

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Пенькова О.І., Вінтоняк В.Ф. «Психологічні детермінанти самореалізації особистості».**

У статті аналізуються концептуальні підходи стосовно визначення психологічного змісту феномену самореалізації особистості, який трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті. Самореалізація особистості залежить від її індивідуальних особливостей, від її ставлення до свого внутрішнього світу, від міри розвиненості потреби в рефлексії, від глибини інтенсивності процесу пізнання себе тощо. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

**Ключові слова:** особистість, цінності, свідомість, самосвідомість, самореалізація, поведінка.

**Пенькова Е.И., Винтоняк В.Ф. «Психологические детерминанты самореализации личности».**

В статье анализируются концептуальные подходы относительно определения психологического содержания феномена самореализации личности, который рассматривается как стремление человека получить подтверждение о собственной ценности, благодаря установлению эквивалентных отношений между оценкой Я и объектами, имеющими ценность в общественной жизни. Самореализация личности зависит от ее индивидуальных особенностей, от ее отношения к своему внутреннему миру, от степени развития потребности в рефлексии, от глубины интенсивности процесса самопознания и т. п. Необходимым условием развития данного процесса является тесная взаимосвязь содержательных характеристик его целей с актуальными

ценностями общества, которые фактически выступают регуляторами межиндивидуальных отношений.

**Ключевые слова:** личность, ценности, сознание, самосознание, самореализация, поведение.

**Постановка проблеми.** У складному, багаторівневому процесі розвитку особистості в онтогенезі здійснюються фізичні, психофізіологічні, психічні перетворення, формуються соціальні настановлення і принципи відносин, саморозвиток і самовизначення, самооцінка тощо. Самореалізація у даному процесі – особливе, самостійне, побудоване відповідно до власних закономірностей, явище.

У дослідженнях, що вивчають самореалізацію, суттєвим є визначення психологічного змісту самого поняття та розмежування його з іншими спорідненими поняттями. Під самореалізацією найчастіше розуміють вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковуючи своїм цілям психічні та фізичні функції організму. Самореалізація визначається також і як забезпечення особистісної активності, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці. В роботах деяких авторів самореалізація розглядається як процес, що спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта й умовами, у яких він діє.

У психологічній літературі під самореалізацією розуміється система психічного самовпливу з метою свідомого управління особистістю своїми психічними станами у відповідності з вимогами ситуації та доцільністю. Самореалізація є функціональним вираженням тих внутрішніх умов, що визначають ефект зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності.

Боришевський М.Й. [5] розглядав самореалізацію поведінки як здатність самостійно забезпечувати адекватність власних дій та вчинків прийнятій програмі, певним принципам, нормам, правилам, що у процесі саморегулювання є еталонами, ціннісними орієнтирами.

**Мета дослідження** – з'ясувати соціально-психологічні детермінанти самореалізації як утворення в свідомості та самосвідомості особистості у

процесі її соціалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема самореалізації особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (Ананьєв Б.Г. [1], Балл Г.О. [2], Бодальов А.А. [4], Боришевський М.Й. [5], Виготський Л.С. [6], Кон І.С. [8], Костюк Г.С. [0], Максименко С.Д. [10], Сердюк Л.З. [15], Столін В.В. [16]. В зарубіжній психології дане питання вивчали: Р. Бернс [3], У. Джемс [7], А. Маслоу [11], Г. Олпорт [12], К. Роджерс [13] та інші.

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи, які, порушуючи проблему гуманізації освіти, одночасно розглядали питання самоактуалізації особистості. Гуманістична психологія наголошує, що людському індивіду притаманна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чия особистість можна вважати здоровою з точки зору гуманістів, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості і самодостатності, якщо лише надмірні обставини оточення не заважатимуть цьому. Послідовники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що вільні обирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними чи соціальними впливами. Особи, які актуалізуються – це сильні індивідуальності, люди, які знають, хто вони, чого прагнуть, люди, які адекватно і успішно використовують свої можливості, свою природу.

Вагомий внесок в розробку гуманістичної концепції здорової особистості здійснив Г. Олпорт [12]. Розвиток особистості він розглядав як безперервний активний процес, завдяки якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя. Г. Олпорт виокремлює наступні риси зрілої здорової особистості:

1. Вона має розширене відчуття Я, не замикаючись у вузькому колі власних потреб і бажань.

2. Вона виявляє тепле ставлення до інших людей, яке виражається у співчутті, у почутті спорідненості з усіма людьми, незважаючи на відмінності у цінностях та настановленнях.

