

## СПОНТАННІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

**Руденок А.І., Максимчук К.І. Спонтанність як важлива складова самоактуалізації.** Стаття присвячена теоретичному та емпіричному аналізу феномену спонтанності та визначенню його ролі в самоактуалізації особистості. Спонтанність розглядається як психологічний ресурс, який забезпечує доступ до глибинних енергетичних джерел всередині нашої психіки; характеристика процесів, викликаних не зовнішніми впливами, а внутрішніми причинами.

**Ключові слова:** спонтанність, оцінка спонтанності, самоактуалізація, унікальність, психодрама, творчість, психологічний ресурс.

**Руденок А.И., Максимчук К.И. Спонтанность как важная составляющая самоактуализации.** Статья посвящена теоретическому и эмпирическому анализу феномена спонтанности и определению его роли в самоактуализации личности. Спонтанность рассматривается как психологический ресурс, который обеспечивает доступ к глубинным энергетическим источникам внутри нашей психики; характеристика процессов, вызванных не внешними воздействиями, а внутренними причинами.

**Ключевые слова:** спонтанность, оценка спонтанности, самоактуализация, уникальность, психодрама, творчество, психологический ресурс.

**Постановка проблеми.** Досить актуальною в наш час є проблема самоактуалізації, оскільки сучасне соціально-економічне становище характеризується надмірною складністю. Саме поняття самоактуалізації визначається як реалізація індивідуального життєвого шляху та власних цінностей та виражається у проживанні, діяльності та світогляді, а не лише у поодиноких досягненнях. Згідно з поглядами попередніх дослідників є безліч чинників, які власне впливають на прагнення до самоактуалізації, серед них орієнтація в часі, цінності, креативність, автономність, гнучкість у спілкуванні, потреба у пізнанні, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія та погляд на природу людини. Детальніше у нашому дослідженні ми зупиняємося саме на критерії спонтанності, оскільки ця властивість дозволяє знайти в собі досі невідомий для людини ресурс і виразити себе нестереотипно, творчо, породжуючи щось абсолютно нове, наповнене сенсом, глибиною, ідеєю. Завдяки розвитку спонтанності кожна людина зможе проявити свою індивідуальність не тільки завдяки зовнішнім атрибутам, а й внутрішнім якостям.

**Аналіз останніх публікацій.** Поняття «самоактуалізація» введене в психологію К. Гольдштейном, подальша розробка цього поняття має життя у гуманістичній психології. Також в роботах психологів гуманістичного спрямування, таких як А. Маслоу, К. Роджерс, спостерігається глибокий аналіз значення спонтанності. А. Маслоу пов'язує свободу і спонтанність, які панують в самовираженні і життєвому виборі особистості.

Також яскраво спонтанність як чинник самоактуалізації описана у роботах Е. Фромма, який стверджував що спонтанна активність притаманна кожній особистості, як якість характеру або орієнтація, прагнення до творчості та реалізування своїх здібностей, це дещо суперечить поглядам Я. Морено, оскільки на його думку

спонтанність являє собою швидше не якість, що характеризує особистість, а певну енергію, яка бере участь у формуванні поведінкової моделі.

Е. Шостром наділяв спонтанністю актуалізовану особистість, яка розуміє себе та залишається щирою і конструктивною навіть у суперництві. Л. Собчик спонтанність визначається як розкуте самоствердження, наступальність, прагнення до лідерства. Також неабиякий вклад у аналіз поняття спонтанності належить таким науковцями А. Шутценбергер, Мош Фельденкрайс, Є. Руденський, Е. Слінгерленд та ін, які вважали спонтанність однією з ключових умов досягнення успіху та адаптації до нових складних життєвих ситуацій.

**Формулювання мети і завдань статті.** У рамках нашого дослідження ми ставимо за мету визначити роль спонтанності у самоактуалізації особистості. Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- 1) теоретично та емпірично дослідити феномен спонтанності;
- 2) проаналізувати основні характеристики спонтанності та її місце у самоактуалізації.

**Виклад методики і результатів дослідження.** Самоактуалізація в значній мірі спирається на спонтанні психічні процеси. Під впливом потаємних думок і особистої етики спонтанність є безпосереднім і нетрадиційним в поведінці. Спонтанність розглядається як повне функціонування особистостей, які самоактуалізуються.

