

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-25>

УДК: 159.92

Олена КУЛЕШОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: kuleshovaO@khmnu.edu.ua

Людмила МІХЕСЬВА

кандидат педагогічних наук, доцент
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>

e-mail: ludamixeeva@ukr.net

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлений аналіз стану дослідження проблеми самореалізації особистості як складного соціально-психологічного явища. Проаналізовано процес самореалізації особистості через взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на становлення особистості в соціальному та професійному контекстах. Розглянуто роль самооцінки, вибору життєвих цінностей та цілей як ключових аспектів самореалізації.

У статті наведено огляд теорій західних та українських дослідників, що вивчають різні аспекти саморозвитку. Також наголошується на важливості самопізнання, соціальної активності та творчого підходу для досягнення професійних і особистісних цілей.

Ключові слова: самореалізація, самоактуалізація, саморозвиток, особистість.

Olena KULESHOVA, Liudmyla MIKHEIEVA
Khmelnyskyi National University

THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING THE PROBLEM OF PERSONAL SELF-REALIZATION

The article addresses the problem of professional self-realization, focusing on it as a complex psychological and social phenomenon. Self-realization is considered a continuous process of personal growth, deeply connected to self-awareness, social interaction, and professional achievement. It integrates a person's internal world with external experience, guiding them toward self-expression in both personal and professional life. The article discusses key aspects of self-realization, such as goal-setting, value selection, and creativity, which are essential for personal development and success. Drawing on the works of renowned scholars like A. Bandura, A. Maslow, C. Rogers, and others, the author highlights various approaches to understanding self-realization, noting the significant influence of social and psychological factors. Ukrainian researchers have also contributed to the study of self-realization in the professional context, investigating its impact on individual growth and competency development. The article explores the importance of self-determination, self-regulation, and professional self-actualization as key components of a person's ability to shape their own life. It also emphasizes that self-realization is not static but an ongoing process requiring constant effort, self-reflection,

and adaptation to new challenges. The conclusion stresses the necessity of further research to deepen our understanding of how individuals can achieve full self-actualization, particularly in professional settings, while balancing personal growth with societal expectations. This research is crucial for fostering personal development and enhancing one's ability to contribute meaningfully to society.

Keywords: self-realization, self-actualization, self-development, personality.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Важливою рисою третього тисячоліття стала пріоритетна перевага людських ресурсів над матеріальними та фінансовими. Людство наблизилось до розуміння проблеми між екстенсивним зростанням і необхідністю створення нового способу життя, що базується на розвитку та реалізації власного потенціалу – людських здібностей, знань і творчих інновацій. Один із підходів до вирішення цієї проблеми пов'язаний з культурою усвідомлення та подолання суперечностей між людиною та організацією. Самореалізація особистості в різних сферах діяльності, як умова поступового розвитку людства, збагачує об'єктивний і суб'єктивний сенс її життя. Усвідомлення творчих зусиль стає надійним показником успішної самореалізації особистості. Тому з'являється необхідність вивчення психологічних особливостей особистісної та професійної самореалізації фахівців різних галузей.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблематика самореалізації звертає увагу дослідників на той рівень удосконалювання людської природи, що пов'язаний зі становленням індивідуальності особистості, інтеграцією її внутрішнього світу, екстеріоризацією досвіду, його втіленням у соціальному і професійному творчому досягненнях. Проблема самореалізації особистості широко представлена в наукових працях зарубіжних дослідників, зокрема: А. Бандури, А. Маслоу, Д. Макклелланда, Р. Мертона, К. Роджерса, Е. Ленгера, М. Фуллана, Е. Хабермаса, Т. Грінфілда, Е. Вінгровського та інших. Різні аспекти самореалізації особистості представлені також в роботах українських психологів-науковців: Є. Гончаров вивчав питання самореалізації педагогічного працівника в контексті розвитку його професійної компетентності; Л. Левін досліджував процеси самоактуалізації та самореалізації особистості; В. Лисак працювала над проблемою самореалізації підлітків; М. Радченко досліджувала психологічні фактори, що впливають на самореалізацію особистості; І. Губря, аналізувала роль професійного самовдосконалення у процесі самореалізації особистості; Н. Бойко розглядала фактори, що впливають

