

ПРОЯВЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Булгакова Д.В.

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
dv.bulgakova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического исследования феномена самореализации в зарубежной психологии. Описываются основные аспекты понимания данного термина среди европейских и американских психологов. Выявлено соотношение понятий «самореализация» и «самоактуализация». При исследовании феномена «самореализация» выделяются родственные понятие (самопостижение, самосовершенствованию, самотрансценденция).

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, самотрансценденции, самопостижение, самосовершенствование, потенциал, собственное «Я».

В настоящее время практически каждый человек на разных этапах жизни сталкивается со стрессом, непонимание, неопределенностью, новыми вызовами, так в образовательной сфере (переход на дистанционное обучение, непрерывное образование, возможность получение новой профессии в течение жизни), в профессиональной (постоянное совершенствование компетенций, нелинейный процесс профессионального развития и реализации), в личном (создание семьи). Данные перемены непосредственно сказываются на профессиональных и семейных взаимоотношениях и в первую очередь на личностном развитии и реализации.

Изменения, которые претерпевает человек на протяжении всей жизни, могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на него. Новшества в социокультурной сфере, активное внедрение цифровых технологий в жизнь современного человека, оказывают влияние: со знаком «минус», способствуют возникновению стресса, неуверенности в собственных силах, тревоги, неудовлетворённости своей жизнью; со знаком «плюс» позволяют раскрыть в человеке скрытый потенциал, создают благоприятное пространство для самоактуализации и самореализации большинства людей.

Проблеме феномена самореализации личности уделяется большое внимание в российской и зарубежной психологии, поскольку в современных реалиях возрастает потребность в развитии и реализации личностного потенциала.

Первые предпосылки идеи самореализации личности в психологии и философии имеют давние корни, феномен исследовался в восточно-азиатских буддистских школах (дзэн), где самореализация через проявление собственного «Я» считалось признаком невежества.

Аристотель рассматривал самореализацию как неотъемлемую часть жизнедеятельности человека и понимал ее как проявление личностью своего потенциала, реализация заложенной природы человека. Философ при этом подчеркивает, что человек не является творцом собственной жизни, поскольку ограничен в личностной реализации установленными государством рамками.

Для обозначения одного феномена «самореализация» в зарубежной литературе по психологии употребляется, самореализация – британского, самоактуализация – американского происхождения) [1, с. 16]. Эти понятия неразрывны и неотделимы между собой и проявляются одновременно. Отличия данных терминов заключаются в том, что самоактуализация (внутренняя потребности личности в развитии своих природных данных), самореализация (внешняя потребность самоосуществления в окружающем мире).

Австрийский психолог А. Адлер один из первых в своих работах стал использовать термин самореализация, применяя к нему синонимичные, по его мнению, термины «стремление к самосовершенствованию» и «стремление к превосходству». Адлер в своих исследованиях не давал свою трактовку понятия «самореализация», при этом отмечал, что самореализация человека не обходится без собственного самосознания, планирования и понимания значимости своих действий. Он считал, что только человек создатель своей личности и лишь сам человек способен определять свой жизненный путь, ставить и достигать поставленные цели. Людью движет мотивация превосходства, реализация собственного «Я», что является основополагающим человеческого бытия [2].

Американский психолог А. Маслоу внес большой вклад в понимание проблемы самоактуализации (самореализации), считая ее высшей потребностью (метапотребностью) мотивационной сферы личности, когда как остальные мотивы человека дефицитарны. Данная метапотребность присущая только тем людям, которые готовы к активной деятельности для воплощения идей, масштабно мыслящие, креативные, готовые к познанию нового, максимальной реализации личного потенциала. Дефицитарным людям присущ страх перед развитием, у них активно проявляются физиологические потребности и потребность в безопасности, которые они стремятся удовлетворить.

Швейцарский психолог К.Г. Юнг [3] самореализацию трактовал как воплощение личностью психической действительности, состоящей из личностных ограничений, запретов и сильных сторон, она является естественным процессом развития индивидуальности личности.

Самореализация по К.Г. Юнгу проходит в два этапа, на первом этапе, в молодом возрасте человек сконцентрирован на формировании собственной индивидуальности (Я), своей сущности, а уже во втором этапе в более зрелом возрасте человек воссоединяется с человеческим родом, становясь его частью, для

такой личности превалирует потребность, внесения вклада в коллективный опыт. Наивысшую точку самореализации К. Юнг считал достижение духовного опыта.

Австрийский психиатр, психолог В. Франкл считал, что «самореализация - это следствие, а не цель»[4], которая не является объектом желания личности, она проявляется в качестве результата, при этом самореализация не выступает в качестве стремления и конечного точки достижения человека. В жизни человека первостепенным выступает не желание в самореализации, а потребность в самотрансценденции, умение выходить за рамки само

Одним из существенных качеств человеческого бытия является не самоактуализация, а самотрансценденция, характеризуется как способность человека выходить за пределы самого себя и собственной реальности и переключение внимания на «вне» [4, с. 50]. Человек, для которого одна из главенствующих жизненных целей самореализация не обладает представлением о своем истинном предназначении, индивидуальном акме.

Немецкий философ, психолог Э. Фромм самореализацию личности описывает, как проявление своей природы. Автор в своих трудах отмечает, что самореализация непосредственно связана с желанием личности приобрести социальный статус в обществе, быть творчески активным, при этом творчество является положительной формой воплощения подобного стремления человека. В случае, если человек из-за внешних и внутренних причин не может самореализоваться положительно, с применением творчества, включается базовая способность, воплощается путем разрушения.

Итальянский психолог, психиатр Р. Ассаджиоли термин «самореализация» применяет в двух разновидностях, которые имеют различную сущность и проявляются совершенно по-разному. В первом случае самореализация, проявляющаяся в индивидуально-психическом росте и созревании, раскрытие личностного потенциала, для Р. Ассаджиоли данный тип самореализация есть самоактуализация, в том виде, в котором о ней пишет в своих работах Маслоу. Во втором случае самореализация есть самопостижение «Я», «переживание и осознание данности синтезирующего духовного Центра. (Речь сейчас идет не о нашем личном «я», которое следует рассматривать лишь как отражение духовного «Я», его проекцию на поле личности.)» [5, с. 54].

По мнению автора для постижения высшего, духовного уровня развития, человеку необходимо осуществить радикальные изменения аспектов личности, требующие преобразования и согласования друг с другом, к которым относятся: базовые эмоции, чувства, влечения, творческое воображение, в том числе межличностные взаимоотношения и социальные отношения. Радикальные изменения личности происходят в несколько стадий:

1. Кризис, предшествующий духовному пробуждению;
2. Кризис, обусловленный духовным пробуждением;
3. Реакция на духовное пробуждение;
4. Фазы процесса преобразования личности» [5, с. 58].

Таким образом, проведенное исследование зарубежных источников по психологии позволило отметить, что в большинстве случаев термин «самореализация» есть «самоактуализация», он многогранен и вбирает с себя такие особенности, как реализация заложенных природных данных человека, самопознание, реализация личностью психической действительности, самопостижение.

Литература

1. Хаммад С.М. Жизнестойкость как основа самореализации личности в трудных жизненных ситуациях: на примере палестинских беженцев: дис. ... кан. пед. наук: 19.00.01. М., 2016. 242 с.
2. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. М.: Когито-Центр, 2002. 220 с.
3. Юнг К.Г. Аналитическая психологи. СПб.: МЦНК ИТ «Кентавр», 1994. 136 с.
4. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 227 с.
5. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 416с.