

УДК 159.923:37.032

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

С.В. Лісовець
м. Київ

Проблема самореалізації особистості включена в контекстне поле різних наук, але є насамперед психологічною проблемою. Назріла необхідність її глибокого аналізу з сучасних психологічних позицій і з використанням різнопланових досліджень.

У психології проблема самореалізації особистості ще не розкрита на належному рівні. Є наукові дослідження, у яких використання поняття «самореалізація» вважається як щось саме собою зрозуміле, або взагалі «обходить стороною» [7]. В окремих публікаціях приводяться лише деякі її аспекти: самореалізація може представлятися як соціально-психологічна проблема, взаємозалежна з науково-технічним прогресом [10]. Найбільш продуктивним підходом став розгляд соціальними психологами і філософами самореалізації в контексті життєвого шляху, стилю і способу життя особистості та життєтворчості [4, 12].

Головна ідея дослідження полягає у визначенні ролі сенсу життя як необхідної умови самореалізації та самоздійснення особистості.

Метою статті є аналіз психологічних аспектів самореалізації особистості в процесі пошуку сенсу власного життя. Відповідно до мети вирішувалися такі конкретні завдання:

1. Проаналізувати методологічні та теоретичні засади самореалізації особистості та обґрунтувати необхідність інтегрованого підходу до цієї проблеми в контексті стратегій життя.
2. Показати динаміку та закономірності самореалізації людини в процесі становлення зрілої особистості.
3. Розкрити основний зміст, психологічні механізми, закономірності та суперечливі тенденції процесу самореалізації особистості через пошук та створення сенсу власного життя.
4. Довести, що тільки в процесі пошуку сенсу власного життя, через усвідомлення свого призначення відбудеться самореалізація та самоздійснення людини.

Теоретичною основою концепції самореалізації людини стали дослідження особистості та діяльності К.С. Абульханової-Славської, Б.М.Ананьєва, А.Г.Асмолова, О.О.Леонтьєва, Д.О.Леонтьєва, Я.О.Пономарьова. Для теоретичного аналізу психологічних проблем самореалізації особистості особливий інтерес представляють роботи зарубіжних учених А.Маслоу, В. Франкла, К.Роджерса, Е.Фромма. На основі вивчення робіт даних дослідників були визначені наступні концептуальні положення:

- самореалізація особистості має історичну й соціокультурну обумовленість;

- процес самореалізації особистості індивідуально своєрідний, неповторний, однак у ньому можна виділити якісні особливості і закономірності;
- знання психологічних особливостей самореалізації особистості дозволяє людині усвідомлено проектувати власне життя, будувати, творити свою історію.

Методологічною основою проектування концепції стали принципи системного та особистісно-діяльнісного підходів до самореалізації людини, гуманістична теорія самоактуалізації і самореалізації особистості.

Аналіз психологічних і філософських робіт, присвячених окремим питанням самореалізації, показує, що самореалізація може досліджуватися як мета, засіб, процес, стан, результат і підсумок. Самореалізація як мета розглядається в дослідженнях самоактуалізації особистості, де досягнення вивчаються в якості метацинностей.

Самореалізація як стан розглядається у зв'язку з питанням задоволеності життям. У тесті смисложиттєві орієнтації (СЖО) [8], оцінюється задоволеність самореалізацією як відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита частина життя. Результатом самореалізації може бути наявність властивостей, що сприяють самоздійсненню особистості. Самореалізація як результат частіше досліджується як певний рівень особистісного розвитку за критерієм успішно–неуспішно. Під успішним тут розуміється той результат, що отриманий шляхом прикладених адекватних зусиль. Самореалізація як підсумок може розглядатися в дослідженнях, спрямованих на осмислення цільних (підсумкових) та тимчасових відрізків життєвого шляху (наприклад, період ранньої, середньої зрілості), або присвячених людині літнього віку. Тут акцент робиться на оцінці прожитого життя в цілому.

Поняття „самореалізація” цілком співвідноситься з такими поняттями, як самоактуалізація, самоздійснення, самотрансценденція, самовизначення самосвідомість. При цьому багато науковців зв'язують самореалізацію, самоактуалізацію і т.п. саме із трудовою діяльністю, з роботою. Наприклад, А. Маслоу вважає, що самоактуалізація проявляє себе „через захопленість значимою роботою”; К. Ясперс зв'язує самореалізацію з „справою”, що робить людина. І.С. Кон говорить, що самореалізація проявляється через працю, роботу і спілкування.