на самореалізацію особистості в різних сферах життя, зокрема в професійній діяльності.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у представленні результатів теоретичного дослідження проблеми професійної самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу

У соціальному та зовнішньому світі спільної діяльності людей формується, виражається та відбувається людська особистість. У процесі соціалізації здійснюється поступове перетворення зовнішніх відносин особистості у внутрішні. Створення внутрішніх норм і цінностей як критеріїв для самооцінки своєї поведінки дає можливість особистості перетворюватися з об'єкта соціальних відносин у суб'єкт регуляції власної соціальної поведінки. Розвиток особистості означає розширення та інтеграцію внутрішнього світу у часовому, просторовому та соціальному вимірі. Становлення індивідуальності виявляється у формі особистісної самореалізації. У цьому розумінні особистість як соціалізований суспільний індивід є функціональним психічним органом відносно індивідуальності. Соціальна активність особистості визначає можливості розширення її внутрішнього світу, збагачення його змісту в інтерсуб'єктному спілкуванні, але не ту роботу, що її виконує з цим змістом сама індивідуальність.

А. Шопенгауер вважав, що людина може досягти справжнього щастя та самореалізації тільки тоді, коли здатна перевершити свій індивідуалізм і поставити інтереси загального блага вище за свої особистісні бажання та потреби [10, с. 295-306]. Ф. Ніцше стверджував, що людина має постійно розвивати свою індивідуальність, долати свої межі та усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. Він підкреслював важливість самоаналізу та самопізнання у процесі досягнення самореалізації [15, с. 24-27].

Відповідно до теорії ієрархії потреб А. Маслоу, самореалізація є найвищим рівнем потреб людини. Людина може досягти самореалізації, коли всі її нижчі потреби, такі як фізіологічні, безпеки, належності та поваги, задоволені. Однак, досягнення цього рівня потреб потребує багато зусиль, розвитку особистості, самопізнання, творчого втілення ідеалів та цінностей. Людина, яка має високу самооцінку та впевненість у своїх можливостях, вірить у свій потенціал і працює над розвитком своєї особистості. Також важливо мати можливість займатись тим, що цікавить, розвивати свої таланти та вміння, досліджувати світ і займатись саморозвитком. Він вважав, що

досягнення самореалізації допомагає людині розуміти свої сильні та слабкі сторони, розвивати свої таланти та здібності, знайти своє місце в житті та визначити свої цінності [12].

К. Роджерс, вивчаючи процеси самореалізації та саморозвитку людей, розглядав людину як самодетерміновану й активну особистість, яка має потребу в самореалізації, а також відмічав важливість психологічної безпеки та прийняття індивідом своїх почуттів та думок. К. Роджерс вважав, що людині потрібно надавати умови для самовираження та самоствердження, щоб вона могла розвивати свій потенціал та досягати самореалізації. Його теорія розвитку особистості зосереджувалась на розумінні процесів самовираження та самопізнання, а також на значенні розуміння власних почуттів і думок у відносинах з іншими людьми [14].

Дж. Келлі розробив теорію особистісного конструкту (personal construct theory), яка висвітлює взаємозв'язок між думками та діями людини, а також її сприйняттям світу. У цій теорії особистість розглядається як активний конструктор своєї реальності, яка визначається особистими конструктами – індивідуальними системами уявлень про світ, що використовуються для класифікації досвіду. Особистісний конструкт виступає як інструмент для розуміння світу та відповідно до цього – поведінки людини. Теорія особистісного конструкту має важливе значення для розуміння процесу самореалізації, оскільки акцентує увагу на індивідуальних уявленнях особистості про світ та внутрішніх процесах людини. Дж. Келлі вважав, що самореалізація можлива лише тоді, коли особистісні конструкти дозволяють індивіду пізнати світ і самого себе, а також вільно розвиватись відповідно до власних потреб і цінностей [11].