3. Вона сприймає себе як особистість, має позитивний образ Я, який дозволяє їй без внутрішнього болю перенести невдачі, дратуючі або фруструючі події. Вона діє таким чином стосовно власних емоційних станів, щоб не зашкодити іншим людям.

4. Вона реалістично сприймає світ, не спотворює його на догоду власним потребам і фантазіям, і разом з тим вона має уміння, які необхідні для розв'язання об'єктивно існуючих проблем.

5. Вона суб'єктивно оцінює себе, розуміючи різницю між тим, яка вона є насправді, якою вона хотіла бути і якою її бачать інші.

6. Вона відзначається ясним, цілісним підходом до життя, має таку систему цінностей, яка робить життя усвідомленим.

У дослідженнях А. Маслоу [11], засновника даного напрямку, людина виступає насамперед як психологічно здорова особистість, задоволення соціальних потреб якої стає основою її самоактуалізації, розвитку усіх її здібностей і талантів. Як результат успішної актуалізації є особистість з наступними характеристиками: більш ефективне сприймання реальності і більш комфортне ставлення до неї; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, простота, природність; центрованість на значущих цілях (на відміну від центрованості на собі); деяка відстороненість і потреба бути наодинці; автономія, незалежність від культури та середовища; постійна свіжість оцінки; містичність та досвід вищих станів; почуття єдності з іншими; більш глибокі міжособові стосунки; демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра і зла; філософське, доброзичливе почуття гумору; самоактуалізована творчість; протистояння аккультурації, насадження будь-якої часткової культури. В той час як А. Маслоу зосереджує увагу на характерологічних особливостях зрілих людей, які успішно реалізували себе в професійній діяльності, то К. Роджерса [13] цікавлять, головним чином, молоді люди, які здійснили особистісний вибір.

Отже, представники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що мають можливість вибирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними або соціальними впливами.

Самоактуалізація, за А. Маслоу, це – неперервна актуалізація потенціалів, здібностей, талантів, як виконання місії (чи поклику, фатуму, долі або покликання), як повніше визнання і прийняття людиною своєї власної внутрішньої природи, як невинне прагнення до внутрішньої єдності, інтеграції чи синергії.

Більшість людей не прагне до внутрішнього вдосконалення та не шукає умов для самоактуалізації. Як правило, повної самоактуалізації досягають лише дуже обдаровані люди (за оцінкою Маслоу їх менше, ніж 1%). Перешкодою для самоактуалізації є те, що багато людей просто не розуміють свого потенціалу, вони не знають про його існування, і не вбачають в цьому сенсу.

Тенденції до самоактуалізації пригнічуються також певними нормами в соціальному та культурному оточенні. Властивість пригнічувати мають культурні стереотипи, традиційні уявлення. Для самоактуалізації потрібні дуже хороші умови. Якщо талановиті одинаки ще здатні вести боротьбу за себе і свою особистість, то для актуалізації вищих потенціалів у загальній масі потрібні сприятливі соціальні умови.

Перешкодою у процесі самоактуалізації, на яку вказував А. Маслоу, є негативний вплив, який справляють потреби безпеки. Процес особистісного зростання вимагає постійної готовності до ризику, мужності у сприйнятті зроблених помилок. У процесі самоактуалізації зростають страхи, тривоги, збільшується прагнення людини повернутись до безпеки та захищеності. Маслоу висловлював припущення, що якби більшість людей досягла самоактуалізації, то змінився б характер людських потреб, таким чином були б створені кращі умови і більше можливостей для задоволення потреб нижчого рівня. Врахування закономірностей самоактуалізації та створення умов для неї вимагає суттєвої реорганізації соціальних та політичних структур.

Слід зазначити, що теорія А. Маслоу, по суті, заперечує можливість і необхідність цілеспрямованого формування потреб людини. Основним методологічним недоліком є та обставина, що автор ігнорує питання діалогу особистості і суспільства; суть людини А. Маслоу вбачає лише в її біологічній природі, а здатність до самоактуалізації розглядає як вроджену якість, яка не

залежить від соціальних умов. Позитивним внеском вченого в розвиток ідеї актуалізації є те, що він розглядав її як одну з базових особистісних потреб.

У своєму дослідженні ми використовуємо постнекласичний метод, який передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дозволяє вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дозволяє вивчати поведінку, діяльність, свідомість як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активним втручанням в побудову моделі цього світу.

В структурі самосвідомості і Я-концепції виокремлюються три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий. Зупинимось на кожному з цих процесів. **Когнітивна складова** – дана складова фіксує знання людини про саму себе і являє собою самопізнання як початкову ланку і основу існування самосвідомості. Слід розглядати два рівні самопізнання. На першому рівні суб'єкт співвідносить себе з іншими. Основними внутрішніми прийомами самопізнання є самосприйняття і самоспостереження. Загалом формуються деякі відносно стійкі уявлення про своє Я, але ще відсутнє цілісне розуміння себе, своєї сутності.

