

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ “САМОРЕАЛІЗАЦІЯ” ОСОБИСТОСТІ

*В статті розглянуто існуючі погляди на поняття “самореалізація”, що сформувалися в рамках різноманітних наукових підходів, на основі проаналізовано психологічний зміст поняття та запропоновано його авторське бачення.*

*Ключові слова: самореалізація, самоздійснення, особистість, розвиток, саморозвиток.*

*В статье рассмотрены существующие взгляды на понятие “самореализация”, которые сформировались в рамках разнообразных научных подходов, на их основе проанализировано психологическое содержание понятия и предложено его авторское виденье.*

*Ключевые слова: самореализация, самоосуществление, личность, развитие, саморазвитие.*

*Existent looks of concept “self-realization”, which was formed within the framework of various scientific approaches, are considered in the article, on the basis of psychological maintenance of concept is analyzed and author vision is offered.*

*Key words: self-realization, self-fulfillment, personality, development, self-development.*

*“Ми прийшли в це життя, щоб розкрити весь свій потенціал, а не для того, щоб пристосовуватися до невдач і обмежень...”*

*О.Г. Гадецький*

**Постановка проблеми.** Дослідницький інтерес до проблеми самореалізації особистості в останні роки різко зріс як у українській, так і зарубіжній психології. Посилення уваги до цієї проблеми пов'язано з розумінням її визначальної ролі в розвитку особистості, пред'явленням більш високих вимог до таких якостей людини, як здатність до саморозвитку і самовдосконалення, що на думку С. Кудінова [5] продиктовано соціально-економічними умовами, що загострили конкурентоздатність на професійному ринку праці. Про самореалізацію так чи інакше давно писали багато філософів, письменників, психологів, але однозначно окреслити змістові межі даного поняття не вдалося нікому. Адже як імовірно, це в принципі неможливо оскільки феномен самореалізації настільки складний і багатогранний – саме через свою невизначеність, а точніше – через багатоваріантність визначень.

Зростаючий інтерес до самореалізації особистості як до проблеми можна простежити в числі досліджень українських (М. Й. Боришевський, Т. П. Вівчарик, М. Б. Гасюк, В. А. Гупаловська, Ю. Г. Долінська, В. М. Мазін, В. І. Муляр, С. Д. Максименко, В. І. Осьодло й ін.) та зарубіжних (Л. А. Анциферова, Е. В. Галажинський, О. П. Єрмолаєва, Д. А. Леонтьєв, Л. А. Коростильова, В. Е. Ключко, С. І. Кудінов, О. В. Пітерська й ін.) науковців.

Термін “самореалізація” (self-realization) уперше, як зауважує Л.О. Коростильова, був приведений у Оксфордському словнику по філософії і психології, виданому в 1902 р. у Лондоні, де наводиться наступне визначення: “Самореалізація – реалізація власних зусиль людини, можливостей розвитку Я. Цей процес може бути названий самореалізацією (або

розвитком)... Відповідно до християнських поглядів, це не вершина досягнень, але Божий дарунок” [13, с. 921]. У психологічному і психоаналітичному словнику дається наступне визначення: “Самореалізація – збалансоване і гармонічне розкриття всіх аспектів особистості; розвиток генетичних і особистісних можливостей” [12, с. 488]. Найбільш близькими до поняття “самореалізація” є поняття “самоактуалізація” і “самоздійснення”. Поняття “самоактуалізація”, як правило, описується в психологічній літературі з посиланням на роботи А. Маслоу. У закордонних психологічних і філософських словниках термін “самоздійснення” частіше трактується як кінцевий результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості. Самореалізація, саморозвиток, самоактуалізація, самовизначення особистості, утім, як і інші “само-” (саморух, самодетермінація і т.п.), є факти, що виявляються реально і повсюдно. У психології вони зафіксовані й описані, але в достатній мірі не пояснені. Справа в тому, що “само” припускає те, що йде з середини, з внутрішнього, щось самопринципне, з середини спонукуване і регульоване.

**Метою статті** є визначення психологічного змісту поняття самореалізації людини як складної психологічної системи, що самоорганізується, здатної до саморуху і самодетермінації.

**Аналіз останніх досліджень.** Важко назвати таку науку про людину, у якій тим або іншим способом не зачіпалася б проблема самореалізації. На різних етапах еволюції людства і розвитку системи наук ця проблема вставала перед мислителями різних епох.

