

---

---

# ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

---

Н.А. Рыбакова

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

---

**Аннотация.** Объектом исследования в данной статье является феноменология самоактуализации личности. Предметом работы выступает обоснование различных методологических подходов к пониманию сущности самоактуализации. В статье рассматривается формирование и развитие представления о самоактуализации в истории науки в рамках различных научных подходов. Большое внимание уделяется понятию «самоактуализация» и смежным феноменам, изучавшимся гуманистической психологией, а также развитию теории самоактуализации в отечественной науке. Особое место отведено характеристике самоактуализации как осознанной, целенаправленной и самоуправяемой деятельности, разворачивающейся в рамках различных видов жизнедеятельности человека. По мнению автора, взгляд на самоактуализацию как на самоорганизуемую деятельность позволяет по-новому взглянуть на проблему свободы личности в процессе самоосуществления. Методологию исследования составили: концепции самоактуализации и личностного роста в гуманистической психологией, отечественные концепции самореализации, теория деятельности, личностно-деятельностный подход; концепции управления и самоорганизации.

Новизна статьи, по мнению автора, заключается в обобщении многолетнего научного опыта по проблеме самоактуализации личности, в раскрытии её сущности с позиций основных зарубежных и отечественных концепций. Особым вкладом автора является включение результатов собственного исследования самоактуализации с позиций личностно-деятельностного подхода и теории деятельности. Основным выводом работы можно считать следующий: если рассматривать самоактуализацию личности как самоорганизуемую деятельность, то становится возможным разрабатывать технологии, способные помочь человеку осознать и принять свои индивидуально-личностные особенности, целенаправленно и эффективно управлять саморазвитием и личностным ростом в соответствии с собственной уникальностью.

**Ключевые слова:** самоактуализация, саморазвитие, личностный рост, личность, индивидуальность, свобода, потребность, деятельность, осознанность, управляемость.

**Review.** The object of the present research article is the phenomenology of self-actualization. The subject of the paper is the identification of various methodological approaches to understanding the essence of self-actualization. This article concentrates on the formation and development of the idea of self-actualization in the various scientific approaches throughout the history of science. Much attention is paid to the concept of "self-actualization" and related phenomena studied by humanistic psychology, and the development of the theory of self-actualization in domestic science. Special place is given to the description of self-actualization as a deliberate, focused and self-managed activities unfolding in the various kinds of human activity. According to the author, the consideration of self-actualization as self-organized activity allows to look at the problem of personal freedom in the process of self-realization in a new light. The methodology of the study involves the concept of self-actualization and personal growth in humanistic psychology, the concept of self-realization in domestic science, the theory of activity and personal activity approach; the concept of self-management and self-organization. According to the author, the novelty of the article lies in the synthesis of many years of scientific experience on the issue of self-actualization, and in disclosing its essence from the viewpoint of the major foreign and domestic concepts. The special contribution of the author is the inclusion of the results of her own research of self-actualization from the point of view of the personal activity approach and the theory of activity. The main conclusion is the following: if we consider self-actualization as a self-organized activity, it becomes possible to develop technologies that can help a person to realize and accept their individual personality traits, and purposefully and efficiently manage their self-development and personal growth involving their unique traits and qualities.

**Keywords:** need, freedom, individuality, personality, personal growth, self-development, self-actualization, activities, awareness, controllability.

**Д**ля современного человека, стремящегося к успешности во всех сферах жизни и внутренней гармонии, важнейшим качеством является способность к самоактуализации, обеспечивающая самоосуществление, самосовершенствование, личностный и профессиональный рост. Самоактуализация (в самом общем виде) может быть представлена как непрерывный, иницируемый соответствующей врождённой потребностью процесс обнаружения, развития и реализации личностью собственного индивидуально-личностного потенциала. По сути, этот процесс протекает независимо от того, осознаёт его человек или нет. Однако спонтанная, не управляемая субъектом самоактуализация не всегда направлена на самоосуществление его лучших потенциальных свойств, что ведёт не к личностному росту, а к другой стороне развития – регрессу. Негативная и бесконтрольная самоактуализация может привести к феномену «раздутого Эго», к дисгармонии в общении с людьми, к одиночеству, психологическим проблемам и др. В связи с этим, на наш взгляд, очень важно осмыслить феномен самоактуализации личности, понять его механизмы, наметить пути управления данным процессом. Решение этой задачи возможно только на основе обобщения и систематизации накопленного наукой и практикой ценного опыта, что является целью данной статьи.

