

ЦІННІСНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Пенькова О.І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості. У статті аналізуються концептуальні підходи стосовно визначення психологічного змісту феномену ціннісної самореалізації особистості, який трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин. Спеціальному аналізу піддається процес ціннісної самореалізації, його роль і значення в розвитку людини, в розкритті її реальних і потенційних можливостей.

Ключові слова: особистість, цінності, свідомість, самосвідомість, самореалізація, поведінка.

Пенькова Е.И. Ценностные аспекты самореализации личности. В статье анализируются концептуальные подходы относительно определения психологического содержания феномена ценностной самореализации личности, который рассматривается как стремление человека получить подтверждение о собственной ценности, благодаря установлению эквивалентных отношений между оценкой Я и объектами, имеющими ценность в общественной жизни. Необходимым условием данного процесса является тесная взаимосвязь содержательных характеристик его целей с актуальными ценностями общества, которые фактически выступают регуляторами межиндивидуальных отношений. Специальному анализу подвергается процесс ценностной самореализации, его роль и значение в развитии человека, в раскрытии его реальных и потенциальных возможностей.

Ключевые слова: личность, ценности, сознание, самосознание, самореализация, поведение.

Постановка проблеми. У своєму дослідженні ми використовуємо постнекласичний метод, який передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дозволяє вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дозволяє вивчати поведінку, діяльність, свідомість як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активним втручанням в побудову моделі цього світу.

Дослідження особистості неможливе без вивчення феномену самореалізації, що трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Цінність є багатограним утворенням в результаті суб'єкт-об'єктних відносин.

З дефініцією «цінність» нерозривно пов'язане поняття «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – це феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це, насамперед, детермінуюче, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій людини (М.Й. Боришевський [2], О.Л.Музика, [7], О.І. Пенькова [9], Л.З. Сердюк [10; 12; 13]).

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості. Сформованість особистості можна оцінювати в залежності від того, як у її свідомості диференціюються ті чи інші цінності, наскільки змістовні ціннісні орієнтації, що притаманні конкретному періоду в житті особистості, відповідають інтересам суспільства.

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проекції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до так званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є та цінність, що характеризує життєву спрямованість. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Розглядаючи образ Я з позиції соціальних настановлень, яка передбачає три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (знання про себе, свої можливості, Я-концепцію); емоційно-оцінний (самооцінка можливостей, прийняття чи неприйняття себе); поведінковий (готовність і здатність діяти заради мети), ми вважаємо, що у процесі самореалізації особистість актуалізує лише ті цінності, які відіграють у її житті важливу роль. Саме завдяки цьому вона формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. На базі ціннісних орієнтацій формується мотивація особистості, на яку позитивно впливає наявність вибору і свобода його здійснення. Індивід завжди мотивований і здійснює вибір між альтернативними формами поведінки. Також на даний вибір впливають цінності самореалізації, які відображають внутрішню потребу людини до самозмін. Можна говорити, що цінності є підставою для самовдосконалення і факторами самореалізації особистості. В той же час, ціннісний компонент може обмежувати життєві домагання, якщо це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

Аналіз останніх публікацій. Проблема самореалізації особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (М.Й. Боришевський [2], Г.С. Костюк [4], С.Д. Максименко [5], Л.З. Сердюк [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.

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи, які, порушуючи проблему гуманізації освіти, одночасно розглядали питання самоактуалізації особистості. Гуманістична психологія наголошує, що людському індивіду притаманна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чия 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 Г. Олпорт [8]. Розвиток особистості він розглядав як безперервний активний процес, завдяки якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя. Г. Олпорт 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 виражається 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.

