

УДК 159.923

**О.Л. ПІНСЬКА,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології  
Криворізького державного педагогічного університету*

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ**

У статті здійснено теоретичне обґрунтування особистісної самореалізації як психологічного феномену, розкрито зміст, взаємозв'язок і взаємообумовленість компонентів психологічної структури самореалізації, висвітлено основні психологічні механізми, що забезпечують продуктивність особистісної самореалізації.

*Ключові слова: самореалізація як психологічний феномен, мотивація, ціннісні орієнтації, смисл, психологічні механізми, саморегуляція.*

**П**остановка проблеми. Нові структурно-змістові зміни в сучасному суспільстві актуалізують проблему розуміння сутності і призначення людини, її можливостей і обмежень, здібностей, самооцінки, умінь розпоряджатися своїм життям і нести відповідальність за власні рішення, «вбудовування» себе у світ, «психологізацію» життя. Існуючі об'єктивні обставини і пов'язані з ними кардинальні зміни соціальної ситуації ставлять особистість перед необхідністю суб'єктивного вирішення складних питань, пов'язаних з проблемою особистісної самореалізації.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що феномен самореалізації стає предметом пильної уваги зарубіжних психологів гуманістичного напрямку (А. Маслоу, Р. Мейя, К. Роджерса, Е. Фрома та ін.) в середині ХХ ст., які вживають його як синонім поняття «самоактуалізація». У працях Б.Г. Ананьєва, А.Г. Асмолова, Л.С. Віготського, Б.Д. Ельконіна, Л.Н. Когана, А.Н. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна означена проблема знайшла певне відображення у зв'язку з дослідженням питань ролі діяльності в розвитку особистості.

Предметом активного розгляду самореалізація як самостійна проблема стала у 80-х роках минулого століття і досліджувалася в різних аспектах: пошук механізмів розвитку особистості як детермінант самореалізації (К.А. Альбуханова-Славська, Л.В. Галажинський, Л.А. Коростильова, Д.О. Леонтьєв та ін.); визначення змісту і розведення понять «самореалізація», «самоактуалізація», «самоідентифікація», «саморозвиток» (І.Б. Дерманова, І.Д. Єгоричева, Л.А. Коростильова, Е.В. Сайко та ін.); можливості саморегуляції, саморозвитку, самореалізації (К.А. Альбуханова-Славська, Л.І. Анциферова, Д.О. Леонтьєв, Л.А. Коростильова, та ін.). Однак попри існуючі напрацювання потребує подальшого дослідження питання теоретичних засад самореалізації особистості як психологічного феномену.

**Формулювання мети.** Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні особистісної самореалізації як психологічного феномену.

**Виклад основного матеріалу.** Психологізація життя окремої людини можлива тільки на основі самопізнання, самозміни, саморозвитку, самореалізації. Теоретичний аналіз свідчить, що самореалізації є міждисциплінарною проблемою, а тому її дослідження входить в проблемне поле різних наук (філософії, соціальної психології, психології та ін.) кожна з яких виділяє певний аспект її вивчення. У контексті означеної проблеми предметом дослідження є психологічний аспект самореалізації.

Так, Д.О. Леонтьєв, виділяючи три рівні аналізу проблеми самореалізації (філософський, соціологічний, психологічний), зазначає, що в аспекті психології аналізуються особистісні якості, які дозволяють певній особистості продуктивно самореалізуватися, досліджується мотиваційна основа самореалізації; зворотній вплив об'єктивної і суб'єктивної ефективності самореалізації на особистість і діяльність суб'єкта, розглядаються проблеми самооцінки, рівня домагань, психологічного віку, картини життєвого шляху, світогляду тощо [9, с. 156–175].