В научной теории и практике проблема самоактуализации личности – одна из наиболее сложных, многоаспектных и противоречивых. Несмотря на значительный исследовательский опыт в данной области, к настоящему времени ещё не выработано единое представление о самоактуализации. Данный феномен нередко отождествляют с близкими по сути явлениями: самореализацией, самоосуществлением, самосовершенствованием и пр. Не решён пока вопрос и о том, возможно ли управление самоактуализацией или же это спонтанный процесс, не поддающийся осмыслению и самовоздействию. Важное место занимает также проблема соотношения личностной свободы и внешних её ограничений.

Термин «самоактуализация» (К. Голдштейна «self actualization») ассоциируется, главным образом, с исследованиями А. Маслоу, хотя использовался до него и другими учёными. Если считать отправной точкой для существования данного понятия именно работы Маслоу, то оно известно лишь несколько десятилетий. Вместе с тем, само явление (его сущностная сторона), называемое

самореализацией, самоосуществлением и т.п., описывается в науке, в частности в философии, ещё со времен до нашей эры. Например, в философии Упанишад и в даосизме самореализация рассматривалась как высшая ценность. В западной философии теоретическое осмысление самореализации человеческой индивидуальности и практические рекомендации к её осуществлению встречается у Аристотеля и Платона (отчасти).

Для понимания сущности феномена самоактуализации важное значение имеет проблема саморазвития и личностного роста. Нередко эти понятия отождествляются, но в основном дискутируется вопрос о их причинно-следственном взаимоотношении. В связи с существующей неопределённостью в этом плане, считаем целесообразным обратиться к феномену саморазвития и определению его места в проблеме самоактуализации.

Саморазвитие – основной внутренний механизм качественного изменения личности. Оно способно приводить не только к личностному росту, но также к деформации и деградации личности. Саморазвитие связано с принятием личностью самостоятельных решений, осуществлением выбора, приобретением нового опыта, выработкой личностных позиций, осознанием и совершенствованием индивидуально-личностного потенциала и др. Ведущими содержательными характеристиками саморазвития являются ценностные ориентации, самооценка, личностные смыслы, целеполагание, мотивационно-волевые компоненты. В совокупности они определяют направление и динамику изменений личности, степень эффективности её движения к личностной зрелости.

Согласно мнению К.А. Абульхановой-Славской, саморазвитие (самосовершенствование), есть процесс приобщения к культуре, постоянного повышения уровня своих знаний и активной реализации себя в жизни. Автор считает, что самореализация представляет высшую стадию развития зрелой личности, при этом являясь результатом личностного роста и развития [1, с. 23]. Подобное мнение характерно для большинства исследований саморазвития в рамках акмеологического подхода.

Саморазвития непосредственно связано с личностным ростом человека. В зарубежной науке данный феномен широко представлен в работах А. Маслоу, Г. Олпорта, В. Франкла, Э. Эриксона и др. Личностный рост в их концепциях связывается с внутренним движением к собственной идентичности, поиском себя, идентификацией со своим Я.

Проблема личностного роста достаточно активно исследовалась и в отечественной науке в частности с точки зрения «жизненного пути» (Л.С. Выготский) в онтопсихологии и акмеологии.

В обобщённом виде под личностным ростом понимают многоаспектный процесс, имеющий некую внутреннюю логику, который всегда имеет индивидуально-своеобразную траекторию. Данный процесс инициируется соответствующими внутренними и внешними условиями и приводит к изменениям в направлении личностной зрелости человека. При этом в качестве критериев эффективности личностного роста является степень изменения содержания, направленности, динамики этого процесса. Основным смысл личностного роста заключается в обретение себя и своего жизненного пути, в самоактуализации уникального индивидуально-личностного потенциала. При этом личностный рост не тождественен продвижению человека по «лестнице возрастов». Критерии эффективности личностного роста связываются с интраперсональными и интерперсональными аспектами (С.Л. Братченко, М.Р. Миронова и др.).

Интересен подход, при котором личностный рост определяется как процесс гармонизации человеком своих взаимоотношений с обществом. Он предполагает как минимум два этапа: а) углубление осознания человеком своих социальных потребностей и расширение средств и способов их реализации; б) формирование на этой основе своей автономности (Н.П. Паттурина).

