

УДК 159.9

**Петрова Марина Геннадьевна**

заместитель председателя Комиссии по аккредитации ТЦ и  
сертификации бизнес-тренеров НАСДОБР, генеральный директор,  
ведущий тренер,

ООО "LEADER BUSINESS GROUP"

Milena.555@mail.ru

**Marina G. Petrova**

Deputy Chairman of the Commission for the Accreditation of Shopping  
Centers and certification of business trainers NASDOBR, General Director,  
Leading Trainer of LEADER BUSINESS GROUP LLC

Milena.555@mail.ru

### **Генезис категории «самоактуализация»**

### **Genesis of the category "self-actualization"**

***Аннотация:** В данной статье рассматривается категория самоактуализации, приводится множество её определений и теорий возникновения. Обсуждается её роль в развитии и жизни человека, её влияние на деятельность. Проводится подробный анализ в контексте гуманистической психологии, доказывающий, что развитие человека и является одним большим процессом актуализации, т.к. базовое свойство нашей психики – это отражение существующей действительности. За счет этого процесса с человеком происходит изменение его бытия (или бытования как некоего нового опыта проживания), освоение этого опыта и выработка собственного индивидуального стиля, который в последствии будет проявляться в виде индивидуальных жизненных выборов, что складывается в индивидуальную деятельность и отношения с миром.*

***Ключевые слова:** психология, философия, гуманизм, самоактуализация, развитие.*

***Abstract:** This article discusses the category of self-actualization, provides many definitions and theories of its origin. Its role in human development and life, its influence on activity is discussed. A detailed analysis is carried out in the context of humanistic psychology proving that human development is one big process of actualization because the basic property of our psyche is a reflection of existing reality. Due to this process a person changes his being (or existence as a kind of new living experience) mastering this experience and developing his own individual style, which will later manifest itself in the form of individual life choices which develops into individual activities and*

*relationships with the world.*

**Keywords:** *psychology, philosophy, humanism, self-actualization, development.*

Одним из феноменов, значимость которого растет год от года, является самоактуализация. Современный мир предоставляет огромное количество возможностей, которые скоротечно перестают существовать, что создает условия для острого желания развиваться в среде открывающихся перспектив и потенциалов при довольно быстром цикле принятия решений. Такова и нынешняя профессиональная реальность, где важно постоянно расти, развиваться и обучаться. Она же служит возможностью сбалансировать другие сферы жизни человека. Одновременно с этим мы можем увидеть важность разворачивания своего потенциала и поиска своих пределов через роль самоактуализации в качестве объяснительного конструкта для понимания эффективности деятельности человека во всех сферах его жизни.

Западные исследователи определяют самоактуализацию через желание личности проявить свой потенциал, то есть через деятельность по реализации личностного предела. Под этим нужно понимать максимальное раскрытие и использование своих возможностей (хотя и отмечается, что протекать процесс должен лишь в позитивном ключе). Возможности включают в себя всеобъемлющее развитие, самопознание и самосовершенствование (то саморазвитие, которое приводило бы к сбалансированному и гармоничному состоянию всех частей человеческой личности) [3].

Первым о понятии самоактуализации заговорил гуманистический психолог К. Гольдштейн. Автор рассматривал её как некий основополагающий процесс для каждого живого существа, который может привести к разным последствиям. К. Роджерс определял самоактуализацию схожим образом – как реализацию личного потенциала, но с добавкой о стремлении поиска, активизации и выражения всех способностей своего существа. А. Адлер считал самоактуализацию проявлением бессознательного. В частности, как неосознаваемое движение человека к достижению совершенства, или как непрерывное развитие. К. Юнг смотрел на самоактуализацию как на эволюцию, протекающую внутри человеческого существа на протяжении всей жизни. Однако, на полную самореализацию, по его мнению, способны только люди в определенных благоприятных условиях с достаточным уровнем образования. То, что самоактуализация определяется социумом впервые отметил Э. Фромм [10]. А если следовать «философии» А. Маслоу, самоактуализация определяется максимально возможным использованием своих способностей и

возможностей. Иными словами, это стиль жизни, позволяющий проявлять свои таланты «на полную». По А. Маслоу, самоактуализация не имеет конца подобно пути, что исповедуют буддисты. Для них это тоже путь просветления [2].

