс, 2019. 206 с
12. Шаповал І.М. Особистісна зрілість як предиктор професійної ідентичності психолога. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С. 24-40
13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

**Information about the author:**  
**Skrypachenko Tetiana Viktorivna,**  
PhD in Psychology,  
Associate Professor at the Department of Psychology,  
Zaporizhzhia National University  
66, Zhukovskyi str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine