

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/01>**Копилова С.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

**Дробот О.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

## САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОВДОСКОНАЛЕННЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК СКЛАДОВІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

*У статті подано теоретичний аналіз наукових концепцій і підходів до пояснення сутності і взаємозв'язку процесів самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації особистості. Розкрито функціональний, структурний, історичний аспекти становлення індивідуальності людини в контексті її життєвого шляху. Це сприятиме зменшенню неоднозначності в тлумаченні понять, а також зробить можливим підбір адекватних психодіагностичних методик для здійснення емпіричних досліджень розвитку особистості в юнацькому віці, важливому періоді набуття зрілості.*

*Розгляд онтогенетичного розвитку особистості у юнацькому віці можливий у трьох основних аспектах: аспект простору, аспект часу, аспект руху. Кожен із аспектів розгляду дозволяє зрозуміти логіку розгортання життєвого шляху особистості. Таке розгортання охоплює три сторони: функціональну (адаптаційну), що пов'язана з самоактуалізацією особистості; структурну (прогностичну), що передбачає самовдосконалення особистості; історичну (прагматичну), що забезпечує становлення індивідуальності людини.*

*Для самоактуалізації характерне: оволодіння зовнішнім середовищем через знаходження більш ефективних способів поведінки; внутрішня мотивація; повне застосування творчого потенціалу в різних сферах діяльності; результативність (успішність, функціональність); набуття почуття задоволеності. Під самовдосконаленням розуміємо діяльність, спрямовану на зміну структури своєї особистості, що відбувається під впливом зовнішніх факторів і внутрішніх протиріч. Для самовдосконалення характерні: перетворювальний і вольовий характер активності; внутрішня детермінація й внутрішня робота над собою; опір на самопізнання й самоусвідомлення; закріплення того досвіду, що сприяє успіху в діяльності, а також ефективності соціальних взаємодій. Самореалізація пов'язана з пошуком і вибором ідеалу, цінностей, здійсненню яких особистість присвячує своє життя. Взаємозалежність та взаємозумовленість самоактуалізації, самовдосконалення й самореалізації особистості утворює механізм, завдяки якому відбувається цілеспрямований процес втілення сутнісних сил людини в соціальній практиці.*

**Ключові слова:** життєвий шлях, самоактуалізація, самовдосконалення, самореалізація, індивідуальність, суб'єктність, юнацький вік, системно-еволюційний підхід.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства, яке характеризується динамічними процесами, посилюється значення особистості. Науковці приходять до висновку про неоднозначність в розумінні термінів, що концептуально описують життєвий шлях особистості.

«Життєвий шлях» є міждисциплінарним поняттям, яке застосовується у філософії, соціології, психології. Важливе значення має категорія «життєвий шлях» для психології розвитку особистості. Маючи фундаментальне значення для розуміння людської сутності й духовного світу особистості, це поняття усе частіше використо-

ується у психологічній науці для вирішення проблем розвитку особистості, а також підвищення ефективності професійного становлення людини.

М. Боднар констатує термінологічну невизначеність поняття «самоактуалізація», а також відсутність концептуальної єдності у розумінні природи відповідного явища [3]. Н. Старинська звертає увагу на розгляд самоактуалізації спільно з іншими категоріями «само», а також на факти підміни поняття «самоактуалізація» термінами «самореалізація», «самодетермінація», «самоствердження», «самовизначення» [14]. До такого ж висновку приходять А. Грись, М. Максименко, Т. Моторна. Вчені вказують на складність і багатогранність поняття самоактуалізації та недостатню його розробку [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті психології розвитку життєвий шлях розглянуто як загальнонаукову й психологічну категорію, що фіксує події життя з точки зору взаємодії субекта активності з предметним і соціальним середовищем, творення самої себе (Б. Ананьєв, В. Панок, Г. Балл, Т. Яценко). Сучасними науковцями систематизовано наукові погляди щодо спільності та відмінності понять «самоактуалізація» та «самореалізація»; обґрунтовано положення про взаємодоповнюваність процесів самореалізації та самоактуалізації (В. Гомонюк), досліджено вплив різних факторів на самоактуалізацію особистості, зокрема, новизни діяльності (Ю. Бабелюк, Н. Гоцуляк, В. Ізрайлов, О. Шкуренко), емоційних чинників (А. Грись, М. Максименко, Т. Моторна), типу сім'ї (О. Емішянц). Також предметом уваги стали психологічні аспекти самовдосконалення (Н. Уйсімбаєва) й самореалізації (О. Пінська). Відповідна проблематика розглядається в контексті життєвого світу й життєвого шляху особистості.

**Постановка завдання.** Мета дослідження: теоретично обґрунтувати сутність і взаємозв'язок понять «самоактуалізація», «самовдосконалення», «самореалізація», що розкривають механізм становлення індивідуальності людини на життєвому шляху. Постають *завдання*: 1) дослідити роль процесів самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації у становленні індивідуальності, виявити специфіку кожного; 2) окреслити характер взаємозв'язку самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації в контексті розгортання життєвого шляху особистості.

Відповідно до принципу глобального еволюціонізму [15] складна система розглядається як багатовимірний й багаторівневий. В. Тугарінов

у монографії «Співвідношення категорій діалектичного матеріалізму» (1956), наголошує на усезагальному характері світової закономірності, яка охоплює приватні закономірності природи, суспільства і розуму як різних галузей дійсності. Кожна з них є основою для розгортання відповідного життєвого циклу, зміна якого пов'язана зі зміною поколінь або новоутвореннями в індивідуальному бутті людини. На основі аналізу теоретичних положень С.Рубінштейна, В. Тугарінова, В. Панок приходиться до висновку, що життєвий шлях розглядається як сукупність життєвих циклів, кожен із яких передбачає, що плин життя має ритми й етапи (віхи), які закономірно повторюються у поколіннях і у долі кожної особистості. Суспільна циклічність ролей означає зміну поколінь у суспільстві або зміну періодів індивідуального буття людини [10, с. 146].

Кількість аспектів розгляду системи, що еволюціонує, має відповідати кількості організаційних форм матерії, тобто мати чотири аспекти розгляду. Проте для дослідження категорії «життєвий шлях» достатніми є три аспекти: аспекти простору, часу, руху. Слідуючи еволюційній логіці [15], порядок розгляду аспектів терміну «життєвий шлях» має бути таким: простір (предметне й соціальне середовище), час (минуле й майбутнє), рух (події життя, що інтегрують теперішнє, майбутнє й минуле людини). В. Панок акцентує увагу на тому, що доля (історія) людини визначається зовнішніми обставинами і причинами, а також внутрішніми обставинами, які людина створює сама, і за які несе персональну відповідальність. Отже, шляхом зміни зовнішніх умов свого існування людина будує власну історію свого життя [10, с. 146].

**Виклад основного матеріалу.** Як слушно зауважує В. Панок, категорія життєвого шляху особистості є дієвим інтегруючим поняттям, що дозволяє узгодити й конкретизувати цілу низку концептів психології науки [10, с. 151]. Продемонструємо це на прикладі концептів гуманістичної психології. За робоче нами прийняте визначення життєвого шляху людини, запропоноване Б.Ананьєвим у науковій праці «Людина як предмет пізнання». Це історія формування людини й розвитку у певному суспільстві як сучасника певної доби і ровесника певного покоління [1, с. 104–105]. Також нами прийнято до уваги визначення життєвого шляху особистості як складної, системно-понятійної багатовимірної категорії, «що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та

обставин індивідуального розвитку особистості» [10, с. 151].

Існує неоднозначність в позначенні механізму трансформації людини на її життєвому шляху. Це пов'язане з різними життєвими циклами. На основі попереднього аналізу встановлено, що самоактуалізація особистості може розглядатись як аспект механізму розвитку, професійного становлення особистості, становлення індивідуальності або суб'єктності. Одні дослідники самоактуалізацію, самовдосконалення, самореалізацію розглядають як складові розвитку особистості (О. Емішянц, А. Кудашев), інші, – як чинники професійного становлення особистості (Ю. Рутіна).

Також існують розбіжності у баченні найвищого рівня розвитку психіки. Так, Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Б. Ломов, О. Бодальов уважають найвищим рівнем розвитку людини індивідуальність. На думку А. Брушлинського, В. Русалова найвищий рівень розвитку психіки відображений у якості «суб'єкта». «Тільки за наявності рівня суб'єкта можливе втілення в реальності індивідуальності людини, її унікальності, неповторності, самотності та оригінальності» [14]. Отже, виникнення властивості суб'єкта передує становленню індивідуальності людини.

Б. Ананьєв фундаментальній праці «Людина як предмет пізнання» індивідуальність визначає як найвищий рівень розвитку психіки, що складається на підставі взаємозв'язку особливостей людини як особистості та як суб'єкта діяльності, які обумовлені її природними властивостями. Становлення особистості відбувається поряд зі становленням цілісності в процесі її розвитку й діяльності. Приходимо до висновку, що результатом самоактуалізації є набуття властивості суб'єктності, а результатом самореалізації, – становлення індивідуальності як вищої якості психіки.

Складність механізму становлення індивідуальності людини зумовлює множинність інтерпретацій основних понять гуманістичної психології, що унеможлиблює розуміння логіки розгортання життєвого шляху особистості. Саме тому більшість дослідників при дослідженні сутності самоактуалізації намагаються встановити взаємозв'язки з суміжними поняттями. Н. Старинська підкреслює, що самоактуалізація має зв'язок з процесами самопізнання, самоосмислення, смислового оцінювання; характеристики самоактуалізації розкриваються через поняття «становлення», «розвиток», «вдосконалення», «динаміка особистості» [14]. О. Пінською для розкриття сутності само-

реалізації особистості, здійснюється систематизація психологічних аспектів самореалізації особистості у їх взаємозв'язку та взаємозумовленості [11]. Н. Уїсімбаєвою самоактуалізація розглядається у взаємозв'язку з процесами самореалізації, саморозвитку, самовдосконалення та іншими категоріями «само» [17]. А. Грись вказує, що різні категорії «само» пов'язані із самоактуалізацією, уточнюють різні її аспекти, гармонійно доповнюють кожне категорійне значення [6]. Це є результатом того, що процеси «само» поєднані загальним механізмом становлення індивідуальності людини. Ознакою того, що самоактуалізація особистості є складовою цього механізму є розгляд самоактуалізації і як процесу, і як результату, і як стану особистості. «Самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю спрямованості особистості, і не може обмежуватися жодною із цих характеристик» [6; 14].

На основі поняття «самоактуалізація» вибудовуються різні моделі, завдяки яким пояснюється механізм становлення індивідуальності особистості. До складу цього механізму також включаються поняття «самовдосконалення» й «самореалізація». М. Ткалич побудовано модель самоактуалізації менеджерів в професійно-управлінській діяльності, до складу якої включено три структурні компоненти: ресурс, процес та результат [16]. Кожен з них, на нашу думку, відповідає специфічному аспекту розгляду життєвого шляху особистості: часу, руху, простору

О. Бабелюк, Н. Гоцуляк, В. Ізрайловим, О. Шкуренко самоактуалізація розглядається як складова буття, що наповнює життя людини спрямованістю та сенсом [1, с. 171]. За К. Гольдштейном, функціонування організму має три вияви: процес вирівнювання (організм прагне розподілити енергію рівномірно); самоактуалізація (основний мотив організму); узгодження із середовищем (адекватним для процесу самоактуалізації) [24]. Д. Леонтєвим у науковій праці «Розвиток ідеї самоактуалізації в роботах А. Маслоу» (1987), виділено три основних контексти самоактуалізації: 1) особистості, які самоактуалізуються; 2) пікові переживання трансцендентних цінностей; 3) самоактуалізація як процес розвитку.

Самоактуалізація й самовдосконалення розглядаються як зовнішня й внутрішня форми самореалізації. Л. Коростильова пов'язує самореалізацію з особистісними (ті, що залежать від людини: ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, воля тощо) і ситуативними (ті, що не залежать від людини:

соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічне середовище, вплив засобів масової інформації тощо) чинниками. Ці положення представлені у праці «Психологія самореалізації особистості: утруднення у професійній сфері» (2005). У своїй науковій статті «Самореалізація як системне психологічне утворення» С.Кудінов констатує, що зовнішня форма самореалізації спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішня форма самореалізації забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. Можуть існувати три види проявів самореалізації особистості: 1) діяльнісна характеризується самовираженням суб'єкта в різних видах діяльності і забезпечує високий рівень професійної компетенції; 2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, будь-якої іншої суспільно-корисної діяльності; 3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, товариськості, працьовитості, наполегливості, ініціативності, креативності тощо. Ці положення підтримує В.Гомонюк [4, с. 22]. Виділені складові відповідають обраним відповідно до еволюційного принципу аспектам дослідження життєвого шляху особистості.

Найчастіше науковці звертають увагу на взаємозв'язок самоактуалізації й самореалізації. «У центрі наукової уваги гуманістичних психологів знаходиться творча особистість, метою якої є самореалізація та розкриття особистісного потенціалу» [1]. А.Грись, М.Максименко, Т.Моторна зауважують, що у період дорослішання питання самоактуалізації особистості постають як найбільш актуальні [5]. Якщо проблема самоактуалізації розглядається найчастіше в юнацькому віці, зокрема в період професійної підготовки, то в період професійного становлення для більшості людей характерною стає проблема професійної самореалізації.

Взаємозв'язок самоактуалізації й самовдосконалення також не залишився поза увагою. На думку О. Яценко, Н. Старинської самоактуалізація є властивістю особистості, яка перебуває в реципрокних (взаємозалежних) відношеннях із самопізнанням і самовдосконаленням, що сприяє управлінню не тільки потенційними здібностями, а й також усіма рівнями психіки та формами

свідомості особистості й забезпечує соціальну результативність особистості [14].

На підставі проведеного теоретичного аналізу підтверджується наша гіпотезу про первинність самоактуалізації по відношенню до інших процесів «само», зокрема по відношенню до самовдосконалення, яке стає можливим завдяки самоусвідомленню, що запускається завдяки самоактуалізації. «Для окремого індивіда самоактуалізація постає як проблема, відколи він відчуває себе не лише складовою частиною суспільства, а й усвідомлює свою індивідуальність у процесі взаємин з іншими, обміну сутнісними силами, тобто почуттями, емоціями, вміннями, навичками, знаннями, здібностями, потребами» [13, с. 69]. Завдяки самоактуалізації розвивається соціально конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей [8]. На думку М.Боднар, завдяки самоактуалізації молоді стає можливим не тільки повернення втрачених смислів, а й зниження регулятивної функції захисних механізмів, відновлення морально-ціннісного насичення існування людини [3].

Почати розгляд виділених понять, відповідно до еволюційного принципу, слід з аспекту простору, що відповідає другому ступеню еволюційного руху форм організації матерії. Він пов'язаний із виникненням життя і описується через поняття «потреби», «зовнішнє середовище», «активність». Вони є системотвірними при визначенні категорії «самоактуалізація». Можна погодитись, що синонімом поняття «самоактуалізація» є поняття «особистісне зростання», проте поняття самоактуалізації й самореалізації не можуть бути розглянуті як тотожні. Самоактуалізація означає перехід із стану можливості в стан дійсності, тому сенс самоактуалізації найбільш точно виражає слово «прояв» (виявити можливості, здібності).

Поняття «самоактуалізації» науковці пов'язують не тільки із «виявами у дійсності», а й з «оволодінням середовищем». Уважається, що термін «самоактуалізація» був запропонований нейрофізіологом К. Гольдштейном, який під самоактуалізацією розумів універсальний принцип життя, основний його мотив; дії, спрямовані на задоволення потреб. У здоровому організмі «тенденція до самоактуалізації діє із середини і дозволяє долати труднощі, що виникають через зіткнення із зовнішнім світом, не на основі

тривоги, а завдяки радості перемоги». Прихід до згоди з середовищем в першу чергу полягає в оволодінні нею [24]. Таке бачення сутності самоактуалізації дозволяє розглядати цей процес і результат як специфічний вияв соціальної адаптації. Адаптація є не лише зберіганням рівноваги людини з навколишнім середовищем; вона спонукає особистість до розкриття життєвого потенціалу й перетворення навколишнього світу. У результаті адаптації людина діє природно, невимушено, що сприяє реалізації задатків і здібностей в практичній діяльності, тобто самоактуалізації [14, с. 15]. Проте людина взаємодіє не тільки з виробничим середовищем, але й зі соціальною спільнотою. Якщо у першому випадку набуває значення адаптація, то у другому, – особистісний розвиток й становлення індивідуальності.

К. Роджерс сутність самоактуалізації пов'язує з «особистістю, яка повноцінно функціонує». Поведінка спонукається мотивом, який він назвав тенденцією актуалізації, що представляє процес актуалізації людиною свого потенціалу з метою стати особистістю, що повноцінно функціонує. Тенденція розвивати свої здібності забезпечує можливість зберігати й розвивати особистість в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності (наскільки це можливо біологічно). Прагнення виразити себе і реалізувати можливості організму посилюють самість людини [26].

А. Маслоу предметом пізнання зробив творчість як універсальну функцію людини, яка передбачає різні способи розкриття, самовираження особистості. Поняття «самоактуалізації» він пов'язує зі специфічним типом потреб, які позначені як метапотреби. Для того щоб ця потреба проявилася, людина повинна задовольнити всю ієрархію нижчих потреб (потреби в безпеці або повазі), звільнитись від їх домінування. Прагнення до задоволення потреб більш високого рівня є ознакою психологічного здоров'я особистості [25].