Розвиток уявлень про самореалізацію у філософії характеризується тенденцією до глобалізації цього поняття, поширенню його на суспільство і світобудову в цілому. У ході

самореалізації окремої людини самореалізується і суспільство, прагнення до істинної самореалізації врівноважує суспільні інтереси і створює гармонію. Ідея самореалізації має давню історію у філософії. “Як вищу цінність самореалізація трактується у філософії Упанішад (з VIII до V ст. до н.е.) і в даосизмі (VI–V ст. до н.е.). На Заході вчення про самореалізацію сходить, принаймні, до Аристотеля і почасти Платона, представляючи собою не тільки теоретичний аналіз цього феномена, але і практичні рекомендації шляхів і способів індивідуального самоздійснення”. Наприкінці XI – початку XX в. в англоамериканських теоріях, особливо в представників ідеалізму, принцип самореалізації знаходить характер етичної заповіді. На думку багатьох філософів, дана тенденція зберігається в XX ст. у філософії екзистенціалізму [3; 4; 7; 10].

Психологічна наука підходить до проблеми самореалізації з погляду прояву психічного в цьому процесі. Існуючі в психології підходи до самореалізації дуже численні і різноманітні. Проведений аналіз літератури дозволяє класифікувати їх по самих різних підставах.

Теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості у зарубіжній психології дозволяє нам виділити у різних авторів схожі позиції при підході до визначення її сутності. Проблематика самореалізації особистості найбільш тісно пов'язана з феноменами свободи й самодетермінації, як ключовими. В психології особистості зазвичай не вживається термін “самореалізація”, проте в рамках екзистенційно-орієнтованих теорій та низки психологічних шкіл, вчені звертаються до опису того чи іншого феномену з використанням таких основних понять як “самовизначення” (Ш. Бюлер), “досягнення життєвого успіху” (У. Джеймс), “цілеспрямована поведінка”, “автономізація власного “Я”, “усвідомлення тут і тепер відповідальності за себе і своє життя” (Е. Фром, Ф. Перлз), “самоактуалізація” (К. Роджерс, А. Маслоу), “саморегуляція”, “самоефективність”, “самоконтроль” (А. Бандура) та ін., які цілком можуть бути використані дослідниками при вивченні та з'ясуванні співвідношення з поняттям “самореалізація” [2–4; 7; 8; 10; 11]. Сучасне уявлення про самореалізацію в психології розроблено в основному в руслі цих напрямків.

Найбільш важливим представляється роль і місце, що та або інша теорія відводить усвідомленню людиною прагнення до самореалізації, тобто наскільки це прагнення

розуміється суб'єктивним, особистісним, свідомим. На цій основі психологічні теорії можна умовно розділити на три типи.

До першого типу варто віднести теорії, автори яких розглядають процес людського життя переважно як адаптацію до середовища, досягнення гомеостазу, як внутрішнього, так і з зовнішнім світом. Це, насамперед, біхевіористська і психоаналітична теорії, а також інші “біологізаторські” концепції – теорія інстинктів Мак-Дугалла й ін. Біхевіоризм представляє індивіда цілком контрольованим зовнішніми подіями, стимулами. Внутрішні чинники регуляції поведінки в більшій мері ігноруються. Біхевіористи відкинули концепцію активної і самостійної людини, яку рухають внутрішні мотиви і прагнення. Розвиток і самовдосконалення людини, з позицій біхевіоризму, реактивний, тобто є реакцією на вимоги середовища.

Прихильники психоаналітичної концепції стверджують, що діяльність людини направляється внутрішніми мотиваційними силами, між якими часто виникає конфлікт і які, як правило, неусвідомлені. Цілком точно істинна сутність психоаналітичної теорії формулюється А. Адлером, який показує споконвічну неповноцінність людини і розуміє життя як боротьбу з цією неповноцінністю [1]. Концепція психосексуального розвитку, запропонована З. Фрейдом, також заснована на ідеї фатальної зумовленості досвідом дитинства всього людського життя, у якій не приділяється місця активному, діяльному суб'єктові. Доречно відзначити, що В.Е. Ключко і Е.В. Галажинський вважають, що теорія Фрейда навряд чи здатна адекватно пояснити феномен самореалізації [3, с.11].

Підхід Е. Фромма, розвинутий у руслі психоаналізу, але при цьому має гуманістичні основи. У своїй концепції, що одержала назву радикально-гуманістичного психоаналізу, Фромм указує на подвійність людського існування – у тваринному світі і людському світі, що він з такою працею намагається створювати [9]. За Фроммом, іронія і драматизм людської самореалізації – у спробі перестати бути твариною і стати людиною.

