

ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: СТРУКТУРА І ФУНКЦІЯ

Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. У статті розкрито психологічний зміст феномена самореалізації особистості. Визначено, що самореалізація особистості як цілісний феномен зумовлюється та опосередковується комплексом взаємопов'язаних особистісних параметрів, зокрема цінністю саморозвитку, цілісністю сприйняття життєвого шляху, самоприйняття тощо. Виявлено структурні характеристики самореалізації як самодетермінованої системи, базисними параметрами якої визначено цінності самореалізації, самоефективність та особистісну автономію. Обґрунтовано доцільність цілісного вивчення закономірностей процесу самореалізації особистості через її особистісне та ціннісно-сміслове опосередкування. Важливим фактором самореалізації особистості визначено потребу у самореалізації, яка актуалізує потенційні можливості особистості, підтримує внутрішній стан напруження, є джерелом активності та самоактивності, має соціальний характер (досягнення соціального статусу), наділена здатністю цілеспрямованого формування у процесі оволодіння будь-якою діяльністю.

Ключові слова: самореалізація, автономія, синергія, самодетермінація, самоорганізація.

Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологическая основа самореализации личности: структура и функция. В статье раскрыто психологическое содержание феномена самореализации личности. Определено, что самореализация личности как целостный феномен предопределяется и опосредствуется комплексом взаимосвязанных личностных параметров, в частности ценностью саморазвития, целостностью восприятия жизненного пути, самоприятия и др. Вывявлены структурные характеристики самореализации как самодетерминированной системы, базисными параметрами которой определены ценности самореализации, самоэффективность и личностная автономия. Обоснована целесообразность целостного изучения закономерностей процесса самореализации личности через ее личностное и ценностно-смысловое опосредствование. Важным фактором самореализации личности определена потребность в самореализации, которая актуализирует потенциальные возможности личности, поддерживает внутреннее состояние напряжения, является источником активности и самоактивности, имеет социальный характер (достижение социального статуса), наделенная способностью целенаправленного формирования в процессе овладения определенной деятельностью.

Ключевые слова: самореализация, автономия, синергия, самодетерминация, самоорганизация.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується переважанням постнекласичних підходів у дослідженнях, в яких особистість розглядається як активний самодетермінований суб'єкт – суб'єкт власного життя. Тому найбільш актуальними психологічними проблемами стають проблеми визначення психологічних основ та ресурсів самореалізації особистості, життєвих цілей, цінностей та сенсу життя особистості. Одним із наслідків зазначених тенденцій стало зміщення акценту у підготовці фахівців із компетентнісного підходу на саморозвиток та самореалізацію особистості.

Самореалізація особистості – це розвиток готовності до саморозвитку, як прояв завдатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу.

Тобто, самореалізація є не що інше, як перехід можливості у дійсність.

Таким чином, самореалізація є формою, в якій людина забезпечує власний розвиток, саморозвиток, що є основою її стійкості як складної і цілісної самодетермінованої, самоорганізованої психологічної системи.

Тому одним із основних наукових підходів найбільш адекватних для вивчення психологічних основ самореалізації особистості є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [8], праці яких відносять до позитивної психології, метою якої є побудова позитивних складових психології людини, а саме, визначення факторів, що стимулюють вроджений потенціал людини і сприяють її самореалізації. Ця теорія націлена на визначення факторів, які стимулюють вроджений потенціал людини, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. В такому контексті самодетермінація означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості.

Метою статті є визначення психологічного змісту та особливостей процесу самореалізації особистості, а також чинників, складових та особистісного потенціалу для її розвитку.

Об'єкт дослідження – феномен самореалізації особистості.

Предмет дослідження – чинники та складові самовдосконалення, особистісний потенціал самореалізації особистості.

Аналіз останніх досліджень. Існує ряд понять, близьких за звучанням і по смислу, таких як: самореалізація, саморозвиток, самореалізація, самовизначення особистості, самодетермінація, самоактивність та ін.

Ці поняття в психології зафіксовані і описані, але в достатній мірі не пояснені. Очевидно тому, що часка всіх цих понять «само» припускає щось самопричинне, таке, що виходить і регулюється зсередини. А це, безумовно, складний для вивчення і розуміння феномен.