А. Маслоу відкрив, що фактором мотивації для людей, які прагнуть до самоактуалізації є «цінності Буття». Це цінності, які здорові люди виробляють для себе природним чином і які не нав'язуються релігією або культурою. Цінності, які важливі для людей, включають спонтанність, від якої залежить адекватне сприйняття реальності, можливість прояву власної унікальності. А. Маслоу вважав, що люди, які прагнуть до самоактуалізації схильні до спонтанної поведінки, яка відрізняється простотою і природністю. Спонтанність проявляється, на думку вченого, коли людина поглинена справою, що входить у сферу її найважливіших пріоритетів [2; 3].

На противагу пересічній людині, яка схильна сліпо слідувати нормам, або чинити їм опір, особистість, що самоактуалізується, наслідуює установлені ритуали не автоматично, а свідомо. Отже, прояв спонтанності у такої людини – це прояв власної автономності від впливу середовища. Проте така незалежність збалансована здоровим глуздом та є золоту серединою полюсів конформності та нонконформізму.

Коли йдеться про вчинок, у нашій уяві формується образ дії, як правило, спонтанної, тобто довільної, добровільної, самостійної. «Мій вчинок не повинен залежати від сторонньої мети», зазначав Й. Фіхте, проголошуючи ідею моральної спонтанності вчинку. Не мета визначає зміст веління, а, навпаки, безпосередній зміст веління визначає мету.

Вчинок не має сенсу, якщо він не розв'язує конфлікту. Оскільки ж конфлікт спеціально не створюється «автором» учинку як самоціль чи засіб для самореалізації, остільки вчинкова активність за своєю природою тяжіє до «позитивної» спонтанності, що не слід плутати з імпульсивністю, реактивністю, імпровізацією і та ін. Отже, здатність до вчинку визначається "коефіцієнтом спонтанності", мірою вільного виявлення своєї індивідуальності.

За ствердженням А. Маслоу, спонтанність повинна стати новим ключовим поняттям. Вона характеризується вченим як «звільнення, природність, прийняття свого «Я», усвідомлення своїх прагнень, задоволення, самовизначення». За підрахунками

А. Маслоу, люди, що здатні й схильні до самоактуалізації, складають близько одного відсотка населення, являючи собою зразок найбільш психічно здорових представників людства, що максимальною мірою уособлюють те, що є істотним, власне людським, найкращим у людині [1].

Що ж це за «одинаки» у психологічному розумінні? Що то за люди, яким поталанило бути носіями потенціалу самоактуалізації? На думку А. Маслоу, це ті, в кого більш адекватне сприйняття дійсності, вільне від впливу ситуативних потреб, стереотипів, більш адекватна оцінка себе та інших. Для них характерна спонтанність проявів, простота і природність, відсутність штучних захисних форм поведінки (але є захищеність від негативних зовнішніх впливів, факторів фрустрації), гумористичне ставлення до життя, автономність, незалежність від оточення і водночас почуття єдності з людством, демократичність у стосунках, готовність учитися в інших, стійкі внутрішні моральні норми, гостре відчуття добра і зла, дружба з тими, хто виявляє схильність до самоактуалізації, зайнятість, як правило, не собою, а своєю життєвою місією, орієнтація на універсальні, «вічні» цінності та ін.

Цікаво з цього приводу звернутися до результатів Дж. Морено, який своїми розробками проблеми вивільнення спонтанної суб'єктивності передбачив ідеї А. Маслоу. «В результаті тестування великої кількості людей ми переконалися, — пише Дж. Морено, — що їхня здатність до спонтанної діяльності не однакова. Існує певний талант до спонтанної творчості. Є люди, спонтанність яких значно вища, ніж в інших, так само як є люди, які виявляються більш здібними по відношенню до якихось видів діяльності». Він визначав спонтанність як «нову реакцію на стару ситуацію» [4]. На думку Морено, спонтанність являє собою швидше не якість, що характеризує особистість з боку її самовільності, а певну енегрію, яка поряд з конституційною обумовленістю і соціальним впливом, бере участь у формуванні поведінкової моделі.

