

УДК 159.923.2(091)
Doi: 10.26456/vtsped/2025.3.194

Феномен самоактуализации личности: ретроспективный анализ

С.А. Жуйкова

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов
имени Патриса Лумумбы», г. Москва

В статье рассматривается эволюция теории самоактуализации личности в рамках ретроспективного анализа. Описывается зарождения идей личностной самоактуализации в античности, выявляются основные особенности идей самоактуализации и самореализации человека в ранних западных и восточных философских течениях (Аристотель, Упанишады, Дао). Выделяются основные элементы духовного роста человека в период Средневековья. Ценность индивидуальности и способностей личности в эпоху Просвещения описывается с позиций таких философов и ученых этого исторического периода, как Р. Декарт, Т. Гоббс, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо. Идеи самоактуализации личности в XX столетии эволюционно представлены на основе работ А. Маслоу, Д.А. Леонтьева. Самоактуализация как одна из ключевых потребностей человека в условиях XXI века и цифровизации общества рассмотрена с позиций современных отечественных и зарубежных исследователей (Е.Ф. Яценко, Е.Н. Беляева, П.П. Кочеганова, Р. Billingham, A. Taylor). В статье сделан вывод, что в условиях цифровизации общества цифровые технологии, с одной стороны, могут способствовать самореализации человека, предоставляя широкий доступ к информационным и другим возможностям для установления коммуникации людей, но, с другой стороны, чрезмерное использование цифровых ресурсов способно оказать негативное влияние на личность в плане появления у нее интернет-зависимости, и, как следствие, задержки личностного роста.

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, цифровая среда, онлайн-зависимость, цифровые технологии, онлайн-платформа, ретроспективный анализ.

Введение

Самоактуализация личности в современных условиях цифровизации общества обусловлена доминирующим влиянием информационных технологий на человеческий социум. С одной стороны, цифровизация предоставляет беспрецедентные возможности для саморазвития, доступа к информации и коммуникации, расширяя горизонты самопознания и самореализации личности [2]. С другой стороны, она порождает новые проблемы, связанные, прежде всего, с информационной перегрузкой, онлайн-зависимостью, формированием

искаженного образа «Я» пользователя в социальных сетях и ростом уровня психологической тревожности, что негативно может сказываться на процессе самоактуализации человека [4]. В данном ключе анализ данной проблематики необходим для понимания механизмов адаптации личности к цифровым реалиям и разработки стратегий поддержки как ее психического здоровья, так и личностного роста. Отсутствие особо значимых исследований, учитывающих специфику цифрового общества, делает эту тему особенно актуальной.

Обзор литературы и ретроспективный анализ концепций самоактуализации личности.

Стремление к самоактуализации представляет собой вечную тему человеческого существования. В течение истории человечества подходы к пониманию этого процесса и методы, способствующие достижению самоактуализации личности как высшей точки ее развития, претерпевали значительные изменения, отражая эволюцию философской мысли, социальных структур и технологического прогресса. В античности самоактуализация часто связывалась с достижением «арете» (от греч. ἀρετή) – высшей добродетели и совершенства, характерного для человека.

Идеи самоактуализации как высшей ценности имеют глубокие корни как в восточной, так и в западной философии. На Востоке философские учения, такие, как Упанишады, возникшие в VIII–V вв. до н. э., акцентируют внимание на внутреннем познании и поиске высшей истины через самосознание. Упанишады учат, что самоактуализация достигается через понимание единства индивидуального «Я» с универсальным сознанием. Это стремление к внутреннему просветлению и гармонии стало основой для многих восточных духовных практик, включая йогу и медитацию.

Даосизм, который также появился в VI–V вв. до н. э., предлагает другой подход к самореализации [22]. В даосизме акцент делается на естественном течении жизни и гармонии с природой. Даосские учения подчеркивают важность следования Дао – пути, который ведет к внутреннему покою и свободе от внешних привязанностей. Самореализация здесь рассматривается как процесс слияния с природой и достижение состояния «у-вэй», что переводится как «недеяние» или «естественное действие», позволяющее человеку действовать в согласии с миром вокруг [5, с. 234].