Таким образом, саморазвитие и личностный рост – понятия близкие и взаимосвязанные, но не тождественные. Если развитие характеризуется с позиций прогресса и регресса, то личностный рост рассматривается в целом как прогрессивное направление развития в сторону личной зрелости. Оба эти феномена неразрывны с самоактуализацией, но в то же время не являются синонимами к этому понятию. Самоактуализация способствует движению личности в сторону её роста, т.е. она – условие прогрессивного развития. С другой стороны, самоактуализация (её сознательный и целенаправленный вариант) – сопутствующий эффект и результат личностного роста. Следовательно, это взаимосвязанные явления. Отсюда – чем выше уровень протекания одного из процессов, тем выше и эффективность другого.

В основе общей теории самоактуализации лежат важнейшие для психологии проблемы личности, её сущности, движущих сил, условий и меха-

низмов развития. Попытки их решения представлены и в массе других концепций. Среди таковых значительной популярностью пользуются ряд зарубежных теорий, среди которых философско-антропологическая и психологическая концепция З. Фрейда, аналитическая психология К. Юнга, индивидуальная психология А. Адлера, неопрейдизм К. Хорни, концепция межличностной психиатрии Г.С. Сэлливана, гуманистический психоанализ Э. Фромма, эпигенитическая теория развития личности Э. Эриксона, а также бихевиоризм (Б.Э. Торндайк, Дж. Уотсон), необихевиоризм (Э. Толмен, К. Халл) и др..

Авторы и последователи названных теорий по-разному подходят к вопросу источников развития личности. Одни видят их в биологическом начале человека, другие – в социальных, общественно-культурных факторах, третьи – в сознании самой личности. Несмотря на безусловную научную ценность этих концепций, с позиций современных разработок в области проблем развития личности (особенно отечественных) их ведущие положения выглядят весьма противоречиво. Нельзя не разделить мнение учёных, критикующих в психоанализе полную управляемость психических процессов человека и его поведения неосознанными влечениями, в бихевиоризме – идентификацию психологий человека и животных, всеми действиями которых движут внешние раздражители. Представителям более поздних производных теорий не удалось полностью преодолеть противоречий предшествующих концепций.

Большую методологическую ценность для развития теории самоактуализации имеет гуманистическая психология. Идеи ценности, уникальности, индивидуальной неповторимости каждого человека, признания его права на свободу в развитии и проявлении собственных особенностей послужили основой для активной разработки проблемы самоактуализации.

Обобщение идей С. Джурарды, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла и других психологов-гуманистов позволяет выделить следующие позиции, принципиальные для понимания сущности самоактуализации: 1) человек как личность уникален и является наивысшей ценностью; 2) любой человек врождённо способен и мотивирован к непрерывному саморазвитию и актуализации; 3) личность существует в непрерывном процессе постановки и достижения всё усложняющихся целей; 4) каждый человек вправе свободно развиваться и проявлять

свои способности; 5) более значимы для развития личности внутренние стимулы, нежели внешние; 6) управляет поведением личности потребность в актуализации; 7) человек оценивает опыт на основе тенденции к самоактуализации [2].

Согласно К. Роджерсу, развитие личности обусловлено не сферой бессознательного, не внешними факторами, а врождённым «мотивом роста». Однако, несмотря на признание учёным того, что индивид стремится стать самим собой при любых обстоятельствах, он также считает, что для максимальной самоактуализации необходимо доброжелательное, сочувственное отношение окружающих [3].

А. Маслоу обозначил термином «самоактуализация» явление, противоположное манипуляторству. Последнее принято понимать как вид психологической защиты. Но любая защита не даёт человеку быть самим собой, не позволяет выражать свои истинные чувства, мысли, потребности. Избрав позицию манипулятора, человек может благополучно поддерживать свой имидж, профессиональный статус, однако при этом его истинная сущность подавлена и остается скрытой не только для окружающих, но и для него самого [4].

Если потребность в самоактуализации присуща человеку от рождения, то манипуляторство – результат социализации. К причинам манипуляторства относят, например, недоверие как себе, так и другим людям (Ф. Пёрлз); страх оказаться в одиночестве (Дж. Буженталь); страх перед затруднительным положением (Э. Бёрн, В. Глассер, Дж. Хейли); стремление к одобрению всеми (А. Элисс) и др.

Манипулятивное поведение реализуется как осознанно, так и бессознательно. Все без исключения люди вынужденно или по собственному желанию прибегают к нему. В некоторых случаях манипулирование единственно возможная тактика поведения. Однако частое использование такого рода психологических защит блокирует процесс самоактуализации личности, включающей самореализацию и развитие.