Провідними внутрішніми прийомами другого рівня є самоаналіз і самоусвідомлення. Через самопізнання людина приходить до відповідного розуміння себе, тобто результатом даного процесу є цілісний Я-образ. Процес самопізнання не є рівномірним, позбавленим протиріч. Головна трудність полягає в тому, що суб'єкт пізнання і об'єкт злиті, тому виникає загроза суб'єктивізму. У деяких випадках відбувається умисне спотворення фактів відносно власної думки про себе, тенденційне їх тлумачення з метою уникнення внутрішнього дискомфорту.

**Емоційно-ціннісна складова.** Знання про себе стають необхідним матеріалом, на основі якого відбувається процес самооцінки. Самооцінювання – це співставлення Я або окремих його сторін з власною системою цінностей, з особистими можливостями, нормами, стандартами тощо. Як у сфері самопізнання спостерігається рух знання про себе від окремих ситуативних і непевних образів до більш-менш стійких уявлень про себе, так і в оцінній підструктурі виявляється та ж сама інтегративна тенденція розвитку. Із багатьох окремих самооцінок особистості, її власних дій, вчинків, які виявляються у різних ситуаціях і при взаємодії з різними людьми, формується більш-менш узагальнена, стійка, цілісна самооцінка. Окремі самооцінки, структуруючись у єдину цілісну самооцінку, взаємодіють між собою, зумовлюючи ту чи іншу побудову загальної оцінки себе. Від самооцінки залежить емоційне ставлення до себе, яке виявляється у формі різних почуттів і емоційних станів: почуття гордості, радості, смутку тощо.

**Поведінкова складова** полягає у внутрішніх діях саморегуляції і самоконтролю, у потенційній поведінковій реакції, яка може бути викликана образом-Я, самооцінкою і емоційним ставленням до себе. Регулююча роль самосвідомості полягає в тому, що вона спрямована на розвиток власної особистості. Самореалізація – така форма регуляції поведінки, яка передбачає момент включення у поведінковий акт, починаючи від його мотиваційних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки – результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе. Специфіка саморегулювання як особливого компоненту самосвідомості залежить від включення в нього волі і самоконтролю. Самореалізація в системі «Я та інші» спрямована на адаптацію особи до інших людей і інших соціальних груп. Самореалізація в системі «Я і Я» виявляється у свідомій роботі особистості над собою, коли ставиться мета що-небудь змінити, розвинути, удосконалити в собі.

Самореалізація особистості залежить від її індивідуальних особливостей, від її ставлення до свого внутрішнього світу, від міри розвиненості потреби в рефлексії, від глибини інтенсивності процесу пізнання себе тощо.

Дослідження особистості неможливе без вивчення феномену самореалізації, що трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Цінність є багатограним утворенням в результаті суб'єкт-об'єктних відносин. З дефініцією «цінність» нерозривно пов'язане поняття «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – це феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це, насамперед, детермінуюче, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій дитини (Ананьєв Б.Г. [1], Боришевський М.Й. [4], Рубінштейн С.Л. [14]).

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості. Сформованість особистості можна оцінювати в залежності від того, як у її свідомості диференціюються ті чи інші цінності, наскільки змістовні ціннісні орієнтації, що притаманні конкретному періоду в житті особистості, відповідають інтересам суспільства.

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до та званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є та цінність, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1)



погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Розглядаючи образ Я з позиції соціальних настановлень, яка передбачає три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (знання про себе, свої можливості, Я-концепцію); емоційно-оцінний (самооцінка можливостей, прийняття чи неприйняття себе); поведінковий (готовність і здатність діяти заради мети), ми вважаємо, що у процесі самореалізації особистість актуалізує лише ті цінності, які відіграють у її житті важливу роль. Саме завдяки цьому вона формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. На базі ціннісних орієнтацій формується мотивація особистості, на яку позитивно впливає наявність вибору і свобода його здійснення. Індивід завжди мотивований і здійснює вибір між альтернативними формами поведінки. Також на даний вибір впливають цінності самореалізації, які відображають внутрішню потребу людини до самозмін. Можна говорити, що цінності є підставою для самовдосконалення і факторами самореалізації особистості. В той же час, ціннісний компонент може обмежувати життєві домагання, якщо це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