На Западе концепция самоосуществления начинает развиваться с философии Аристотеля, который жил в IV в. до н. э. Аристотель связывает понятие добра с актуализацией потенциала рациональной души. В его работах самореализация рассматривается как процесс достижения «эудемонии» – состояния полного благополучия и счастья, которое достигается через развитие добродетелей и активное участие в

жизни общества. Аристотель подчеркивал, что для достижения истинного счастья необходимо не только развивать свои внутренние качества, но и находить свое место в социальной структуре. Таким образом, несмотря на различия в подходах, как восточные, так и западные философские традиции подчеркивали важность самореализации как ключевого аспекта человеческой жизни [5].

В Средневековье, под влиянием христианской философии, концепция самоактуализации была переосмыслена через стремление к божественному совершенству и спасению души. Философы и теологи данного исторического периода (прежде всего, Жан Кальвин) считали аскетизм и самоотречение важными элементами духовного роста [18]. Однако нельзя отрицать вклад монашеских орденов в развитие систем самоанализа и духовных практик, которые впоследствии оказали влияние на позднейшие подходы к самоактуализации.

Возрождение и Просвещение возвращают акцент на человека и его земных достижениях. Гуманизм подчеркивает ценность индивидуальности и способностей человека. Философы эпохи Просвещения, такие как Рене Декарт, Томас Гоббс, Джон Локк, Жан-Жак Руссо и другие, активно развивают идеи рационализма и самообразования, видя в них основу личного роста [9, с. 304].

В XX веке психология внесла существенный вклад в развитие теорий самоактуализации. Термин «самоактуализация» был введен К. Гольдштейном, который разработал теорию эволюции организма на уровне психологии. Согласно мнению К. Гольдштейна, организм стремится «к максимальной актуализации заложенных в нем природой возможностей» [12, с. 239].

Абрахам Маслоу, основоположник гуманистической психологии, рассматривал самоактуализацию как высшую ступень иерархической пирамиды потребностей человека, описанной им в работе «Мотивация и личность» (1954). Эта пирамида, представляющая собой последовательность уровней потребностей, начиная от физиологических (еда, сон, безопасность) и заканчивая потребностями в самоактуализации, предполагает, что человек стремится к удовлетворению более высоких потребностей лишь после удовлетворения базовых. Самоактуализацию Маслоу описывает не как достижение конкретной цели, а как непрерывный процесс роста, развития и реализации своего потенциала. Понятие «самоактуализации» у А. Маслоу не сводится к простому достижению успеха или богатства. Ученый подразумевает реализацию индивидуальных, уникальных возможностей человека, достижение своего максимального потенциала во всех сферах жизни: в творчестве, любви, работе, социальном взаимодействии [16, с. 417].

Личность, стремящаяся к самоактуализации – это человек, который принимает себя целиком, со своими достоинствами и недостатками, живет аутентично, руководствуясь внутренними ценностями, а не внешними ожиданиями. Он обладает высокой самооценкой, способен к глубоким и искренним отношениям, открыт новому опыту и способен к спонтанности и творческому выражению своей природной сути [16, с. 70]. А. Маслоу выделяет ряд важных факторов, способствующих самоактуализации. К ним относятся:

1. Сознание и принятие себя. Человек, стремящийся к самоактуализации, принимает свои сильные и слабые стороны, свои достоинства и недостатки. Он не стремится к идеалу, а стремится к аутентичности [16, с. 124].

2. Метамотивация. Проявляется, когда человек, занимающийся решением насущных материальных проблем, осознает необходимость дальнейшего, уже духовного роста [16, с. 342].

3. Принятие реальности. Личность, стремящаяся к самоактуализации, смотрит на мир объективно, без иллюзий и самообмана. Она способна отличать реальность от фантазий и принимает как позитивные, так и негативные аспекты жизни [16, с. 135–136].

