

Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В.О. Гомонюк // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieku – 2013».* – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2013. – S. 21 – 26.

Гомонюк В.О.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ

Бурхливі зміни, які відбуваються у світовому суспільстві, і темп яких ще пришвидшився у третьому тисячолітті, зумовлюють зростання уваги до проблем самореалізації та самоактуалізації особистості. У першу чергу, дослідження вказаних феноменів знаходиться у фокусі уваги психологічної науки, особливо із настанням її некласичного та постнекласичного етапів її розвитку. Саме тому дану статтю ми присвяtimo аналізу сучасних наукових уявлень щодо розуміння феноменів самоактуалізації та самореалізації особистості.

Питання самореалізації (самоактуалізації) особистості традиційно пов'язуються з гуманістичною психологією, у якій даний термін є центральним. Згідно до "піраміди потреб" А. Маслоу, самоактуалізація є найвищою потребою людини [8]. Значний внесок в дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г.Юнг, Е.Еріксон, Г.Олпорт.

За К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі характерні риси:

1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);

2) відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент.

3) здатність людини більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших (відсутність конформізму);

4) почуття свободи у думках і вчинках;

5) високий рівень творчості [10].

За Г. Олпортом, людині, що самоактуалізується властиве прагнення до досконалості, вона робить найкращим чином те, на що вона здатна. Вчений вважає самоактуалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості. Він розглядає самоактуалізацію як процес "становлення", у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя, й відзначає, що будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик девіацій [9]

Нині у науковій літературі поняття самоактуалізації подається у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [3], [11].

Особливої уваги, на наш погляд заслуговує розгляд проблеми самоактуалізації у професійному контексті, адже самоактуалізація у обраній професії для багатьох стає провідним її способом. У цьому плані показовим є сучасне дослідження М.Г. Ткалич, яка побудувала модель самоактуалізації менеджерів в професійно-управлінській діяльності [12]. Ця модель містить три основні структурні компоненти: ресурс, процес та результат.

До ресурсів самоактуалізації менеджерів в професійно-управлінській діяльності авторка віднесла: 1) ресурси особистості менеджера (особистісно-професійний потенціал: спрямованість особистості, здібності, риси характеру, творчий потенціал, вікові та гендерні особливості та ін.); 2) ресурси управлінської діяльності (професійна компетентність, управлінський досвід, управлінська позиція, задоволеність професійно-управлінською діяльністю,

індивідуальний стиль управління та ін.); 3) ресурси організації, в якій працює менеджер (сфера діяльності організації, цілі організації, їх досяжність, умови праці, особливості організаційної культури та ін.); 4) ресурси суспільства (умови розвитку суспільства, ситуація на ринку праці та ін.).

У процесі такої самоактуалізації нею виділені такі основні етапи: 1) самовизначення; 2) самовираження; 3) особистісна самоактуалізація; 4) досягнення професійного "акме".

І до результатів самоактуалізації віднесені: 1) особистісна зрілість (самоефективність; особистісна компетентність); 2) професійно-управлінська зрілість (професіоналізм, професійно-управлінська компетентність, професійно-управлінська самосвідомість); 3) організаційні досягнення (розвиток кадрового потенціалу організації, використання більш гнучкої та ефективної моделі управління); 4) соціально-корисні досягнення організації (усвідомлення загальнолюдського, загальнокультурного значення поставлених цілей; благодійна діяльність, меценатство, спонсорська діяльність) [11].

Вважається, що таке близьке до самоактуалізації за змістом поняття як самореалізація ґрунтується на внутрішніх базисних особливостях людини. Так кожна людина не може стати ким завгодно, детермінація все-таки існує, і вона являє собою не що інше, як сукупність класичних "внутрішніх умов" (С.Л. Рубінштейн), від анатомо-фізіологічних до психологічних. Однак це ще не все. Самореалізація детермінується також і зовнішніми особливостями життєвих обставин [6].

Розглядаючи проблему самореалізації в системі наук про людину, Л.О. Коростильова, дає таке визначення цьому поняттю: "самореалізація – це здійснення можливостей розвитку "Я" за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому" [4, с. 52]. Тому важливою детермінантою самореалізації, на думку авторки, є діяльність, мотив здійснює спонукальну, смислоутворюючу і стимулюючу функції.

С.І. Кудінов виділив дві основні форми самореалізації: зовнішня та внутрішня. Зовнішня спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішня забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах [5].

За автором можуть існувати три види проявів самореалізації особистості:

1) діяльнісна самореалізація характеризується самовираженням суб'єкта в різних видах діяльності і забезпечує високий рівень професійної компетенції; причому діяльність не обов'язково пов'язана з офіційною професією (це може бути аматорський спорт, художня творчість, навчання тощо);

2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, суспільно-господарської, суспільно-політичної, суспільно-педагогічної або будь-якої іншої суспільно-корисної діяльності;

3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, товарищкості, працьовитості, наполегливості, ініціативності, ерудиції, креативності, моральності тощо [5].

І.П. Манохи відзначає, що саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього [7]. Тобто самореалізація розглядається як основний спосіб реалізації особистості.