А. Маслоу в разные годы давал отличающиеся определения самоактуализации. Он характеризовал её как: выбор пути продвижения вперёд, личностного роста в противовес выбору отступлений, страха, защит; полное, бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погружённостью, когда человек является целиком и полностью собой; стремление индивида к самоосуществлению, «мета-потребность» духовного уровня и ценность

высшего порядка, которая и отличает человека от животного; создание своей личности в процессе свободного выбора путём принятия решений, способствующих личностному росту; тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенции, стремление человека стать всё более и более тем, кем он способен стать и др.

Учёный доказал, что неспособность к самоактуализации говорит о психическом нездоровье, поэтому нельзя изучать здоровую личность через призму больной.

По мнению А. Маслоу, развитие личности можно представить как восхождение по лестнице потребностей. Он создал широко известную «пирамиду потребностей», в которой самоактуализация отвёл вершину. Маслоу считал, что потребности более высоких уровней могут быть удовлетворены только после удовлетворения потребностей ниже лежащих уровней. Следовательно, реализация потребности человека в самоактуализации возможна только после удовлетворения потребностей физиологических, в безопасности, в любви, привязанности и принадлежности к определённой социальной группе, в уважении и признании [4; 5; 12].

В рамках гуманистической психологии был сформулирован ряд рекомендаций для осуществления человеком собственной самоактуализации. К ним могут быть отнесены: самосознание, адекватная самооценка и самопринятие; отказ от манипуляторства и излишних психологических защит; выбор пути собственного личностного роста; стремление к ответственной свободе и независимости поступков и суждений; доверие себе; систематическая работа по самоактуализации и созданию условий для самопроявления и др. При этом практически все учёные сходятся во мнении, что главный путь к самоактуализации лежит через осознание себя, своей сущности и предназначения. В частности, К. Роджерс видит структуру процесса самоактуализации в последовательности осуществления следующих этапов: осознание – адекватность – активность [3].

Возможно «самоактуализация» в трактовке А. Маслоу и других учёных не получила широкого практического применения потому, что они рассматривали её достаточно абстрактно: некая врождённая потребность поражающая самосознание личной уникальности и некую активность в условиях полной внутренней и внешней свободы. Но человек не может быть в полной мере свободен от общества, жизненных обстоятельств, обязан

ностей, собственных возможностей и т.д. А это означает, что самоактуализация, условием которой является неограниченная свобода, практически невозможна.

В ряде научных течений осуществлялись попытки выдвинуть в качестве детерминант самоактуализации не только внутренние, но и внешние факторы, что в какой-то степени выводило самоактуализацию на более реальный объективный уровень. Согласно В. Франклу, (логотерапия) самоактуализация есть результат реализации некоего смысла. Этот смысл приобретает человек в процессе жизни. Главный же источник самоактуализации и развития личности – стремление к этому смыслу. Ю. Вилли пытался доказать, что самореализация личности возможна только при условии взаимодействия с окружающими. По мнению М. Бубера, ключевым моментом для самораскрытия является присутствие Другого. При этом учёный имел в виду диалог между человеком и Богом, человеком и миром как сути бытия. Однако и эти концепции были достаточно эфемерны в плане практического целенаправленного осуществления человеком собственной самоактуализации.

Большой вклад в развитие теории и практики самоактуализации и самореализации личности был внесён отечественными учёными. Среди них Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Т.И. Артемьева, Л.С. Выготский, Л.Я. Гозман, Д.А. Леонтьев, Е.Б. Лисовская, В.С. Мерлин, Ю.М. Миславский, Л.М. Попов, К.К. Платонова, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Рыбакова, В.А. Ядов и др. Следует отметить, что авторы нередко используют в качестве синонима к самоактуализации термин «самореализация». Но в то же время, существуют попытки каким-либо образом развести данные понятия.

К.А. Абульханова-Славская обоснованно считает, что самореализация может быть осуществлена только тогда, когда закончено самопознание, сформирован собственный Я-образ. Кроме этого, личность должна быть готова к обеспечению внешних условий самореализации. Другими словами, самореализация – стремление личности строить совокупность собственных взаимодействий с миром [1].

Э.В. Галажинский, рассматривая самореализацию личности в психоисторическом контексте, понимает её как постепенно осознаваемый людьми процесс реализации собственных возможностей, который всё более становится понятным людям

как то, что обеспечивает смысл и ценность их собственному человеческому существованию [6, с. 90-92].