4. Спонтанность. Человек проявляет спонтанность и естественность в своем поведении, не боится быть самим собой и не следует жестким социальным нормам, если они противоречат его внутренним убеждениям. То, что заложено в человеке природой, автоматически проявляется в нем, подобно инстинкту, что подразумевает «самую вдохновенную и беспрепятственную деятельность» [16, с. 82].

5. Пиковые переживания. Это моменты глубокого счастья, единения с чем-то большим, чем себя, ощущения связи с миром и ощущение значимости своей жизни [16, с. 301].

В отечественной литературе тема самоактуализации традиционно рассматривается в рамках гуманистической психологии, где упор делается, в первую очередь, на концепции А. Маслоу [16], К. Роджерса [17] и их последователей. Исследования фокусируются на изучении мотивации достижения, самооценки, личностного смысла, а также внутренней мотивации как важных составляющих самоактуализации. Этими вопросами в России занимались такие исследователи, как Е.И. Горячева [8], И.П. Шахова [23], Е.М. Лисьева [15] и другие. Однако, работы, специально посвященные влиянию цифровизации на этот процесс, представлены в современной научной литературе в меньшей степени.

В зарубежной литературе наблюдается более активное исследование взаимосвязи цифровых технологий и самооценки, самоидентичности и психологического благополучия. Работы ученых, таких как Шерри Теркл, исследующих влияние социальных сетей на

межличностные отношения и формирование личности, становятся в настоящее время все более востребованными [21]. Так, ученый указывает на прямую связь между уровнем участия в социальных сетях и негативными психологическими последствиями, включая низкую самооценку и депрессию.

В отечественной психологии к этой теме обращались такие ученые, как Б.Г. Ананьев [3], Л.С. Выготский [6], С.Л. Рубинштейн [19], которые исследовали взаимодействие личности и среды, роль деятельности в развитии личностного потенциала. Последователи этой концепции в России (например, Е.Ф. Яценко [24] и др.) занимались изучением того, каким образом и в какой степени окружающая (трудовая) среда способна оказать влияние на мотивацию самоактуализирующейся личности.

Выдающийся отечественный ученый XX столетия Д.А. Леонтьев, в отличие от гуманистической психологии и концепции самоактуализации А. Маслоу, разрабатывает деятельностный подход к решению проблемы личностного роста, в котором саморазвитие личности рассматривается автором как процесс становления и самоопределения в системе социальных связей и деятельности. Д.А. Леонтьев не выделяет самоактуализацию в качестве отдельной, изолированной цели, а интегрирует ее в более общую картину развития личности, связанную с освоением все более сложных видов деятельности и формированием иерархии мотивов. Вопрос самоактуализации личности ученый, в первую очередь, связывает со стремлением человека понять свою природу, сущность, а также то, каким образом их можно реализовать в социуме [14, с. 157–158].

Е.Ф. Яценко в работе «Осмысленность жизни, психологическое благополучие и социально-психологические установки личности работающих людей средней взрослости» проблему самоактуализации рассматривает в контексте психологического благополучия и осмысленности жизни взрослых людей, находящихся в активной фазе трудовой деятельности. Исследователь не предлагает собственной концепции самоактуализации, а опирается на уже существующие теории, прежде всего, гуманистической психологии, и интегрирует их в рамки исследования социально-психологических факторов, влияющих на этот процесс у конкретной группы населения. Е.Ф. Яценко подчеркивает, что самоактуализация – это не состояние, а «путь, постоянное самосовершенствование и стремление к самореализации в различных сферах жизни, включая работу, семью, личную жизнь и общественную деятельность» [24, с. 165–166].

Основные факторы самоактуализации, выделяемые Е.Ф. Яценко на основе анализа эмпирических данных, включают в себя:

1. Высокий уровень самооценки и самопринятия, где личность, уверенная в себе, принимающая свои сильные и слабые стороны, более способна к самоактуализации. Такая личность не боится рисковать, экспериментировать и идти против общепринятых норм, если это необходимо для достижения личных целей.

