

УДК 159.923.3

DOI: 10.34670/AR.2023.92.93.006

Соотношение понятий «самореализация» и «самоактуализация» в современной психологии

Кострова Юлия Борисовна

Кандидат экономических наук, доцент,
кафедра бизнеса и управления,
Московский университет им. С.Ю. Витте в г. Рязани,
390013, Российская Федерация, Рязань, просп. Первомайский, 62;
e-mail: ubkostr@mail.ru

Шибаршина Ольга Юрьевна

Кандидат экономических наук, доцент,
кафедра бизнеса и управления,
Московский университет им. С.Ю. Витте в г. Рязани,
390013, Российская Федерация, Рязань, просп. Первомайский, 62;
e-mail: oshibarshina@mail.ru

Аннотация

Исследование соотношения понятий «самореализация» и «самоактуализация» в современной психологии является актуальным в связи с отсутствием единства среди ученых в их толковании. Оба эти термина относятся к процессу развития личности и достижения ею своего потенциала, но имеют некоторые различия в своем содержании и могут трактоваться по-разному в зависимости от конкретного автора или научной школы. Некоторые исследователи рассматривают их как синонимы, в то время как авторы данной работы указывают на различия в их значении и употреблении. Изучение соотношения между понятиями «самореализация» и «самоактуализация» может помочь лучше понять процессы развития личности, а также может иметь практическую ценность для психологической практики, например, в контексте психотерапии или разработки программ саморазвития. Цель исследования состоит в определении соотношения понятий «самореализация» и «самоактуализация» в современной психологии. Для проведения данного исследования были использованы мыслительно-логические методы: анализа и синтеза, сравнения и обобщения, а также библиографический метод. Информационной базой исследования послужили труды ведущих зарубежных и российских ученых, посвященных изучению понятий «самореализация» и «самоактуализация». Научная новизна заключается в расширении знаний о соотношении понятий «самореализация» и «самоактуализация», критическом анализе и выявлении различий и сходств между ними, представленных в психологической литературе. Это позволило установить, какие аспекты личностного развития они охватывают и насколько они взаимосвязаны.

Для цитирования в научных исследованиях

Кострова Ю.Б., Шибаршина О.Ю. Соотношение понятий «самореализация» и «самоактуализация» в современной психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 8А. С. 46-54. DOI: 10.34670/AR.2023.92.93.006

Ключевые слова

Самореализация, самоактуализация, психология, деятельность, личность, психологическое благополучие, самоопределение.

Введение

Категория «самореализация» подробно рассматривается именно в отечественной психологии, поскольку ее содержание неразрывно связано с основополагающей категорией «деятельности».

Для западного дискурса центральным понятием выступает «самоактуализация» как личностная особенность вследствие достижения баланса мета-черт личности «стабильности» и «пластичности».

Термин «самоактуализация», предложенный А. Маслоу более 70 лет назад, несмотря на широкое использование при описании психологических феноменов, остается по-прежнему эмпирически неуловимым конструктом. Необходима последовательная интеграция эмпирических исследований с теорией самоактуализации. В качестве эмпирических коррелятов самоактуализации в западных исследованиях выступают теория мета-черт личности и их внешней реализации, благополучия и удовлетворенности жизнью, модель «психологического благополучия» Риффа, теория самоопределения.

Таким образом, для западной науки характерен смысловой акцент на самореализации как интегральной черте личности. Отечественная психологическая наука при исследовании природы активности человека в большей степени придерживается категории субъекта как основополагающей характеристики личности [Шибаршина, Грунина, 2019].

Понятие «субъект» рассматривается российскими психологами в аспектах субъекта деятельности, способного ее освоить и творчески преобразовать, и субъекта жизни. Таким образом, смысловой акцент, по нашему мнению, переносится с «самоактуализации» как черты личности на «самореализацию» как проявление субъектности. Основываясь на биогенетических предпосылках, субъектность выступает как прижизненное новообразование, находящееся в постоянном саморазвитии. Самореализация – это переход от потенциальных ресурсов личности к актуальным и актуализируемым благодаря субъектной позиции личности [Kasser, Ryan, 2008].