У такий спосіб у біхевіоризмі і психоаналізі поняття самореалізації використовується в значенні адаптації, що і стає можливою в результаті реалізації людиною своїх можливостей і здібностей. Особистості відводиться пасивна позиція у відношенні самореалізації, особистість не прагне до розвитку і здійснення своїх потенцій, це відбувається саме собою в процесі життя.

До теорій другого типу можна віднести різні теорії зростання, розвитку і досягнення, більшість когнітивних і гештальт-теорій. Яскравими представниками є Г. Мюррей з теорією потреб, Д. Мак-Клелланд, що вивчав мотивацію досягнення, і ін. Відмінність цих теорій від теорій першого типу в тому, що тут людина розуміється як активний, діяльний суб'єкт, що прагне до розвитку тих або інших особистісних структур. Разом з тим, відповідно до авторів теорій цього типу, у людини немає прагнення до самореалізації, розвиток і здійснення потенціалу відбувається "паралельно" реалізації основної мотивації. Саме так до проблеми розвитку і реалізації підходять автори теорій мотивації до зростання й оволодіння майстерністю, до числа яких можна віднести У. Дембера, Р. Ерла, Ж. Піаже, Р. Уайта й ін. В основі теорій мотивації до зростання лежить уявлення про те, що люди і тварини мотивовані наявною потребою в успішній взаємодії з навколишнім середовищем. Інший підхід демонструють дослідники потреби в передбачуваності і контролі (Д. Шапіро, Дж. Астін, Г. Шварц), які вважають, що прагнення контролювати – одна з головних людських потреб. Без відчуття контролю люди втрачають здатність до ефективного подолання навіть незначних труднощів [10, с. 575]. Роттер розділяє суб'єктивне сприйняття контролю на внутрішнє (інтернальний локус контролю) і зовнішнє (екстернальний локус контролю), і показує, що в ході навчання і пізнавальної діяльності люди здатні досягти і часто досягають більш високого або більш низького рівня контролю – як інтернального, так і екстернального [11, с. 410]. У західних культурах люди орієнтовані на активний контроль, тобто зміна зовнішніх обставин для зменшення тривоги. В азіатських же культурах, люди орієнтовані переважно на самоконтроль, тобто уміння адаптуватися під зовнішні обставини [10, с. 578].

А. Бандура вважає, що відчуття контролю необхідне людині для того, щоб вона приступила до набуття навичок і взагалі почала виявляти активний розвиток. До цього висновку автор приходять виходячи зі своїх досліджень самоефективності. Автор показує, що людина не стане опановувати навичками і прагнути до своїх цілей, не будучи упевненою у тім, що її дії приведуть до бажаних результатів [10, с. 579]. Г. Мюррей вважає потребу в досягненні деякою генералізованою потребою. Привабливість досягнення не в знаходженні бажаного, а в розвитку і застосуванні навичок. Іншими словами, мотивацією до досягнення служить сам процес. Інший прихильник теорії потреб – Д.

Мак-Клелланд зумів довести, що потреба в досягненні багато в чому визначає поведінку людини. Автор вважає, що мотив досягнення – це похідна від базового спонукання "робити щось краще", причому не для схвалення або нагороди, а "заради самого процесу" [10, с. 581].

Недолік представлених теорій у підході до питання самореалізації і саморозвитку вбачається в приписуванні необхідності розвитку індивіда зовнішнім, позасуб'єктивним і позаособистісним чинникам. Разом з тим, ідея обумовленості розвитку існуванням напруги між існуючим рівнем розвитку і деякої необхідним для успішної адаптації рівнем, виглядає прийнятною для пояснення мотивації самореалізації. Найбільше докладно це питання було вивчено авторами теорій постановки цілей, найбільш відомими представниками яких є Е. Лок і Г. Летем [10, с. 68]. За даними цих авторів, процес самореалізації особистості природним чином пов'язаний з постановкою і реалізацією цілей. Самореалізація з цього погляду може бути представлена як процес послідовної реалізації життєвих цілей. Цілі викликають розбіжність між тим, де людина перебуває в даний момент, і тим, де б вона хотіла бути. Напруга, породжувана такою розбіжністю, і приводить до дій.