Самореалізація припускає не тільки самовизначення, але й розширення своїх споконвічних можливостей - „самотрансценденцію”. За [В. Франклом](#): „...повноцінність людського життя визначається через його трансцендентність, тобто здатність „виходити за рамки самого себе”, а головне - в умінні людини знаходити нові смисли в конкретній справі й у всьому своєму житті”[12, 45]. Таким чином, саме смисл визначає сутність самореалізації, самоздійснення і самотрансценденції. М.О. Бердяєв у роботі „Самопізнання” відзначає, що ще „на порозі отрочтва і юності був вражений один раз думкою: "Нехай я не знаю сенсу життя, але шукання смислу вже дає сенс життя, і я присвячу життя цьому шуканню смислу" [5, 74]. При цьому відразу виявляється парадокс самовизначення: знайдений смисл відразу знецінює життя (утвориться як би

"порожнеча"). Тому важливо саме процес пошуку сенсу, де окремі (уже знайдені) смисли - це лише проміжні етапи процесу (сам процес стає головним сенсом - це і є життя, життя як процес, а не як якийсь "досягнення").

За В.Франклом виходить, що зміст не можна побудувати заново, його можна тільки "знайти"[12]. Але в цьому є елемент зумовленості, що дещо обмежує справжню творчість професійного та особистісного самовизначення. При творчому підході до власного життя сам сенс створюється людиною заново. Саме в цьому випадку людина перетворюється в справжнього суб'єкта самоздійснення, а не просто виступає як провідник якихось "вищих" сенсів.

Виникає питання, які психологічні поняття є ключовими в розкритті самореалізації як предмета дослідження? Насамперед, безумовно, це сенс життя, що безпосередньо впливає на самореалізацію особистості [9, 20]. Сенс життя як найбільш узагальнене утворення системи особистісного цілеполагання [4].

Хоча проблема сенсу життя є споконвічною прерогативою філософії, існує чимало розбіжностей у його розумінні. Відзначимо тільки той факт, що якщо в деяких роботах [4] сенс життя представлений як домінуюча інтенція, то В.Франкл, розглядаючи проблему пошуку сенсу життя людиною, заперечує це: «Оскільки самоздійснення і самореалізація взагалі важливі для людського буття, вони досяжні як результат, але не як інтенція» [12,119]. Хоча, якщо обмежити наведене висловлення тільки аспектом досяжності, то суперечливість цих точок зору знімається. На думку А.Т.Москаленко і В.Ф. Сержантова [9], сенс життя складається в розвитку людини, адекватному його власній природі.

«Потреба сенсу життя є властивістю індивіда, що обумовлює той факт, коли без виникнення в його життєдіяльності таких цінностей, які він визнає або може визнавати такими, що повідомляють сенс його життя, він не може правильно функціонувати. Практично це означає, що в такому випадку його життєдіяльність не відповідає його можливостям і негативно їм оцінюється [11,185].

Формування сенсу життя - це процес становлення зрілої особистості. Він припускає стабілізацію внутрішньої інтеграції. Сенс життя в процесі свого становлення проходить шлях від дифузійної мрії до питань про життєві перспективи, життєвий ідеал [3,14].

Обговорюючи проблему пошуку сенсу життя, В. Франкл стверджує, що не існує універсального сенсу життя. Сенс життя завжди унікальний для кожної людини: «...цінності можна визначити як універсалії змісту, що кристалізуються в типових ситуаціях, з якими зіштовхується суспільство або навіть все людство» [12,288]. В. Франкл виділяє шляхи, за допомогою яких людина може знайти сенс власного життя, тобто зробити його осмисленим:

1. за допомогою своїх творінь, які вона віддає світу;
2. за допомогою того, що вона бере від світу(переживання цінностей);
3. за допомогою позиції, яку вона займає стосовно долі, і змінити яку не в змозі.

Відповідно до цього виділяються три категорії цінностей: цінності творчості; цінності переживання, які реалізуються у відносно пасивному сприйнятті світу; цінності відносини.

