

## САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**Пенькова О.І. Самоактуалізація як чинник самореалізації особистості.** У статті аналізуються концептуальні підходи стосовно визначення психологічного змісту феномену самоактуалізації як чинника самореалізації особистості. Це – процес, в результаті якого відбувається системна трансформація особистості. Розвиток поведінки зрілої особистості характеризується більш узагальненим усвідомленням себе, адекватною самооінкою, наявністю здатності регулювати свої дії не лише під впливом обставин, а й самостійно, появою більш загальної і віддаленої за часом мети, виникненням внутрішніх стимулів, регулюючих діяльність, формуванням потреби у самотворенні як одному з проявів самоактивності. Експериментально доведено, що саморегуляція може здійснюватися за умови, якщо особистість, крім здатності адекватно відображати й моделювати наявну ситуацію, має змогу перетворювати власну активність (зовнішню і внутрішню) відповідно до моделі передбачуваної ситуації.

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

**Пенькова Е.И. Самоактуализация как фактор самореализации личности.** В статье анализируются концептуальные подходы относительно определения психологического содержания феномена самоактуализации как фактора самореализации личности. Это – процесс, в результате которого происходит системная трансформация личности. Развитие поведения зрелой личности характеризуется более обобщенным осознанием себя, адекватной самооценкой, наличием способности регулировать свои действия не только под воздействием обстоятельств, но и самостоятельно, наличием более общей и отдаленной по времени цели, возникновением внутренних стимулов, регулирующих деятельность, формированием потребности в

---

*самосозидани как одном из проявлений самоактивности. Экспериментально доказано, что саморегуляция может осуществляться при условии, если личность кроме способности адекватно отражать и моделировать наличную ситуацию, имеет возможность претворять собственную активность (внешнюю и внутреннюю) в соответствии с моделью предвиденной ситуации.*

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

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У складній, багаторівневій структурно-змістовній характеристиці процесу розвитку людини в онтогенезі, у взаємодії і взаємообумовленості двох сторін розвитку-здійснення людини в цьому процесі самоактуалізація є особливий, самостійний, розгорнений за своїми закономірностями процес, у якому здійснюється потреба індивіда реалізувати себе в своєму особистому, індивідуальному, творчому пориві, в реальному значущому для нього досягненні і потребі прийняття його досягнень іншими, суспільством як реально соціально значущого, потреба приймати участь у відтворенні соціального через презентацію йому свого Я, відбутися як реальний носій соціального. Важливою особливістю цього процесу є самореалізація утвердження себе як активно діючого серед інших в суспільстві суб'єкта розвитку.

Проблема самоактуалізації і самореалізації особистості розглядається у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (Боришевський М.Й. [2], Костюк Г.С. [4], Максименко С.Д. [5], Музика О.Л. [7], Пенькова О.І. [9], Сердюк Л.З. [10], [12], [13]. В зарубіжній психології дане питання вивчали: Р. Бернс [1], У. Джемс [3], А. Маслоу [6], Г. Олпорт [8], К. Роджерс [11] та інші.

Дослідження самореалізації особистості викликає значний інтерес

---

як в теоретичному, так і прикладному аспектах. Особливо актуальним воно є в наш час, коли відбувається докорінна трансформація усіх засад суспільного буття. Саморегуляція – це переважно усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудова й перетворення суб'єктом власних дій і вчинків відповідно до особистісно значущих цілей, актуальних потреб. У процесі саморегуляції поведінки як специфічного виду психічної активності особистість-суб'єкт виходить за межі поставлених ззовні цілей і завдань, проявляючи при цьому здатність самостійно ставити нові цілі, знаходити засоби для їх досягнення, вносити зміни у зовнішні та внутрішні умови, підвищуючи резервні можливості власної психіки на підставі актуалізації провідних мотивів активності. Мета саморегуляції особистості досить проста. Це – усвідомлення власної цінності та спроможності у розв'язанні життєвих завдань, визнання своєї автономності. Неспроможність самоствердитись приводить до втрати власного Я, ідентичності і цілісності особистості.

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи, які, порушуюючи проблему гуманізації освіти, одночасно розглядали питання саморегуляції і самоактуалізації особистості. Гуманістична психологія наголошує, що людському індивіду притаманна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чию 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 (Олпорт, 2002). Розвиток особистості він розглядав як безперервний активний процес, завдяки якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя. Автор 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 виявляється 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.

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 – безперервна 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.

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.

Узагальнюючи наукові дані про саморегуляцію особистості, варто звернути увагу на ту обставину, яка визначає визнання особистості найвищою цінністю людства. Вміння приймати життєво важливі рішення, здатність самостійно будувати своє життя, принципово, свідомо організовувати свій життєвий шлях у відповідності з фундаментальними гуманістичними цінностями. Поняття особистості як об'єкта і суб'єкта психічного, культурно-історичного розвитку постає як фундаментальна проблема, що потребує свого аксіопсихологічного розкриття.

