

С

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ (від лат. actualis – дійсний, справжній) – властивість особистості, яка виявляється у її прагненні до якнайповнішої само-реалізації і самовдосконалення, самості, бажанні бути тим, ким вона може бути. Теорія С. особистості була запропонована у післявоєнні роки ХХ ст., особливого поширення набула з кінця 60-х років у Америці та країнах Заходу і найбільш яскраво представлена у працях А. Маслоу та К. Роджерса, завдяки яким вийшла за межі психол. науки. Згідно з гуманістичною теорією А. Маслоу, існує три групи самоактуалізованих людей, які презентують ідеальний стиль життя: беззаперечних, ймовірних і потенційних. Їх спільними характерними ознаками є наступні: більш адекватне сприйняття реальності; прийняття себе, ін. та природи такими, які вони є; безпосередність, простота і природність, які не передбачають бажання справити на когось враження; центрованість на проблемах, які виходять за межі їхніх безпосередніх потреб і проблем; незалежність і потреба в усамітненості, які передбачають недоторканність внутрішнього життя (за що їх часто не розуміють і вважають зверхніми, чванливими, некомунікабельними, байдужими до ін.), вміння не виносити на суд публіки власні переживання і невдачі; автономні, незалежні від культури і оточення, що виявляється у самодостатності і свободі їх дій і вчинків; свіжість сприйняття і відкритість для нових переживань, що постійно збагачує їх суб'єктивний досвід життя; здібність до вершинних

переживань – сильних хвилювань, високої напруги, умиротворення, блаженства, непорушного спокою; наявність суспільного інтересу, який проявляється через співстраждання, симпатії, любов до всього людства; глибокі міжособистісні взаємини з подібними собі за характером, талантом і здібностями, що значно звужує їх коло спілкування, особлива ніжність до дітей, легкість спілкування з дітьми; демократичний характер, який виявляється у відсутності упереджень, повазі до різних людей, незалежно від їх статусу, у готовності до постійного навчання і у відсутності прагнення до зверхності, що не заважає їм почуватися елітою; розмежування засобів і цілей, що дозволяє часто насолоджуватися не стільки результатом, скільки процесом; філософське почуття гумору, яке не передбачає приниження чи висміювання чиєїсь неповноцінності; креативність, здібність до творчості; спротив «окультурюванню», якщо воно зачіпає їх базові цінності. Вони менш залежні від емоційних станів і більш толерантні до ситуацій невизначеності або протирічних. Загалом самоактуалізовані люди схильні до сумнівів і вибору непроторених шляхів досягнення цілей.

За К. Гольдштейном, який запропонував цей термін, *С* – це основний мотив організму, який спрямований на задоволення його основних потреб – життєвих досягнень, задоволення владних амбіцій, сексуальності, допитливості, у вгамуванні голоду тощо, оскільки будь-яка потреба як стан дефіциту мотивує людину до його заповнення.

А. Маслоу запропонував ієрархічну модель мотивації, у якій фундаментальні потреби розміщені на 5 рівнях: 1-й рівень – фізіологічні потреби (вода, їжа, сон тощо); 2-й рівень – потреби у безпеці (стабільність, забезпеченість, порядок); 3-й рівень – потреби любові й приналежності (сім'я, дружба); 4-й рівень – потреба в повазі (самоповазі, визнанні); 5-й рівень – потреба *С*. (розвиток здібностей, духовний розвиток). Згідно з цією концепцією, вищі потреби можуть спрямовувати поведінку лише тією мірою, якою задоволені потреби нижчих рівнів. *С* передбачає стадії розвитку, оскільки у міру дорослішання у людини завжди спостерігається тенденція до вибіркового самоствердження у значимих для неї галузях її діяльності. Однак «пліні» самоактуалізації, на думку дослідників, задаються спадково. К. Роджерс виявив відмінності між актуалізуючою тенденцією організму і тенденцією до *С* на основі потреб у позитивному ставленні і

самостваленні. Перша виникає в результаті любові і турботи про дитину, друга – формується у зв'язку з отриманням позитивного ставлення ін.

Лит: 1. Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия. Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. 2. Холл К., Линдсей Г. Теория личности. М.: ЗАО Изд-во «ЭКМО-Пресс», 1999. 3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. СПб.: Питер, 2000.

Т. Ф. Алексеевко