

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Psychology and social work

Науковий журнал

Виходить 2 рази на рік

Заснований у липні 2006 р.

Випуск 1 (49). 2019

Одеса
«Астропринт»
2019

УДК 159.9(066)

Засновник: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Головний редактор: **Кононенко О. І.**, доктор психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України)

Заступник головного редактора: **Подшивалкіна В. І.**, доктор соціологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної та прикладної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України)

Відповідальний секретар: **Смокова Л. С.**, кандидат психологічних наук (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України)

Члени редколегії:

Дунаєва Л. М., доктор політичних наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України);

Родіна Н. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України);

Кірсєва З. О., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України);

Чернявська Т. П., доктор психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України);

Кононенко А. О., доктор психологічних наук, професор (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України);

Литвиненко О. Д. - доктор психологічних наук, доцент (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України);

Дробот О. В., доктор психологічних наук, професор (Національний авіаційний університет, м. Київ);

Завацька Н. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи (Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля);

Завацький В. Ю., доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та соціальної роботи (Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля);

Зарицька В. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології (Класичний приватний університет, Запоріжжя);

Мамічева О. В., доктор психологічних наук, професор, декан факультету спеціальної освіти (Донбаський державний педагогічний університет);

Яланська С. П., доктор психологічних наук, професор, завідувач загальної, вікової та практичної психології (Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка);

Луньов В. С., кандидат психологічних наук, доцент (Національний медичний університет імені О. О. Богомольця);

Панов М. С. кандидат психологічних наук, доцент (Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради);

Пузиревіч Н. Л., кандидат психологічних наук, доцент (Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка, Білорусь);

Петя Генкова, доктор наук з психології (University of Applied Sciences Osnabrueck Германия);

Чавдарова Велислава Атанасова, доктор наук з психології (Великотирновський університет імені святих Кирила та Мефодія, Болгарія);

Zheng Jianhong, PhD in Psychological sciences, Professor, Vice Dean of School of Special Education & Dean of Department of Psychology (Lingnan Normal University, China);

Rimawi Omar, PhD in Psychological sciences (Head of the Department of Psychology, Al-Quds University, Palestine, Jerusalem)

До 2019 року журнал виходив під назвою «Вісник Одеського національного університету. Психологія» (заснований у 2006 році; ISSN 2304–1609). З 2019 року журнал перереєстровано під назвою «Психологія та соціальна робота», валова нумерація випусків зберігається з 2006 року)

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
Odesa I. I. Mechnikov National University

PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK

Scientific journal

Published twice a year

Journal founded in July, 2006

Issue 1 (49). 2019

Odesa
«Astroprint»
2019

UDC 159.9(066)

Founder: Odesa I. I. Mechnikov National University

Editor-in-Chief: **Kononenko O. I.**, DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor of the Department of Differential and Special Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University)

Deputy editor-in-chief: **Podshivalkina V. I.**, DrSc in Sociology, Professor, Head of the Department of Social and Applied Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University)

Responsible secretary: **Smokova L. S.**, PhD in Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University)

Members of the Editorial Board:

Dunayeva L. M., DrSc in Political Science, Professor, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work (Odessa I. I. Mechnikov National University);

Rodina N. V., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of the Department of Differential and Special Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University);

Kireeva Z. O., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of the Department of General Psychology and Psychology of Personality Development (Odessa I. I. Mechnikov National University);

Chernyavskaya T. P., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor of the Department of Differential and Special Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University);

Kononenko A. O., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences, Professor Odessa I. I. Mechnikov National University);

Lytvyenko O. D., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor Odessa I. I. Mechnikov National University);

Drobot O. V., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor (National Aviation University, Kyiv);

Zavatskaya N. E., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of the Department of Practical Psychology and Social Work (East Ukrainian National University V. Dahl, Ukraine);

Zavatsky V. Yu., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor of the Department of Practical Psychology and Social Work (East Ukrainian National University V. Dahl, Ukraine);