У дослідженнях А. Маслоу [6], засновника даного напрямку, людина виступає насамперед як психологічно здорова особистість, задоволення соціальних потреб якої стає основою її самоактуалізації, розвитку усіх її здібностей і талантів. Як результат успішної актуалізації є особистість з наступними характеристиками: більш ефективно сприймання реальності і більш комфортне ставлення до неї; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, простота, природність; центрованість на значущих цілях (на відміну від центрованості на собі); деяка відстороненість і потреба бути наодинці; автономія, незалежність від культури та середовища; постійна свіжість оцінки; містичність та досвід вищих станів; почуття єдності з іншими; більш глибокі міжособові стосунки; демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра і зла; філософське, доброзичливе почуття гумору; самоактуалізована творчість; протистояння аккультурації, насадження будь-якої часткової культури. В той час як А. Маслоу зосереджує увагу на характерологічних особливостях зрілих людей, які успішно реалізували себе в професійній діяльності, то К. Роджерс [11] цікавлять, головним чином, молоді люди, які здійснили особистісний вибір.

Отже, 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 – неперервна актуалізація потенціалів, здібностей, талантів, як виконання місії (чи поклику, фатуму, долі або покликання), як повніше визнання і прийняття людиною своєї власної внутрішньої природи, як невпинне 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.

Тенденції до самоактуалізації пригнічуються також певними нормами в соціальному та культурному оточенні. Властивість пригнічувати мають культурні стереотипи, традиційні уявлення. Для самоактуалізації потрібні дуже хороші умови. Якщо талановиті одинаки ще здатні вести боротьбу за себе і свою особистість, то для актуалізації вищих потенціалів у загальній масі потрібні сприятливі соціальні умови.

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.

Слід зазначити, що теорія А. Маслоу, по суті, заперечує можливість і необхідність цілеспрямованого формування потреб людини. Основним методологічним недоліком є та обставина, що автор ігнорує питання діалогу особистості і суспільства; суть людини А. Маслоу вбачає лише в її біологічній природі, а здатність до самоактуалізації розглядає як вроджену якість, яка не залежить від соціальних умов. Позитивним внеском вченого в розвиток ідеї актуалізації є те, що він розглядав її як одну з базових особистісних потреб.

Отже, основою самореалізації особистості є цінності, характерні для особистості, що само актуалізується, які забезпечують їй психологічне благополуччя та задоволеність життям. Характер і зміст цих цінностей визначають загальну спрямованість людини, зумовлюють її активність та соціальну спрямованість.

Формулювання мети і завдань статті. Мета статті – здійснити порівняльний аналіз вираженості самореалізаційних характеристик особистості.

Виклад методики і результатів дослідження. У дослідженні використовувався самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки і М.В. Кроза), 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 рис. 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	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самосприйняття	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, ціннісна орієнтація, 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.