Третя група теорій, до яких відносяться гуманістична психологія, психологія діяльності, акмеологія і ряд інших, розглядають самореалізацію як самостійне і складне психічне явище, яке не зводиться до адаптації і є функцією свідомості й особистості. Значні результати у вивченні самореалізації були отримані А. Маслоу, що здійснив кілька масштабних досліджень процесів задоволення потреб і розвитку людини. Маслоу використовує для позначення процесу реалізації людиною свого потенціалу поняття самоактуалізації. Це поняття подібне до самореалізації, і розуміється Маслоу і як потреба, і як процес. Задоволеність життям, згідно з Маслоу, визначається ступенем реалізованості потреби в самоактуалізації, тобто розбіжністю між актуальним (досягнутим) і потенційним (цільовим) рівнями саморозвитку. Ще далі пішов у своїх дослідженнях самоактуалізації К. Роджерс, щодо цього поняття він писав наступне: "Тенденція до самоактуалізації властива будь-якому живому організмові. Самоактуалізація – це прагнення живої істоти до зростання, розвитку, самостійності, самовираження, активізації всіх можливостей свого організму" [8, с. 447]. Самореалізація, згідно з Роджерсом – невід'ємна частина будь-якого життя. Життя – і є самореалізація, тобто максимальне

розкриття і використання своїх можливостей, реалізація свого потенціалу.

В закордонних психологічних теоріях уявлення про самореалізацію особистості більшою мірою носять описовий (феноменологічний) характер і базуються на гуманістичних засадах. Вони спираються на філософські погляди й не визначають власне психологічну сутність цього поняття, характерну для рівня сучасної психологічної науки. У них відсутні психологічні категоріальні побудови, оскільки авторами не вирішена задача створення відповідних теоретико-методологічних розробок. Усім їм властиве розуміння самореалізації та інших похідних до неї понять, як уродженої властивості людини. Проблемними моментами такого розуміння самореалізації є труднощі в операціоналізації цього поняття та виходу на рівень емпіричних досліджень. Все це, ще раз підкреслює необхідність розробки змістової частини поняття “самореалізація суб’єкта”.

У вітчизняній психологічній літературі термін “самореалізація” не вживався аж до кінця 1990-х рр. Більшою мірою можна говорити про джерела поняття “самореалізація”, ніж про струнку теорію, оскільки феномен самореалізації особистості раніше не виокремлювався як самостійна психологічна проблема. У цьому контексті біля витоків проблеми самореалізації стоять дослідники психології особистості Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтєв, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, П.Р. Чамата та ін. Хоча проблема самореалізації безпосередньо ними не вивчалась, проте у контексті досліджень психології особистості, так чи інакше у своїх працях вони зверталися до проблеми самореалізації. Уявлення про людину як істоту самодіяльну сформувався ще на початку минулого століття. Особливо помітними вони стали після появи у наукових джерелах сформульованого С.Л. Рубінштейном принципу творчої самодіяльності.

В.Е. Ключко, Е.В. Галажинський зазначають, що самореалізація є не що інше, як перехід можливості в дійсність, таким чином, самореалізація є формою, у якій людина забезпечує власний розвиток, саморозвиток є основою стійкості людини як складної, але цілісної психологічної системи, що самоорганізується. Автори дослідили, що можливості можуть бути джерелом активності, що це джерело в психоісторичному процесі виходить на перше місце, відтискуючи вітальні потреби (потреби життєзабезпечення) на другий план, що з цим джерелом активності пов’язані сутність людини, її самість, місія і призначення [3, с. 4]. На думку Л.О.

Коростильової самореалізація особистості – це здійснення можливостей розвитку “Я” за допомогою власних зусиль, співдіяльності, співтворчості з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому. Саме тому самореалізація припускає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом додавання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних, індивідних і особистісних потенціалів [4, с. 52]. У самому загальному вигляді самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті і повсякденній діяльності, пошук і твердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і змісту свого існування в кожен даний момент часу. Самореалізація досягається тільки тоді, коли в людини є сильний спонукальний мотив особистісного зростання.

В.А. Гупаловська [2] зазначає, що самореалізація – це опредметнення сутнісного потенціалу особистості у різноманітній соціальній діяльності. Основними сферами самореалізації особистості є приватне життя та професійна діяльність. Способами самореалізації особистості у цих сферах виступають цілеспрямована діяльність, творчість, активність, самовираження, прояв власного “Я”, продуктивна праця, будь-яка соціальна діяльність, соціальна активність, життєтворчість. Важливими є як об’єктивні результати, так і суб’єктивна оцінка особистістю власних досягнень.