Розглядаючи самореалізацію особистості в психологічному контексті Е.В. Галажинський стверджує, що самореалізація є «тим інтегруючим фактором, з яким пов'язано вирішення проблем життєвого самовизначення, вибору життєвого середовища, найбільш адекватних для самоздійснення і формування життєвих стратегій» [4, с. 7] і виділяє в ній такі аспекти: продуктивний (що отримується в результаті і навіщо людині це потрібно?); особистісний (постановка проблеми потенціалу самореалізації і рівня креативності особистості, спрямованої на світ, на себе); процесуальний (виявляють себе проблеми самореалізації в суб'єктивному часі і просторі життєвого світу особистості); діяльнісний (дозволяє поставити проблеми спрямованості, вибіркової, мотивації, детермінації, регуляції діяльності, за допомогою якої особистість реалізує себе) [там само].

На думку Л.А. Коростильової, самореалізація «...як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті і повсякденній діяльності, пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і смислу свого існування в кожен певний момент часу», забезпечує «...здійснення можливостей розвитку «Я» шляхом власних зусиль, співтворчості, співдії з іншими людьми» [8, с. 52].

На основі аналізу наукових праць (Е.В. Галажинського, І.Д. Єгоричевої, Д.О. Леонтьєва, А. Маслоу та ін.) автор вибудовує структурно-функціональну модель самореалізації і вміщує в ній такі психологічно змістовні компоненти: мета (вивчаються досягнення метацінності), стан (розглядається у зв'язку з питаннями задоволеності самореалізацією), результат (певний рівень особистісного розвитку за критерієм успіху-неуспіху та за наявності властивостей, які сприяють самоздійсненню особистості).

Продуктивна самореалізація як психологічний феномен, на думку науковця, передбачає наявність розвинутої структури особистості, у якій на достатньо високому рівні виявляється гармонізація трьох блоків: «хочу», «можу» «треба», зміст яких обумовлюється ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими установками людини її мотиваційно-потребнісною сферою. При цьому людина співвідносить свої бажання – «хочу» (інтереси, схильності, що спонукають до активності) з можливостями – «можу» (самопізнання своїх можливостей, самовідношення, самооцінка) і необхідністю – «треба» (самоорганізація, яка включає в себе саморегуляцію, а також уявлення про соціальний запит до особистості). Стейкий баланс «хочу», «можу», «треба», у яких знаходять вираження особистісні характеристики, є умовою здійсненням і вибору ефективної стратегії самореалізації. [8, с. 53–58].

У контексті наукових уявлень І.Д. Єгоричевої самореалізація як складне інтегроване психологічне утворення являє собою складну систему взаємодетермінованих структурно-функціональних компонентів, основними з яких виступають: самоідентифікація, саморозвиток, самоактуалізація. Самоідентифікація представлена автором як спеціально організована суб'єктом діяльність з метою ототожнення самого з собою на основі самосвідомості, визначення себе і відношення до себе у співвіднесенні з іншими і у відносинах з іншими, самосприйняття, «виявлення» себе в широкій дійсності і на відповідному рівні формування уявлення особистості про себе як про цінність. Формою прояву самореалізації на етапі самоідентифікації є самоствердження.

Особистісні зміни, які відбуваються у процесі самоідентифікації, служать основою саморозвитку, який людина спрямовує на саму себе з метою позитивної самозміни в напрямі свого «ідеального Я». Значущим надбанням для особистості в процесі саморозвитку стає оволодіння рядом важливих психологічних характеристик: віра у свої здібності виконувати поставлені завдання; орієнтація на досягнення на відміну від орієнтації на уникнення невдач; інтернальний локус контролю. Формою прояву самореалізації на цьому етапі особистісного розвитку стає самовираження.

Як спеціально організовану суб'єктом діяльність, метою якої є виявлення потенційних можливостей, діяльнісних потреб, життєвих смислів, уявлень про власне призначення у сві-

ті і переведення їх на наступний етап (власне самореалізацію) в активну форму у вигляді мотивів, які приводять до прагнення їх реалізації, а також результат цієї діяльності розглядає науковець самоактуалізацію. Формою прояву самореалізації на етапі самоактуалізації стає самовизначення [6, с. 28 -30].