Всі ці поняття включають основну ідею А. Маслоу [3] про природжену мотиваційну тенденцію, властиву усім людям без виключення, до реалізації своїх потенційних можливостей і здібностей.

Самореалізація – це процес актуалізації і реалізації індивідуальності особистості, її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості і компетентності.

Це складний процес самопізнання своїх здібностей, образу «Я», власних можливостей і смислів, «переведення» їх із потенційного стану (можливостей) в актуальній (дійсність) і втілення в реальних умовах навколишньої дійсності, пошук і затвердження свого індивідуального життєвого шляху, цінностей і сенсів свого існування в кожен момент часу.

Самореалізація припускає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості, розкриття особистісного потенціалу, коли самодетермінація переважає над зовнішньою детермінацією.

Під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які

також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Це свідчить про велику роль *внутрішнього локуса контролю і волі* в забезпеченні самодетермінації поведінки. Одним із типів мотивації, необхідної для особистісного розвитку є *внутрішня мотивація* [7, 9]. Розрізнення внутрішньої і зовнішньої мотивації відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. При внутрішній мотивації винагородою є активність людини сама по собі. Е. Десі вважає, що внутрішньо мотивована поведінка базується на потребах людини бути компетентною і самодетермінованою при взаємодії з іншими людьми та середовищем.

Тому, на думку автора соціально-когнітивної теорії особистості і регуляції поведінки А.Бандури [6], немає істотнішого механізму суб'єктності, ніж переконання у власній *самоефективності*. Самоефективність (self-efficacy) – це переконання у власних здібностях організувати і здійснювати дії, необхідні для того, щоб отримати відповідні результати. Якщо люди не впевнені в своїх можливостях щодо отримання бажаних результатів, то у них буде мало рішучості діяти.

Крім теорії Е. Десі та Р. Райана, наукова розробка проблеми самодетермінації ведеться також в рамках таких споріднених напрямків як: екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей), теорія суб'єктності (Р. Харре), теорія самоефективності (А. Бандура), теорія самоактуалізації (А. Маслоу), часової перспективи (Ж. Нюттен), теорії “потому” (М. Чікзентміхалі) та ін. З позицій екзистенціальної психології характерною особливістю самодетермінації особистості є її акцент на відсутності жорсткої детермінованості та передбачуваності тих дій людини, джерелом яких є її рефлексивна свідомість (Д.О. Леонтьєв, Є.М. Осін.).

Дослідники феномену самореалізації в гуманістичній психології [2-4, 10, 11 та ін.] виділяють такі складові і характеристики самоактуалізованої, психологічно зрілої особистості:

- розширене почуття Я,
- позитивний образ Я,
- цілісний підхід до життя;
- орієнтація на діяльність,
- реалізація творчих здібностей,
- повага до себе й інших,
- низька внутрішня конфліктність,
- почуття суб'єктивної свободи,
- цілісність особистості,
- екзистенціальність та ін.

Виділені характеристики самореалізації, в сукупності, показують наскільки людина є суб'єктом, автором власного життя, наскільки вона сама детермінує власну життєдіяльність. Відповідно самореалізація людини її індивідуальність реалізується різною мірою, залежно від того наскільки вона є суб'єктом,

який визначає хід власного життя. А в основі прагнення особистості до самореалізації, безперечно, знаходиться безперервний пошук особистісного росту.

Складові самореалізації особистості:

Ключовим поняттям самореалізації особистості, звичайно, є поняття *автономії*. Це перший, основний компонент самореалізації особистості. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи з глибинного відчуття себе.

Оскільки людина знаходиться не в протиставленні об'єктивному світу, а в єдності з ним, принаймні, з тією його частиною, що має для неї значення, сенс, цінність, то систему *ціннісних орієнтацій* особистості можна вважати другим ключовим параметром самореалізації особи.

Проте самореалізація особистості як один із найвищих рівнів її особистісного становлення ініціюється, детермінується і регулюється далеко не лише прагненнями. Потрібна також віра у свої можливості, як достатні для того, щоб впоратися з певним видом діяльності.