2. Наличие осмысленной цели жизни, где понимание смысла своего существования, постановка личностно значимых целей являются ключевыми факторами, мотивирующими личность к саморазвитию и самореализации. Без четкого представления о том, чего хочет достичь человек, самоактуализация становится более сложной задачей.

3. Внутренняя мотивация. Стремление к самоактуализации должно исходить изнутри, а не диктоваться внешним давлением. Внешние поощрения могут быть мотиваторами только на начальных этапах, но для долгосрочной самореализации необходима внутренняя уверенность в своих способностях и стремление к самосовершенствованию.

4. Наличие социальной поддержки. Социальное окружение играет важную роль в процессе самоактуализации [24, с. 170–180].

С.В. Карпенко под самоактуализацией личности понимает ее комплексное изменение, когда человек достигает максимально полного раскрытия своего природного потенциала, в результате чего его уже можно назвать самоактуализировавшейся личностью [10, с. 12–13].

Современные западные ученые в эпоху цифровизации одним из ключевых условий успешной самоактуализации рассматривают, прежде всего, самоуважение личности. Например, П. Биллингэм и А. Тейлор считают, что самоуважение является «принципом первичного, естественного блага для человека и гражданина, на основе которого появляются первоклассные достижения в различных областях человеческой деятельности» [25, с. 17].

При этом следует отметить, что системный анализ влияния цифровизации на все аспекты самоактуализации пока остается недостаточно разработанным как в отечественной, так и в зарубежной науке.

В век цифровизации теория самоактуализации продолжает эволюционировать. Интернет и новые технологии открывают новые возможности для самообразования, самовыражения и социальной интеграции. Однако, цифровая среда порождает и негативные последствия: информационную перегрузку, цифровой стресс и зависимость от социальных сетей. Современные подходы к самоактуализации учитывают эти факторы, акцентируя внимание на развитии цифровой грамотности, умении фильтровать информацию, развитии критического мышления и формировании здоровых отношений с цифровыми технологиями. Эффективные современные методы

включают mindfulness-практики, когнитивно-поведенческую терапию, и новые техники личностного коучинга, использующие онлайн-платформы [20].

Цифровизация, при всех ее преимуществах, создает и новые проблемы. Постоянное воздействие социальных сетей может формировать искаженное представление о себе и окружающем мире, вызывая зависть, чувство неполноценности и тревогу.

Культивирование идеализированного образа жизни в социальных сетях может препятствовать процессу аутентичной самоактуализации, заставляя людей подстраиваться под чужие ожидания вместо реализации своего истинного потенциала. Так, например феномен «FOMO» (*fear of missing out*) – страх упустить что-то важное) также способствует формированию стресса и негативно влияет на самооценку.

В связи с этим, можно выделить несколько специфических видов самоактуализации в эпоху цифровизации:

1. Цифровая самоактуализация. Это реализация личностного потенциала посредством цифровых инструментов, создание контента, участие в онлайн-сообществах, развитие цифровых навыков. В сфере образования это, в первую очередь, создание таких цифровых ресурсов, как веб-квесты, видео-кейсы, интерактивное тестирование, учебные чат-боты [13, с. 68]. Л.А. Колыванова упоминает также о таких инновационных средствах цифровой самоактуализации, как Яндекс Телемост и Zoom, ориентированных на совместную синхронную работу нескольких пользователей [11, с. 32]. Этот вид самоактуализации может быть как позитивным, так и негативным, в зависимости от того, как человек использует цифровые технологии.

2. Виртуальная самоидентификация – формирование и утверждение своей идентичности в виртуальном пространстве – может включать в себя создание собственного профиля в соцсетях под реальным или вымышленным именем, с указанием личной информации (реальной или вымышленной), имеющее целью завести виртуальных друзей и собеседников, продвижение собственных бизнес-идей с помощью личного аккаунта, зарегистрированного в социальных сетях [1, с. 181]. Успешная виртуальная самоидентификация может способствовать личностному росту, но может привести к дезинтеграции личности, если виртуальная идентичность конфликтует с реальной.