Самоактуалізація є важливим показником життєдіяльності особистості. За Е. Фроммом самоактуалізація є процесом реалізації природного потенціалу особистості, розвиток «позитивної свободи» в соціальному бутті за допомогою спонтанної активності [23]. Е. Еріксон пов'язує самоактуалізацію з «подоланням меж» своєї ідентичності, справжнім досягненням дійсної індивідуальності й виходом за її межі [21]. Отже, самоактуалізація забезпечує як прояв індивідуальності, так і набуття суб'єктності.

Самоактуалізація є творчим процесом, що має такі прояви:

1) відбувається в зовнішньому оточенні [1; 14]; передбачає оволодіння ним через знаходження більш ефективних способів поведінки;

2) повне й творче застосування здібностей [16], втілення творчого потенціалу в різних сферах діяльності [1; 3]; орієнтація на вирішення складних проблем і докладання максимальних зусиль [5];

3) результативність як характеристика самоактуалізації. Як результат розглядаються: успішність та загальна життєва продуктивність, високий рівень життєдіяльності; формування суб'єктивної та об'єктивної узгодженої стилістики життя як індивідуально обраної системи взаємодії із соціальним середовищем; продуктивність життєвого шляху [8; 13]. Досягнення цілісності особистості та її психологічного здоров'я, на нашу думку, є показником самореалізації.

4) набуття почуття суб'єктивної задоволеності своїм функціонуванням [7; 13] суб'єктивну задоволеність своїм особистісним функціонуванням; відкриття нових можливостей, перехід на новий рівень розвитку [1; 3].

Дослідники звернули увагу на обмеження самоактуалізації. А. Маслоу описує «комплекс Іони» – синдром страху перед власними можливостями, який обмежує можливості власного розвитку [25]. На думку А.Грись, М.Максименко, Т.Моторної такими чинниками є лінь, брак впевненості в собі, вплив минулого досвіду і звичок; соціальні впливи і груповий тиск, внутрішні захисти [5]. О. Емішянц вважає, що здійсненню самоактуалізації перешкоджають регресивні тенденції, в основі яких лежать страх, ворожість або ледарство [8]. Рівновага, адаптація, вкоріненість в середовищі зменшують або знищують прагнення до самоактуалізації [14].

Таким чином, самоактуалізація є властивістю особистості, що актуалізується під впливом метамотиву. Це зовнішня активність, яка спонукається внутрішніми чинниками, – мотивами, тому в самоактуалізації провідним вважається внутрішнє, суб'єктивне. Цілком слушною є думка Г. Селевко, В. Зарицької, Ю. Ключкіна, Г. Сухобської про те, що самоактуалізацію слід розглядати як один із етапів самореалізації або більш широкого процесу становлення індивідуальності людини. Водночас самоактуалізація й самореалізація знаходяться у відношеннях взаємозумовленості, їх слід розглядати як єдність внутрішнього й зовнішнього світу особистості. Не можна пого-

дитись з позицією Н. Старинської, яка визначає самоактуалізацію як це процес осягнення своєї індивідуальності, що відбувається всередині особистості, має зовнішнє відображення, самореалізацію, втілення цієї індивідуальності в конкретній діяльності [14].

Завдяки самоактуалізації стає можливим самоусвідомлення й самовдосконалення. Під самовдосконаленням розуміється систематична й свідома діяльність людини, що спрямована на зміну своєї особистості під впливом зовнішніх факторів і внутрішніх протиріч та ґрунтується на самосвідомості людини; процес удосконалення певних рис характеру, здібностей, навичок, якостей особистості; процес усунення чи позбавлення негативних характеристик (неорганізованість, егоїзм, невірноваженість, безвідповідальність) [17]. Самовдосконалення є осмисленою формою самоорганізації особистості.

Самовдосконалення супроводжується змінами в структурі особистості: відбувається закріплення якостей, що сприяють успішному здійсненню діяльності, формується самосвідомість суб'єкта діяльності. Завдяки самовдосконаленню закріплюються ті складові особистості, що сприяють успіху в діяльності, а також ефективності соціальних взаємодій [13].