Zarytska V. V., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of the Department of Practical Psychology (Classic Private University, Zaporizhzhya);

Mamicheva O. V., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Dean of the Faculty of Special Education (Donbass State Pedagogical University);

Yalanskaya S. P., DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of General, Age and Practical Psychology (Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko);

Panov M. S., PhD in Psychology, Associate Professor (Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Training and Rehabilitation Academy" of Zaporizhzhya Regional Council);

Lunov V. Ye., PhD in Psychological Sciences, Associate Professor (O.O. Bogomolets National Medical University);

Puzyrevich N. L., PhD in Psychological Sciences, Associate Professor (Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Belarus);

Petya Genkova, DrSc in Psychology (University of Applied Science Osnabrueck Germany)
Chavdarova Velislava Atanasova, DrSc in Psychology (St. Cyril and Methodius University of Veliko Turnovo, Bulgaria);

Zheng Jianhong, PhD in Psychological sciences, Professor, Vice Dean of School of Special Education & Dean of Department of Psychology (Lingnan Normal University, China);

Rimawi Omar, PhD in Psychological sciences (Palestine, Jerusalem, Head of the Department of Psychology, Al-Quds University)

By 2019, the journal was published under the title «Bulletin of the Odessa National University. Psychology» (founded in 2006; ISSN 2304–1609) has been re-registered under the title «Psychology and Social Work», the gross issue numbering has been maintained since 2006

ЗМІСТ

Астремська І. В. Професійне вигорання у жінок допомагаючих професій	9
Галицька М. О. Аналіз соціально-психологічних детермінант психоемоційної сфери жінки у післяпологовому періоді	20
Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність»	32
Дуркалевич І. В. Самооцінка студенток педагогічних спеціальностей польського та українського вузів: порівняльний аналіз	49
Ізвєкова О. Ю. Психологічні особливості осіб з респіраторними психосоматичними розладами та їх психокорекція	63
Кетлер-Митницька Т. С. Психодіагностичний інструментарій дослідження компонентів готовності майбутніх психологів до особистісно-професійного саморозвитку	74
Кононенко О. І. Адаптаційні особливості майбутніх військовослужбовців	85
Спиця-Оріщенко Н. А. Психологічні особливості мотивації професійного самовизначення учнів 9-х класів на допрофільному рівні навчання	99
Струкова О. В. Проблема мотиваційної сфери в особистісно- діяльнісному вимірі	121
Шевченко Р. П. Акмеологический подход в анализе нарушенный адаптационного потенциала студентов специальности морского и речного транспорта	133

Широких А. О.

Роль самоактуалізації в життєвому проектуванні

особистості 143

УДК 159.923

DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185775](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185775)

Широких А. О.

аспірант кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
e-mail: anastasia.shirokikh@ukr.net
ORCID: 0000-0003-1338-320X

РОЛЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ЖИТТЄВОМУ ПРОЕКТУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито суть феномена самоактуалізації та окреслено її роль у життєвому проектуванні особистості. Проаналізовано основні підходи до категорії самоактуалізації та життєвого проектування у науковій літературі. Визначено зміст, відмінність у варіативних підходах до їх розуміння. Виокремлено концептуальне положення самоактуалізації на психологічному рівні. Позначено життєвий проект як змістовний, логічний потужний творчий засіб життєорганізації та життєвдосконалення, що упорядковує, супроводжує, підтримує й загалом продовжує процес самоактуалізації особистості. Розкрито взаємозв'язок самопочуття та здоров'я особистості з рівнем її самоактуалізації. Зазначено, що самоактуалізованість є психологічною самоціллю проектуючої особистості.

Ключові слова: життєвий проект, проектування, самоактуалізація, самореалізація, особистість, внутрішній потенціал.