Як зазначають С.Д. Максименко та В.І. Осьодло, професійну самореалізацію як спосіб функціонування й розвитку особистості можна одночасно віднести до трьох основних класів психічних явищ, тобто вона може виступати як процес, стан (зріз на певному етапі) і властивість суб’єкта. Самореалізація як процес є провідним класом психічних явищ і дозволяє комплексно і системно вивчати життєдіяльність людини. Відповідно до цього самореалізація суб’єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації своїх потенцій, формування суб’єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у т.ч. й перетворення себе [7].

**Висновок.** Необхідно відзначити, що власне поняття “самореалізація” вживається лише в сучасних дослідженнях і трактування цього поняття звичайно вкрай розмите і доволі абстрактне. Самореалізацію, з одного боку, в біологізаторських теоріях розуміють як людський варіант адаптації до середовища і підкреслюють її автономний,

неусвідомлюваний характер, з іншого боку – в теоріях мотивації до розвитку і зростання – фокусуються на свідомому прагненні до досягнень і розглядають життя людини як процес послідовного досягнення соціально обумовлених цілей. Гуманістичні теорії описують самореалізацію як функцію індивідуальності, вивчаючи базову потребу людини в самореалізації. Тому, на нашу думку, найбільш вірне визначення самореалізації варто шукати на перетинанні наявних підходів. Під самореалізацією розуміється деяке “прагнення до розкриття себе”, реалізації свого “потенціалу”, при цьому не дається чіткого визначення того, що називається “потенціалом”. Виходячи з цього, ми можемо розуміти самореалізацію як процес реалізації деякого потенціалу самореалізації, очевидно різного для кожної людини, причому в кожен момент людського життя цей процес знаходиться на визначеному рівні свого завершення, якому можна умовно назвати актуальним або досягнутим рівнем самореалізації. Тоді суб’єктивну міру відповідності між актуальним і потенційним рівнями самореалізації на конкретний момент часу можна вважати задоволеністю самореалізацією. Самореалізація є не що інше,

як перехід можливості в дійсність, таким чином, самореалізація є формою, у якій людина забезпечує власний розвиток, саморозвиток є основою стійкості людини як складної, але цілісної психологічної системи, що самоорганізується.

**Перспектива подальших досліджень.** В загальній проблемі самореалізації доцільно диференціювати окремі аспекти, серед яких можуть бути виділені: продуктивний аспект самореалізації (що є результатом і навіть людина це здійснює?); особистісний аспект, що дозволяє поставити проблему потенціалу самореалізації і рівня креативності особистості, направленої на світ і на себе (хто самореалізується?); процесуальний аспект, в якому виявляють себе проблеми процесу самореалізації в суб’єктивному часі і просторі життєвого світу особистості; діяльнісний аспект, який дозволяє найбільш влучно поставити проблеми спрямованості, вибірковості, мотивації, детерміації, регуляції діяльності за допомогою яких особистість реалізує себе. Інтегрувати ж ці аспекти можна лише зрозумівши, що насправді відбувається з людиною, як перетворюється її природа у міру визначення нею своєї місії.

### Література

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / А. Адлер. – Спб. : Гуманітарне агентство “Акад. проект”, 1997. – 251 с.
2. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Гупаловська Вікторія Анатоліївна. – Львів, 2005. – 191 с.
3. Ключко В. Е. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский; [под редакцией Г. В. Залевского]. – Томск : Издательство Томского университета, 1999. – 154 с.
4. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб. : Изд-во “Речь”, 2005. – 222 с.
5. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности / С. И. Кудинов // Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа : Восточный университет, 2007. – С. 37–41.
6. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М. : Смысл, 1997. – С. 156–176.
7. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб’єкта / С. Д. Максименко, В. І. Осьодло // Проблеми сучасної психології. : зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. – 2010. – Випуск 8. – С. 3–19.
8. Фрейдджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейдджер, Д. Фейдимен. – СПб.; М. : пройм–ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 863 с.
9. Фромм Э. Дзен-буддизм и психоанализ / Э. Фромм и др., [пер. с англ.]. – М. : Весь мир, 1997. – 237 с.
10. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: Биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин, [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2003. – 650 с.
11. Хьелл Л. А. Теории личности: Основные положения, исследования и применение / Л. А. Хьелл, Д. Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2000. – 606 с.
12. Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical terms a guide to usage / [Ed. by B. Horacl]. – New York; London; Toronto, 1958. – P. 488.
13. Oxford English Dictionary. Second edition / [Prepared by J. A. Simpson and S. C. Wein]. – Vol. XI. – Oxford, 1989. – P. 921.