Для самовдосконалення характерні такі риси:

1) перетворювальний характер: самовдосконалення – керована суб'єктом перетворювальна діяльність, спрямована на зміну себе у відповідності зі свідомо поставленими цілями, сформованими ідеалами і переконаннями; загальнолюдські цінності є основою визначення мети та напрямів самовдосконалення, ідеалу, до якого варто прагнути;

2) вольовий характер (Н.Пророк, О.Єракторіна), необхідність витратити зусилля для переборення себе;

3) внутрішня детермінація й внутрішня робота над собою з метою довести розвиток до можливої мети, згідно із загальнолюдськими духовними цінностями [9, с. 188]; відбувається з власної ініціативи і з усвідомленням значення (самоцінності) та змісту власної діяльності; взаємодія особистості самої з собою [14]. У сучасних дослідженнях самодетермінація особистості розглядається з позицій синергетики; особистість розуміється як складна, відкрита, нелінійна система;

4) «самість» всіх складових процесу: самоосмислення власного буття, самопізнання, самоконтролю; виражається у неперервному самопізнанні,

формуванні культури мислення та поведінки [9]. Самовдосконалення ґрунтується на самопізнанні й самоусвідомленні. Побудова програми власного розвитку відбувається з урахуванням уявлень про ідеальний образ, взірць досконалості, та порівняння себе з цим образом.

Самовдосконалення неможливе без самоусвідомлення (цілісна оцінка себе як почуттєвої і мислячої істоти, як діяча) [16]; здійснюється осмислено та ґрунтується на творчому ставленні до себе [9]. Ефективність самовдосконалення залежить від того, наскільки людина усвідомлює власні можливості, значення необхідних особистісних перетворень для розвитку та життєдіяльності, що сприяє формуванню потреби у самовдосконаленні, стимулює внутрішню активність особистості. Починається з усвідомлення себе суб'єктом власного життя, тобто з осмислення і прийняття власних можливостей і здібностей працювати над собою [12, с. 529].

Самоусвідомлення й набуття суб'єктності запускається завдяки самоактуалізації. Побудова Я-концепції передбачає утворення системи уявлень про себе, власний особистісний потенціал (здібності, зовнішні ознаки, особисті якості, рівень культури). Маючи соціальну природу, самосвідомість особистості, її уявлення про себе залежать від того, як її оцінюють оточуючі. Тому постановка мети самовдосконалення є складовою «Я-концепції» й утворюється в процесі спілкування особистості. Тим самим вона набуває можливість удосконалити образ свого «Я», позбавитись негативних рис, підвищити рівень культури, фізичне удосконалитись. «Характерні для стадій розвитку особистісні новоутворення, перетворюються у синергійно працюючі рівні цілісної особистісної організації. Завдяки рефлексії, виробленню оптимальних систем дій, поступово стають психологічними основами особистості, її фундаментом» [17, с. 76]. Якісний склад змін структури особистості залежить від системи ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації як найважливіші утворення у структурі самосвідомості особистості в юнацькому віці закріплені особистим досвідом індивіда, усією сукупністю його переживань, виражають моральну орієнтованість і ціннісний сенс поведінки, на основі яких здійснюється прийняття рішень. Особистісні цінності є похідними від суспільних цінностей, які людина, пропустивши через власний досвід та переконавшись у їх доцільності та необхідності, закріплює у своїй свідомості у формі ціннісних орієнтацій,

що визначаються як спрямованість особистості на ті або інші цінності життя. Ціннісні орієнтації виявляються у цілях, переконаннях і реалізуються в процесі життєдіяльності та підтверджуються життєвим досвідом особистості. Формуються ціннісні орієнтації особистості лише в процесі індивідуального засвоєння зовнішніх щодо суб'єкта цінностей, які стануть внутрішніми за умови усвідомлення й емоційного «переживання». Такі цінності визначатимуть принципи розуміння людиною соціальної реальності, власної поведінки та поведінки інших людей і виконуватимуть функцію смислотворення [11].

Самовдосконалення особистості робить можливою власну самореалізацію. Не будь-яка діяльність є самореалізацією, а лише та, цілі якої усвідомлено ставить сам суб'єкт, і у якій він реалізує свої сутнісні сили. Самореалізація пов'язана з пошуком і вибором ідеалу, цінностей, здійсненню яких особистість присвячує своє життя. Ідеальне уявлення людиною результату, який має бути досягнутий в процесі самореалізації, відображається в «Я-ідеальному» (бажані досягнення), що визначається на основі реальних потенційних можливостей людини – «Я-реальному». Самореалізація супроводжується подоланням суперечностей між потенціалом цілепокладання «Я-реальне» та потенційними можливостями самоздійснення «Я-ідеальне». Через невідповідність цілепокладання (неврахування реальних можливостей, використання неадекватних засобів і способів діяльності) ідеальна модель залишається без змін, а практична діяльність людини не призводить до самореалізації особистості [11, с. 109]. Виникає необхідність послаблення суперечності між «Я-реальним» (потенціал особистості) і «Я-ідеальним» (потенціал особистості) у соціальній практиці.