У словнику під спонтанністю розуміється здатність людини діяти під впливом внутрішніх стимулів, а не лише під дією зовнішніх причин [10]. Спонтанна особистість — це, перш за все, особистість самовільна, здатна вчиняти так, як їй хочеться в конкретний момент часу. Спонтанність варто розуміти як початковий імпульс, необхідну для творчості енергію. Згідно з Морено, спонтанність не накопичується, як, наприклад, енергія лібідо, вона існує «тут і зараз». Спонтанність може знаходити собі вихід або придушуватися. Мета тренувань — це вивільнення спонтанності і її одночасна розумна інтеграція в цілісну структуру життєдіяльності людини. Саме наявність спонтанності визначає конструктивний початок в поведінці людини — здатність бачити та творити новий продукт, будь він матеріальний чи духовний.

У своїх працях Я. Морено пов'язує спонтанність з несвідомими ірраціональними процесами, творчістю, рухом до змін, розвитком і є глибинним філогенетичним чинником. Здатність до творчої спонтанності може бути розвинена, зі зникненням спонтанності з'являються дефекти в особистісному розвитку. Ним виділяються два моменти. Перший — спонтанність може сприйматися суб'єктом як автономне, вільне, що не піддається свідомому контролю психічне явище. Другий — спонтанність має на увазі також здатність суб'єкта адекватно вирішувати будь-яку нову ситуацію; спонтанність, в кінцевому рахунку, забезпечує контроль над ситуацією. Творча спонтанність розглядається як рух до змін і при цьому спонтанна творчість є ірраціональним процесом. Спонтанність може звернутися у фальш, якщо не стежити за її розвитком. Здатність до спонтанної творчості

може бути розвинена. Важливо вивільняти спонтанну енергію. Навряд можна назвати людину особистістю, спонтанність якої дорівнює нулю. З ростом спонтанності розвиваються особистісні якості. Можливість спонтанного безмежного особистісного може бути виміряна ступенем спонтанності (коефіцієнт спонтанності) [4].

Починаючи з 30-х років ХХ століття проводилися психологічні дослідження спонтанності, в першу чергу в таких областях, як міжособистісна та міжгрупова взаємодія, адекватна реакція суб'єкта на зміну ситуації (англійські слова: відповідати – відповідь – відповідальність мають корінь як і у слова спонтанність : spons).

Л. Собчик визначає «спонтанність як властивість, яка проявляється у вигляді високої пошукової активності, напористості і самопредставлення «Я» [7]. А. Шутценбергер спонтанність вважає «найкращою адаптацією до нової та складної ситуації» [12]. Мош Фельденкрайс вважає, що спонтанність є засобом досягнення стану людини, що розвивається, звільненої від примусу; умовою досягнення успіху та досягнення «здорової радості від життя» [13].

Спонтанна (або продуктивна) активність трактується Е. Фроммом як «внутрішній стан; вона не обов'язково пов'язана зі створенням витвору мистецтва. Це якість характеру, це орієнтація особистості, яка може бути притаманна будь-якій людській істоті, якщо тільки вона не емоційний виродок. Продуктивна (спонтанна) особистість оживляє усе, до чого б вона не торкнулась. Вона реалізує свої власні здібності і втілює життя в інших людей і навіть в оточуючі предмети» [9]. Свобода, за твердженням вченого, може проявитися тільки в умовах спонтанності. Завдяки спонтанності людина реалізує своє «Я» і зливається зі світом.

За Е. Шостромом, який розвивав ідеї гуманістів, спонтанність притаманна актуалізованій, творчій особистості, яка розуміє свої потреби, визнає власні бажання і вчинки, радіє справжньому супернику, пропонує допомогу, коли це необхідно, залишається щирою і конструктивною навіть в агресії. Втрата спонтанності породжує людину-маніпулятора, яка в гонитві за вдоволенням власних бажань приховує власні реальні почуття за різними типами поведінки – починаючи від зверхньої ворожості, закінчуючи заграванням і улесливістю. Маніпулятор не усвідомлює власного актуалізуючого потенціалу і тому відмовляється від незалежності й самостійності та віддає перевагу паразитуванню на власному оточенні [11].

Особливе місце займає феномен спонтанності в консультативній психології, в сфері психологічної допомоги. Психолог заохочує клієнта зосередитися на позиції дитини, дитячих компонентах, щоб досягти розуміння, спонтанності, близькості і в кінцевому рахунку придбати особисту автономію.