Людина не може ухилитися від вибору цінностей, вона приймає рішення, яке з наявних можливостей гідне реалізації, а яке є необхідністю. Лише тією мірою у якій людина здійснює смисл і реалізує цінності, вона реалізує саму себе. «Якщо я хочу стати тим, чим я можу, мені треба робити те, що я повинен робити. Якщо людина хоче прийти до самого себе, її шлях лежить через світ» [12,120]. Згідно В. Франклу, людина знаходить сенс життя в створенні творчого продукту, здійсненні справи, у переживанні істини, добра й краси, у переживанні природи і культури, у зустрічі з іншою унікальною людиною, у любові. У своїх працях В. Франкл полемізує з А. Маслоу, не погоджуючись із ним відносно розуміння самоактуалізації, і, насамперед, щодо особливостей взаємозв'язку понять «самоактуалізація» і «сенс життя».

«Самоактуалізація є лише результатом, наслідком здійснення сенсу, лише тією мірою, якою людині вдається здійснити смисл, що він знаходить у зовнішньому світі, він здійснює й себе. Якщо вона має намір актуалізувати себе замість здійснення смислу, сенс актуалізації відразу губиться» [12,58-59]. А. Маслоу відносить прагнення до сенсу життя до вищих потреб, називаючи його при цьому «первинним людським спонуканням». Однак, якщо виходити з його концепції, відповідно до якої тільки в міру задоволення нижчих потреб задовольняються вищі потреби, сенс життя починає цікавити людину тільки тоді, коли її життя вже влаштоване. Посилаючись на свій досвід, В. Франкл виражає незгоду з таким поглядом. Він указує на те, що проблема сенсу життя дуже часто виникає тоді, коли життєві умови складаються «гірше нікуди». В. Франкл доводить, посилаючись на емпіричні дослідження Крамбо, Махоліка і Кратохвілла, що прагнення до сенсу життя не зводиться і не виводиться з інших потреб.

Найбільш перспективним підходом є розгляд життєтворчості з погляду здатності до рефлексії, до здійснення адекватних життєвих виборів, засобів і шляхів їхньої реалізації. Так, Я.І. Пономарьов виділяє у творчості, крім основних фаз і їхньої зміни у висхідному і низхідному, спадаючому напрямках, той факт, що «завдання приймається при домінуванні більше високого рівня, чим той, на якому обирається спосіб рішення. Цей спосіб створюється як побічний продукт на субдомінантному рівні» [11,162].

Кожному етапу життєвого шляху властиві свої життєві цілі, своє життєве завдання, що сприяє досягненню життєвих цілей. Для рішення останнього складається відповідний життєвий план, за допомогою якого людина здійснює самопроекування, самотворення, керуючись власною життєвою концепцією.

Ряд авторів стверджують, що через відсутність актуальної необхідності сенс життя може недостатньо усвідомлюватися, перебуваючи в потенційному стані [10]. Можливо, тут позначаються побоювання людини виявити власну неспроможність. Однак у кризові періоди виникає потреба усвідомити сенс власного життя.

Розуміння власного життя є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості. І.С. Кон відзначає, що цілісне осмислення життя надає їй спрямованість, забезпечуючи наступність окремих етапів життєвого шляху і насичуючи його змістом [6]. В.Є. Чудновський виділяє наступні «формально-динамічні» характеристики сенсу життя: інертність, «масштабність», динаміка та ієрархія. Інертність сенсу життя проявляється в труднощах зміни неадекватного смислу, у підвищеній залежності людини від логіки її життя. Приєднуючись до поглядів В. Франкла, В.Є. Чудновський відзначає наявність багатьох смислів різної ієрархії, складної динаміки їхньої взаємодії, наявність «малих» і «великих» смислів.[13].

У процесі здійснення наміченої життєвої програми людина може зазнавати труднощів. Вона вживає дії, які здатні змінити і життєву ситуацію, і її саму, і навіть напрямок власних думок. Ці інструментальні форми активності особистості Томе ще в 1951р. назвав «техніками буття». Він підкреслив, що зміст кожної техніки полягає не в ній самій, а в тій темі, якій вона служить [4,9]. Поняття «теми буття» і «тематичного структурування життя» у трактуванні Томе рівнозначні поняттю «центрального життєвих прагнень», яке ввів Ш. Бюллер. Залежно від того, як людина сприймає ситуацію, вона вживає відповідні дії.