Таким чином, у сучасній психології означена проблема розглядається дещо з різних позицій. Проте зазначимо, що попри всю варіативність підходів науковців у психологічній площині поняття «самореалізація» як психічне утворення, охоплює раціональну, емоційно-чуттєву, операційно-дієву та інші сфери структури особистості, які зумовлюють перебудову внутрішніх структур людської психіки, що пов'язано з самоздійсненням людини, розкриттям її сутнісних сил. Загально відомо, що родову сутність людини складає діяльність, яка спрямована на творення нею свого життя і самої себе, і виступає однією із форм самоздійснення у суспільстві. Але теоретичний аналіз засвідчує, що не всяка діяльність є самореалізацією. Суб'єкт реалізує свої сутнісні сили і виступає як особистість тільки в діяльності, мету якої він свідомо визначає сам. Тому сутність і характер самореалізації визначається свідомим прагненням особистості здійснити свою життєву мету, а успішність її детермінується усвідомленістю і прийняттям особистістю суспільних цілей як особистісно значущих. Чим більш цінніші і значущі для суспільства життєві цілі особистості, тим вищий ступінь здійснення самореалізації.

Підґрунтям для формування цілей і завдань самореалізації, які визначають результативність і вектор цього процесу і виступають своєрідною мірою його продуктивності, є цінності. Цінності формують ціннісний компонент у структурі особистості і зумовлені тим, у чому особистість вбачає головний зміст людського існування, як реалізує свою концепцію життя. Ті цінності, що виступають для особистості як стратегічні цілі її діяльності називають ціннісними орієнтаціями, які як «основний канал засвоєння духовної культури суспільства, перетворення культурних цінностей в стимули і мотиви практичної поведінки людей» [1, с. 63] є формою включення суспільних цінностей у механізм діяльності і поведінки особистості.

У працях І.С. Кона підкреслюється, що ціннісні орієнтації проявляються в різних сферах особистості. На рівні когнітивної сфери вони містять у своїй структурі знання про цінності і знання-цінності. На рівні емотивної сфери – виявляються в оціночних судженнях, крізь призму яких людина сприймає навколишню дійсність. Поведінкова сфера пов'язана з реалізацією ціннісних орієнтацій в поведінці особистості, тобто презентує регулятори поведінки, її цілі і норми [7, с. 22–24].

Цінність, що займає найвище положення в системі ціннісних орієнтацій та має для індивіда найбільшу значущість, визначає провідну спрямованість особистості [1, с. 65], яка найчастіше в психологічних дослідженнях визначається через мотивацію і характеризується як «компонент мотиваційної сфери особистості» (С.Л. Рубінштейн).

У плані нашого дослідження заслуговують на увагу думки науковців [4, 5, 8, 9, 11], які вбачають прямий взаємозв'язок мотивації з самореалізацією особистості. Так, зокрема, Л.В. Коростильова стверджує, що «самореалізація здійснюється тоді, коли у людини є сильний збуджувальний мотив для особистісного зростання» [8, с. 52].

У зв'язку з цим тільки зорієнтованість особистості на соціально значущі цілі і цінності служить мотиватором її соціальної активності, розвитку і самореалізації. Тому продуктивна самореалізація можлива лише за умови створення належної мотиваційної основи як сукупності внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, що спонукають людину до діяльності, визначають її поведінку, форми діяльності, надають цій діяльності спрямованість, орієнтовану на досягнення особистісних і суспільних цілей.

У психологічній площині феномену «самореалізація» великого значення набуває категорія «смысл життя», яка концептуалізується в цілях, ціннісних орієнтаціях особистості і трактується як «відображення узагальненого та усвідомленого принципу життя» [2, с. 72], домінуюча інтенція життя особистості на здійснення тієї чи іншої цінності [3, с. 140].

