

## ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

### MAIN APPROACHES TO THE STUDY OF SELF-REALIZATION IN MODERN PSYCHOLOGY

У статті проаналізовано основні підходи до вивчення самореалізації в сучасній психології. Варто зазначити, що, окрім терміна «самореалізація», науковці використовують синонімічні терміни, а саме: «самоактуалізація», «саморозвиток», «самоствердження», «самодетермінація». Проаналізовано й систематизовано наукові підходи до визначення феномена «самореалізація». З'ясовано, що самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють її самовираженню, реалізації її потенціалу, формуванню власної системи смислів, цінностей, мотивів та уявлень про себе, постановку цілей і визначення засобів їх досягнення, включаючи самоперетворення. Зазначено, що вітчизняна психологічна наука вже досягла певних успіхів у створенні психодіагностичного матеріалу, який може бути використаний для проведення емпіричних досліджень особистісного розвитку. Висвітлено емпіричні напрацювання низки дослідників, зокрема С. Кузікова, Ю. Гільбуха та Г. Громової. Зазначено, що вивчення самореалізації було, є і залишається актуальним для дослідження в нових умовах сучасного життя, оскільки самореалізація посідає одне з найважливіших місць у системі потреб особистості, виступає як процес конструювання сенсу життя. У сучасній вітчизняній психології самореалізація визначається як свідомий і добровільний процес розкриття й об'єктивізації сутнісних сил особистості в різних видах соціальної активності, що призводить до перетворення людини на суб'єкт життєдіяльності. Концепції вітчизняних авторів синтезують орієнтації глибокої психології, поведінкової психології, когнітивної психології та сучасної екзистенціальної й гуманістичної психології особистості. Перспективою подальших досліджень є проведення емпіричного дослідження за участі майбутніх психологів з метою визначення взаємозв'язків між самореалізацією особистості та особистісною зрілістю, саморозвитком особистості, толерантністю до невизначеності, особистісним зростанням.

**Ключові слова:** самореалізація, саморозвиток особистості, особистісна зрілість, особистісне зростання, саморегуляція, толерантність до невизначеності.

The article analyzes the main approaches to the study of self-realization in modern psychology. It should be noted that in addition to the term "self-realization", scientists use synonymous terms, namely: "self-actualization", "self-development", "self-affirmation", "self-determination". The scientific approaches to the definition of the phenomenon of "self-realization" are analyzed and systematized. It is found that the self-realization of the subject includes: awareness, choice and realization of those aspects of individuality that contribute to his self-expression, realization of his potential, formation of his own system of meanings, values, motives and ideas about himself, setting goals and determining the means of achieving them, including self-transformation. It is noted that the national psychological science has already achieved some success in creating psychodiagnostic material that can be used for empirical research on personal development. The empirical developments of a number of researchers, in particular S. Kuzikov, Y. Gilbukh and H. Hromova, are highlighted. It is noted that the study of self-realization has been, is and remains relevant for research in the new conditions of modern life, since self-realization occupies one of the most important places in the system of personality needs and acts as a process of constructing the meaning of life. In modern domestic psychology, self-realization is defined as a conscious and voluntary process of disclosure and objectification of the essential forces of the individual in various types of social activity, which leads to the transformation of a person into a subject of life. The concepts of domestic authors synthesize the orientations of depth psychology, behavioral psychology, cognitive psychology, and modern existential and humanistic personality psychology. The prospect of further research is to conduct an empirical study with the participation of future psychologists to determine the relationship between self-realization of the individual and personal maturity, self-development, tolerance to uncertainty, and personal growth.

**Key words:** self-realization, self-development, personal maturity, personal growth, self-regulation, tolerance to uncertainty.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.33>

**Неграш О.І.**

здобувачка освітнього ступеня  
доктора філософії  
за спеціальністю 053. Психологія  
ДЗВО «Університет менеджменту  
освіти»

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах життя до людини висуваються вищі вимоги щодо креативності, творчої активності, уміння знаходити вихід зі складної ситуації та швидко адаптуватися до сучасних реалій життя.