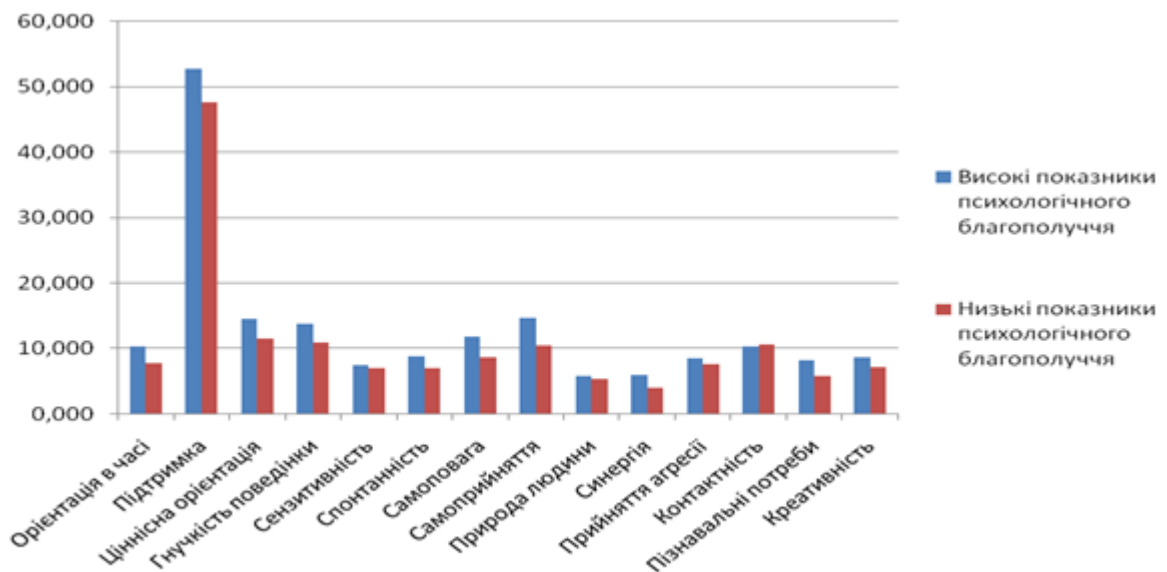


Рис. 1. Показники само актуалізації особистості

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.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 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.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс – М.: Прогресс, 1986.
2. Боришевський М.І. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія / М.І. Боришевський – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
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. Проколієнко. – К.: Рад. шк., 1989. – 608 с.
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. – Режим доступу: [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.

References transliterated

1. Berns R. Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie / R. Berns – M.: Progress, 1986.
2. Borishevskiy M.Y. Doroga do sebe: Vld osnov sub'Ektnostl do vershin duhovnostl: Monograflya / M.Y. Borishevskiy – K.: Akademvidav, 2010. – 416 s.

3. Dzhems U. Lichnost / U Dzhems // Psihologiya samosoznaniya: Hrestomatiya. Samara: BAHRAH – M, 2000. – S. 7-44.
4. Kostyuk G.S. Navchalno-vihovniy protsess I psihichniy rozvitok osobistostl / G.S. Kostyuk // Pld red. L.M. ProkollEnko. – K.: Rad. shk., 1989. – 608 s.
5. Maksimenko S.D. Struktura osobistostl: teoretiko-metodologichniy aspekt doslIdzhennya / S.D. Maksimenko // Naukovl zapiski Institutu psihologiyi Imeni 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. OsobistIsno-tslInnIsna vzaEmodlya yak chinnik rozvitku pedagoglchnoYi obdarovanostl / O.L. Muzika // Aktualnl problemi psihologiyi: Zblrnik naukovih prats Institutu psihologiyi Imeni 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: Izbrannyie trudyi / 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 Imeni 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. – Rezhim dostupu: <http://lib.iitta.gov/u.a/> / ISBN 978-966-644-410-6. C. 95-98.
11. Rodzhers K. Vchitisya buti vllnim / K. Rodzhers // Gumanlstichna psihologlya: Antologlya v Z-h t. / Za red. R. Tracha I G. Balla. – T. 1. – K., 2001.
12. Samotvorennya u rozvitku osobistostl: navchalno-metodichniy poslbnik / L.Z. Serdyuk, T.M. Yablonska, O.I. Penkova, N.D. Volodarska [ta ln.]; za red. L.Z. Serdyuk. – K., 2015. – 91 s.
13. Serdyuk L.Z. Psihologlchnl osoblivostl tslnnIsnih orlEntatsly studentskoYi molodl / L.Z. Serdyuk // Osvlta regionu. – № 2, 2012. – K.: Unlversitet «UkraYina». – S.311-317.

Penkova O.I. Values of self-improvement as an important condition for a person's self-realization in family interactions. The article reveals the role of self-improvement for a person's self-realization in his/her family. The conceptual approaches determining the psychological content of adolescents' self-improvement are analyzed. The article proves that the generalized results of self-cognition and emotional and value self-attitudes are implemented through the corresponding behaviour, which is the determining aspect of personal self-regulation. The results of the pilot study show that adolescents and their parents make a value choice based on the normative requirements of society by finding internal reserves to achieve a meaningful goal. In the process of self-actualization, adolescents choose only those values that play an important role in their lives.

Key words: personality, values, self-awareness, self-improvement, self-realization, behaviour.