В теорії саморегуляції та самоефективності А. Бандури зазначено важливість самореалізації особистості для досягнення успіху у різних сферах життя. Автор вважає, що самореалізація залежить від таких факторів, як: самооцінка – впевненість у власних здібностях і компетенції; саморегуляція – здатність контролювати власні емоції і поведінку; самодетермінація – здатність самостійно приймати рішення та відповідальність за них; самоуправління – здатність до планування, організації та реалізації своїх цілей. На думку науковця, самореалізація не є статичним процесом, а складається з постійного розвитку та зміни. Він акцентує на тому, що людина має усвідомлювати свої можливості та потреби, щоб бути успішною у реалізації власного потенціалу [9].

П. Фрейд, відомий своєю критикою традиційного освітнього процесу та пропагуванням освіти, спрямованої на зміну соціального порядку та емансипацію людей, розглядав поняття «критичної освіти»,

яка дає можливість людям розвивати свідомість, аналізувати світ та втілювати свої ідеали через активну участь у соціальному житті. Він вважав, що такий підхід може сприяти самореалізації людини, допомагаючи їй розвивати критичне мислення, здатність до аналізу та креативність [1].

В рамках соціологічного підходу є Р. Мертон розглядав самореалізацію як результат взаємодії між індивідом та його соціальним середовищем, де соціальні нерівності та стереотипи можуть ускладнювати процес самореалізації. Він висунув концепцію ролевої дистанції, яка описує взаємодію між індивідом та його соціальним середовищем. Автор стверджував, що індивід має можливість досягти самореалізації лише в разі, якщо його потреби та очікування збігаються зі стандартами, які прийняті в його соціальному середовищі. Р. Мертон також визнавав, що соціальна нерівність може ускладнювати процес самореалізації, оскільки люди з різних соціальних груп мають різний доступ до ресурсів та можливостей. Він акцентував увагу на тому, що соціальна нерівність не повинна бути перешкодою для досягнення самореалізації, тому необхідно створювати сприятливі умови для розвитку потенціалу кожного індивіда [13].

Сьогодні в науковій літературі поняття самоактуалізації розглядається в досить широкому контексті: як прагнення людини до максимального виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей, як постійна реалізація потенціалу, здібностей і талантів, як виконання своєї місії чи покликання, як глибше пізнання та прийняття своєї справжньої природи, а також як невинне прагнення до єдності, інтеграції та внутрішньої гармонії особистості.

Л. Левченко визначає самореалізацію як основну та найважливішу потребу молодого покоління. На практиці вона описує цей процес як «попередні акти самопізнання, самооцінки, вияву творчої активності, самостійності, самовираження – обов'язково в межах справді творчої та дослідницької діяльності, обраної добровільно» [3, с. 43].

Важливими є погляди С. Гармаш, яка вважає, що самореалізація займає визначене місце в системі потреб особистості й є сенсожиттєвим процесом. Тому самореалізацію варто розглядати як «усвідомлений процес найбільш повного розкриття та розвитку сутнісних сил людини в межах багатогранної, вільної діяльності, який розгортається через протиріччя між «Я»-ідеалом і «Я»-реальністю та має різні рівні становлення і розвитку» [2, с. 58-70].

На думку Г. Мільчевської, самореалізація має комплексний міждисциплінарний характер та являє собою сукупність процесів

самопізнання, самооцінки та саморозвитку, спрямованих на розкриття здібностей, можливостей і якостей особистості, результатом чого є їх практичне втілення для отримання позитивного і корисного результату як для себе, так і для суспільства в цілому [5, с. 181].