**Висновки.** Отже, аналіз проблеми приводить до висновку про багатоаспектність даного феномену і багатозначність його визначень. Ми застосували методи постнекласичного і ціннісного підходу до процесу самореалізації особистості, який трактується як усвідомлена діяльність людини, що спрямована на розроблення, удосконалення чи зміну власних якостей відповідно до соціальних і індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, цілей, що формуються під впливом умов життя. Самореалізація особистості залежить від її власної активності, яка сприяє самотворенню і самоствердженню цінності Я. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які

фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

### Список використаних джерел

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – Л.: ЛГУ, 1968. – 338 с.
2. Балл Г.А. Психология в радиогуманистической перспективе. Избранные работы. – К.: Изд-во Основа, 2006. – 408 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс – М.: Прогресс, 1986.
4. Бодалев А.А Психология о личности / А.А. Бодалев – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188с.
5. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія / М.Й. Боришевський – К.: Академвидав, 2010. – 416с.
6. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения / Л.С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1982. – С. 50-52.
7. Джемс У. Личность / У Джемс // Психология самосознания: Хрестоматия. Самара: БАХРАХ – М, 2000. С. 7-44.
8. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367с.
9. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк // Під ред. Л.М. Проколієнко. – К.: Рад. шк., 1989. – 608с.
- 10.Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження / С.Д. Максименко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України // За ред.. С.Д. Максименка. – Нора-прінт, 2004. – Вип. 24. – С. 3-15.
- 11.Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008, 352 с.
- 12.Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
- 13.Роджерс К. Вчитися бути вільним / К. Роджерс // Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. / За ред. Р. Трача і Г. Балла. – Т. 1. – К., 2001.

14. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Педагогика, 1976. – 416с.
15. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді / Л. З. Сердюк // Освіта регіону. – №2, 2012. – К.: Університет «Україна». – С.311-317.
16. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 286с.

### **Spisok vikoristаниh dzherel**

1. Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya / B.G. Anan'ev – L.: LGU, 1968. – 338 s.
2. Ball G.A. Psihologiya v raciogumanisticheskoy perspektive. Izbrannyye raboty. – K.: Izd-vo Osnova, 2006. – 408 s.
3. Berns R. Razvitie YA-koncepcii i vospitanie / R. Berns – M.: Progress, 1986.
4. Bodalev A.A Psihologiya o lichnosti / A.A. Bodalev – M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1988. – 188s.
5. Borishevs'kij M.J. Doroga do sebe: Vid osnov sub'ektnosti do vershin duhovnosti: Monografiya / M.J. Borishevs'kij – K.: Akademvidav, 2010. – 416s.
6. Vygotskij L.S. Soznanie kak problema psihologii povedeniya / L.S. Vygotskij // Sobr. soch.: v 6 t. – T. 1. – M.: Pedagogika, 1982. – S. 50-52.
7. Dzhems U. Lichnost' / U Dzhems // Psihologiya samosoznaniya: Hrestomatiya. Samara: BAHRAH – M, 2000. S. 7-44.
8. Kon I.S. Otkrytie «YA» / I.S. Kon. – M.: Politizdat, 1978. – 367s.
9. Kostyuk G.S. Navchal'no-vihovnij process i psihichnij rozvitok osobistosti / G.S. Kostyuk // Pid red. L.M. Prokollenko. – K.: Rad. shk., 1989. – 608s.
10. Maksimenko S.D. Struktura osobistosti: teoretiko-metodologichnij aspekt doslidzhennya / S.D. Maksimenko // Naukovi zapiski Institutu psihologii imeni G.S. Kostyuka APN Ukraїni // Za red.. S.D. Maksimenka. – Nora-print, 2004. – Vip. 24. – S. 3-15.
11. Maslou A. Motivaciya i lichnost' / A. Maslou. – SPb.: Piter, 2008, 352 s.

12. Olport G. Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy / G. Olport / Pod red. D.A. Leont'eva. – M.: Smysl, 2002. – 462 s.
13. Rodzhers K. Vchitisya buti vil'nim / K. Rodzhers // Gumanistichna psihologiya: Antologiya v Z-h t. / Za red. R. Tracha i G. Balla. – T. 1. – K., 2001.
14. Rubinshtejn S.L. Problemy obshej psihologii / S.L. Rubinshtejn // Otv. red. E.V. SHorohova. – M.: Pedagogika, 1976. – 416s.
15. Serdyuk L. Z. Psihologichni osoblivosti cinnisnih orientacij students'koï molodi / L. Z. Serdyuk // Osvita regionu. – №2, 2012. – K.:Universitet «Ukraina». – S.311-317.
16. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti / V.V. Stolin. – M.: Izd-vo MGU, 1983. – 286s.