Основная часть

Согласно теории А. Маслоу, человеческие потребности образуют «интегрированную иерархию» (рис. 1), в которой базовые потребности, такие как безопасность, принадлежность, связи и самооценка, должны быть удовлетворены в определенной степени, чтобы человек мог двигаться к тому, чтобы стать всем, чем он способен стать, то есть к самоактуализации.

Согласно теории Маслоу, для самоактуализированных людей большим стимулом служит рост и развитие, ценные сами по себе, а не стремление удовлетворить потребности,

обнаруженные в дефиците. По Маслоу, самоактуализированные люди – это те, кто полностью удовлетворил свои основные потребности в достаточно разумной степени, чтобы ими не двигала острая потребность удовлетворить дефициты их основных потребностей, и поэтому они освобождаются и могут сосредоточиться на здоровье, росте, целостности, интеграции и «настоящих жизненных проблемах» [Маслоу, 1999].



Рисунок 1 - Пирамида потребностей А. Маслоу [Маслоу, 1999]

Приоритет того или иного типа мотивации воплощается в личные мета-черты: стабильность и пластичность.

Стабильность определяется как защита целей и стратегий от разрушения импульсами. В соответствии с этим определением, наиболее сильно коррелирующие элементы личности, относящиеся к стабильности, включают в себя сочетание разрушительной импульсивности, неконструктивного мышления, а также недостаток подлинности и смысла. Это проявляется в высказываниях «вышло из-под контроля», «имею мрачные взгляды на будущее», «часто выражаю сомнения», «чувствую, что моя жизнь лишена направления», «действую или чувствую так, как мне не подходит». Низкий уровень стабильности может вызвать трудности в развитии и поддержании эффективных характерных адаптаций. На языке гуманистической психологии это можно перевести как «нестабильность может нарушить стремление к самореализации».

Напротив, пластичность определяется как общая тенденция к исследованию, то есть созданию новых целей, интерпретаций и стратегий. Те, у кого высокий уровень пластичности, явно имеют сильную мотивацию роста и часто ищут и активно взаимодействуют с неизвестным. Неизвестное не обязательно должно быть угрожающим, но может быть и многообещающим, поскольку все хорошее, как и все плохое, исходит изначально из неизвестного.

А. Маслоу утверждал, что самоактуализированные люди с большей вероятностью осознают потенциальное удовольствие от исследования неизвестного: «Наши здоровые испытуемые, как правило, не испытывают угрозы и не пугаются неизвестного. Они принимают это, им комфортно с этим, и часто это привлекает их даже больше, чем известное».

И стабильность, и пластичность необходимы для того, чтобы сформировать целостную личность. Результатом и индикатором достигнутой личностью благодаря пластичности

баланса с жизнью является категория «благополучие», применяемая к разным сферам социальной активности человека.

Одной из наиболее известных структур в изучении благополучия является исследование удовлетворенности жизнью. Эта структура рассматривает субъективную оценку общей удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью считается важным компонентом субъективного благополучия, наряду с наличием «положительных» эмоций в жизни (например, радость, энтузиазм и удовлетворенность) и минимизацией «отрицательных» (например, тревога, депрессия и эмоциональная неустойчивость) [Pavot, Diener, 2008].

Модель «психологического благополучия» Риффа еще более соответствует концепции А. Маслоу о самоактуализации. На основе литературного обзора прошлых представлений о благополучии (включая работы Абрахама Маслоу, Карла Роджерса, Гордона Олпорта, Карла Юнга и Эрика Эриксона) Рифф утверждал, что подход, основанный на удовлетворенности жизнью, не учитывает другие важные аспекты благополучия, и предложил следующие: принятие себя, позитивные отношения с другими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост [Афанасьева, Кострова, Саттарова, Шибаршина, 2022].