Смысл не суб'єктивний, людина не винаходить його, а знаходить у світі, в об'єктивній дійсності (Франкл). Саме тому Д.О. Леонтьєв, установивши стійкий кореляційний зв'язок життєвого і особистісного смыслу людини, підкреслює: якщо життєвий смысл виступає об'єктивною характеристикою відношення об'єктів і явищ дійсності до життєдіяльності суб'єкта, то особистісний смысл виступає формою відображення життєвого відношення у свідомості суб'єкта, в образі світу [10, с. 168–169]. Оскільки смислотворення визначеність не-

обхідна людині для відчуття міцності, стійкості і спрямованості життя, надання йому цільності в часі і різноманітних проявах, то визначення смислу життя, на думку І.Е. Бекешкіної, входить до складу насущних потреб особистості. Незадоволеність потреби в смислі життя веде до «обезсмыслення» життєвого шляху [3, с. 133].

Звичайно, смисл свого життя кожна людина уявляє по-різному. Проте загальним психологічним знаменником для змістовного тлумачення смислу життя є прагнення людини до самоздійснення. Тому для судження про ступінь самореалізації у житті необхідно враховувати, не тільки зовнішньо-подійний план – видимі атрибути визнання (посада, нагороди тощо), але і його внутрішньо-смыслову основу (внутрішньо-особистісне усвідомлення свого морального покликання у житті) [3, с. 146–147].

Згідно з позицією психології особистості С.Л. Рубінштейна щодо здатності людини до творчих перетворень не тільки зовнішнього світу, а і себе, особистість одночасно виступає як об'єкт і суб'єкт розвитку, в результаті чого відбувається творення людиною самої себе. У цьому зв'язку слушною є думка Д.О. Леонтьєва, який стверджує, що реалізація людиною своєї родової сутності відбувається у вільній творчій діяльності, що пов'язує проблему самореалізації з питаннями виникнення, сутності і характеру творчих сил людини [9, с. 156]. Через потребу в творчості, соціально-перетворювальній діяльності реалізується потреба особистості в самореалізації [7, с. 137], а «прагнення до творчої самореалізації є проявом істинної природи людини, яка не залишає їй вибору» [4, с. 25].

Вищевикладене дозволяє стверджувати, що потенційні творчі можливості особистості в процесі самореалізації виявляються, з одного боку, в новизні і значущості предметних результатів творчої праці, а з іншого, – у змінах особистісної структури суб'єкта творчості, які ведуть внаслідок самовдосконалення до змін у характері й змісті її життєвих проявів.

Досліджуючи психологічні механізми, за допомогою яких суб'єкт організовує особистісну самореалізацію, у ряді праць (6; 9; 11; 13). підкреслюється, що пусковим механізмом самореалізації виступають потреби, які активізують людину на пошук мети, досягнення якої може задовольнити цю потребу. Базовою потребою, що мотивує різні види діяльності людини та визначає її ефективність, А. Маслоу вважав потребу в самореалізації, яка об'єднує спонуки, пов'язані з прагненням людини до найповнішої реалізації набутих знань, умінь, здібностей, особистого потенціалу [11]. За Л.М. Коганом, особистість до самореалізації спонукає настійлива внутрішня потреба. У цьому розумінні самореалізація виступає як безкоштовна, бо єдиний її «зиск» – прагнення до виконання своєї життєвої мети, до власного вільного розвитку. При цьому потреба в самореалізації здійснюється через потребу в творчості, в соціально-перетворювальній діяльності, що дозволяє говорити про наявність потреби в творчій самореалізації [6, с. 137–138].

У виборі нових способів творчої самореалізації важливу роль відіграє механізм особистісної рефлексії, з появою якої, як стверджує С.Л. Рубінштейн, «виникає здатність принципово нового, більш якісного способу буття, який виходить за межі безпосередніх зв'язків і сприяє конструктивній самореалізації» [13, с. 112]. Стимулюючи осмислення і усвідомлення суб'єктом себе, визначаючи особистісний смисл тієї чи іншої події, рефлексія сприяє видозміненню шкали цінностей особистості і створенню системи нових життєвих орієнтирів.