3. Трансформативная самоактуализация. Этот вид самоактуализации предполагает использование цифровых технологий с целью преодоления психологических барьеров, развития эмоционального интеллекта, поиска смысла жизни [2]. Например, социальные сети предоставляют огромный потенциал не только для установления новых связей и свободной, масштабной коммуникации, но и для экспериментов с самоидентификацией, которые были бы сложны

или невозможны в реальном мире. Эти опыты, полностью зависящие от человеческой фантазии, воплощаются в виртуальном общении с другими пользователями [20, с. 117].

Для успешной самоактуализации в условиях цифровизации необходимо развивать критическое мышление, умение фильтровать информацию, управлять своим временем и осознанно относиться к использованию цифровых технологий.

Заключение

Проведенный нами ретроспективный анализ позволил рассмотреть феномен самоактуализации личности в исторической динамике. Было показано, как развивалась теория самоактуализации с момента ее зарождения в античности, как она обогащалась новыми смыслами в период Средневековья, а также включала в себя лучшие идеи самореализации человеческого потенциала, разработанные мыслителями эпох Возрождения и Просвещения. Анализ развития феномена самоактуализации в XX и XXI веках показал, что проблема самореализации личности и самопознания человеком самого себя обретает новые, уникальные черты в условиях цифровизации общества.

Список литературы

1. Алексеева К.А. Самопрезентация в киберпространстве: границы реального и выдуманного // Гуманитарий юга России. 2019. Т. 8 (36). № 2. С. 175–186.
2. Аминов Н.А., Осадчева И.И. Новый подход к исследованию основ индивидуальности личности в процессе самореализации в условиях цифровой образовательной среды // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, РУДН, 29–30 марта 2022 г.). М.: РУДН, 2022. С. 13–18.
3. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекопознания. М.: МПСИ, 2008. 432 с.
4. Андреева Ю.В. Профессиональное саморазвитие личности в цифровой эпохе: самоактуализация, конкурентоспособность и новые стратегии // Андреевские чтения: Современные концепции и технологии творческого саморазвития личности: сб. ст. участников Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Казань, 27–28 марта 2018 г.). Казань: ООО «Центр инновационных технологий» (Казань) С. 9–15.
5. Богуш М.А. Развитие идей самоактуализации в философских и психологических теориях // Вестник СПбГУ. 2011. Вып. 2. С. 233–237.
6. Выготский Л.С. Конкретная психология человека // Вестник МГУ. 1986. № 1. С. 51–65.
7. Глотов С.А. Самореализация молодежи в цифровой среде: ценностный подход // Образование и право. 2021. № 5. С. 232–237.
8. Горячева Е.И. Идея самоактуализации в гуманистической психологии и ее реализация в педагогической практике: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. М.: Институт педагогических инноваций РАО, 1996. 19 с.