Важным вкладом в науку о благополучии является теория самоопределения Райана и Деси, которые вывели эмпирически три основные человеческие потребности: компетентность, родственность и автономия. Они утверждают, что каждая из этих потребностей «кажется существенной для обеспечения оптимального функционирования естественных склонностей к росту и интеграции, а также для конструктивного социального развития и личного благополучия» [Deci, Ryan, 1991].

Еще одной категорией в исследованиях науки о благополучии является понятие «любопытство». Американский психолог Т. Кэшдан определил его как «узнавание, стремление и сильное желание исследовать новые, сложные и неопределенные события» [Kashdan et al., 2009]. Стремление к любопытству имеет явные связи с мета-чертой «пластичность», а также с аргументом А. Маслоу о том, что самоактуализирующихся людей привлекает неизвестное. Шкалы «толерантность», «социальное любопытство» и «поиск острых ощущений» продемонстрировали самую сильную связь с самооценкой благополучия.

Наконец, еще одним недавно введенным в исследования о благополучии термином является самотрансценденция (хотя обсуждение самотрансценденции не является чем-то новым в истории психологии). В последние годы исследователи начали эмпирически намечать психологическую и нейробиологическую область «самотрансцендентного опыта», который можно определить как «преходящие психические состояния, характеризующиеся снижением самозначимости и усилением чувства связанности» [Пантилеев, 1991]. Недавние исследования подтверждают идею о том, что самотрансцендентный опыт может играть центральную роль в поддержании психического здоровья и благополучия.

С.Б. Кауфманом предложена собственная шкала характеристик самоактуализации (CSAS), которая продемонстрировала удовлетворительную внешнюю валидность. Исследование показало, что характеристики самоактуализации, предложенные А. Маслоу почти 70 лет назад, действительно в значительной степени связаны как с отсутствием депривации, так и с избытием здоровья, роста и благополучия [Борисов, 2019]. Характеристики самоактуализации были связаны с более высоким уровнем благополучия по ряду показателей, включая большую удовлетворенность жизнью, принятие себя, позитивные отношения, окружение, мастерство, личностный рост, автономия, цель в жизни и самопреодоление, любовь к человечеству, привлекательность исследований [Кауфман, 2020].

Исследование и конструирование шкал, измеряющих самоактуализацию, не прекращаются уже несколько десятилетий (Crandall & Jones; Jones & Crandall; Lefrancois, Leclerc, Dube, Hebert, & Gaulin; Shostrom; Shostrom, Sumerlin; Sumerlin & Undrick). Более ранние шкалы подвергались критике за отсутствие приемлемых психометрических свойств, а также за отсутствие общей теории. Среди недавних попыток измерить характеристики самоактуализации (Lefrancois et al., Sumerlin; Sumerlin & Bundrick) только одна шкала (Sumerlin & Bundrick) была прямой попыткой уловить характеристики самоактуализации [Кострова, 2020]. Она действительно показывает улучшенные психометрические свойства по сравнению с более ранними вариантами.

В 1963 году Э. Шостромом был создан тест Personal Orientation Inventory – POI. Методологическим основанием для эмпирической идентификации самоактуализации он избрал идеи Ф. Перла и Р. Мея о способе ориентации субъекта во времени, а также идеи К. Роджерса о ценности себя и другого, принятии себя и других как субъектов с уникальным потенциалом. Э. Шостром в течение пяти лет проводил экспертный опрос практикующих психологов, выявляя поведенческие и ценностные индикаторы самоактуализирующегося человека, в отличие от невротика, характеризующие его «компетентность во времени» (способность осмыслять свое прошлое, настоящее и будущее как единую ткань жизни), степень «опоры на себя» (уважения и доверия к себе при принятии решений). Э. Шостромом предложена типология личности в зависимости от способа построения отношений с другими, обращения с собственной личностью:

1. «Манипулятор». Отсутствие доверия к людям вынуждает его жить в состоянии «обороны»: отказаться от собственной спонтанности в выражении чувств, «носить и менять маски», стремиться постоянно контролировать себя и окружающих, использовать окружающих как объекты для удовлетворения своих текущих потребностей. Это дает ему чувство «защищенности», но постоянное напряжение лишает возможности радоваться жизни, быть творческим, планировать будущее.