Одним з психологічних механізмів, що забезпечує творення людиною самої себе в процесі самореалізації виступає саморозвиток як один з типів самореалізації (самоактуалізації) особистості, спрямованої на власне зростання [11]. З точки зору Д.О. Леонтьєва «саморозвиток тісно пов'язаний з самореалізацією оскільки він мотивується прагненням розвиватися, збагачувати свої сутнісні сили для кращої самореалізації в майбутньому» [9]. У зв'язку з цим Л.Н. Коган стверджує: «Самореалізація спонукає особистість до подальшого розвитку, який дає можливість здійснювати наступні акти самореалізації на більш високому рівні. У процесі самореалізації людина розвивається, а розвиваючись реалізує себе» [6, с. 149]. У площині означеного можна стверджувати, що самореалізація і саморозвиток особистості – це єдиний процес, у якому особистість розвивається, а розвиваючись – реалізує себе.

Вмотивованим суб'єктом самореалізації, готовим приймати самостійні рішення, реалізувати заплановане, особистість стає за допомогою механізму психічної саморегуляції, яка характеризується специфічною активністю, спрямованістю на актуалізацію психічних резервів відповідно до особливостей ситуації діяльності і спілкування. Одним з найви-

щик рівнів психічної саморегуляції виступає самокорекція особистості, яка підвищує відповідальність за умови суспільної і особистої значущості поведінки та діяльності. Ураховуючи допущені відхилення вибраного напрямку і плану дій, суб'єкт коригує свої вчинки, добирає і застосовує засоби, найбільш відповідні меті і обставинам. Функцію коригування поведінки виконує механізм самоконтролю, який забезпечує усвідомлену саморегуляцію та актуалізацію способів дії, адекватних особистісно прийнятним нормам суспільної поведінки і відіграє роль її внутрішнього регулятора. Самоконтроль полягає у забезпеченні максимальної відповідності діяльності намірам особистості, що досягається, з одного боку, перевіркою правильності прийнятих рішень і здійснюваних учинків, а з іншого, – запобіганням і практичним виправленням відхилень від мети.

**Висновок.** Теоретичний аналіз проблеми дозволяє зазначити, що самореалізація як багатоаспектний психологічний феномен являє собою вищу форму виявлення творчої природи людини, її креативного потенціалу, що пов'язано з процесом перебудови внутрішніх структур людської психіки на основі цілепокладання, цілездійснення, ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих установок, усвідомлення особистістю образу свого «Я» як унікального, неповторного світу. Як складний феномен людського буття самореалізація забезпечує універсальну здатність особистості ставитися до себе як до суб'єкта, здатного до самоствердження на основі внутрішніх якостей і потреби у творчій самореалізації. що реалізується за допомогою системи психологічних механізмів.

Потребують подальшої розробки питання теоретичних моделей самореалізації, технологій саморозвитку, що забезпечують продуктивність самореалізації.

#### Список використаних джерел

1. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В.Г. Алексеева // Психол. журн. – 1984. – Т. 5. – № 5. – С. 63–70.
2. Альбуханова-Славская К.А. Стратегия жизни: монография / К.А. Альбуханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 301с.
3. Бекешкина И.Э. Смысл жизни и нравственная самореализация / И.Э. Бекешкина // Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) / отв. ред. Л.В. Сохань. – К.: Наукова думка, 1987. – С.118–133.
4. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: дис. ... д-ра психол. наук / Э.В. Галажинский. – Томск, 2002. – 454 с.
5. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность / И.Д. Егорычева // Мир психологии. – 2005. – № 3 (43). – С. 11–32.
6. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н. Коган. – М.: Политиздат. 1984. – 252 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989 – 255 с.
8. Коростылева Л.А. Психология самореализации: брачно-семейные отношения личности / Л.А. Коростылева. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. – 242 с.
9. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии; под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М., – С.156.–175.
10. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой регуляции / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 286 с.
11. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Рефл.-бук; К: Ваклер, 1997. – 304. с.
12. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 416 с.