Самоактуализация рассматривается отечественными учёными также в контексте её осознанности и произвольности. В данном аспекте она трактуется как сознательное управление собственным поведением (Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорская, Е.С. Мазур и др.). В качестве одного из механизмов самоактуализации признаётся обратная связь, личностные изменения на эмоциональном, когнитивном, поведенческом уровнях (О.А. Конопкин, В.В. Соболяникова, А.С. Спиваковская, Л.А. Петровская и др.). Не все регуляторные процессы протекают осознанно. Эта «спонтанная активность» (Г. Сухобская) является существенным свойством организации живой материи. Теоретическим обоснованием этих явлений выступает концепция многоуровневой организации регуляторных систем психики (Б.Ф. Ломов, А.В. Брушлинский, А.А. Бодалёв, В.В. Столин).

Согласно исследованиям П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, Э.А. Асратян, У. Эшби и других, существует механизм управления действиями, так называемый «акцептор действия». Следовательно, самоактуализация как деятельность имеет все необходимые условия для управления. При этом управляемыми может быть не только самоактуализация в целом (как процесс, присущий всей жизнедеятельности личности), но и её отдельные этапы, и конкретные действия. Владение же человеком технологией самоуправления, соответственно, значительно расширяет его возможности для самоактуализации и её эффективности.

Исходя из того, что самоактуализация предполагает самоорганизацию, самоуправление, саморегуляцию, считаем возможным обратиться и к междисциплинарной теории синергетики и принципам системности (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.Г. Буданов, И. Пригожин, Г. Хакен, Дж. Кальоти, П.В. Кузьмин, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов).

Данное научное направление возникло в 70-е гг. XX в. Оно направлено на изучение общих закономерностей и принципов самоорганизации разнообразных систем различной природы. Термин «синергетика» введён Г. Хакеном (ФРГ).

Синергетика (Е.Н. Князева, В.И. Красноперов, С.П. Курдюмов, В.Г. Пушкин и др.), позволяет рассматривать самоактуализацию, предполагающую самоорганизацию, как явление, требующее упорядоченности без внешнего воздействия. Поскольку

личность – сложная самоорганизующаяся система, ей невозможно навязать путь развития. Следовательно, реальным является лишь обеспечение благоприятных условий для повышения эффективности этого пути.

Л.А. Коростылева и Н.Е. Кравченко следующим образом интерпретируют основные категории, характерные для синергетики, относительно самореализации личности. Взаимодействуя с социальным окружением, человек на своём жизненном пути в процессе самореализации осуществляет как профессиональный выбор, так и выбор профессионального окружения, в наибольшей степени способствующий продуктивности и удовлетворённости; отдавая предпочтение тем или иным путям своего развития, субъект основывается на более удачном опыте применения своих способностей в своих личных устремлениях. Самореализация включает в себя самопроектирование, т.е. представление о том, каким человек хочет видеть себя в ближайшем и отдалённом будущем. Посредством самоорганизации и самоуправления субъект осуществляет достижение поставленных целей, саморазвёртывание своего жизненного пути. Самореализация тогда приобретает продуктивный характер, когда она направлена на развитие личности и использует адекватные субъективные стратегии [7, с. 15].

Анализ и обобщение изложенного дало основания для характеристики самоактуализации с точки зрения теории деятельности и личностно-деятельностного подхода [8]. Важными для понимания самоактуализации с этой точки зрения являются следующие положения: жизнь человека представляет собой систему одновременно существующих и неоднократно сменяющихся деятельностей; человек выступает субъектом любой деятельности; эффективность каждой деятельности зависит проявления, развития и реализации субъектом соответствующего индивидуально-личностного потенциала; деятельности присущи осознанность, предметность, двуплановость, мотивированность и целенаправленность; любая деятельность управляется её субъектом.

В процессе самоактуализации личность выступает одновременно и её объектом и её субъектом: самопознающее, самооценивающее, самообразующее Я, строящее свою жизнь и детерминирующее самореализацию во всех разнообразных связях с окружающим миром и предметной деятельностью. Атрибутивными характеристиками субъектности

являются активность, сознательность, связанная со способностью к целеполаганию, возможность свободы выбора и ответственность за него, уникальность (Г.С. Батищев, М.С. Каган, С.Л. Рубинштейн, В.Ф. Сафин). В условиях внутренней детерминации действий и в ситуациях свободного выбора формирование субъектности происходит путём саморазвития.