2. «Актуализатор». Он знает свои потребности, замечает эмоции и верит своим чувствам, в которых он честен (сохраняет чувствительность к агрессии своей и чужой), осознает предпочтения. Он признает ценность индивидуальности партнера, социально ориентирован (способен заботиться о других и себе, быть эмпатичным, чутким и тактичным и пр.), спонтанен. Он знает свои жизненные потенциалы и стремится их реализовывать [Шостром, 1992].

В 2020 году С.Б. Кауфманом сделана попытка создать шкалу с улучшенными нагрузками на общий фактор и с внешней валидностью, измеряемой результатами, связанными с работой (например, эффективностью работы и удовлетворенностью работой) и творческим потенциалом в областях, которые допускают сильное творческое самовыражение (например, изобразительное искусство, музыка, научные открытия).

Исследования С.Б. Кауфмана показали следующее:

1. Самореализация в значительной степени коррелирована со всеми результатами, связанными с рабочим местом, включая уровень работы, рейтинги производительности труда и уровень удовлетворения. Самореализация оставалась значимо коррелированной с удовлетворенностью работой ($r = 0,22$, $p < 0,001$).

2. Самореализация была в значительной степени коррелирована как с самоотчетами о «большем таланте, способностях или обучении, чем у среднего человека» в 13 областях ($r = 0,23$, $p < 0,001$), так и с «открытостью опыту» ($r = 0,20$, $p < 0,001$) – очень ярким коррелятом креативности.

3. Самореализация была значительно коррелирована достижениями в области юмора и

артистизма в поведении. Это говорит о том, что, хотя самоактуализированные люди с большей вероятностью будут восприниматься другими как обладающие артистическим темпераментом, они не с большей вероятностью будут рассматриваться как витающие в облаках.

4. Самореализация не была существенно коррелирована с возрастом, образованием, расой, этнической принадлежностью, средним баллом в колледже или доходом в детстве. Существенных гендерных различий в самоактуализации выявлено не было.

5. Самоактуализация значимо коррелировала с количеством близких друзей и слабее – с количеством романтических отношений в жизни и доходом.

6. Самоактуализация значимо коррелировала с меньшим количеством диагностированных психических заболеваний в анамнезе (за последние 12 месяцев) и семейных анамнезов психических заболеваний.

7. Самоактуализация достоверно коррелировала со всеми субшкалами любознательности: Радостное исследование, Стресс-Толерантность, социальное любопытство и Поиск острых ощущений.

8. Самоактуализация значимо коррелировала со всеми показателями удовлетворенности жизнью и психологического благополучия (самопринятием), корреляция между удовлетворенностью жизнью и самопринятием была чрезвычайно высокой ($r = 0,73$, $p < 0,0001$).

9. Самоактуализация положительно коррелировала с удовлетворением трех потребностей, предложенных теорией самоопределения, – связанность, компетентность и автономия – и отрицательно коррелировала с неудовлетворенностью этих потребностей. При этом корреляции с удовлетворением потребностей были намного сильнее, чем с неудовлетворением потребностей.

10. Самоотрансцендентный опыт как компонент самореализации был представлен в исследовании как практически нулевая корреляция между самоактуализацией и подшкалой потери себя, тогда как корреляция с подшкалой единства была сильной и статистически значимой.