Спонтанність – це психологічний ресурс, який забезпечує доступ до глибинних енергетичних джерел всередині нашої психіки, це характеристика процесів, викликаних не зовнішніми впливами, а внутрішніми причинами; самодіяльність, здатність активно діяти під впливом внутрішніх спонукань. Завдяки спонтанності людина здатна гнучко реагувати в нових, нестандартних ситуаціях, думати і відчувати в «кадрі», не ховатися за різні «соціальні маски», стереотипно спираючись на «милиці» завчених навичок, фраз, наслідуючи авторитетам, концепціям успіху і щастя.

Саме тому спонтанність повинна бути відкрита, або, краще буде сказати, відкрита заново, тому що, коли ви були дитиною, ви були спонтанні. Ви втратили спонтанність,

тому що в вас насаджувалося занадто багато штучного – дисципліни, моралі, чесноти, характеру. Ви навчилися грати безліч ролей; тому ви розучилися просто бути собою.

Е. Слінгерланд з Центру перспективних досліджень в науці про поведінку в Стенфорді досліджує силу спонтанності у своїй книзі «Намагаючись не намагатися». Він стверджує, що прагнення інтенсивно працювати для досягнення щастя і творчості, насправді може бути контрпродуктивним, відзначаючи важливість спонтанності на досягнення цих цілей [5].

Незважаючи на потенційну важливість даного феномену емпіричних досліджень спонтанності бракує, саме тому нами було здійснено дослідження на сукупній вибірці студентів віком від 17 до 24 років. Загальний обсяг вибірки – 84 студенти.

Нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою методики Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Коїної і А.В. Лазукіна – опитувальник САМОАЛ [8]. Дана методика включає 11 шкал: 1 – орієнтація в часі, 2 – цінностей, 3 – погляд на природу людини, 4 – потреба у пізнанні, 5 – прагнення до творчості або креативність, 6 – автономність, 7 – спонтанність, 8 – саморозуміння, 9 – аутосимпатія, 10 – контактність, 11 – гнучкість. Максимальний бал за загальним показником прагнення до самоактуалізації може дорівнювати 100, а за кожним критерієм – 15.

За даними цієї методики у досліджуваних рівень прагнення самоактуалізації в основному середній, незначний показник високого та низького рівнів. По шкалі «спонтанність» у 20% спостерігається високий рівень, у 56% – середній, і низький рівень виявлено у 24% досліджуваних. Результати подано на рис. 1.

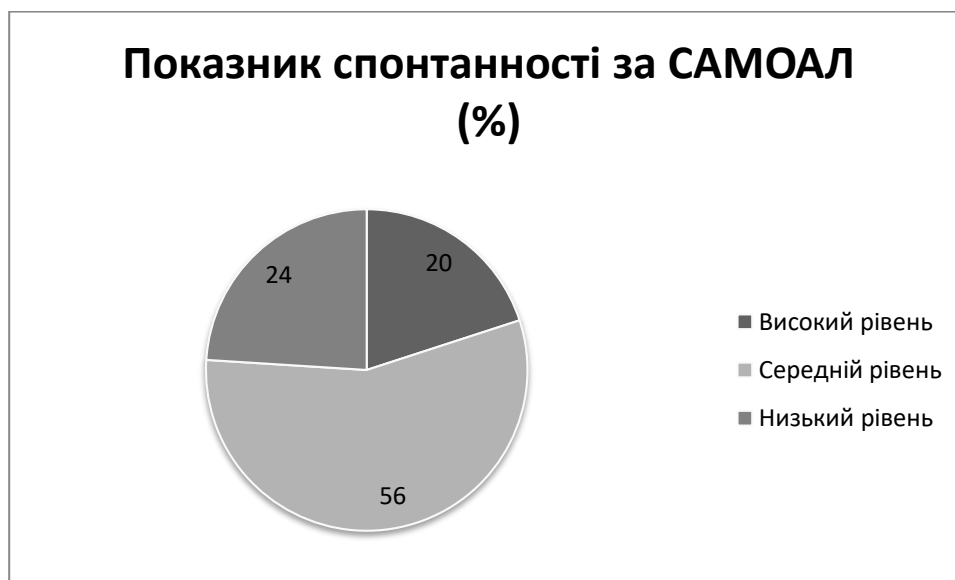


Рис. 1. Результати за методикою САМОАЛ

За інтерпретацією даного опитувальника спонтанність – це якість, що впливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих самоактуалізованим людям. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Сформована й успішна особистість повинна бути особистістю творчою, креативною і спонтанною. Спонтанність потрібна всім, хто хотів би відчувати себе впевненим і щасливим, в особистому та професійному житті, всім, хто хотів би вийти за межі звичних, усталених патернів поведінки і спробувати себе в незвичних ролях, хто хотів би розвинути здатність яскраво і виразно проявляти себе, насолоджуватися енергією імпровізації, самовираженням.