Якщо самовдосконалення ґрунтується на рефлексивному процесі, то самореалізація передбачає включення в соціальну практику. Якщо специфіка самоактуалізації розкривається А. Маслоу, Е. Фроммом, К. Роджерсом, то механізм самореалізації пояснений у психодинамічних концепціях А. Адлера, Е. Еріксона, а також логотерапії В. Франкла. Розуміння самореалізації як осягнення власних природних, сутнісних сил, як специфічної когнітивної діяльності представлено Д. Леонтьєвим, Є. Вахромовим.

А. Маслоу стверджує, що самореалізація – це процес набуття людиною тієї якісної складової, яка розцінюється як максимально можлива [25, с. 49]. У концепції Е. Еріксона центральним

поняттям є «его-ідентичність». Учений виділяє такі складові феномену: людина повинна постійно сприймати себе «внутрішньо тотожною самій собі»; значущі інші люди теж повинні бачити тотожність і цілісність в індивідуумі; люди повинні досягти «зрослої впевненості» в тому, що внутрішні й зовнішні площини цієї цілісності узгоджуються між собою. Его-інтеграція характеризується здатністю людини оглянути все своє життя як єдине ціле, зрозуміти її значення і побачити її в перспективі [21; 13].

В. Франкл підкреслює роль прагнення особистості до пошуку смислу життя як вродженої мотивації, яка і є рушійним джерелом розвитку особистості. Вчений виділяє три групи цінностей: творчість, переживання, відносини, які впливають із шляхів пошуку смислу: творча робота (те, що даємо життю); переживання цінностей (те, що ми беремо від життя); ставлення до долі (позиція в житті). Науковець розглядає людину як суб'єкта самотрансценденції, що прагне до ноодинаміки (духовної динаміки). Остання здійснюється в межах полярної напруги, де перший полюс представлений об'єктом (сенси), а другий – суб'єктом (людина, яка повинна цей сенси знайти). Актуалізація є осягненням «творчих» цінностей, «цінностей переживання» і «цінностей відносин». Процес «осягнення сенсу» характеризує вищу стадію розвитку, ніж «привласнення» уже відомого, «представленого» людині сенсу, здійснюючи сенси, людина реалізує сама себе [6; 22].

Згідно з К. Юнгом, кінцева життєва мета особистості – це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда. Розвиток кожної людини унікальний, він продовжується протягом усього життя й одержав назву індивідуалізація. Підсумком індивідуалізації К. Юнг називав самореалізацію. Самоактуалізація (індивідуалізація й «повна реалізація «Я»»), за К. Юнгом – це становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда, свідомо реалізація людиною своєї унікальної психічної реальності. Це розкриття вродженої цілісності особистості, її еволюція протягом життя. На думку К.Г. Юнга, досягнення самоактуалізації через процес індивідуалізації потребує розширення свідомості особистості завдяки усвідомленню неусвідомленого [5].

С. Максименко підкреслює, що «самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації потенцій, формуванню суб'єктом власної системи смислів,

цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у т. ч. і перетворення себе» [9, с. 7].

**Висновки.** Таким чином, життєвий шлях особистості має тенденцію до творення системи особистісних смислів, які інтегрують аспекти самоактуалізації суб'єкта, самовдосконалення особистості, самореалізації духовного потенціалу. Самореалізація як складний психологічний феномен детермінується як внутрішніми чин-

никами, так і зовнішніми особливостями життєвих обставин. Завдяки їх інтеграції відбувається досягнення цілісності людини як кінцева точка становлення індивідуальності. Взаємозалежність та взаємозумовленість зовнішніх впливів та внутрішніх процесів у самоактуалізації, самовдосконаленні й самореалізації особистості утворює механізм, завдяки якому відбувається цілеспрямований процес втілення сутнісних сил людини в соціальній практиці.