Заключение

Обобщая вышеизложенное, можно сделать ряд выводов. Для западного дискурса центральным понятием выступает «самоактуализация» как личностная особенность вследствие достижения баланса мета-черт личности «стабильности» и «пластичности». Категория «самореализация» подробно рассматривается именно в отечественной психологии, поскольку ее содержание неразрывно связано с основополагающей категорией «деятельности». Самоактуализация выступает как мотивационный компонент процесса самореализации личности.

Библиография

1. Афанасьева Ю.С., Кострова Ю.Б., Саттарова И.В., Шибаршина О.Ю. Социальная и профессиональная адаптация молодежи. М.: МУ им. С.Ю. Витте, 2022. 223 с.
2. Борисов С.Г. Особенности профессионального самоопределения в подростковом возрасте // Материалы IV Международной научной конференции «Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности». Том 5. Донецк: ДонНУ, 2019. С. 245-248.
3. Кауфман С.Б. Путь к самоактуализации: как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей. М.: Альпина, 2020. 529 с.
4. Кострова Ю.Б. Проблемы развития человеческого потенциала в России и за рубежом // Научные труды

- Московского университета имени С.Ю. Витте. Вып. 7. М.: МУ им. С.Ю. Витте, 2020. С. 53-63.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 480 с.
 6. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система (спецкурс). М.: Изд-во МГУ, 1991. 108 с.
 7. Шибаршина О.Ю., Грунина А.Н. Управление персоналом в условиях цифровой трансформации: вызовы и перспективы развития // Сборник научных статей Межрегиональной научно-практической конференции «Цифровая экономика: проблемы и перспективы развития». Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 197-203.
 8. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор = Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization. Минск: Полифакт, 1992. 127 с.
 9. Deci E.L., Ryan R.M. A motivational approach to self: integration in personality // Nebraska symposium on motivation 1990. Vol. 38. University of Nebraska Press. Lincoln and London, 1991.
 10. Kashdan T.B. et al. The Curiosity and Exploration Inventory-II: Development, factor structure, and initial psychometrics // Journal of Research in Personality. 2009. No. 43. P. 987-998.
 11. Kasser T., Ryan R.M. A self-determination theory perspective on parenting // Canadian Psychology. 2008. Vol. 49. P. 194-200.
 12. Pavot W., Diener E. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction // The Journal of Positive Psychology. 2008. No. 3(2). P. 137-152.

Correlation of the concepts of "self-realization" and "self-actualization" in modern psychology

Yuliya B. Kostrova

PhD in Economics, Associate Professor,
Department of business and management,
Ryazan branch of the Moscow Witte University,
390013, 62 Pervomaiskii av., Ryazan', Russian Federation;
e-mail: ubkostr@mail.ru.

Ol'ga Yu. Shibarshina

PhD in Economics, Associate Professor,
Department of business and management,
Ryazan branch of the Moscow Witte University,
390013, 62 Pervomaiskii av., Ryazan', Russian Federation;
e-mail: oshibarshina@mail.ru

Abstract

The study of the relationship between the concepts of "self-realization" and "self-actualization" in modern psychology is relevant due to the lack of unity among scientists in their interpretation. Both of these terms refer to the process of personal development and achievement of its potential, but they have some differences in their content and can be interpreted differently depending on the specific author or scientific school. Some researchers consider them as synonyms, while the authors of this work point out differences in their meaning and usage. The study of the relationship between the concepts of "self-realization" and "self-actualization" can help to better understand the processes of personality development, and may also have practical value for psychological practice, for

Yuliya B. Kostrova, Ol'ga Yu. Shibarshina

example, in the context of psychotherapy or the development of self-development programs. The purpose of this research is to determine the relationship between the concepts of "self-realization" and "self-actualization" in modern psychology. To carry out this research, mental and logical methods were used: analysis and synthesis, comparison and generalization, as well as the bibliographic method. The information base of the research was the works of leading foreign and Russian scientists devoted to the study of the concepts of "self-realization" and "self-actualization". The scientific novelty lies in the expansion of knowledge about the relationship between the concepts of "self-realization" and "self-actualization", critical analysis and identification of differences and similarities between them, presented in the psychological literature. This allowed the authors to establish which aspects of personal development they cover and how interconnected they are.