Також для проведення дослідження ми використали тест ІТО Л.Н. Собчик (Індивідуально типологічний опитувальник / Методика Собчик) [6], що направлений на діагностику самоусвідомлення, самооцінки та самоконтролю особистості. Даний опитувальник включає у себе 10 шкал, серед яких 2 відповідають за достовірність результатів («аггравация» та «брехня»), а також 8 шкал, які складається у полярні пари: «екстраверсія – інтроверсія», «спонтанність – сенситивність», «ригідність – лабільність» та «тривожність – агресивність». За результатами цієї методики кількість досліджуваних, що мають надмірну вираженість за шкалою спонтанності складає 30%; помірний показник притаманний 39%, в рамках норми (за значенням тесту) знаходиться 22%, а гіпоемотивність, погане саморозуміння, або нещирість при дослідженні виявили 12% досліджуваних. Спонтанність інтерпретацією опитувальника визначається як розкуте самоствердження, наступальність, прагнення до лідерства.

Згідно з результатами дослідження найвищі показники прагнення до самоактуалізації (>60%) пересікаються з високим рівнем спонтанності по шкалам обох використаних методик. Середнє значення показників прагнення до самоактуалізації дорівнює 56,8 %, тоді як середній показник спонтанності за методиками САМОАЛ та Собчик – 50,4% та 62,2% відповідно. Результати подано на рис. 2.



Рис. 2. Результати за показниками спонтанності та самоактуалізації

Таким чином спонтанність виступає невід'ємним чинником у структурі особистості, яка прагне до самоактуалізації.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Теоретично дослідивши феномен спонтанності ми прийшли до висновку, що праці вчених аналітичної, екзистенціальної, гуманістичної орієнтації допомогли нам визначити спонтанність як природність, витік майбутнього вільного дії «тут і зараз», влада відкритого вибору, що забезпечує доцільність протікання діяльності. Саме спонтанністю забезпечується адекватність смислової регуляції діяльності. Розглядаючи спонтанність як адаптивну реакцію на різні ситуаційні умови, можна презентувати дану властивість як головний внесок у розвиток добробуту і психічного здоров'я, які відіграють істотну роль у контексті психотерапії. Спонтанність є саме тією суб'єктивною властивістю особистості, від якої залежить детермінація самої діяльності, що забезпечує доцільність її протікання

внутрішнім прагненням. Отже, в людей, що прагнуть до самоактуалізації виникає необхідність становлення даної особистісної якості.

Для подальших досліджень варто взяти до уваги очевидний зв'язок спонтанності з творчістю та креативністю. Творчість – це одна з великих практик спонтанності. Існує безліч технік розвитку спонтанності. У дослідженій нами літературі описано незалежні форми вираження спонтанності: драматична форма (пожвавлення вже відбулися дій, думок, почуттів, слів); творча форма (творення нових ідей, поведінки, творів і т. п.); оригінальна спонтанність (надання нової форми вже існуючого); адекватна реакція (правильно вибране за часом, формі, спрямованості і інтенсивності поведінка).

