

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ

Гуськова Дарья Денисовна

магистрант факультета психологии личности, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, РФ, г. Санкт-Петербург

Фисенко Анна Андреевна

магистрант факультета психологии личности, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, РФ, г. Санкт-Петербург

THEORETICAL ASPECTS OF SELF-ACTUALIZATION IN THE CONTEXT OF AGE PERIODIZATION

Daria Guskova

Graduate student of the Faculty of Personality Psychology, Leningrad State University named after A. S. Pushkin, Russia, St. Petersburg

Anna Fisenko

Graduate student of the Faculty of Personality Psychology, Leningrad State University named after A. S. Pushkin, Russia, St. Petersburg

Аннотация. В статье рассматривается понятие “самоактуализация” в рамках зарубежной и российской научной психологической литературы, приводятся теоретические аспекты предпосылок возникновения рассматриваемого понятия. Выделяются значимые элементы термина, которые указывают на необходимость проведения исследований в контексте возрастной периодизации.

Abstract. The article examines the concept of “self-actualization” within the framework of foreign and Russian scientific psychological literature, provides theoretical aspects of the prerequisites for the emergence of the concept in question. Significant elements of the term are highlighted, which indicate the need for research in the context of age periodization.

Ключевые слова: саморазвитие, самосовершенствование, личностный рост, самореализация, самоактуализация, личность, психология, возрастная психология.

Keywords: self-development, self-improvement, personal growth, self-realization, self-actualization, personality, psychology, age psychology.

На настоящем этапе развития общества, где для социума крайне важными становятся такие

стороны жизни, как саморазвитие, самосовершенствование, личностный рост и самореализация, особое место в современной психологии начинает занимать понятие «самоактуализация».

Самоактуализацию в обыденной жизни чаще всего определяют как желание или стремление стать тем, кем ты можешь быть, то есть раскрыть свой потенциал, а основное определение, используемое в современной науке, берется из теории гуманистического направления: “самоактуализация – это процесс разворачивания и созревания изначально заложенных в организме и личности задатков, потенций, возможностей” [9].

Данный термин был введен одним из основателей гуманистической психологии, Абрахамом Маслоу, который понимал его, как “ценностную систему самоактуализированного человека, представленную главным образом ценностями уникальными и идиосинкратическими для данного человека, ценностями, которые непосредственно отражают его характер”, и считал, что самоактуализация, скорее “экспрессивный, нежели функциональный феномен”. “Самоактуализация, по мнению Маслоу, всегда предполагает актуализацию собственной “самости”, собственного Я, которое всегда уникально и неповторимо” [4; 9].

Однако, тема раскрытия личностного потенциала рассматривалась в работах многих ученых. Помимо Абрахама Маслоу, вклад в понимание взаимодействия физиологических, личных и социальных потребностей, которые лежат в основе актуализации личности, внесли и другие ученые: Э. Фромм, К. Левин, Г. Мюррей, К. Роджерс, В. Франкл, Л.С. Выготский и другие.

Так, в работах Эриха Фромма рассматриваются феномены “стремления от” и “стремления к” как неотъемлемые части внутренней жизни личности. Он, также, рассуждает о потребностях, разделяя потребности, приобретенные во взаимодействии с социумом и “присущие природе человека” изначально, врожденно [7]. Являясь представителем неопрейдизма, Э. Фромм заложил понимание самоактуализации как процесса и развития “позитивной свободы”, которое далее изменялось различными учеными.

Уже представитель гештальт психологии, Курт Левин, разработал теорию поля, где рассматривается поведение человека как результат взаимодействия его внутренних потребностей и внешних средовых факторов [8]. Он одним из первых обратил внимание на тот факт, что, порой, человек выбирает более сложное действие при наличии простого варианта. Так как основа поведения в понимании Курта Левина – потребность, то нужно понимать, что потребность он определял как динамический процесс.

Левин писал: “Мы говорим о стремлении в отношении действия, если результат этого действия рассматривается как достижение, отражающее наши собственные способности; если, кроме того, можно выделить различные степени сложности, мы говорим об уровне стремления. Уровень устремленности имеет основополагающее значение для поведения людей и влияет на большую часть их стремления к цели. В этой связи мы сталкиваемся с парадоксом, заключающимся в том, что человек может предпочесть что-то более сложное чему-то более легкому” [13].