9. Зайцева Н.В., Забродин К.Д., Качалов М.И. Философские идеалы эпохи Просвещения // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». 2023. №11 (86). С. 302–306. https://alley-science.ru/domains_data/files/9November2023/FILOSOFSKIE-IDEaLI-EPOHI-PROSVESCHENIYa.pdf (дата обращения: 01.01.2025).
10. Карпенко С.В. Самоактуализация личности в условиях современной информационной среды: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар: КГУ, 2007. 30 с.
11. Колыванова Л.А. Роль самоопределения и самореализации личности обучающихся в системе цифрового профессионального образования // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2023. № 6 (93). Т. 2. С. 29–36.
12. Костерина И.В. Генезис понятия «самоактуализация» в психолого-педагогическом аспекте // Ученые записки. Электронный научный журнал КГУ. 2012. № 1 (21). С. 239–243. <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-ponyatiya-samoaktualizatsiya-v-psihologo-pedagogicheskom-aspekte?ysclid=mfas59ijvr35693019> (дата обращения: 01.01.2025).
13. Кочеганова П.П. Роль цифровых технологий в процессе формирования готовности будущих педагогов к профессиональной самоактуализации [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tsifrovyyh-tehnologiy-v-protssesse-formirovaniya-gotovnosti-buduschih-pedagogov-k-professionalnoy-samoaktualizatsii> (дата обращения: 01.01.2025).
14. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М.: Смысл, 1997. С. 156–176.
15. Лисьева Е.М. Самоактуализация личности студентов в контексте преодолевающего поведения // Пензенский психологический вестник. 2022. № 1 (18). С. 33–38.
16. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
17. Роджерс К. Становление человека: взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманных исследований, 2018. 241 с.
18. Ревуненкова Н.В. Жан Кальвин: Теология и религиозно-общественная мысль XVI века. СПб.: ИПЦ СПбГУТД, 2012. 264 с.
19. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 508 с.
20. Солдатова Е.Л., Погорелов Д.Н. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы // Образование и наука. 2018. Т. 20. № 5. С. 105–124.
21. Теркл Ш. Живым голосом. Зачем в цифровую эру говорить и слушать. М.: Corpus, 2021. 560 с.
22. Трубников В.М. Развитие философии истории от античности до эпохи Просвещения // Философия и методология истории: сб. науч. ст. X Всерос. науч. конф., Коломна, 21 апреля 2023 года. Коломна: ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», 2023. С. 43–51.
23. Шахова И.П. Самореализация межличностных потребностей юношества как один из этапов становления направленности личности // Вестник МГОУ. 2022. № 3. С. 105–107.

24. Яценко Е.Ф. Осмысленность жизни, психологическое благополучие и социально-психологические установки личности работающих людей средней взрослости // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика: материалы Национальной с междунар. участием науч.-практ. конф. СПб: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2024. С. 165–180.
25. Billingham P., Taylor A. Liberal Perfectionism, Moral Integrity, and Self-Respect // The American Journal of Jurisprudence. 2018. Vol. 63. Issue 1. P. 63–79.

Об авторе:

ЖУЙКОВА София Аркадьевна – аспирант ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» (117198, Москва, ул. Миклухо-Маклая д. 6), e-mail: zhujkova.sofiya@mail.ru

The phenomenon of personality self-actualization: a retrospective analysis

S.A. Zhuykova

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

The article considers the evolution of the theory of self-actualization of the individual within the framework of a retrospective analysis. It describes the origins of the ideas of personal self-actualization in antiquity, identifies the main features of the ideas of self-actualization and self-realization of a person in the early Western and Eastern philosophical movements (Aristotle, the Upanishads, Tao). The main elements of human spiritual growth during the Middle Ages are highlighted. The value of individuality and personal abilities in the Enlightenment is described from the standpoint of such philosophers and scientists of this historical period as R. Descartes, T. Hobbes, J. Locke, J.-J. Rousseau. The ideas of self-actualization of the individual in the twentieth century are evolutionarily presented on the basis of the works as A. Maslow, D.A. Leontiev. Self-actualization as one of the key human needs in the conditions of the 21st century and the digitalization of society is considered from the standpoint of such modern domestic and foreign researchers (E.F. Yashchenko, E.N. Belyaeva, P.P. Kocheganova, R. Billingham, A. Taylor). The article concludes that in the context of digitalization of society, digital technologies, on the one hand, can contribute to the self-realization of a person, providing wide access to information and other opportunities for establishing communication between people, but, on the other hand, excessive use of digital resources can have a negative impact on the individual in terms of the emergence of Internet addiction, and, as a consequence, delay in personal growth.

Keywords: *self-realization, self-actualization, digital environment, online addiction, digital technologies, online platform, retrospective analysis.*

Принято в редакцию: 06.03.2025 г.

Подписано в печать: 29.08.2025 г.