Усе вищеперераховане, а також протиріччя між вимогами суспільства й індивідуальними особливостями психічної діяльності людини як особистості ставлять людину в ситуацію вибору засобів реалізації свого психічного та фізичного потенціалу. Розвиток потреби людини в самореалізації та поява психологічних перешкод на цьому шляху спонукають науковців звертатися

до цього питання. Хоча психологія в напрямі самореалізації за ці роки зазнала значних змін, але водночас соціальні процеси, які з великою швидкістю змінюють один одного, призводять до того, що напрацьовані основи, які були досить ефективними ще п'ять років тому, сьогодні вже не мають ніякого впливу на кінцевий результат. Це дає підстави науковцям продовжувати свої дослідження, урахувавши сучасні вимоги до більшої психологічної стійкості, соціальної адаптованості та професійної підготовки, які можуть гарантувати успішну самореалізацію особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дав змогу визначити, що проблематикою самореалізації особистості цікавилися ще давньогрецькі філософи: Арістотель, Сократ, Платон.

Такі зарубіжні вчені, як А. Адлер, К. Гольдштейн, Д. Келлі, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм і К. Юнг, досліджували проблематику самореалізації в межах самоактуалізації, наголошували на тому, що людина від народження має здібності до самовдосконалення, яке відбувається протягом життя, якщо цьому процесу не заважають сильні зовнішні обставини.

Питаннями самореалізації займалися такі вітчизняні науковці: Г. Костюк, С. Максименко, В. Гупаловська, П. Горностай, В. Осьодло, В. Харченко, Ю. Швалб, П. Лушин; у контексті дотичних до нього за змістом понять: особистісна зрілість, особистісний розвиток, толерантність до невизначеності – Ю. Гільбух, А. Громова, С. Кузікова, С. Хілько, А. Гусев.

**Мета статті** полягає у визначенні й аналізі основних підходів до дослідження самореалізації в сучасній психології.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні науковці-психологи активно працюють над дослідженням проблематики самореалізації особистості. Аналіз наукових праць дослідників виявив, що останні декілька років активно вивчається проблематика самореалізації та

розробляються методики, які спрямовані на її дослідження.

Розглянувши сучасні психологічні надбання закордонних і вітчизняних психологів, виявили, що в їхніх напрацюваннях не існує єдиного визначення поняття «самореалізація». Поряд із цим терміном вони використовують близькі до нього терміни: «самоактуалізація», «само-розвиток», «самоствердження», «самодетермінація» тощо. Проте на основі ретельного аналізу досліджень спробували визначити головні аспекти, на які спираються науковці під час дослідження цього феномена. Зведені результати ми відобразили в таблиця 1.

Можна відмітити, що всі ці терміни є синонімами, а різні назви відображають проблему відсутності єдиного визначення того, що є суттєвою характеристикою особистісного розвитку.

Багато напрацювань у напрямі дослідження самореалізації здійснив відомий український дослідник С. Максименко. Під самореалізацією особистості він розуміє розвиток готовності до саморозвитку як прояв задатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладавання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу [1, с. 6].

С. Максименко та В. Осьодло вважають, що самореалізація суб'єкта включає усвідом-

Таблиця 1

**Аналіз наукових підходів до визначення феномена «самореалізація»**

Науковці	Аспект
А. Адлер, Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фройд	Подолання певних суперечностей і внутрішніх конфліктів у власній особистості, які виникають через її внутрішні особливості, що конфліктують із зовнішнім, соціальним середовищем.
А. Бандура, Ж. Піаже, Б. Скіннер, Дж. Уотсон	Функціонування в певній соціальній ситуації, що сприяє розширенню репертуару поведінки шляхом навчання, у тому числі й через спостереження за поведінкою інших на основі розгортання певних когнітивних «структур» або «схем», які початково існують в особливому згорнутому стані в людині.
А. Тешфел, Р. Харре	Самозміни шляхом індивідуального вибору й конструювання нової соціальної реальності в складних умовах виживання в ситуації невизначеності.
Л. Сохань, В. Тихонович, О. Мартинюк	Самореалізація як процес (і результат) цільної життєдіяльності цілісної людини з усвідомлення індивідуальних здібностей та обдарувань.
П. Лушин	Особистісний розвиток людини, згідно з теорією особистісних змінювань, розглядається як відкрита динамічна система, що знаходиться в постійному русі та включає як стабільні, так і перехідні періоди нелінійного процесу розвитку.
А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл	Самоактуалізація та вдосконалення себе на основі вродженої тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей.
І. Бех	Формування як надання певної форми, завершеності, перспективно спрямований інтегративний процес діяльнісно-особистісного розгортання, самостійного здійснення діяльностей, що викристалізувалися в ході суспільного розвитку, самовиховання.
В. Татенко, Т. Титаренко	Становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності, який визначає й утримує траєкторію життєвого руху.
М. Боришевський, Г. Костюк, С. Максименко	Саморозвиток і саморух як фундаментальна здатність людини стати й бути відповідним дійсності суб'єктом власного життя, реалізувати власний потенціал унаслідок саморозвитку, активність якому надає потреба, при цьому основним інструментом саморуху є саморегуляція.