---

**Мета дослідження** – здійснити порівняльний аналіз вираженості самореалізаційних характеристик з показниками самоактуалізації та з показниками психологічного благополуччя особистості.

**Виклад методики і результатів дослідження.**

Було використано самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки і М.В. Кроза) та опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптована Т.Д. Шевеленковою і Т.П. Фесенко.

У дослідженні взяли участь 356 студентів вищих навчальних закладів м. Києва.

Оскільки в основі прагнення особистості до самореалізації лежить механізм гомеостазу, то критерієм самореалізації ми вважаємо її суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя – прагнення до позитивного функціонування, особистісного зростання та розкриття свого творчого потенціалу. Таким чином, вся вибірка досліджуваних була поділена на осіб з високими показниками психологічного благополуччя та з низькими. Аналіз результатів здійснювався шляхом порівняння показників групових середніх значень (на основі порівняння групових середніх за  $t$  - критеріями Стьюдента).

Отримані результати представлено в таблиці 1 та на рисунку 1.

Значущі відмінності ( $p < 0,001$ ) було виявлено за такими параметрами: орієнтація в часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, самоповага, самосприйняття, синергія, прийняття агресії, пізнавальні потреби та креативність.

**Таблиця 1**

**Середні значення показників самоактуалізації студентів**

	Показники самоактуалізації особистості													
	Орієнтація в часі	Підтримка	Ціннісні орієнтації	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Природа людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Високі показники психологічного благополуччя	10,6	52,6	14,5	13,7	7,6	8,7	11,8	14,7	5,8	5,9	8,5	10,3	8,2	8,6
Низькі показники психологічного благополуччя	7,8	47,6	11,4	10,8	7,0	6,9	8,7	10,5	5,4	3,9	7,6	10,5	5,8	7,1

Представники з високим рівнем самоактуалізації визнають власне життя продуктивним. Їм властивий більш високий рівень відповідальності, вони – незалежні, краще розуміють себе, внутрішньо самодостатні. Крім того, дані досліджувані мають досить високий рівень потреби у самореалізації.

У досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя констатовано значущі відмінності у наступних показниках: підтримка, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, самоприйняття, контактність, креативність. Отримані результати свідчать про те, що у даної групи, не зважаючи на низький рівень самоактуалізації, підвищується

потреба: в засвоєнні чогось нового, в підтримці, контактності, у визнанні та самоповазі.

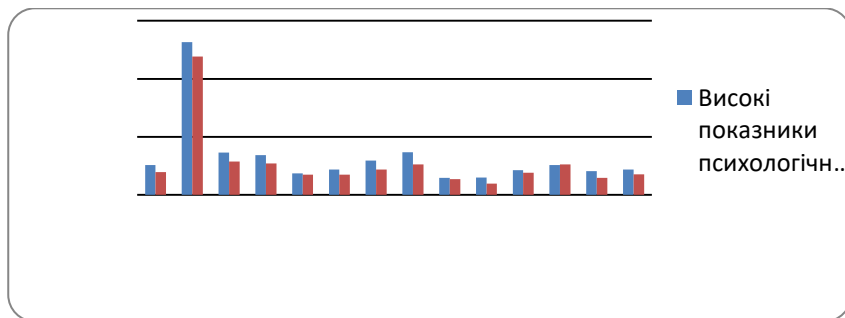


Рис. 1. Показники самоактуалізації особистості

Як показали результати проведеного дослідження, процес самореалізації відбувається завдяки здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за допомогою ціннісного критерію. Самореалізація – є та цінність, що реалізує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття.

Отже, відповідно до викладеної теоретико-методологічної інтерпретації розглянутого явища було виокремлено складові процесу самореалізації, самоактуалізації особистості. Функція, що детермінує роль утворень у процесах саморегулювання, визначається їх оцінними ставленнями до інших людей. Завдяки цьому процес самореалізації є детермінованим не лише тими внутрішніми утвореннями, які в інтегрованій формі становлять структуру самосвідомості особистості, а й реальним досвідом спілкування, взаємодії з навколишнім середовищем, у процесі яких дані утворення постійно піддаються соціальній апробації.