#### Список літератури:

1. Бабельюк О., Гоцуляк Н, Ізрайлов В., Шкуренко О. Емпіричне дослідження впливу новизни діяльності на розвиток самоактуалізації психолога. *Social Development and Security*, Vol. 10, N. 5, 2020. С.169-179
2. Балл, Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*, 2017, № 2, с. 16–32
3. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2021.No2. с. 315–318
4. .Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejskanauka XXI powieka 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemysl: Nauka i studia, 2013. S. 21 – 26
5. Грись А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка*, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 18. С.46-64
6. Гутиря М.О. Професійна самоактуалізація як чинник превенції кризи фахової готовності майбутніх психологів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія. Полтава, 2023
7. Емішянц О.Б. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в залежності від типу сім'ї: повної/неповної. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Випуск 18.
8. 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, № 8, с. 3–19. doi: 10.32626/2227-6246.2010-8.%25p
9. Орлова О. Особистісне самовдосконалення учня основної школи: аналіз категорій та понять. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2014. Ч.1 С.188-196
10. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2012. Випуск 2 (103), с. 146-151
11. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету ім.Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2022. 2 (24). С.107-113
12. Пророк Н. Уявлення про самовдосконалення в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка*. Київ. 2012. Вип.23, с. 527-537
13. Рутиня Ю.В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Випуск 45. С.66-71
14. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
15. Стрельник О.Н. Основи філософії. Підручник. 2014. URL: [https://stud.com.ua/57168/filosofiya/osnovi\\_filosofiyi](https://stud.com.ua/57168/filosofiya/osnovi_filosofiyi).
16. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.
17. Уйсімбаева Н.О. Особливості процесу самовдосконалення особистості *Педагогічні науки*. 2016. Випуск LXXIV. Том 2. С.74-78
18. Яблонська Т. Психологічна сутність самовдосконалення особистості. *Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Духовність у становленні та розвитку особистості»* 9-11 жовтня 2014 р. С.188
19. Яценко О.Ф. Особливості самоактуалізації студентів з різною професійною спрямованістю. *Психологічний журнал*. 2006. № 3. С.31-41

20. Adler A. Individual psychology. In CMurchinson (ed.), Psychologies of 1930. Worchester, Mass.: ClarkUniver. Press, 1930
21. Erikson E.H. The life cycle completed. New York: Norton, 1982. 422 p
22. Frankl, V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press. 1959
23. Fromm, E. Escape From Freedom. New York, Rinehart. 1941
24. Goldstein K. The organism. New York: American Book Co, 1939.
25. Maslow A.H. Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinholdb co. Cop. 1968. 240 p
26. Rogers, C. R., & Wood, J. K. Client-Centered Theory: Carl Rogers. In A. Burton, Operational Theories of Personality. New York: Brunner/Mazel. 1974. pp. 211-258

### **Kopylova S.V., Drobot O.V. SELF-ACTUALIZATION, SELF-IMPROVEMENT, SELF-REALIZATION AS COMPONENTS OF THE LIFE PATH OF A PERSON**

*The article presents a theoretical analysis of scientific concepts and approaches to explaining the essence and interrelation of the processes of self-actualization, self-improvement, and self-realization of the individual. The functional, structural, and historical aspects of the formation of a person's individuality in the context of his or her life path are revealed. This will help reduce ambiguity in the interpretation of concepts, and will also make it possible to select adequate psychodiagnostic methods for conducting empirical studies of the development of the individual in youthful age, in the important period of acquiring maturity*

*Consideration of the ontogenetic development of the individual in youthful age is possible in three main aspects: the aspect of space, the aspect of time, and the aspect of movement. Each of the aspects of consideration allows us to understand the logic of the development of the individual's life path. Such development covers three aspects: functional (adaptive), which is associated with the self-actualization of the individual; structural (prognostic), which provides for the self-improvement of the individual; historical (pragmatic), which ensures the formation of the individual's individuality.*

*Self-actualization is characterized by: mastering the external environment through finding more effective ways of behavior; internal motivation; full use of creative potential in various areas of activity; effectiveness (success, functionality); gaining a sense of satisfaction. By self-improvement we mean value-oriented activity aimed at changing the structure of one's personality, which occurs under the influence of external factors and internal contradictions. Self-improvement is characterized by: the transformative and volitional nature of activity; internal determination and internal work on oneself; resistance to self-knowledge and self-awareness; consolidation of the experience that contributes to success in activity, as well as the effectiveness of social interactions. Self-realization is associated with the search and choice of the ideal, values, to the implementation of which a person dedicates his life. The interdependence and interdependence of self-actualization, self-improvement, and self-realization of the individual forms a mechanism through which a purposeful process of embodying the essential human forces in social practice takes place.*

**Key words:** *life path, self-actualization, self-improvement, self-realization, individuality, subjectivity, youth, systemic-evolutionary approach.*