Згідно концепції самоефективності А. Бандури [6], привабливість результату і віра в позитивний результат недостатні для запуску мотивації суб'єкта. Тому *самоефективність*, що полягає в тому, наскільки компетентною і упевненою почуває себе людина, виконуючи певну справу, є третьою важливою детермінантою самореалізації особистості.

Також одним з найважливіших чинників мотивації самореалізації людини є її ставлення до себе (*самоствавлення*). Самоствавлення як властивість особистості найтіснішим чином пов'язана з цілями її життя і діяльності, з її ціннісними орієнтаціями, і є важливим чинником її стабілізації і єдності [5].

Будучи стійкою особистісною рисою, самоствавлення тісно пов'язане з іншими властивостями особистості, особливо з волею. Воно впливає на формування змісту, структури і форми прояву цілої системи психологічних особливостей особистості; самоствавлення людини значною мірою визначає оцінку навколишньої дійсності, формування уявлень про світ і себе самого, забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності і ставлення до себе оточення, регулює міжособистісні взаємини, постановку і досягнення цілей, впливає на процеси саморозвитку і самореалізації і, на ряду з соціальним статусом і установкою до зовнішнього світу, представляє зміст система «особистість – соціальне середовище» і є однією із структурних одиниць диспозиційного ядра особистості. Тому самоствавлення ми виділяємо четвертим компонентом самореалізації особистості.

Ще однією важливою – п'ятою індивідуальною характеристикою людини, що значною мірою впливає на процес її саморозвитку і самореалізації, є *перспектива майбутнього* – це показник того, якою мірою і яким чином очікуване хронологічне майбутнє стає частиною нинішнього життєвого простору. Перспектива майбутнього виникає із мотиваційних процесів цілепокладання. Часова перспектива означає інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі людини. Відповідно індивідуальні відмінності в перспективі майбутнього виявляють вплив на мотивацію, а саме на ці-

леспрямованість, оскільки ціль людини включає її очікування в майбутньому (Ж. Нюттен, К. Левін).

Таким чином, нами виділено п'ять основних структурних компонентів феномена самореалізації особистості. Звичайно, лише ними не обмежується опосередкування такого складно організованого та багатоаспектного явища. Проте, вплив саме цих компонентів, на нашу думку, є самодетермінуючим і самоорганізуючим. Спробуємо емпіричним шляхом валідизувати обґрунтоване вище.

Виклад основного змісту. У емпіричному дослідженні взяли участь 162 студенти ВНЗ та 60 учнів старших класів загальноосвітніх шкіл м. Києва.

Ними використовувались такі *психодіагностичні методики*: морфологічний тест життєвих цінностей (Сопов, Карпушина); тест-опитувальник самоставлення особистості С. Р. Пантілеєва, В. В. Століна; самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома; шкала самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема; тест-опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана.

Методи обробки та інтерпретації емпіричних даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, кореляційний та факторний аналіз). Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Отримані результати вираженості діагностованих показників свідчать про те, що досліджувані поділяють цінності, властиві особистості, що прагне до самореалізації; вони є досить гнучкими в реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з оточенням, переважно здатні швидко і адекватно реагувати на мінливість ситуації; цінують свої позитивні риси; в цілому досліджувані мають адекватне самосприйняття, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків; здатні приймати своє роздратування, гнів і агресивність як прояв людської природи; для них характерна здатність до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з іншими.

Разом з тим, у них недостатньо сформовані такі особистісні якості як орієнтація в часі, що означає недостатню узгодженість подій життєвого шляху; впевненість у собі, своїх силах та можливостях; прагнення до набуття знань про навколишній світ.

Очевидно, що зазначені низькі показники самореалізації вказують саме на особистісні ресурси і потенціал самореалізації особистості.

Зрозуміло, що розвиватися у напрямку до самореалізації може людина тільки самотійно, ніхто не може її до цього підштовхувати. Тому повинна бути складна робота людини, спрямована на усвідомлення свого потенціалу та на самовдосконалення.

На основі проведення факторного аналізу у структурі самореалізації особистості серед досліджуваних з високими та низькими показниками прагнення до самореалізації було виділено 8 факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних становить відповідно 72,3 % та 67,9 % (результати наведені в табл. 1).