Як показали результати дослідження, в структурі саморегуляції у



---

нерозривній єдності виокремлюються три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий. Когнітивна складова являє собою самопізнання як початкову ланку процесу самореалізації. У цей період формуються лише окремі уявлення про своє Я, але ще відсутнє цілісне розуміння власної сутності. При емоційно-ціннісних процесах відбувається та ж сама інтегративна тенденція розвитку. Із багатьох окремих оцінок особистості, її власних дій, вчинків, які виявляються у різних ситуаціях і при взаємодії з різними людьми, формується більш-менш стійка, цілісна самооцінка, від якої залежить емоційне ставлення до себе. Саме завдяки цьому особистість формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. Поведінкова складова полягає у внутрішніх діях саморегуляції, у потенційній поведінковій реакції, яка може бути спричинена образом Я, самооцінкою і емоційним ставленням до себе. Саморегуляція в системі «Я та інші» спрямована на адаптацію особи до інших людей і інших соціальних груп. Саморегуляція в системі «Я і Я» виявляється у свідомій роботі особистості над собою, коли ставиться мета що-небудь змінити, розвинути, удосконалити в собі.

Порівняльний аналіз вираженості самореалізаційних характеристик осіб з високими та з низькими показниками психологічного благополуччя засвідчив, що вища форма саморегуляції полягає у творчому ставленні до власного Я, у бажанні змінити, удосконалити себе. Для досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя властиве не лише позитивне ставлення до ціннісних норм, але й висока здатність до саморегуляції відповідно з внутрішньо прийнятими моральними настановленнями. На даному рівні у студентів поступово виникає узагальнений образ Я: через самосприйняття, самоспостереження і самоаналіз. Вони знають свою мету і цінності, дивляться оптимістично

---

у майбутнє, беруть на себе відповідальність за результати власної діяльності, не виокремлюють себе поміж інших, не бояться своїх почуттів і здатні відстоювати їх тощо. Що стосується досліджуваних з низькими показниками психологічного благополуччя, то необхідно констатувати деякі відмінності у процесі самореалізації. Насамперед рівень домагань не відповідає рівню фактичних досягнень. Одночасно спостерігається ріст пізнавальних можливостей, підвищення уваги до свого Я і здатності до самоспостереження. У студентів з'являється бажання до самозмін, до пошуку зразків для наслідування. Становлення самооцінки характеризується ланкою протиріч: у одних сферах зростає її стабільність, в інших навпаки, зростання самокритичності межує з невпевненістю і конфліктністю. У даних досліджуваних спостерігається розбіжність між Я реальним і Я ідеальним, яка об'єктивно сприймається як неможливість для подолання цього явища, в той час як досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя характеризує незначний розрив між цими рівнями Я.

**Висновки.** Процес самоактуалізації пов'язаний з потребою у самореалізації, однією з найвищих потреб особистості, яка спрямована не лише на реалізацію людиною своїх сил і здібностей, а на постійне зростання своїх можливостей, на покращення якості власної діяльності. Це – процес, в результаті якого відбувається системна трансформація особистості. Самореалізація не вичерпується своїм суб'єктивним змістом, а діє як об'єктивний фактор, впливаючи на взаємовідносини між людьми, на домагання особистості, її життєву спрямованість, у значній мірі формуючи її. Розвиток поведінки зрілої особистості характеризується більш узагальненим усвідомленням себе, адекватною самооцінкою, наявністю здатності регулювати свої дії не лише під впливом

---

обставин, а й самостійно, появою більш загальної і віддаленої за часом мети, виникненням внутрішніх стимулів, регулюючих діяльність, формуванням потреби у самотворенні як одному з проявів самореалізації.

### **Список використаних джерел:**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс – М.: Прогресс, 1986.
2. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія / М.Й. Боришевський – К.: Академвидав, 2010. – 416с.
3. Джемс У. Личность / У Джемс // Психология самосознания: Хрестоматия. Самара: БАХРАХ – М, 2000. С. 7-44.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк // Під ред. Л.М. Прокоп'єнко. – К.: Рад. шк., 1989. – 608с.
5. 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.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008, 352 с.
7. Музика О.Л. Особистісно-ціннісна взаємодія як чинник розвитку педагогічної обдарованості / О.Л. Музика // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 6-19.
8. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
9. Пенькова О.І. Психологічні аспекти саморегуляції особистості / О. І. Пенькова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. – Випуск 9. – К.: Талком, 2016. – С. 393-399.
10. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості. – Монографія [Електронний ресурс]; За ред. Л.З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка. – 2015. – [http://lib.iitta.gov/u.a./](http://lib.iitta.gov/u.a/) ISBN 978-966-644-410-6. С. 95-98.

---

11. 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.

12. Самотворення у розвитку особистості: навчально-методичний посібник / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. – К., 2015. – 91 с.

13. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді / Л. З. Сердюк // Освіта регіону. – №2, 2012. – К.: Університет «Україна». – С.311-317.