В процессе своей собственной самоактуализации А. Маслоу разработал иерархическую модель потребностей. Феномену самоактуализации в этой модели отводится одна из главных ролей. Автор рассматривает человека в целостности как уникального субъекта отношений. Выстраивая свою теорию, исследователь предположил, что все потребности индивида строго организованы по принципу приоритета или доминирования. Автор назвал основными уровнями потребности, диктуемые нам природой, потребности в защите, причастности к группе и любви. Выше стоит желание иметь самоуважение и, наконец, потребность самоактуализации. Это же называется потребностью в личностном совершенствовании.

Самоактуализация, как указывалось выше, занимает одну из главных ролей в его теории. Это краеугольный камень развиваемой им философской системы. Это сердце авторской теории личности. В контексте трудов исследователя потребность в самоактуализации была определена, как стремление к постоянной актуализации способностей и талантов, выполнение своеобразной миссии и самое полное из возможных видов самопринятия, стремления к гармонии, балансу, интеграции и единству личностной системы [2].

А. Маслоу был убежден, что животные ведомые эволюцией стремятся к сохранению баланса в системах биогеоценоза, желая равновесия со средой. Человек же, ведомый разумом, есть сила противоположная, та, что желает баланс разрушить, ибо застой для человека является «смертью личности». Автор рассматривал стремление к равновесию и адаптации – факторами, уменьшающими желание самоактуализироваться. А это, между тем, является фундаментом для развития человека как личности и единицы общества. Недаром, самоактуализации автор отводит место на самой вершине пирамиды потребностей. Чем выше человек находится в этой иерархической системе, тем более независимым становится его восприятие и мышление, автономным от более биологических потребностей, освобождая место для реализации свободного выбора действий и плана жизни. Это изменение и есть рост человека в качестве волевого личностного субъекта.

А. Маслоу связывает воедино самоактуализацию и мотивацию, а также утверждает, что достигнутым «рубежом» самореализации могут похвастаться лишь очень малое количество человек. К сожалению, для большинства это остается лишь жизненным ориентиром, который даже близко не виден, но очень желаем. Однако, ценности, сопровождающие

самоактуализацию, существуют даже в такой форме приобщения к ней, а не только с уже «случившимся фактом» самореализации. Да и проблема разграничения уже «случившего факта» и ещё идущего к нему процесса тоже не решена [3].

А.Г. Асмолов склонен рассматривать процесс самоактуализации как акт самостоятельного создания или изменения культуры, норм жизни через новые открытия и творчество в результате взаимодействия с миром [8]. Если рассматривать самоактуализацию через философско-антропологическую призму, то мы увидим её как процесс постоянного поиска, осознания и реализации своих личных свойств и связанных с ними возможностей, смысла своей жизни и, возможно, существующего предназначения. Реализация осуществляется через волевую сферу в процессе свободного выбора, творчества, где обязательными атрибутами являются самостоятельность и самоизменение.

Л.И. Антропова понимает самоактуализацию схожим образом, с добавлением того, что она имеет свою энергию в психике человека, которая побуждает к поиску, реализации развития в жизни и смыслообразования, а не является интегративным свойством человека развивающегося [6].

Л.Г. Брылева, анализируя феномен самореализации, приходит к выводу, что это процесс прохождения самого эффективного из путей развития в совокупном континууме между культурными особенностями и социальными обычаями. По мнению автора, самоактуализация есть процесс развертывания собственных экзистенциальных глубин и путь к самому ядру сущности человека, при завершении которого происходит встреча с психологическими феноменами более высокого порядка, нежели те, что может нам предложить обыденность [3].

Таким образом, отечественные психологи приходят к мнению о самореализации как механизме, порождающем и стимулирующем желание человека к саморазвитию. Механизм превращает развитие в доминирующую цель и потребность, формирует соответствующий стиль жизни.

Отечественные педагоги тоже не отстают от развития теории самоактуализации [6]. Однако, лишь в контексте образовательного процесса. В этом плане ученые видят сущность феномена в процессе передачи информации, способах и путях становления человека с точки зрения его «задатков». Самосознание и осознанный выбор собственного пути самоактуализации может быть заложенным в нас принципом развития. Так как в отечественной психологии одно из доминирующих направлений это деятельностный подход к объяснению внутренних феноменов, концепции самоактуализации рассматривается в основном через него, а не как самостоятельная единица.