Така характеристика факторів цілком пояснює витoki саморозвитку та самореалізації особистості, які формують мотиваційну спрямованість на само-

реалізацію та психологічне благополуччя як самодетерміновані процеси. Це внутрішня мотивація, зумовлена творчою спрямованістю особистості, самокерівництвом, прагненням до саморозвитку, високого статусного положення в соціальних контактах, прагненням до новизни. Відповідно низька самореалізація особистості зумовлена різними обставинами життя, – ціннісною моделлю суспільства, примусом батьків тощо – це зовнішня мотивація, зумовлена вольовим примусом до виконання різного роду життєвих завдань, вона, як правило, супроводжується психоемоційним дискомфортом, низькою задоволеністю життям або навіть байдужістю та апатією.

Таблиця 1

Фактори внутрішньої та зовнішньої мотивації учіння студентів

№	Високі показники самореалізації		Низькі показники самореалізації	
	%	Фактори	%	Фактори
1	24,7	Цінності саморозвитку, саморозуміння, досягнення успіху	25,6	Поєднання суперечливих цінностей високого соціального статусу з небажанням змінюватися
2	11,3	Підтримка самоповаги та самоприйняття в міжособистісній взаємодії	13,2	Егоїстично-прагматичні цінності, забезпечення вдалого майбутнього при мінімальних особистих витратах
3	10,5	Власні ресурси підтримки саморозуміння та самоповаги	9,2	Зовнішні джерела підтримки належного рівня самоствавлення
4	7,3	Сенситивність до себе та самозвинувачення	5,2	Креативність (-)
5	5,5	Самопослідовність, синергія та спонтанність	4,4	Пізнавальні потреби і самозвинувачення (-)
6	4,7	Креативність та пізнавальні потреби	4,1	Саморозуміння та сенситивність до себе (-)
7	4,5	Фізична активність	3,3	Набуття знань (-)
8	3,8	Компетентність в часі	2,9	Самопослідовність

Як свідчать отримані результати нашого дослідження, поєднання факторів зовнішньої детермінації зумовлене не зовсім чіткими та диференційованими уявленнями сучасної молоді про майбутнє, прагненням до «красивого життя» без належного розуміння шляхів і засобів досягнення цілей.

Висновки.

1. Найважливішими психологічними характеристиками людини, яка прагне до самореалізації, є міра активності її власних зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів, почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються.

2. Несприятливими чинниками є виключеність з активного життя, пасивність, несамостійність, інфантильність молодих людей, пріоритет матеріальних і вузькопрагматичних цінностей та ін.

3. Умови формування спрямованості на самореалізацію особистості створюються синергетичними ефектами, які досягаються в середовищі, де «працюють» цінності особистісного розвитку, духовного задоволення, креативності; створюється простір міжособистісної взаємодії, що забезпечує моральну підтримку, підґрунтя для формування самоповаги, самоінтересу, самоприйняття, саморозуміння та самовпевненості; забезпечуються можливості розвитку професійно важливих якостей і цінностей.

4. Серед найістотніших бар'єрів самореалізації можна виділити такі:

- нездатність стати суб'єктом власного життя (роль такого суб'єкта виконують інші);
- нерозвиненість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей;
- несформованість механізмів саморозвитку: неприйняття себе, невірні уявлення про власні перспективи та ін.;
- стереотипи і установки, пов'язані з перебільшенням або неадекватною значущістю інших людей та ін.

5. Становлення суспільно активної і гармонійно розвиненої особистості великою мірою залежить від власних зусиль самої людини, зорієнтованих на самовдосконалення і самореалізацію як неодмінні умови досягнення успіху в житті.

Отже, обираючи шляхи і засоби самореалізації, людина співвідносить свої *бажання* («хочу» – інтереси, бажання, захоплення, які спонукають до активності; вища планка можливостей самореалізації, автентичних особистості) з *можливостями* («можу» – самопізнання своїх можливостей, самоствавлення, самооцінка) і *необхідністю* (переважанням «треба» – самоорганізація, яка включає у себе саморегуляцію, а також уявлення про соціальні запити відносно особистості).