Звернемося до поглядів Томе на життєвий світ особистості і «техніки» її буття [4]. Значимі теми буття виділяються людиною з її суб'єктивного життєвого простору. Термін «суб'єктивний життєвий простір» Томе вводить, розглядаючи категорію життєвого світу особистості. Суб'єктивний життєвий простір визначається життєвою історією, життєвим досвідом особистості і представлений когнітивними репрезентаціями, які виступають у вигляді значимих для особистості переживань, життєвих подій, що відбуваються, і особистість їх розглядає під кутом зору цих репрезентацій.

Кожна людина має свій репертуар реакцій на життєві проблеми. Одна з найбільш продуктивних технік, як показують дослідження Томе, припускає спробу змінити ситуацію, зробивши її більше успішною. Застосування такої техніки вимагає високого рівня саморегуляції, пошуку необхідної інформації, інтенсивних роздумів і взаємодії з іншими людьми. Томе виділяє ще три техніки, відносячи їх до «загальнопсихологічної системи пристосування». Перша містить у собі насамперед пристосування до інституційних аспектів, соціальних норм і т.п., властивим даній ситуації. Друга - пристосування до своєрідності і потреб інших людей. Третя техніка полягає в прийнятті ситуації такою, яка вона є.

Виділяється ряд ситуаційно-специфічних технік. На наш погляд, деякі з них орієнтовані на інших людей: «шукати соціальну підтримку», «покладатися на інших людей, довіряти їм», «ідентифікуватися із цілями й долями інших людей». Інші мають протилежну спрямованість: «проявляти агресію у формі дії або критики», «самостверджуватися за рахунок інших», «пручатися» і т.п. Зустрічаються техніки, що займають проміжне положення: «коректувати свої очікування», «відстрочити задоволення власних потреб», «використовувати шанс», «сподіватися» і ін. В окрему групу Томе виділяє неадаптивні реакції на

труднощі: смиренність, пригніченість, депресія, а також уникнення важких і складних ситуацій, що проявляється в придушенні думок про джерело труднощів, застосування механізмів психологічного захисту.

Томе виділяє чотири життєвих стилі, які характеризуються певною структурою переважаючих життєвих тем, когнітивних репрезентацій, форм поведінки та тимчасовою перспективою. Особи з життєвим стилем першого типу орієнтовані на боротьбу за існування. Вони прагнуть зберегти свої інтереси і досягти поставлених цілей, використовуючи шанси й нові власні можливості, спрямовані на зміну навколишнього світу, керуючись планами на майбутнє. Особи, для яких характерний стиль життя другого типу, мають тенденцію до внутрішньої зміни при вираженому прийнятті свого положення. І якщо для осіб з життєвим стилем третього типу характерні пасивність і покірність, конформне поведіння, то для осіб із четвертим типом стилю властиві розчарування і протистояння стосовно всім хто їх оточує. Стиль життя частіше розглядається «як індивідуальна форма функціонування й розвитку способу життя...У способі життя найбільше безпосередньо відбиваються сутнісні характеристики макросередовища» [3].

Ще й дотепер не розроблені типології способу життя. Б.Г.Ананьєв надавав особливого значення здоровому способу життя як необхідній умові розвитку особистості. Розглядаючи спосіб життя як соціально-психологічний феномен, окремі автори досліджують психологічні механізми формування способу життя особистості стосовно до здорового способу життя [1].

У зв'язку з тим, що життєва позиція насамперед визначає схильність людини до життєтворчості, зупинимось докладніше на цьому аспекті. На думку К.А. Абульханової-Славської [2], стратегія життя людини має три основних ознаки. Перша складається у виборі основного напрямку життя, у виявленні його цілей і етапів досягнення, їхньої співвідпорядкованості. Стратегія виникає спочатку як ідеальний план.

Друга ознака стратегії життя складається в рішенні проблем, що виникають при протиріччі між намірами людини і їхнім втіленням. У зв'язку з необхідністю вирішення таких протирічч у процесі життя виробляються особливі якості. Життєве завдання людини полягає в вирішенні виникаючих протирічч, визначенні шляху самореалізації, створенні для цього умов, яких немає в наявності.

Третя ознака стратегії життя складається в безперервній життєтворчості, оскільки тільки в процесі життєвого пошуку людина постійно робить для себе відкриття. Така творчість може представляти для людини особливу цінність життя, її невід'ємний атрибут. Однак міра подібної творчості може відрізнятися в різних людей.