Однако, есть и другие попытки интерпретации этого феномена через системный и акмеологический подход, ставшими благодаря своим создателям основой для понимания личностных потенциалов. Если провести анализ отечественной литературы [1; 4] по данной теме, можно прийти к воззрению на самоактуализацию как на множество различных взаимодействий личности с разными аспектами реальности и собственного самопонимания, с помощью которых можно:

- Интегрировать в самость понимание различных свойств своей личности. В результате человек приходит к аутентичности и единству, что провоцирует его на дальнейшее самоизучение и самоулучшение;

- Получить энергию и мотивацию на активизацию желаний по воплощению в реальность своих возможностей и реализации потенциала.

Концепции самоактуализации в целом говорят о том, что это система поведения человека на перепутье жизненных путей, на основе его личных целей [7; 9; 10].

По сути, развитие человека и является одним большим процессом актуализации, т.к. базовое свойство нашей психики – это, не создание того, что «вселенная» раньше не видела, а отражение существующей действительности. Актуализировать значит переводить жизнь из состояния возможного в состояние случившегося, в состояние действительности. За счет этого с человеком происходит изменение его бытия (или бытования как некоего нового опыта проживания), освоение этого опыта и выработка собственного индивидуального стиля, который в последствии будет проявляться в виде индивидуальных жизненных выборов, что складывается в индивидуальную деятельность и отношения с миром. Отслеживать динамику самоактуализации можно через приобретение психологических новообразований и качественно новых свойств, через проявления разнообразной и продуктивной деятельности, и развитие самосознания [5].

### **Литература**

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания Текст. / Б. Г. Ананьев. СПб.: Питер, 2001. - 272с.
2. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: Учеб. пособие Текст. / Е. Е. Вахромов. М.: Междунар. пед. акад., 2001.
3. Психология состояний. Хрестоматия / Т.Н. Васильева, Г.В. Габдреева, Прохоров, А.О. / под ред. проф. А.О. Прохорова. – Т.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Питер, 2001. – 720 с.
5. Столин В.В., Пантлеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. М., 1988, с.

123-130.

6. Цурикова, Л.В. Самореализация студентов в учебно-профессиональной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук Текст. Белгород, 2005

7. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. Минск, 1992.

8. Юшина О.А. Самоактуализация личности, детерминированная брачными отношениями: Автореф. дис. канд. психол. наук Текст. Казань, 2004.

9. Erikson, E. H. 1956. The concept of ego identity/ E.H. Erikson Amer. Psychoanal. Assn., 4:56-121

10. Fromm E. Man for himself: An inquiry into the psychology of ethics. N.Y., 1947.

### References

1. Anan`ev B. G. O problemakh sovremennogo chelovekozvaniya Tekst. / B. G. Anan`ev. SPb.: Piter, 2001. - 272s. (In Russian)

2. Vaxromov, E.E. Psixologicheskie koncepcii razvitiya cheloveka: teoriya samoaktualizacii: Ucheb. posobie Tekst. / E. E. Vaxromov. M.: Mezhdunar. ped. akad., 2001. (In Russian)

3. Psixologiya sostoyanij. Xrestomatiya / T.N. Vasil`eva, G.V. Gabdreeva, Proxorov, A.O. / pod red. prof. A.O. Proxorova. – T.: PER SE`; SPb.: Rech`, 2004. – 608 s. (In Russian)

4. Rubinshtejn, S.L. Osnovy` obshhej psixologii / S.L. Rubinshtejn. – M.: Piter, 2001. – 720 s. (In Russian)

5. Stolin V.V., Pantileev S.R. Oprosnik samootnosheniya // Praktikum po psixodiagnostike. Psixodiagnosticheskie materialy`. M., 1988, s. 123-130. (In Russian)

6. Czurikova, L.V. Samorealizaciya studentov v uchebno-professional`noj deyatel`nosti: Avtoref. dis. kand. ped. nauk Tekst. Belgorod, 2005 (In Russian)

7. Shostrom E`. Anti-Karnegi, ili Chelovek-manipulyator. Minsk, 1992. (In Russian)

8. Yushina O.A. Samoaktualizaciya lichnosti, determinirovannaya brachny`mi otnosheniyami: Avtoref. dis. kand. psixol. nauk Tekst. Kazan`, 2004. (In Russian)

9. Erikson, E. H. 1956. The concept of ego identity/ E.H. Erikson Amer. Psychoanal. Assn., 4:56-121

10. Fromm E. Man for himself: An inquiry into the psychology of ethics. N.Y., 1947.