лення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації його потенцій, формування суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у тому числі й перетворення себе [2, с. 5].

Слушна думка Л. Сердюка та М. Шамича, які наголошують, що прагнення до самореалізації є генералізованим мотивом, який являє собою синергію всіх актуальних потреб людини, що спонукають її до саморозвитку власного потенціалу; його можна також розглядати як автономний психологічний механізм, який енергетично забезпечується синергією напружених дефіцитарних потреб, що підкріплюються й підсилюються особистісними та соціальними потребами, осмислюються людиною, у результаті чого знаходять інтенцію самодегермінації [3, с. 155].

Проаналізувавши наукові підходи до вивчення проблеми «самореалізації», сформулюємо робоче визначення цього поняття, яке може звучати так: «Самореалізація – це динамічний розвиток особистості, спрямований на розкриття наявного власного потенціалу й оволодіння новими можливостями, що виникають у процесі особистісного змінювання та невизначеності».

Також на основі досліджень, проведених вітчизняними науковцями за вищезазначеною тематикою, з'ясували, що вже є певні напрацювання у створенні психодіагностичного матеріалу, який може бути використаний для проведення емпіричних досліджень самореалізації особистості.

Наприклад, С. Кузікова, яка активно вивчає саморозвиток, зазначає, що найважливішою умовою успішної самореалізації людини в сучасному суспільстві є її активна участь у процесі формування власного життя. Із цієї точки зору велике значення має дослідження феноменів самоактивності й саморозвитку особистості. Авторка розробила методологію «саморозвитку особистості». Під час розроблення цієї методики С. Кузікова зосередилася на вивченні саморозвитку особистості як цілісного й системного утворення, що відображає процес постійного ускладнення внутрішнього світу людини, який співвідноситься з динамічними змінами в образі світу [4, с. 106].

Головною метою застосування психодіагностичної методики «Саморозвиток особистості» є визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів (структурних складників системи) саморозвитку особистості як прогресивного, усвідомленого й керованого процесу особистісних змін, особистісного зростання.

Ця методика складається з трьох шкал:

– *потреби в саморозвитку*. Зміст шкали становить потреба в самовдосконаленні, осо-

бистісному зростанні, усвідомленому самотворенні, відкритість, інтерес до навколишнього, внутрішнього світу свого й інших людей, повнота й насиченість життя, потреба в експансії – розширенні світу, оволодінні ним;

– *умови саморозвитку*. Зміст шкали становить автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії (пошукова активність, самовдосконалення), сприйнятливність (толерантність) до нового;

– *механізми (функціональні засоби) саморозвитку*. Зміст шкали становить самопізнання (прагнення до автентичності), самоаналіз (рефлексія), усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, чутливість до зворотного зв'язку, здатність до саморегуляції й самотворення [4, с. 108].

Для дослідження самореалізації особистості слушною є думка українського психолога Ю. Гільбуха, який справедливо зазначив: «У досвіді автора як психотерапевта-практика гуманістична парадигма (Карла Роджерса, Абрахама Маслоу) відіграє вельми істотну, хоча й далеко не універсальну роль» [5, с. 32]. Саме тому він розробив опитувальник особистісної зрілості, який дає змогу охарактеризувати особистісну зрілість за чотирма рівнями: дуже високий, високий, задовільний і незадовільний.