Важливою умовою самореалізації людини, як зазначає О. Хохліна, є її здатність знайти сенс життя, який полягає в цілісному розумінні свого призначення, фундаментальних основ власного існування та важливих для неї цінностей. Досягненню вершини особистісного та професійного розвитку сприяє наявність оптимального сенсу життя, який поєднує чітко визначені і прийняті цілі та задоволення від процесу й результатів їх реалізації. Самореалізація людини значною мірою залежить від наявності у її смисловій сфері цінностей-ідеалів – важливих установок, пов'язаних із найвищими досягненнями в роботі та житті загалом, що мають потужний розвивальний ефект [7, с. 273].

Як зазначає О. Савчук, особистісна самореалізація – це процес «пошуку» та пізнання себе, що призводить до розвитку своїх можливостей і здібностей, активної участі в професійній діяльності, співтворчості та взаємодії з іншими учасниками навчального процесу, збагачення особистісного і професійного сенсу діяльності та поведінки, а також до задоволення різних потреб і розширення свободи для індивідуального розвитку і творчості [8].

У психологічних дослідженнях науковці, розглядаючи самореалізацію як універсальну здатність особистості до самоздійснення, наголошують на її багатогранності. Вони виділяють у структурі самореалізації систему понять (мета, цінність, сенс, потреба, процес, креативність, результат тощо), які виступають як психологічні компоненти цього явища. Кожен з них має своє смислове навантаження і може бути окремим об'єктом дослідження як психологічний аспект проблеми самореалізації. С. Максименко вказує, що «самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють самовираженню, реалізації потенціалу, формуванню власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, а також постановку цілей і визначення шляхів їх досягнення, включно з процесом самозміни» [4].

Важливе місце в наукових дослідженнях займають психолого-педагогічні концепції, які аналізують проблему самореалізації через призму діяльнісного підходу. У цьому контексті самореалізація особистості проявляється як діяльнісно-процесуальний принцип її розвитку і розглядається як діяльність, спрямована на створення людиною власного життя та самої себе, що стає її внутрішнім,

суб'єктивним сенсом. Як і будь-яка діяльність, самореалізація потребує від людини, використовуючи прогностичну функцію, насамперед навчитися ставити цілі, що відображають ідеальне уявлення про результат, якого необхідно досягти в процесі самореалізації.

Як зазначає О. Пінська, самореалізація не є одноразовою дією, що приводить особистість до завершеності й абсолютної досконалості. Вона являє собою поетапний процес життєдіяльності людини, у якому втілюється весь комплекс індивідуальних здібностей, що перетворює особистість на суб'єкта власного життя. Процес самореалізації починається із соціального самовизначення і триває протягом усього життя людини. Основними етапами цього процесу є усвідомлення свого образу «Я», пошук і вибір ідеалів та цінностей, реалізації яких особистість присвячує своє життя. [6, с. 107]

Для зрілої особистості характерним є створення власного середовища, сприятливого для саморозвитку та самореалізації, що вимагає напруженої діяльності та зусиль самої людини. Під середовищем самореалізації особистості можна розуміти різні фрагменти дійсності: характер взаємин у конкретних соціальних групах, до яких включена особистість; сфера міжгрупових взаємин, їхні «зрізи», значущі для самоідентифікації; природне та штучне «середовище мешкання» в екологічному сенсі, мовне середовище як символічна репрезентація навколишнього світу, індивідуально-значеннєвий простір індивідуальної моделі світу.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Самореалізацію необхідно розглядати в соціальному та соціально-психологічному контексті, а не відокремлено, як винятково оригінальну, інновативну сторону індивідуального життя людини. Самореалізація є складним психологічним феноменом, головними характеристиками якого є усвідомлення особистістю свого «Я» як унікального та неповторного світу. Це найвища потреба людини, задоволення якої сприяє повноцінному розвитку особистості. Вибір і реалізація цілей та цінностей, які особистість прагне втілити у своєму житті, є ключовими психологічними аспектами самореалізації і становлять найвищий результат особистісного саморозвитку. Отримані результати дослідження підкреслюють необхідність подальшого та системного вивчення психологічних аспектів цього процесу.