Помимо этого, исследованиями подобной направленности интересовался Генри Мюррей. Он разработал теорию потребностей и методику их измерения, известную как “Тематический апперцептивный тест” (ТАТ). В одной из своих работ Мюррей указал на необходимость восприятия личности как единого целого, части в котором выделяются лишь благодаря личностному самоопределению [10]. Так, в своих работах Г. Мюррей в развитии личности также опирается на потребности человека, которые сопровождаются чувствами или эмоциями и склонны к изменениям.

Также, теория Эрика Эриксона о психосоциальном развитии личности подчеркивала важность социального взаимодействия и личностного роста на протяжении всей жизни. Кроме того, Эриксон выделил восемь стадий развития в течение жизни, каждая из которых связана с решением определенных психологических задач и, соответственно, с самоактуализацией [11].

Рассматривая самоактуализацию необходимо обратиться также к представителям экзистенциальной психологии. Виктор Франкл самоактуализацию связывает с обретением

смысла жизни, результатом бытия и осознанием смысла жизни.

Вслед за Маслоу, исследования уже введенного термина “самоактуализация” продолжил Карл Роджерс. В своих работах он писал о процессе раскрытия личностного потенциала при достижении конгруэнтности между реальным и идеальным внутренним “Я” [12]. Роджерс использовал термин “самоактуализация” иначе, чем Маслоу. Карл Роджерс говорил о самоактуализации как о непрерывном процессе укрепления и поддержания Я-концепции индивида.

Другой ученик Маслоу – Эверетт Шостром в 1963 году создал опросник личностных ориентаций для определения уровня самоактуализированности в той или иной сфере, который на данный момент является наиболее корректным для оценки личностных особенностей [3].

Сам А. Маслоу выделил этапы-пути самоактуализации:

1. Самоактуализация предполагает, что человек полностью отдается своим переживаниям и не боясь раскрывает свою человеческую сущность.
2. Самоактуализация – продолжающийся процесс последовательных выборов.
3. В процессе самоактуализации должна раскрыться та самость, которая уже существует в человеке, то есть он должен прислушаться к своим внутренним импульсам.
4. Честность и принятие ответственности ведут к самоактуализации.
5. Выбор роста вместо страха ведет к самоактуализации.
6. Самоактуализация – процесс актуализации потенциалов человека. Самоактуализирующийся человек стремится быть лучшим или по крайней мере настолько хорошим, насколько он может.
7. Важные рубежи самоактуализации – пиковые переживания.
8. Самоактуализация – процесс понимания человеком в чем он хорош, в чем нет, что ему нравится, а что нет. Предполагается отказ от защитных механизмов [5].

Опираясь на эти восемь путей, которые описывал Маслоу в своей работе, мы можем сделать вывод о том, что каждый из них актуален на различных этапах возрастной периодизации. В широком смысле о самоактуализации можно говорить на всех этапах взросления человека. Теория Маслоу же опирается на здоровых и зрелых людей, которые пришли к поиску личных целей. Современная психология считает подростковый возраст возможным началом самоактуализации.

Как замечали многие ученые, исследовавшие тему самоактуализации личности или предикторы данного феномена – стремление к чему-либо, потребности и другое – эти параметры имеют динамику в течение жизни, так как и сама личность динамична по своей сути.

В этой связи следует рассматривать самоактуализацию как динамический процесс. Исследования, проведенные в контексте возрастной периодизации, позволяют установить наличие или отсутствие зависимости уровня самоактуализированности личности от периода жизни.

В работе «Проблема возраста», учёный сформулировал свою идею таким образом: «Возрасты представляют собой такое целостное динамическое образование, такую структуру, которая определяет роль и удельный вес каждой частичной линии развития» [1; 2].

Актуальными, в контексте самоактуализации, нам представляются возрастные теории В.С. Мухиной [13] и Э. Эриксона [11].

В.С. Мухина в своей теории говорит о том, что условием развития личности является, помимо реальности, созданная им реальность культуры. Реальность культуры В.С. Мухина классифицирует следующим образом:

1. Реальность предметного мира.
2. Реальность образно-знаковых систем.
3. Реальность социального пространства.