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в визначення шляхів та засобів сприяння самореалізації особистості на різних етапах її розвитку.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Психологія внутрішнього світу / С. Д. Максименко // Розвиток особистісної активності : теоретичні аспекти : зб. наук. пр. / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2005. – С. 3-32.
2. Максименко, С.Д. Генезис существования личности / С.Д Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 239 с.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців / Л. З. Сердюк // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр./ Ун-т. менедж. освіти НАПН України; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. – Вип. 10(23)/ голов. ред. В. В. Олійник. – К.:АТОПОЛ, 2014. – С. 239-248.
5. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Изд-во МГУ, 1983.– 308 с.
6. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. – N.Y.: W.H.Freeman & Co, 1997.
7. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum press, 1985.
8. Deci E. L., Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior //Psychological Inquiry. –Vol. 11, 2000. –P.227-268.

9. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being. Poster presented at the Self-Determination Conference. Ghent, Belgium, 2010.
10. Rogers K. R. Psychotherapy and personality change / K.R. Rogers, R.F. Dymond. – Chicago, 1954. – 344 p.
11. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology // American psychologist. Vol.55/1, 2000. – P.5-14.

Spysok vykorystanih dzherel

1. Maksimenko S. D. Psihologija vnutrishn'ogo svitu / S. D. Maksimenko // Rozvitok osobistisnoi aktivnosti : teoretichni aspekti : zb. nauk. pr. / za red. akad. S. D. Maksimenka. – K. : Milenium, 2005. – S. 3-32.
2. Maksimenko, S.D. Genezis sushhestvovaniya lichnosti / S.D Maksimenko. – K. : Izd-vo OOO «KMM», 2006. – 239 s.
3. Maslou, A. Motivacija i lichnost' / A. Maslou. – 3-e izd. – SPb. : Piter, 2008. – 352 s.
4. Serdjuk L. Z. Osobistisnij modus samorealizacii majbutnih fahivciv / L. Z. Serdjuk // Visnik pisljadiplomnoi osviti: zb. nauk. pr./ Un-t. menedzh. osviti NAPN Ukraïni; redkol.: O. L. Anufrieva [ta in.]. – Vip. 10(23)/ golov. red. V. V. Olijnik. – K.:ATOPOL, 2014. – S. 239-248.
5. Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti / V. V. Stolin. – M. : Izd-vo MGU, 1983.– 308 s.
6. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. – N.Y.: W.H.Freeman & Co, 1997.
7. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum press, 1985.
8. Deci E. L., Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. –Vol. 11, 2000. –P.227-268.
9. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being. Poster presented at the Self-Determination Conference. Ghent, Belgium, 2010.
10. Rogers K. R. Psychotherapy and personality change / K.R. Rogers, R.F. Dymond. – Chicago, 1954. – 344 p.
11. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology // American psychologist. Vol.55/1, 2000. – P.5-14.

Maksimenko S.D., Serdiuk L.Z. Psychological Bases of Personal Self-Realization: Structure and Function. The article reveals the psychological foundations of the self-realization phenomenon. It is determines that personal self-realization as a self-determined phenomenon is determined by a complex of interconnected personal indicators, including the value of self-development, integral perception of a personal life course, self-acceptance and so on. Psychological meaning of personal self-realization is defined, namely: psychological aspects of self-actualization that support understanding of personal meaning of self-realization. Importance to study objective laws of the process of personal self-realization through its value-semantic mediation is substantiated. An important factor of personal self-realization is *internal motivation*, caused by personal creativity, self-guidance, desires for self-development, a high-status position in social contact, knowledge.

Key words: *self-realization, motivation, synergy, self-determination, self-organization.*

УДК 159.923.2

Чепелєва Н.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРОЕКТУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПОСНЕКЛАСИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Чепелєва Н.В. Дослідження самопроєктування особистості у контексті поснекласичної психології. Розглянуто проблеми особистості з огляду на постнекласичний методологічний підхід, який тлумачить особистість як культурний об'єкт, що формується завдяки процесам самотворення, самопроєктування та самодетермінації. Показано, що розуміння та інтерпретація соціокультурного та життєвого досвіду сприяють формуванню особистості як