Теория деятельности обосновывает подход к самоактуализации как единству содержания (предмет, мотивы, цель, результат), структуры процесса, условий и способов реализации. Самоактуализация как деятельность может и должна быть осознанно и целенаправленно управляема её субъектом, т.е. – самоорганизована. Именно самоорганизация является механизмом свободы, суверенности и автономности личности. При этом, чем выше степень осознанности действий, тем выше степень самоорганизации.

С сущностной стороны самоактуализации предстаёт как деятельность человека по переводу его индивидуально-личностного потенциала в состояние актуальности, которая разворачивается в рамках различных видов деятельности субъекта, регулируется их требованиями и спецификой. Эффективная самоактуализация является условием личностного роста и зрелости человека, становления его мастерства в различных видах жизнедеятельности. По сути, самоактуализация – это деятельность в русле других деятельностей. Сама по себе она существовать не может.

Самоактуализация как деятельность характеризуется дихотомичной целенаправленностью (для себя и для Других), полимотивированностью, осознанностью, управляемостью действий, систематичностью, развитием. Её механизмом выступает свободный и ответственный выбор субъектом действий, способствующий достижению поставленных целей.

Цели самоактуализации можно обоснованно разделить на перспективные (связанные со стремлением к идентичности с Я-образом) и оперативные, интраперсональные и интерперсональные.

Основными функциями самоактуализации являются самопреобразование личности её субъекта и преобразование осуществляемой им деятельности.

Предмет самоактуализации – индивидуально-личностный потенциал субъекта. Он может быть охарактеризован как сложный уникальный комплекс особенностей человека, в котором выделяются подструктуры личностных качеств, ценно-

стей и потребностей, разнообразных способностей и задатков, а также неповторимо сложившегося жизненного опыта, знаний и умений.

В условиях каждой отдельной личности потенциал имеет не только различное количественное и качественное соотношение составляющих его элементов, но и разную степень их актуализированности, что обуславливает выделение основных групп индивидуальных особенностей: субъективно скрытые, недостаточно развитые, не реализуемые в деятельности. Они, в свою очередь, становятся основой для определения соответствующих структурных компонентов самоактуализации: самопроявление, саморазвитие, самореализация.

Самопроявление характеризует собой «возникновение» нового элемента потенциала и его осознание человеком. Саморазвитие предполагает максимально возможное совершенствование элемента потенциала, повышение его качественного уровня, т.е. доведение до состояния зрелости. Самореализация представляет собой использование в деятельности максимально развитого свойства личности, когда конкретная особенность достигает максимальной зрелости, частный процесс её самоактуализации заканчивается, так как одна из оперативных целей достигнута. Однако это не означает, что самоактуализация человека закончена. Она продолжается всю его жизнь: возникают новые виды деятельности или меняются условия осуществления прежних, формулируются и решаются новые задачи, проявляются, развиваются и реализуются соответствующие свойства и т.д.

Реализация каждого вида самоактуализации связана с логикой самоорганизации: анализ ситуации, целеполагание, планирование, реализация плана, сопровождающаяся регулированием, и анализ результата. Самоорганизация способствует обеспечению действиям самоактуализации осознанности и адекватности, вследствие чего она является наиболее эффективной формой её осуществления. Вместе с тем, следует учитывать значимость «спонтанной активности», присущей самоактуализации, которая определяет наличие ещё одной – импровизационной формы реализации процесса самоактуализации, которая, однако, не является основной.

Если рассматривать самоактуализацию личности как деятельность, то становится возможным разрабатывать способы, методики и технологии, способные помочь человеку осознать свои индивидуально-личностные особенности, целенаправ-

ленно и эффективно управлять саморазвитием и личностным ростом в соответствии с собственной уникальностью. Кроме того, взгляд на самоактуализацию как на самоорганизуемую деятельность позволяет по-новому взглянуть на проблему свободы личности при самоактуализации.

Проблема соотношения свободы и внешнего контроля является одной из важнейших составляющих теории самоактуализации, которая позволяет получить более полное представление о данном феномене. По мнению многих учёных, самоактуализирующаяся личность – это человек, свободно созидаящий себя и свою жизнь, свободно выражающий свои мысли, чувства, суждения, поведение которого отличается независимостью.