К.А. Абульханова-Славська розглядає стратегію життя в широкому її розумінні як реалізовану «у різних життєвих умовах, обставинах здатність особистості до з'єднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення й розвитку» [2,245].

Особливий інтерес викликає суб'єктивно-особистісний аспект смисложиттєвої рефлексії [9,20] насамперед тому, що далеко не завжди вибір

ціннісних орієнтацій носить раціональний характер. Часом людина не вільна в миттєвих переміщеннях «свого внутрішнього світу, особливо глибинних установок, до яких відносяться і смисложиттєві. Її уявлення, переконання, смаки не є повним результатом самостійного «вироблення» відповідно до деякої моделі, що обирається свідомо, вони сформувалися в підсумку тривалого попереднього життєвого досвіду, уже до юнацького віку, у якому особистість звичайно і починає творити свій життєвий шлях і його смисл свідомо й цілеспрямовано» [4,137].

Суб'єктивно-особистісний аспект смисложиттєвої рефлексії, а саме представленість сенсу життя у внутрішньому світі суб'єкта, не розроблений у науковій літературі. Проте є дослідження, що свідчать про те, що ступінь особистісної зрілості людини в значній мірі обумовлює його відношення до життєвих інновацій, визначає виникнення внутріособистісних конфліктів.

Таким чином, у процесі самореалізації людина здійснює зміст, вкладений їй у розуміння власного життя. Вона реалізує своє упереджене відношення до дійсності, втілене в її системі особистісних смислів. Разом з тим необхідно взяти до уваги взаємовплив життєвого шляху і онтогенезу в індивідуальному розвитку людини.

Самореалізація як предмет психологічного дослідження припускає насамперед дослідження структури особистісних смислів в способі життя людини, особливостей внутрішнього світу осіб з різним рівнем самореалізації в різних сферах життєдіяльності у взаємозв'язку з їх індивідними і особистісними властивостями.

Отже, протягом життєвого шляху людина прагне знайти сенс життя. Вона відчуває фрустрацію, якщо це прагнення залишилося нереалізованим. Усвідомивши своє призначення, людина може реалізувати себе.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. М., 1980.- Т.1.-232с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М., 1991.-301с.
3. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журнал. № 2, 1993.- С.26-34.
4. Жизненный путь личности /Под ред. Л.А. Сохань. Киев, 1987.-306с.
5. Бердяев Н.А.. Самопознание(Опыт филос. Автобиографии).-М., 1991.-446с.
6. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание.- М., 1984.-335с.
7. Коростылева Л.А. О субъективных стратегиях актуальной самореализации человека: системный подход // Принцип системности в современной психологической науке и практике. Т. 2. М., 1996.- С.28-36.
8. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. М., 1992.-56с.
9. Москаленко А.Т., Сержантов В.Ф. Смысл жизни и личность. Новосибирск, 1989. -284с.
10. Парыгин Б.Д. Научно-технический прогресс и проблема самореализации личности // Психология личности и образ жизни / Под ред. Е.В. Шороховой. М.,

1987.- С.125-131.

11. Пономарев Я.А. Психологический механизм творчества // Принцип системности в психологических исследованиях / Под ред. Д.Н.Завалишиной, В.А.Барабанщикова. М., 1990.-288.- С.45-58.

12. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.-368с.

13. Чудновский В.Э. Психологические проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 4. 1995 .- С.12-20.

АНОТАЦІЯ

У статті представлено аналіз різних концепцій, теорій та підходів до дослідження психологічних аспектів самореалізації особистості. Розкрито основний зміст, психологічні механізми, закономірності та суперечливі тенденції процесу самореалізації особистості через пошук та створення сенсу власного життя.

Ключові слова: самореалізація особистості; сенс життя; самоактуалізація; самоздійснення; самотрансценденція; самовизначення.

АННОТАЦИЯ

В статье представлен анализ различных концепций, теорий и подходов к исследованию психологических аспектов самореализации личности. Раскрыто основное содержание, психологические механизмы, закономерности и противоречивые тенденции процесса самореализации личности через поиск и создание смысла собственной жизни.

ANNOTATION

The article presents theories and approaches to the study of the psychological aspects the article presents analysis of the various concepts, theories and approaches to the study of the psychological aspects of self-identity. Basic matter, psychological mechanisms, patterns, and trends in the process of contradictory self-identity through the creation of meaning and search for their own lives.