4. Природная реальность.

Так, в теории В.С. Мухиной развитие человека происходит через заполнение этими реальностями “чистых страниц” мозга. Более того, происходит не только заполнение “чистых страниц”, но и влияние на строение самого мозга. Мухина также предлагает использовать в понимании механизмов развития личности такие понятия, как идентификация и обособление. Идентификация, как присвоение одним индивидом всесторонней человеческой сущности. Обособление, как отстаивание человеком своей человеческой сущности [6]. Нам представляется, что при исследовании самоактуализации особенно интересно будет рассмотреть шкалы самоактуализации через призму заполнения “чистых страниц” созданной реальностью культуры.

Согласно стадиям развития по Эриксону, человек проходит восемь этапов, первые четыре из которых являются наиболее значимыми, однако не рассматриваются в данной работе.

1. Младенчество (0+);
2. Раннее детство (1-3 года);
3. Возраст игры (3-7 лет);
4. Школьный возраст (7-12 лет);
5. Юность (12-18 лет);
6. Ранняя зрелость (18-25 лет);
7. Средняя зрелость (25-65 лет);
8. Поздняя зрелость (65+).

Анализ рассмотренных нами подходов к определению самоактуализации дает возможность определить ключевые аспекты данного понятия в различных подходах.

В первую очередь это личностный потенциал, присутствующий в каждом человеке. Указанные выше ученые внесли значительный вклад в понимание того, как различные аспекты человеческой жизни влияют на развитие и раскрытие личностного потенциала.

Большинство выделенных нами ученых определяют самоактуализацию как процесс. Следовательно, следующий значимый факт, присущий рассматриваемому феномену – его наличие и преобразование во всех возрастных периодах. Подобная динамическая особенность самоактуализации требует при проведении эмпирических исследований рассмотрения различных возрастных категорий и подходов к возрастной периодизации.

Не менее важная черта самоактуализации, выделяемая нами на основании теоретических воззрений ученых – наличие в процессе актуализации личности потребности роста. В целом опора самоактуализации на потребности дает большое поле для исследований.

Главной проблемой рассматриваемой нами темы является отсутствие понимания динамичности протекания процесса самоактуализации, что связано с недостаточной изученностью данного феномена в контексте возрастной периодизации.

Таким образом, подробное изучение истоков понятия “самоактуализация”, его вариаций и его связи с особенностями протекания развития и взросления позволило определить более точное направление для дальнейших исследований.

Список литературы:

1. Бринзяник А. М., Зюзина Е. А. Проблема возраста и возрастной периодизации в трудах Л. С. Выготского // Инновации, технологии, наука. – 2017. – С. 25–28.
2. Выготский Л. С. Орудие и знак в развитии ребенка // Психология. – М.: Эксмо-Пресс. – 2000. – С. 828–891.
3. Калугин А.Ю. Психометрический анализ двух вариантов российской адаптации методики

«Опросник личностных ориентаций» Э. Шострома // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2012. – №. 3. – С. 140–147.

4. Маслоу А. Г. Самоактуализация. – Рипол Классик, 1982.
5. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – Альпина Паблишер, 1999. – С. 22–23.
6. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Academia, 2000. – 456 с.
7. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя [Эрих Фромм; пер. с англ.]. – М.: АСТ, 2006. – Т. 571. – №. 5.
8. Cartwright D. P., Lewin C. Field Theory in Social Science. Selected Theoretical Papers by Kurt Lewin. Edited by Dorwin Cartwright. Departments of the University (ANN ARBOR). Research Center for Group Dynamics. – Harper & Bros., 1951.
9. Maslow A. H. Toward a psychology of being. – Simon and Schuster, 2013.
10. Murray H. A., Mcadams D. P. Explorations in personality. – Oxford university press, 2007. – P. 37–38.
11. Orenstein G. A., Lewis L. Eriksons stages of psychosocial development. – Statpearls Publishing, 2022. – Retrived from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32310556/> (accessed date: 05.07.2024).
12. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. – Houghton Mifflin Harcourt, 1995. – 367 p.
13. Wilson U. K. A conceptual framework of guidance developed from a study of selected literature and leading to a tentative technique for evaluation of current practices. – The Florida State University, 1957.