Поскольку человек сам строит собственную личность и собственную жизнь, он исходит в этом процессе из своего Я, которое неповторимо и своеобразно. Следовательно, личность в этом процессе не должна быть конформной (А. Маслоу, К. Роджерс). Если человек стремится делать как принято, подчинять свою жизнь общепринятым правилам, но не проявляет себя таким как есть, то он живёт не ради самого себя, а ради принятого образа. Согласно Ф. Пёрлзу, любой контроль над личностью мешает «здоровой работе организма». Потому контроль должен быть только внутренним, лишь корректируемый внешними условиями. По К.А. Абульхановой-Славской, человек может утратить своё Я, если следует долгу и самопожертвованию.

Р. Мэй понимал под свободой личности возможность строить собственные личностные модели из материалов наследственности и среды. Однако эта свобода связана с ответственностью за свои поступки и решения. Эрих Фромм определил свободу как способность совершать сознательный выбор. Учёный, однако, также указывает, что всегда наступает момент, когда самореализация конкретной личности и интересы общества (или его групп) приходят в противоречие.

Люди не вольны в выборе объективных условий своей жизни и деятельности, их ограничивают социальные, общественные, моральные рамки [9]. Поэтому нередко встречается мнение о том, что полная и безграничная свобода личности невозможна. В то же время, достаточно широко распространена точка зрения, которую мы разделяем, что свобода человека заключается отнюдь не в независимости от обстоятельств. Механизмом свободы, суверенности и автономности личности является её самоорганизация (Т.Ф. Акбашев).

Человек свободен «самоорганизовать» собственное обучение, воспитание, развитие [10], создать свой Образ Я (в том числе, профессиональный). Изменяя свои качества, может обрести здоровье тела, духа, интеллекта. Поиск своего места в жизни – тоже результат самоорганизации. Суть же этих процессов одна: «человек сам себя организует на Дело, на дело изменения себя, своего образования. Свобода – не отсутствие государства и его власти. Самостоятельность к людям не придёт оттого, что их отпустят на свободные пастбища: «что хотите, то и делайте, как хотите, так и живите». Это не свобода, а безответственность» [11, с. 68].

Итак, если рассматривать свободу личности как свободу её ответственной самоорганизации, то проблема «свободы и несвободы» в рамках теории самоактуализации значительно смягчается. Кроме этого, такая позиция позволяет рассматривать процесс самоактуализации не как спонтанный (что само по себе, безусловно, имеет место), а как самоуправляемый. Последнее в свою очередь ещё раз подтверждает целесообразность понимания самоактуализации как деятельности.

Таким образом, сущность самоактуализации личности может быть определена с различных методологических оснований. К таковым относятся, главным образом, представления о самоактуализации и личностном росте, созданные в рамках гуманистической психологии, отечественные концепции самореализации, теории деятельности и субъектности, личностно-деятельностный подход; концепции управления и самоорганизации, смежные теории самореализации и саморазвития и др.

Основные положения гуманистического подхода, теорий самоактуализации и самореализации стали опорой для общего определения самоактуализации как сложного и непрерывного процесса

самоосуществления личностью своего позитивного потенциала, который основывается на самопознании, активно реализуется во внешнем плане существования человека и сопровождается саморазвитием и личностным ростом. Побудительной силой этого процесса выступает врождённая потребность к самоактуализации, а важнейшим механизмом – осуществление личностью свободного выбора в соответствии с особенностями своего «Я».

Под углом зрения теории деятельности, самоактуализация предстаёт как предметная, мотивированная, осознанная, целенаправленная и управляемая активность личности по самоосуществлению в рамках какой-либо деятельности (или совокупности разнообразных деятельностей). При этом данная деятельность, с одной стороны, предоставляет человеку определённые возможности для самоактуализации, с другой – ограничивает свободу его осуществления своими особенностями и требованиями.

В данном контексте свобода личности предстаёт как свобода её ответственной самоорганизации; а самоактуализация – как результат самоорганизации, а не внешних воздействий. Внешнее же управление самоактуализацией личности выступает как создание благоприятных условий для всех её компонентов: самопроявления саморазвития, самореализации.

Если рассматривать самоактуализацию личности как самоорганизуемую деятельность, то становится возможным разрабатывать технологии, способные помочь человеку осознать и принять свои индивидуально-личностные особенности, целенаправленно и эффективно управлять саморазвитием и личностным ростом в соответствии с собственной уникальностью, требованиями общества и избранными человеком видами деятельности.