Авторка виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. Фаза актуалізації має місце остільки, оскільки потреба в самореалізації виступає одночасно і як ціль, а для її задоволення важливий інтерес, що є основним мотивом. Напруга є наслідком мотивації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Потім цикл повторюється. Для реалізації інтересу необхідна наявність вільної волі, що виступає рушійною силою процесу самореалізації і здійснюється в кінцевій фазі. На кожній з фаз, на думку дослідниці, включається ряд “само-процесів”, наприклад: самопізнання,

самосвідомість, самоціль, самовибір, самоконтроль, самоаналіз. У підсумку, діяльність особистості, у процесі якої задовольняються потреби в самореалізації, можна назвати творчою. Задовольняючи потреби в самореалізації, людина формує і розвиває свої потенції.

Л.О. Коростильова виокремлює два види факторів самореалізації:

1) особистісні або ті, що залежать від людини (ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, воля тощо);

2) ситуативні, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічне середовище, вплив засобів масової інформації тощо) [4, с. 77].

Під поняттям "професійна самореалізація" О.І. Артемова розуміє соціалізований шлях гармонійного розвитку особистості, поєднаний із здобуттям професійно-практичного та духовного досвіду в процесі отримання кваліфікації спеціаліста в період первинного професійного становлення (навчання у вищій школі) та вдосконалення фахового зростання в процесі виконання професійних ролей і обов'язків, що є невід'ємним атрибутом розкриття і здійснення особистісного професійного потенціалу. При цьому Професійна реалізація особистості на її життєвому шляху передбачає такі основні етапи: професійне самовизначення, професійне становлення в обраній сфері діяльності, фахове зростання і розвиток компетенці [1].

Професійна самореалізація як процес соціалізації має два рівні:

1) репродуктивний, на якому суб'єкт намагається ігнорувати ті цінності, мотиви і потреби, які б зорієнтували його на професійну перспективу в аспекті нових знань, умінь, навичок та допомогли б вирішувати нові професійні завдання;

2) творчий, на якому відбувається реалізація суб'єктом нагромадженого інтелектуального досвіду в межах професійного потенціалу та подальше формування професійної майстерності і компетентності [1].

С.Д. Максименко наголошує, що самореалізація особистості (а отже, і її мотивація) є "природною" і тотально-всезагальною якістю (ознакою) будь-якої

особистості. Питання про її додаткове формування стояти не може. Більше того, виявляються відомими й основні механізми цього процесу. Тож проблема полягає в тому, що люди далеко не завжди розкривають (а отже - і формують) усі свої сутнісні сили - якості, залишаючись навіть неосвіченими щодо власного потенціалу [6].

Автор підкреслює, що аналіз основних положень вітчизняної філософсько-психологічної традиції дає змогу встановити: самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези щодо того, що нібито дуже невелика кількість людей (самореалізується, оскільки це "роблять" усі). Але соціальні обставини можуть бути такими, що сприятимуть більш активному і глибокозмистовному становленню (отже, самореалізації) особистості. І саме це є соціально-психологічною проблемою [6].

Разом із тим відзначається, що самореалізація та досягнення важливих життєвих цілей можуть мати й негативні ефекти, такі як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигорання, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень мотивованості, активності, насиченості життя яскравими переживаннями та ін. Крім того, чинником психічного неблагополуччя може бути не тільки переживання вичерпаності власних ресурсів після досягнення значних життєвих успіхів, а й незадоволення людини самим перебігом процесу самореалізації та оцінкою досягнутих результатів [2].

Отже, здійснений аналіз сучасних наукових уявлень щодо розуміння феноменів самоактуалізації та самореалізації особистості надав нам можливість зробити такі узагальнюючі **висновки**:

Поняття самоактуалізації та самореалізація є близькими і їх можна розглядати як синонімічні наукові терміни.

Ці поняття нині подаються у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей

і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості

Виділяються такі основні форми самоактуалізації/самореалізації як зовнішня (спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності) та внутрішня (забезпечує самовдосконалення людини у різних аспектах); та три види її проявів: діяльнісна, соціальна та особистісна.

Особливої уваги заслуговує розгляд проблем самоактуалізації та самореалізації у професійному контексті, оскільки професійна самоактуалізація/самореалізація для багатьох людей стає провідним їх способом.

У професійній самоактуалізації/самореалізації можна виділити три основні структурні компоненти: ресурс, процес та результат. Зокрема слід відзначити її основні етапи: 1) самовизначення; 2) самовираження; 3) особистісна самоактуалізація; 4) досягнення професійного „акме”.

Не можемо погодитись із думкою, що самоактуалізація/самореалізація може мати негативні наслідки, (криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння тощо), оскільки це процес безупинний та творчий.

Література:

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dovira-1558.narod.ru/prof.html>
2. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя, 2011. - 36 с.
3. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // Філософські проблеми освіти . - 2011. - №2. - С. 13 – 20.
4. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
5. Кудинов С.И. Самореализация как системное психологическое образование

- [Електронний ресурс] // Relga: Научно-культурологічний журнал. – №16 (161). – Режим доступу: [http:// http://www.relga.ru](http://www.relga.ru)
6. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. - К. : ТОВ "КММ", 2007. – 296 с.
 7. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. – 22 с.
 8. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478с.
 9. Олпорт Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.
 10. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография / К.Р. Роджерс / Пер. с англ. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 464 с.
 11. Самоактуализация [Електронний ресурс] // Википедия. – Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org>
 12. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2006. - 20 с.