До структурних компонентів особистісної зрілості Ю. Гільбух зарахував мотиваційну орієнтацію на соціально значимі життєві цілі; ставлення до свого «Я» – упевненість, віра у свої потенціали: соціальний обов'язок – адекватне сприйняття дійсності; життєву позицію; здібність до психологічної близькості з іншою людиною [6]:

– *мотиваційна орієнтація на соціально значимі життєві цілі*. Під цим терміном мається на увазі загальна спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, до досягнення високих результатів;

– *ставлення до свого «Я» – упевненість, віра у свої потенціали*. Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як упевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом й характером, своїми знаннями, уміннями та навичками. Разом із тим цей аспект передбачає такий суттєвий параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей. Усі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, що нерідко проявляється в несвідомому прагненні підбадьорити себе похвалами, бравадою, саморекламою тощо;

– *соціальний обов'язок – адекватне сприйняття дійсності*. І цим поняттям пов'язані такі

якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм;

– *життєва позиція*. У цей досить умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього суцього, переважання інтелекту над почуттям, емоційна врівноваженість, розсудливість (на протипагу імпульсивності);

– *здібність до психологічної близькості з іншою людиною*. У це поняття включені такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до співчуття і співпереживання), уміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми.

Самореалізуючись у житті, людина досить часто потрапляє в складні ситуації й зіштовхується з невизначеністю. У психологічній науці ставлення людини до невизначеності, її суб'єктивну оцінку й реакції на ситуацію прийнято позначати як «толерантність до невизначеності». Активно цією проблематикою займався Н. Карлетон. «Шкала інтолерантності до невизначеності», яка розроблена Н. Карлетоном, останніми роками набула неабиякої популярності під час дослідження феномена «толерантності до невизначеності» в контексті її зв'язку з негативними емоційними та посттравматичними станами. У 2007 році науковець скоротив опитувальник толерантності до невизначеності Фристонна [7] від 27 питань до 12, які згрупував у дві шкали, що дало змогу зробити його більш зручним скринінговим інструментом для вивчення ставлення до невизначеності [8].

Деяко пізніше українська науковиця Г. Громова [9, с. 124] адаптувала опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона українською мовою і здійснила емпіричне дослідження, у якому підтвердилася валідність і надійність адаптованого опитувальника. Цей опитувальник містить дві шкали:

– шкалу «прогностичної тривоги», яка описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування й переконання щодо майбутнього та невизначеності);

– шкалу «гнітючої тривоги», яка більше стосується тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності й несподівані події.

Особливістю вищенаведених діагностичних методик є той факт, що, поєднані, вони відображають сутність самореалізації як особистісного утворення, тому їх використання обґрунтовано в подальших дослідженнях.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз основних підходів до вивчення самореалізації в сучасній психології дав змогу з'ясувати, що поставлене питання було, є і залишається актуальним для дослідження в мінливих умовах сучасного життя, оскільки

самореалізація посідає одне з найважливіших місць у системі потреб особистості й виступає як процес конструювання для неї сенсу життя.

За результатами теоретичного аналізу можна стверджувати, що існує низка особистісних і суб'єктивних характеристик, які визначають специфіку самореалізації. Деякі з них є взаємозалежними, але водночас тісно пов'язані між собою характеристики також можуть впливати на змістовні та формально-динамічні характеристики самореалізації. За певної стабільності рис особистості ми можемо прогнозувати успішність самореалізації особливо в нестабільних умовах. Виходячи з результатів теоретичного дослідження проблеми самореалізації, вважаємо за доцільне дослідити участь майбутніх психологів з метою визначення взаємозв'язків між самореалізацією особистості й особистісною зрілістю, саморозвитком особистості, толерантністю до невизначеності, особистісним зростанням.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrm/v9/i9/3.pdf>.
2. Максименко С.Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 3–19.
3. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Випуск 16. С. 150–157.
4. Кузікова С.Б., Кузіков Б.О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2010. Випуск 2. С. 106–112.
5. Гільбух Ю.З. Із досвіду реалізації гуманістичної парадигми у психотерапії. *Міжнародний семінар з гуманістичної психології та педагогіки* (Рівне, 15–17 червня 1998 р.): тези доповідей і повідомлень. Рівне: Ліста, 1998. С. 32–33.
6. Поліщук О. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Серія «Педагогіка та психологія»: збірник наукових праць. 2015. Випуск 743. С. 186–189.
7. Why do people worry? / M.H. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte, M.J. Dugas, R. Ladouceur. *Personality and Individual Differences*. 1994. № 17 (6). 791802. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5).
8. Carleton R.N., Norton M.P.J., Asmundson G.J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. № 21 (1). P. 105–117. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>.
9. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Випуск 47 (50). С. 115–130.