### Список литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. М.: Мысль, 1991. С. 19-44.
2. Рыбакова Н.А. Сущность самоактуализации педагога с позиций гуманистического подхода // Человек и культура. 2015. № 2. С. 42-51.
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, Универс, 1994.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2003. 351 с.
5. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 423 с.
6. Галажинский Э.В. Самореализация личности как психологическая проблема // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 4. СПб.: Изд-во СПУ, 2000. С. 87-100.
7. Коростылева Л.А., Кравченко Н.Е. Пути профессиональной и личностной самореализации человека: учебное пособие. СПб.: Центр ин-та повыш. квалиф.: «ВИР», 1997.
8. Рыбакова Н.А. Художественно-творческая самоактуализация учителя музыки: вопросы теории и практики. Бийск: РИО БПГУ им. В.М. Шукшина, 2005.



9. Гусев Д.А. Скептицизм как философский реализм // *Философия и культура*. 2015. № 1. С. 20-28.
10. Флеров Л.В. Дидактические особенности и трудности коммуникативного обучения грамматике на занятиях по иностранному языку // *Высшее образование сегодня*. 2014. № 11. С. 86-88.
11. Акбашев Т.Ф. Первые шаги в педагогику жизни. Челябинск: Версия, 1995.
12. Maslow A.H. *Motivation and personality*. N.Y., 1954. 453 p.
13. Спирина Э.М. Философская антропология как система понятий // *Философия и культура*. 2010. № 11. С. 128-137.
14. Порус В.Н. Философия — пространство свободы // *Философия и культура*. 2011. № 7. С. 62-71.
15. Разин А.А. Типология людей по духовно-нравственным качествам // *Философия и культура*. 2011. № 11. С. 6-16.
16. Толстенёва У.Л. Субъективный смысл личностной экзистенции // *Педагогика и просвещение*. 2013. № 2. С. 135-141. (DOI: 10.7256/2306-434X.2013.2.9481).

### **References (transliteration):**

1. Abul'khanova-Slavskaya K.A. *Razvitie lichnosti v protsesse zhiznedeyatel'nosti* // *Psikhologiya formirovaniya i razvitiya lichnosti*. M.: Mysl', 1991. S. 19-44.
2. Rybakova N.A. *Sushchnost' samoaktualizatsii pedagoga s pozitsii gumanisticheskogo podkhoda* // *Chelovek i kul'tura*. 2015. № 2. S. 42-51.
3. Rodzhers K. *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka*. M.: Progress, Univers, 1994.
4. Maslou A. *Motivatsiya i lichnost'*. SPb.: Piter, 2003. 351 s.
5. Maslou A. *Novye rubezhi chelovecheskoi prirody*. M.: Smysl, 1999. 423 s.
6. Galazhinskii E.V. *Samorealizatsiya lichnosti kak psikhologicheskaya problema* // *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti*. Vyp. 4. SPb.: Izd-vo SPU, 2000. S. 87-100.
7. Korostyleva L.A., Kravchenko N.E. *Puti professional'noi i lichnostnoi samorealizatsii cheloveka: uchebnoe posobie*. SPb.: Tsentr in-ta povysh. kvalif.: «VIR», 1997.
8. Rybakova N.A. *Khudozhestvenno-tvorcheskaya samoaktualizatsiya uchitelya muzyki: voprosy teorii i praktiki*. Biisk: RIO BPGU im. V.M. Shukshina, 2005.
9. Gusev D.A. *Skeptitsizm kak filosofskii realizm* // *Filosofiya i kul'tura*. 2015. № 1. S. 20-28.
10. Flerov L.V. *Didakticheskie osobennosti i trudnosti kommunikativnogo obucheniya grammatike na zanyatiyakh po inostrannomu yazyku* // *Vysshee obrazovanie segodnya*. 2014. № 11. S. 86-88.
11. Akbashev T.F. *Pervye shagi v pedagogiku zhizni*. Chelyabinsk: Versiya, 1995.
12. Maslow A.H. *Motivation and personality*. N.Y., 1954. 453 p.
13. Spirina E.M. *Filosofskaya antropologiya kak sistema ponyatii* // *Filosofiya i kul'tura*. 2010. № 11. S. 128-137.
14. Porus V.N. *Filosofiya — prostranstvo svobody* // *Filosofiya i kul'tura*. 2011. № 7. S. 62-71.
15. Razin A.A. *Tipologiya lyudei po dukhovno-nravstvennym kachestvam* // *Filosofiya i kul'tura*. 2011. № 11. S. 6-16.
16. Tolsteneva U.L. *Sub'ektivnyi smysl lichnostnoi ekzistentsii* // *Pedagogika i prosveshchenie*. 2013. № 2. S. 135-141. (DOI: 10.7256/2306-434X.2013.2.9481).