#### References

1. Alekseeva, V.H. (1984). *Tsennostnye orientatsii kak factor zhiznedeiatelnosti i razvitiia lichnosti* [Valuable orientations as a factor of vital activity and development of personality]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], vol. 5, no. 5, pp. 63-70 (In Russian).
2. Albukhanova-Slavskaya, K.A. (1991). *Stratehiia zhizni* [The strategy of life]. Moscow, Mysl Publ., 301 p. (In Russian).

3. Bekeshkina, I.E. In L.V. Sovan (Ed.). (1987). *Smysl zhizni i nrvstvannaia samorealizatsiia* [The meaning of life and moral self-realization]. *Zhiznennyi put lichnosti (voprosy teorii i metodologii sotsialno-psikhologicheskogo issledovaniia)* [Personal life path (questions of theory and methodology of socio-psychological research)]. Kiev, Naukova Dumka Publ., pp. 118-133 (In Russian).
4. Halazhynskii, E.V. (2002). *Sistemnaia determinatsiia samorealizatsii lichnosti. Dis. dok. psikhol. nauk* [The system determination of self-realization of the individual. Dis. doc. psychol. science]. Tomsk, 454 p. (In Russian).
5. Ehorycheva, I.D. (2005). *Samorealizatsiia kak deiatelnost* [Self-realization as an activity]. *Mir psikhologii* [The World of Psychology], no. 3 (43), pp. 11-32 (In Russian).
6. Kohan, L.N. (1984). *Tsel i smysl zhizni cheloveka* [The purpose and meaning of human life]. Moscow, Politizdat Publ., 252 p. (In Russian).
7. Kon, I.S. (1989). *Psikhologiia rannei yunosti* [Psychology of Early Adolescence]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 255 p. (In Russian).
8. Korostyleva, L.A. (2000). *Psikhologiia samorealizatsii: brachno-seimeinye otnosheniia lichnosti* [Psychology of Self-Realization: Marriage-Family Relationships of the Personality]. Sankt-Peterburh, Sankt-Peterburhskii universitet Publ., 242 p. (In Russian).
9. Leontev, D.A. In D.A. Leontev & V.H. Shchur (Ed.). *Samorealizatsiiai sushchnostnye sily cheloveka* [Self-Realization and Essential Human Powers]. *Psikhologiia s chelovecheskim litsom: humanisticheskaia perspektiva v postsovetskoii psikhologii* [Psychology with a Human Face: A Humanistic Perspective in Post-Soviet Psychology]. Moscow, pp. 156-175 (In Russian).
10. Leontev, D.A. (2003). *Psikhologiia smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi rehuliatсии* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic regulation]. Moscow, Smysl Publ., 286 p. (In Russian).
11. Maslou, A. (1997). *Psikhologiia bytiia* [Psychology of Existence]. Moscow, Refl.-buk Publ, Kiev, Vakler Publ., 304 p. (In Russian).
12. Rubinshtein, S.L. (1973). *Problemy obshchei psikhologii* [Problems of general psychology]. Moscow, Pedagogika Publ., 416 p. (In Russian).

В статье осуществлено теоретическое обоснование самореализации как психологического феномена, раскрыты содержание, взаимосвязь и взаимообусловленность компонентов психологической структуры самореализации, освещены основные психологические механизмы, обеспечивающие продуктивность личностной самореализации.

*Ключевые слова:* самореализация как психологический феномен, мотивация, ценностные ориентации, смысл, психологические механизмы.

The theoretical substantiation of self-realization as a psychological phenomenon has been discussed in this article, the content, interrelation and interdependence of the components of the psychological structure of self-realization have been disclosed, basic psychological mechanisms to ensure the productivity of personal self-realization have been highlighted.

*Key words:* self-realization as a psychological phenomenon, motivation, value orientations, meaning, psychological mechanisms.

Одержано 15.01.2018.