### **Spisok vikoristanih dzherel:**

1. Berns R. Razvitiye Ya-kontseptsii i vospitanie / R. Berns – M.: Progress, 1986.
2. Borishevskiy M.Y. Doroga do sebe: Vid osnov sub'Ektnostl do vershin duhovnostl: Monograflya / M.Y. Borishevskiy – K.: Akademvidav, 2010. – 416s.
3. Dzhems U. Lichnost / U Dzhems // Psihologiya samosoznaniya: Hrestomatiya. Samara: BAHRAH – M, 2000. S. 7-44.
4. Kostyuk G.S. Navchalno-vihovniy protsess I psihlchniy rozvitok osobistostl / G.S. Kostyuk // Pld red. L.M. ProkollEnko. – K.: Rad. shk., 1989. – 608s.
5. Maksimenko S.D. Struktura osobistostl: teoretiko-metodologlchniy aspekt doslldzhennya / S.D. Maksimenko // Naukovl zapiski Institutu psihologiyi Imenl G.S. Kostyuka APN UkraYini // Za red.. S.D. Maksimenka. – Nora-print, 2004. – Vip. 24. – S. 3-15.
6. Maslou A. Motivatsiya i lichnost / A. Maslou. – SPb.: Piter, 2008, 352 s.
7. Muzika O.L. Osobistlno-tslnnlnsna vzaEmodlya yak chinnik rozvitku pedagoglchnoYi obdarovanostl / O.L. Muzika // Aktualnl problemi psihologiyi: Zblrnik naukovih prats Institutu psihologiyi Imenl G.S. Kostyuka NAPN UkraYini. – Tom VI: Psihologlya obdarovanostl. – Vipusk 13. – KiYiv-Zhitomir: Vid-vo ZhDU Im. I. Franka, 2017. – S. 6-19.
8. Olport G. Stanovlenie lichnosti: Izbrannyye trudy / G. Olport / Pod red. D.A. Leonteva. – M.: Smyisl, 2002. – 462 s.
9. Penkova O.I. Psihologlchnl aspekti samoregulyatsiyi osobistostl / O. I. Penkova // Aktualnl problemi psihologiyi. Zblrnik naukovih prats Institutu psihologiyi Imenl G.S. Kostyuka NAPN UkraYini. – Tom IX: Zagalna psihologlya. Istorichna psihologlya. – Vipusk 9. – K.: Talkom, 2016. – S. 393-399.
10. Psihologo-pedagoglchnl osnovi protsesu samotvorennya osobistostl. – Monograflya [Elektronniy resurs]; Za red. L.Z. Serdyuk. – K.: Pedagoglchna dumka. – 2015. – [http // lib.iitta.gov/u.a./](http://lib.iitta.gov/u.a/) ISBN 978-966-644-410-6. C. 95-98.

- 
11. Rodzhers K. Vchitisya buti vllnim / K. Rodzhers // Gumanstichna psihologiya: Antologiya v Z-h t. / Za red. R. Tracha I G. Balla. – T. 1. – K., 2001.
  12. Samotvorenniya u rozvitku osobistosti: navchalno-metodichniy poslbrik / L.Z. Serdyuk, T.M. Yablonska, O.I. Penkova, N.D. Volodarska [ta In.]; za red. L.Z. Serdyuk. – K., 2015. – 91 s.
  13. Serdyuk L. Z. Psihologichni osoblivosti tslnnlnsnih orlEntatsly studentskoYi molodl / L. Z. Serdyuk // Osvlta regionu. – #2, 2012. – K.: Unlversitet «UkraYina». – S.311-317.

**Penkova O.I. Self-actualization as a factor of personal self-realization.**

*The article analyzes the conceptual approaches determining the psychological content of self-actualization as a factor of personal self-realization. This is the process that results in a systematic transformation of an individual. The behaviour of a mature personality is characterized by better generalized awareness on Self, adequate self-esteem, the existing ability to regulate own actions not only under circumstances, but also by own will, existing goals that become more general and distant in time, existing internal stimuli, regulating such individual's activity, the need in self-creation as a manifestation of self-activity. Self-regulation is possible provided that an individual, in addition to the ability to adequately reflect and model an existing situation, is able to transform his/her own activity (external and internal) according to his/her model of the predicted situation.*

*The article proves that an individuals' self-realization is a conscious, purposeful planning, construction and transformation by him/her of his/her own actions and deeds in accordance with personally important goals and actual needs.*

**Key words:** *personality, consciousness, self-awareness, self-realization, self-actualization, behaviour.*

**Відомості про автора**

**Пенькова Олена Іванівна**, канд психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ

**Penkova O.I.**, Ph.D in Psychology Senior Researcher of psychology named after Chamatu Kostyuk Psychogy, NAPS Kiev, Ukraine

**E-mail:** penkova47@mail.ru