

ԱՆՁԻ ԻՆՔՆԱԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԻ ԸՄՔՈՆՄԱՆ ՇՈՒՐՋ

ԱԼԵՔՍԱՆԴՐ ՅԱԿՈԲՅԱՆ

«Կյանքում չկա այլ իմաստ, քան այն, որ մարդն է հենց դրան տալիս՝ բացահայտելով իր ուժերը, ապրելով բեղմնավոր: Մարդու գոյության կարևոր կողմերից մեկը ձեռքբերումների և զարգացման նրա ձգտումն է: Չարգացման ձգտումը մարդու բնական ձգտումն է, և ըստ այդմ՝ տարբեր հեղինակներ տարբեր բաներ են հասկանում զարգացումն ասելով»:

Է. Ֆրոմ

Երկար փնտրտուքը տվեց սպասված արդյունքը՝ ի դեմս Ֆրոմի վերոնշյալ խոսքերի, որոնք լավագույնս բնորոշում են ներկայացվելիք հոդվածի թեմայի բովանդակային տիրույթն ու կարևորությունը և, միևնույն ժամանակ, արտահայտում այն բազմազանությունը, որը ստորև փորձ է արվում ներկայացնելու:

Ըստ այդմ, հոդվածը նվիրված է ինքնաիրականացման պատմական ընկալման դիտարկմանը և առաջատար հոգեբանների կողմից դրա մեկնաբանությունների վերլուծությանը:

Ժամանակակից պայմաններում որակապես նոր տեսակետից է դիտարկվում մարդկային ներուժի զարգացման և օգտագործման հարցը՝ հաշվի առնելով կարիերայի «ճիշտ» կառուցման և կողմնորոշման հիմնախնդրի այժմեականությունը: Սա է պատճառը, որ քաղաքակրթության զարգացման հենց այս փուլում մարդու ինքնուրույնությանը, նախաձեռնողականությանը և ձեռներեցությանը ներկայացվում են ավելի բարձր պահանջներ և անհրաժեշտ դարձնում դրանք դիտարկելու նորովի:

Անձի ինքնաիրականացման նկատմամբ հետաքրքրության մեծանալն առաջին հերթին պայմանավորված է կենսագործունեության մեջ անձի որոշիչ դերի գիտակցմամբ, ինչն իր հերթին ավելացնում է անձի ինքնաիրականացման՝ որպես հոգեբանական հիմնախնդրի ուսումնասիրման և գիտական հիմնավորման պահանջը: Առկա գրականության մեջ ինքնաիրականացման մեկնաբանության շուրջ ներկայումս գոյություն ունեն տերմինային և այն սահմանելու տարածայնություններ և տարբերություններ, բացակայում են անձի ինքնաիրականացման վերաբերյալ հոգեբանական համակարգված տեսություններ և կաղապարներ:

«Ինքնաիրականացում» եզրույթը լայնորեն օգտագործվում է հոգեբանական, մանկավարժական, փիլիսոփայական, սոցիոլոգիական և այլ գի-

տակարգերում: Այս իմաստով առանձնահատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում մեծանուն հոգեբան Ա. Մասլոուի առաջադրած տեսակետը: Ըստ նրա՝ ինքնաիրականացումը պոտենցիալ իմաստների ակտուալացման միտումն է: Վերջինս կարելի է անվանել մարդու ավելի ու ավելի մեծ ձգտումն առ այն, ինչ նա կարող է դառնալ¹:

Տարիների ընթացքում կատարված հետազոտություններն ընդլայնել են «ինքնաիրականացում» հասկացության ծավալը: Անրապնդվել է մի մոտեցում, ըստ որի՝ ինքնաիրականացումն առավել համադրական է, ներառում է մարդու ստեղծագործական և հոգևոր ներուժի բազմակողմանի և անընդհատ զարգացումը, նրա բոլոր հնարավորությունների առավելագույնս իրականացումը, շրջապատի, աշխարհի և այդ աշխարհում իր տեղի համարժեք ըմբռնումը, զգացմունքներն ու հոգևոր կյանքի հարստությունը, հոգեկան առողջությունն ու բարոյականության բարձր մակարդակը: Անձի ինքնաիրականացման ուսումնասիրությամբ զբաղվել են տարբեր հոգեբանական դպրոցների ներկայացուցիչներ: Ինքնաիրականացման հիմնախնդիրը նոր զարգացում ստացավ Կ. Զորնիի սոցիոմշակութային հոգեվերլուծությունում, Ֆ. Պերլզի գեշտալտթերապիայում, Դ. Բյուդենտալի և Ռ. Մեի էկզիստենցիալ հոգեբանությունում: Այդ գիտնականներից յուրաքանչյուրը ինքնաիրականացման հիմնախնդիրը դիտարկում է իր տեսանկյունից, թեև մի հարցում նրանք միակարծիք են. ինքնաիրականացման գործընթացը տեղի է ունենում ոչ թե մեկուսացված մարդու հետ, այլ տարատեսակ միջանձնային և սոցիալական հարաբերություններում ներգրավված հասարակական էակի հետ: Եվ, այնուամենայնիվ, ինքնաիրականացման վերաբերյալ դեռևս միասնական հայեցակարգ չի ձևավորվել:

Ինքնաիրականացման վերաբերյալ գաղափարների զարգացման ժամանակակից փուլում նույնիսկ անհնար է թվում այդ հասկացության դասակարգումն ըստ ձևի. որոշ դեպքերում այն հանդես է գալիս որպես երևույթ, գործընթաց, այլ դեպքերում՝ որպես պահանջ, հատկություն կամ որևէ այլ բան: Մի շարք հետազոտողներ շարունակում են կարծել, որ ինքնաիրականացումը երևույթ է, որը պայմանավորված է մարդուն բնորոշ ինքնաիրականացված էակ լինելու կանխորոշմամբ, իսկ մյուսները, հերքելով այս կանխորոշումը, նախընտրում են խոսել գործընթացային պատճառավորվածության մասին²: Ինքնաիրականացման ուսումնասիրության բարդությունը նաև այն է, որ դա չի կարող դիտարկվել անմիջականորեն և օբյեկտիվ. մենք կարող ենք քննել սուբյեկտի միայն հոգեկանում արտահայտված դրա ներգործություններն ու արդյունքները³:

Իհարկե, եղել են նաև ինքնաիրականացումը հնարավորինս օբյեկտիվացնելու և դրան հարող մարդկանց որպես դաս առանձնացնելու փորձեր: Այս համատեքստում ինքնաիրականացվող անձի հարաբերությունները այլ մարդկանց հետ բարդ են և հակասական: Մի կողմից այն ձգտում է ա-

¹ Տե՛ս **Maslow A.** Motivation and Personality. 2nd Edition. New York, 1970, էջ 35-132:

² Տե՛ս **Галажинский Э. В.** Системная детерминация самореализации личности (Автореф. дисс. ... д.псих.н.). Барнаул, 2002, էջ 43:

³ Տե՛ս **Кудинов С. И.** Самореализация как системное психологическое образование. Русский гуманитарный интернет-университет, 2007, http://www.i-u.ru/biblio/archive/kudinov_samo/

ռավելագույն ազատության և ինքնաարտահայտման, մյուս կողմից, Կ. Ռոջերսի խոսքերով, այն «անբուժելի սոցիալական է» և փոխհարաբերությունների մեծ պահանջ ունի: Ֆ. Պերլզը ավելի հեռուն է գնում և ցույց է տալիս սովորական միջանձնային հարաբերությունների կորստաբեր ազդեցությունը անձի ներուժի զարգացման և ինքնաիրականացման վրա⁴: Սակայն գոյություն ունի նաև հակառակ կապ. զարգացող, ինքնաիրականացող անձը անխուսափելիորեն բարեփոխում է շրջապատող սոցիալական հանգամանքները, դառնում է հասարակության զարգացման շարժիչ ուժ: Ըստ Մ. Մամարդաշվիլու, որպեսզի բարդ աշխարհը վերարտադրվի, պետք է վերարտադրվի ինքնազարգացման բարդ ձգտումը, այսինքն՝ կապիտալ ներդրումներ կատարվեն մարդու հնարավորությունների, արարքների, երևակայության, մտածելակերպի զարգացման ուղղությամբ, այլապես մենք կունենանք ամբողջությամբ լճացած հասարակություն⁵:

Ի դեպ, Վ. Ֆրանկը, զբաղվելով ինքնաիրականացման հարցի ուսումնասիրությամբ, չէր կիսում Մասլոուի տեսակետը և պնդում էր, որ ինքնաիրականացումն ինքնին չի կարող լինել մարդկային կյանքի իմաստը: Ահա թե ինչու նա ներմուծում է «տրանսցենդենտի» գաղափարը: Ֆրանկը առանձնացնում է տրանսցենդենտ արժեքների հատուկ մի խումբ, որոնց իրականացման միջոցով հնարավոր է ըմբռնել կյանքի իմաստը և ինքնաիրականանալ: Ֆրանկը ցույց է տալիս, որ առանց կյանքի իմաստի ձեռքբերման հնարավոր չէ հասնել ինքնաիրականացման, և գտնում է, որ կյանքի իմաստի հայտնաբերման աղբյուր կարող են հանդիսանալ ստեղծագործության արժեքները, հարաբերության արժեքները և ապրումների արժեքները⁶:

Վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ ինքնաիրականացմանն առնչվող ժամանակակից հետազոտությունները մեծ մասամբ ուղղված են անձնական գծերի և ժողովրդագրական բնութագրիչների ուսումնասիրությանը, որոնք ազդում են մարդու ինքնաիրականացման վրա: Այդ հետազոտությունների համաձայն՝ այնպիսի բնութագրիչներ, ինչպիսիք են էթնիկ պատկանելությունը, սեռը, տարիքը, հավատքը, սոցիալ-տնտեսական կարգավիճակը և ընդհանուր մշակույթը, ուղղակիորեն ազդում են անձի ինքնաիրականացման վրա: 20-րդ դարի վերջում հայտնվեցին վարքագծի և ապրումների բազմակողմանի ուսումնասիրմամբ զբաղվող մի շարք հետազոտողներ (մասնավորապես, Դոնահյուն, Բենսոնը, Լարսենը և Գրիլին)⁷, որոնք անձի ինքնաիրականացումը կապում են հոգեբանական բարեկեցության գործոնի հետ:

⁴ Տե՛ս **Перлз Ф.** Практика Гештальттерапии. М., 2001, <http://psylib.org.ua/books/perlz01/index.htm>:

⁵ Տե՛ս **Мамардашвили М. К.** Философия и личность // «Человек», 1994, № 5, էջ 5-19:

⁶ Տե՛ս **Франкл В.** Человек в поисках смысла. М., 1990, <http://krotov.info/spravki/persons/20person/1905frkl.html>:

⁷ Տե՛ս **Donahue M., Benson P.** Religion and the Well-Being of Adolescents // Journal of Social Issues, 1995, Volume 51(2), էջ 145-160, **Larsen J.** Self Actualization as Related to Frequency, Range, and Pattern of Religious Experience // Journal of Psychology and Theology, 1979, Volume 7(1), էջ 39-47, **Greeley A.** The Sociology of the Paranormal: A Reconnaissance // Sage Research Papers in the Social Sciences, 1975, Volume 3, series no. 90-023 (Studies in Religion and Ethnicity Series) Beverly Hills:

Մասլուի և Ռոջերսի ինքնաիրականացման հայեցակարգի հիման վրա Ք. Րիֆֆը ստեղծեց հոգեբանական բարեկեցության տեսությունը⁸, որ հեղինակին թույլ տվեց ընդհանրացնել և ընդգծել հոգեբանական բարեկեցության վեց հիմնական բաղադրիչներ՝ ինքնաընդունում, շրջապատի մարդկանց հետ պոզիտիվ հարաբերություններ, ինքնիշխանություն, շրջակա միջավայրի կառավարում, կյանքի նպատակ և անձնական աճ: Բարձր ինքնիշխանությամբ մարդը առավել անկախ է, չի վախենում հակադրվել մեծամասնության կարծիքին, կարող է դրսևորել ոչ ստանդարտ մտածելակերպ ու վարքագիծ և իրեն գնահատել՝ ըստ իր սեփական նախապատվությունների: Ինքնիշխանության բավարար մակարդակի բացակայությունը հանգեցնում է կոնֆորմիզմի, շրջապատի կարծիքից ավելորդ կախվածության: Այդպիսի մարդը դժվարությամբ է ինքնուրույն որոշումներ կայացնում, նրա վարքը և մտածելակերպը հիմնականում պայմանավորված են հասարակության ազդեցությամբ:

Անձնական աճը ենթադրում է զարգանալու, սովորելու, նորը ընկալելու ձգտում, ինչպես նաև անձնական առաջադիմության զգացում: Եթե ինչ-ինչ պատճառներով անձնական առաջադիմությունը հնարավոր չի լինում, ապա դրա հետևանքով առաջանում է ձանձրույթի, լճացման զգացում, փոփոխությունների նկատմամբ սեփական հնարավորությունների, նոր կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերման նկատմամբ հավատի բացակայություն, նվազում է կյանքի նկատմամբ հետաքրքրությունը:

Շրջակա միջավայրի կառավարումը ենթադրում է այնպիսի որակների առկայություն, որոնք նպաստում են տարատեսակ գործունեությունների հաջող իրականացմանը, ցանկալիին հասնելու կարողությանը և անձնական նպատակների իրականացման ճանապարհին դժվարությունների հաղթահարմանը: Այս բնութագրիչների բացակայության դեպքում նկատվում է ցանկալիին հասնելու, ինչ-որ բան փոխելու կամ լավացնելու անկարողության կամ ոչ կոմպետենտության զգացում:

Շրջապատի նկատմամբ պոզիտիվ հարաբերությունները նպաստում են ապրումակցմանն ու հաղորդակցվելու համար բաց լինելու, այլ մարդկանց հետ կապեր հաստատելու կարողությունների ձևավորմանը: Բացի այդ, այս բնութագրիչը ենթադրում է նաև շրջապատողների հետ փոխազդեցության ժամանակ ճկունության և փոխզիջման գնալու կարողության առկայություն: Այս հատկության բացակայությունը վկայում է միայնակության, վստահելի հարաբերություններ հաստատելու և պահպանելու անկարողության, փոխզիջումներ փնտրելու դժկամության, ինքնամփոփության մասին:

Հոգեբանական բարեկեցության այլ կարևոր բաղադրիչ է կյանքի նպատակների առկայությունը, որը պայմանավորված է գոյության իմաստավորման ապրումների, այն ամենի արժևորմամբ, ինչ եղել է անցյալում, տեղի է ունենում ներկայում և տեղի կունենա ապագայում: Կյանքում նպա-

⁸ Տե՛ս **Ryff C.** Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology, 1989, Volume 57, էջ 1069-1081:

տակների բացակայությունը հանգեցնում է անհիմաստության զգացողության, թախծի և ծանձրության:

Ինքնաընդունումն ընդհանուր առմամբ արտահայտում է իր և իր կյանքի պոզիտիվ ինքնագնահատականը, ոչ միայն իր դրական հատկությունների, այլև թերությունների գիտակցումն ու ընդունումը: Ինքնաընդունման հակադրությունը՝ սեփական «ես»-ից չբավարարված լինելու զգացումը, արտահայտվում է սեփական անձի որոշակի որակների նկատմամբ հակակրանքով և անցյալով չբավարարված լինելով:

Ռուս հայտնի տեսաբան Աբուլխանովա-Սլավսկայան կարծում է, որ ողջ կյանքի ընթացքում անձի զարգացումը լիարժեք բնութագրելու համար այն պետք է դիտարկել ամբողջականության և անընդհատության մեջ: Բանն այն է, որ յուրաքանչյուր անձի համար գոյություն ունի զարգացման միասնական ձև: Այն կարող է լինել առաջադիմական կամ հետադիմական, կարող է իրականանալ ներդաշնակորեն կամ հակասականորեն (պահանջների, հավակնությունների և կարողությունների միջև, անձի ստեղծագործական տեսակի և մասնագիտության, աշխատանքի ոչ ստեղծագործական բնույթի միջև հակասություններ և այլն), կարող է լինել ինտենսիվ կամ էքստենսիվ, ավելի անհատականացված կամ տիպական: Ընդունված է կարծել, որ անհատական զարգացումը բազմամակարդակ է և խրթին: Այն ներառում է անձի և՛ բնական-հոգեբանական, և՛ սոցիալ-մշակութային զարգացումը: Այնուամենայնիվ, զարգացման մակարդակների ողջ բազմապլանայնության և անհամասեռության հետ մեկտեղ՝ առաջնային հակասականությունն առաջանում է անձի աճող հնարավորությունների և դրանց իրականացման համար տրված սոցիալական պայմանների (աշխատանք, շփում և այլն) չհանընկնման կամ սոցիալական հնարավորությունների և անձի կողմից դրանց օգտագործման անհնարիության հետևանքով⁹: Ոչ լրիվ, ոչ համարժեք ինքնաիրականացումն արժեքի ոչնչացում է և անձնական ժամանակի վատնում: Կյանքի ընթացքի անշոջելիությունը (բնական իմաստով) միայն ուժեղացնում է այդ հակասության սրությունը¹⁰:

Տեսակետների և մեկնաբանությունների բազմազանության համակողմանի վերլուծության արդյունքում հետազայում մշակվեց անձի ինքնաիրականացման համակարգային հայեցակարգ, համաձայն որի՝ ինքնաիրականացումը գործիքային-ոճաբանական և շարժառիթային-իմաստաբանական բնութագրիչների համախմբություն է, որն ապահովում է ձգտումների անընդհատությունը և անձի ինքնաարտահայտման պատրաստականությունը կենսագործունեության տարբեր ոլորտներում օնտոգենեզի գործընթացում:

Չարկ է նաև նշել, որ վերոհիշյալ տեսական տարբերությունները ոչ միայն հայեցակարգային են և վերաբերում են ինքնաիրականացման բնույթին և մեխանիզմներին, այլ նաև դրա հաջողության վրա ազդող պայմաններին և գործոններին: Վերջինների շուրջ գոյություն ունեցող տարաբնույթ մեկնաբանությունների հարուստ գունապնակի և մեծ ծավալի

⁹ Տե՛ս **Ананьев Б. Г.** Человек как предмет познания. М., 2001, էջ 307:

¹⁰ Տե՛ս **Абульханова-Славская К. А.** Стратегия жизни. М., 1991, էջ 126-149:

պատճառով նպատակահարմար ենք համարում դրանց անդրադարձն իրականացնել առանձին աշխատանքում:

Այսպիսով, ինքնահրականացման հիմնախնդրի տեսական վերլուծությունը կոչված է օժանդակելու առկա մոտեցումների դասակարգմանը, ձևավորված պատկերի պրիզմայից դիտարկելու կարիերայի կառուցման հոգեբանական օրինաչափությունները, ինչպես նաև ուրվագծելու հետազոտության հաջորդ փուլը, դառնալու փորձարարական հետազոտության իրականացման մեթոդաբանական հիմքը և սահմանելու մեթոդների ընտրության տիրույթը:

АЛЕКСАНДР АКОБЯН – К пониманию проблемы самоактуализации личности. – В статье прослежено, как ведущие зарубежные психологи интерпретируют вынесенную в заголовок проблему, а также рассмотрены основные исторические тенденции определения термина «самоактуализация личности». Затрагиваемый автором вопрос выражения, актуализации и сбережения человеческого потенциала приобретает ныне всё большую важность в контексте карьерного направления и роста.

ALEXANDER HAKOBYAN – On the Issue of Interpretations of the Problem of Person's Self-Actualization. – The paper presents different approaches of leading psychologists to the term "Self-Actualization" and covers the main historical tendencies of defining the Term, presenting the fact that the Problem of the expression, actualization and saving of human's potential is gaining more and more importance in the sense of "correct" career orientation and development.