Література

1. Білецький О. Професійна самореалізація педагога: антропологічний підхід. 2016 <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/19495/1/52-58.pdf>
2. Гармаш С.А. Педагогічні умови самореалізації особистості старшокласника у позакласній виховній роботі: дис...канд. пед. наук : 13.00.07. Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. Х., 2004. 245 с.
3. Левченко Л. С. Творча самореалізація старшокласників у науково- дослідницькій діяльності шкіл нового типу: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01. Суми, 1999. 211 с.
4. Максименко С. Д., Осьодло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. 2010. В. 8. С. 3-19. doi: 10.32626/2227-6246.2010-8.%25p
5. Мільчевська, Г. С. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2016. Вип. 1 (38). С. 180-182.
6. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». педагогічні науки*. 2022. № 2 (24). 107 с.
7. Хохліна О.П. Смысл життя як умова самореалізації особистості. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2021. С.266-275
8. Чертов В. І. Саморозвиток і самореалізація особистості в освітньому просторі. *Сімдесят треті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки*, 2023. <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4391/>
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company. 1997. 604 p.
10. Janaway C. Schopenhauer's Ethics of Self-Realization. *The Journal of Value Inquiry*, 2003. V 37 (3). P. 295-306.
11. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. 1955. Vol. 1. 615 p.
12. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers. 1954. 384 p.
13. Robert Merton *Social Theory and Social Structure*. New York, 1949. 448 p.

14. Rogers C. A Theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science*. New York: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3, pp. 184-256.

15. Wicks R. *Nietzsche's Philosophy of Self-Realization*. *Philosophy Now*. 2004. V 46. P. 24-27.

References

1. Biletskyi O. Profesiina samorealizatsiia pedahoha: antropolohichni pidkhid. 2016 <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/19495/1/52-58.pdf>
2. Harmash S.A. Pedahohichni umovy samorealizatsii osobystosti starshoklasnyka u pozaklasnii vykhovnii roboti: dys...kand. ped. nauk : 13.00.07. Kharkivskyi derzh. pedahohichniy un-t im. H. S. Skovorody. Kh., 2004. 245 s.
3. Levchenko L. S. Tvorchia samorealizatsiia starshoklasnykiv u naukovodoslidnytskii diialnosti shkil novoho typu: dys. ...kand. ped. nauk: 13.00.01. Sumy, 1999. 211 s.
4. Maksymenko S. D., Osodlo V. I. Struktura ta osobystisni determinanty profesiinoi samorealizatsii subiekta. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni I. Ohiiienka. 2010. V. 8. S. 3-19. doi: 10.32626/2227-6246.2010-8.%25p
5. Milchevska, H. S. Samorealizatsiia osobystosti yak sotsialno-pedahohichna problema. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu : Seriia: Pedahohika. Sotsialna robota. Uzhhorod: Vydavnytstvo UzhNU «Hoverla», 2016. Vyp. 1 (38). S. 180-182.
6. Pinska O. L. Psykholohichni aspekty samorealizatsii osobystosti. visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia «Pedahohika i psykholohiia». pedahohichni nauky. 2022. № 2 (24). 107 s.
7. Khokhlina O.P. Smysl zhyttia yak umova samorealizatsii osobystosti. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. - Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2021. S.266-275.
8. Chertov V. I. Samorozvytok i samorealizatsiia osobystosti v osvितnomu prostori. Simdesiat treti ekonomiko-pravovi dyskusii. Seriia: Sotsialni ta humanitarni nauky, 2023. <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4391/>
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company. 1997. 604 p.
10. Janaway C. Schopenhauer's Ethics of Self-Realization. *The Journal of Value Inquiry*, 2003. V 37 (3). P. 295-306.
11. Kelly G. A. *The psychology of personal constructs*. 1955. Vol. 1. 615 p.
12. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers. 1954. 384 p.
13. Robert Merton *Social Theory and Social Structure*. New York, 1949. 448 p.
14. Rogers C. A Theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science*. New York: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3, pp. 184-256.
15. Wicks R. *Nietzsche's Philosophy of Self-Realization*. *Philosophy Now*. 2004. V 46. P. 24-27.