For citation

Kostrova Yu.B., Shibarshina O.Yu. (2023) Sootnoshenie ponyatii «samorealizatsiya» i «samoaktualizatsiya» v sovremennoi psikhologii [Correlation of the concepts of "self-realization" and "self-actualization" in modern psychology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (8A), pp. 46-54. DOI: 10.34670/AR.2023.92.93.006

Keywords

Self-realization, self-actualization, psychology, activity, personality, psychological well-being, self-determination.

References

1. Afanas'eva Yu.S., Kostrova Yu.B., Sattarova I.V., Shibarshina O.Yu. (2022) *Sotsial'naya i professional'naya adaptatsiya molodezhi* [Social and professional adaptation of youth]. Moscow: Moscow Witte University.
2. Borisov S.G. (2019) Osobennosti professional'nogo samoopredeleniya v podrostkovom vozraste [Features of professional self-determination in adolescence]. In: *Materialy IV Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii «Donetskie chteniya 2019: obrazovanie, nauka, innovatsii, kul'tura i vyzovy sovremennosti»* [Proc. Int. Conf. "Donetsk Readings 2019: Education, Science, Innovation, Culture and Challenges of Our Time".], vol. 5. Donetsk: Donetsk National University, pp. 245-248.
3. Deci E.L., Ryan R.M. (1990) A motivational approach to self: integration in personality. *Nebraska symposium on motivation*, 38. University of Nebraska Press. Lincoln and London.
4. Kashdan T.B. et al. (2009) The Curiosity and Exploration Inventory-II: Development, factor structure, and initial psychometrics. *Journal of Research in Personality*, 43, pp. 987-998.
5. Kasser T., Ryan R.M. (2008) A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49, pp. 194-200.
6. Kaufman S.B. (2020) *Put' k samoaktualizatsii: kak razdvinut' granitsy svoikh vozmozhnostei. Novoe ponimanie ierarkhii potrebnostei* [The path to self-actualization: how to push the boundaries of your capabilities. New understanding of the hierarchy of needs]. Moscow: Al'pina Publ.
7. Kostrova Yu.B. (2020) Problemy razvitiya chelovecheskogo potentsiala v Rossii i za rubezhom [Problems of human development in Russia and abroad]. *Nauchnye trudy Moskovskogo universiteta imeni S.Yu. Vitte* [Scientific works of Moscow University named after S.Yu. Witte], 7. Moscow: Moscow Witte University, pp. 53-63.
8. Maslou A.G. (1999) *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]. Saint Petersburg: Evraziya Publ.
9. Pantileev S.R. (1991) *Samootnoshenie kak emotsional'no-otsenoch'naya sistema (spetskurs)* [Self-attitude as an emotional-evaluative system (special course)]. Moscow: Moscow State University.
10. Pavot W., Diener E. (2008) The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), pp. 137-152.
11. Shibarshina O.Yu., Grunina A.N. (2019) Upravlenie personalom v usloviyakh tsifrovoi transformatsii: vyzovy i perspektivy razvitiya [Human resource management in the context of digital transformation: challenges and development prospects]. In: *Sbornik nauchnykh statei Mezhhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii*

«*Tsifrovaya ekonomika: problemy i perspektivy razvitiya*» [Proc. Conf. “Digital economy: problems and development prospects”]. Kursk: Southwestern State University, pp. 197-203.

12. Shostrom E. (1992) *Anti-Karnegi, ili Chelovek-manipulyator = Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization* [Anti-Carnegie, or Man the Manipulator = Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization]. Minsk: Polifakt Publ.