#### Список використаних джерел

1. Маслоу А. Мотивация и личность. пер. с англ. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 478 с.
2. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы: пер. с англ. Москва: Смысл, 1999. 425 с.
3. Маслоу А. Психология бытия. пер. с англ. Москва: «Рефлбук», Киев: «Ваклер», 1997. 304 с.
4. Морено Я. Театр спонтанности / Пер. с англ. авт. вступ. ст. Б.И. Хасан. Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993.
5. Слингерленд Э. И не пытайтесь! Древняя мудрость, современная наука и искусство спонтанности, 2017. 320 с.
6. Собчик Л.Н. Психодиагностика в медицине. Практическое руководство. Боргес, 2007. 416 с.
7. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 624 с.
8. Фетискин Н. и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: ИИП, 2009
9. Фромм Э. «Иметь» или «быть» / пер. с нем. Э. Телятниковой. Москва: АСТ Москва, 2008. 314 с.
10. Шапарь В.Б., Россоха В.Е. Новейший всихологический словарь / под общ ред. В.Б. Шапаря. Ростов на Дону: Феникс, 2005. 806 с
11. Шостром Э. Человек - манипулятор. Москва: Апрель-Пресс, 2008. 123с.
12. Шутценбергер А.А. Психодрама / пер. с фр. Г. и К. Бутенко. Москва: Психотерапия, 2007. 448 с. Сер. «Золотой фонд психотерапии».
13. Moshe F. The Potent Seld a Study of Spontaneity and Compulsion. Somatic Resources, Berkeley. California. 240 p.

#### References transliterated

1. Maslou A. Motyvatsyia y lychnost. per. s anhl. Sankt-Peterburh: Evrazyia, 1999. 478 s.
2. Maslou A. Novyye rubezhy chelovecheskoi pryrody: per. s anhl. Moskva: Smysl, 1999. 425 s.
3. Maslou A. Psykholohyia bytyia. per. s anhl. Moskva: «Reflbuk», Kyev: «Vakler», 1997. 304 s.
4. Moreno Ya. Teatr spontannosty / Per. s anhl. avt. vstup. st. B.Y. Khasan. Krasnoiarsk: Fond mentalnoho zdorovia, 1993
5. Slynherlend Э. Y ne pytaites! Drevniaia mudrost, sovremennaia nauka y yskusstvo spontannosty, 2017. 320 s.
6. Sobchik L.N. Psykhodyahnostyka v medytseyne. Praktycheskoe rukovodstvo. Borhes, 2007. 416 s.
7. Sobchik L.N. Psykholohyia yndyvudualnosty. Teoryia y praktyka psykhodyahnostyky. Sankt-Peterburh: Rech, 2005. 624 s.
8. Fetyskyn N. y dr. Sotsyalno-psykholohycheskaia dyahnostyka razvytyia lychnosty y malых hrupp. Moskva: YYP, 2009
9. Fromm Э. «Ymet» yly «byt» / per. s nem. Э. Teliatnykovoi. Moskva: AST Moskva, 2008. 314 s.

10. Shapar V.B., Rossokha V.E. Noveishyi vsykholohycheskyi slovar / pod obshch red. V.B. Shaparia. Rostov na Donu : Fenyks, 2005. 806 s
11. Shostrom Э. Chelovek - manipuliator. Moskva: Aprel-Press, 2008. 123s.
12. Shuttsenberher A.A. Psykhodrama / per. s fr. H. y K. Butenko. Moskva: Psykhoterapyia, 2007. 448 s. Ser. «Zolotoi fond psykhoterapyi».
13. Moshe F. The Potent Seld a Study of Spontaneity and Compulsion. Somatic Resources, Berkeley. California. 240 p.

**Rudenok AI, Maksymchuk K.I. Spontaneity as an important component of self-actualization.** The article is devoted to theoretical and empirical analysis of the phenomenon of spontaneity and to determination of its role in self-actualization of the individual.

This article discusses different approaches to understanding spontaneity and the basic characteristics of this property. The concept of spontaneity is justified as opportunity to express yourself, freedom, selfdetermination.

Strong position in the conception of spontaneity is the study of humanistic psychologists. A. Maslow argues that self-actualizing people are prone to spontaneous behaviour, which is characterized by simplicity and naturalness. An adequate perception of reality, the possibility of manifestation of one's own uniqueness depend on spontaneity.

This article will be interesting because it considers spontaneity as a focus of personality and affirm the positive potential of this property. Also, the phenomenon is considered as a psychological resource, which provides access to deep energy sources within our psyche; characteristic of processes caused not by external influences, but by internal causes.

The problem in the article is currently poorly studied and therefore requires more thorough research. That is why the publication presents an empirical study of spontaneity using the method of E. Shostrom in the modification of N. Kalina and A. Lazukin - the SAMOAL questionnaire and the method of L. Sobchak. According to the experimental data there are certain average parameters of striving for self-actualization and spontaneity among students.

**Keywords:** spontaneity, spontaneity assessment, self-actualization, uniqueness, psychodrama, art, psychological resource.