Постановка проблеми. XXI століття принесло з собою чимало змін інформаційно-технологічного характеру. Кожна особистість, яка живе у цей час, має не лише пристосуватися до умов, що склалися, а й набути собі певні життєтворчі компетенції, які дозволять сконструювати майбутнє в напрямку всесторонньої актуалізації внутрішнього потенціалу. Особливої **актуальності** нині набули питання індивідуальної самоактуалізованості особистості та організації її життя згідно з нормами і правилами нового суспільства.

Як зазначав В. Кремень: «Сформувавши інноваційну особистість, здатну до творення змін і сприйняття змінності, ми зможемо стати конкурентоспроможною нацією. Тому що змінність, трансформація перестає бути винятком, а стає правилом, сутнісною ознакою функціонування суспільства і кожного його члена зокрема. Змінність стає правилом для кожного в XXI столітті. Змінність, динамізм як сутнісні ознаки способу життя людини стає закономірністю. І українське суспільство в цілому, а освіта зокрема мають підготувати людину до життя в нових умовах, сформувати людину інноваційну» [11].

Науковці наразі серйозно зайнялися проблемою життєвого проектування. Тому що нові особливості життєтворчості індивіда ініціюють до пошуку рівноваги між новими особливостями суспільних норм, закономірностями середовища та діяльністю індивіда в ньому. До головних психологічних новоутворень нашої епохи в сфері життєвого проектування можна віднести аксіопсихологічне проектування життя; цілісно-цільове планування майбутнього; структурування часових параметрів; співвіднесення бажань і можливостей; утворення індивідуальних цілей; формування життєвих задач; дотримання індивідуального самоменеджменту; каузально-атрибутивна темпоральність; здібності до життєтворчості, до самодетермінації, до самореалізації, саморозвитку та діяльності.

Такі життєві параметри, що регулюють, діють комплексно, приводять до досягнень людиною екзистенціальної структуралізованості, відчуття повноти життя і одночасно до індивідуальної самоактуалізованості.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень, наукових публікацій та періодичних видань дозволяє систематизувати відомості, що описують дві центральні категорії дослідження.

Загальнопсихологічний формат пізнання аксіопсихологічного проектування особистості — підвладний еволюції (І. Гуляс, В. Глазичев, М. Бригадир). Як категорія психології та проблема сучасного суспільства висвітлюється в напрямках: *психології життєвого шляху* (Б. Ананьєв, Г. Крайг, Г. Томе, Е. Еріксон, Л. Кулешова, С. Максименко, Є. Варламова, Ю. Михайлова,

R. Rahe); *тематичної структуралізації життя* (К. Левін); *життєвої програми особистості* (І. Мартинюк, Л. Сохань); *життєвого сценарію* (Е. Берн); *життєтворчості* (В. Одолінський, В. Ямницький, С. Ковпак, І. Богослов, А. Кабиш-Рибалка). У психологічній сфері життєвий проєкт вивчають В. Глазичев, В. Розін, М. Каган, О. Генісаретський, С. Зуєв; філософський — С. Кримський, В. Сагатовський; у сфері психолого-педагогічної практики — А. Підласий, І. Підласий, В. Киричук, В. Пінчук та ін.

Зокрема П. Жебелевою розглядаються підходи до розуміння феномена «соціально-психологічного проєктування»; О. Грабчаком — засоби проєктування у формуванні потреби професійної самореалізації студента. О. Зимком — можливості самопроєктування в юнацькому віці та І. Гулясом — цільове спрямування індивіда у контексті ціннісного проєктування. Цінність, що займає первинне положення в системі ціннісних орієнтацій має для індивіда найвищу значущість, визначає провідну спрямованість особистості, яка в свою чергу в психологічних дослідженнях визначається через мотивацію та характеризується як «компонент мотиваційної сфери особистості» (С. Рубінштейн) [1]. Дослідження цілей і цінностей людини, усвідомлення, почуття власної гідності, сенсу життя особистості (що лягло в основу теорії самоактуалізації в пізній етап діяльності А. Маслоу) часто проводяться в контексті самоактуалізації.

Категорія самоактуалізації аналогічно виокремлюється з призми кількох підходів: *саморозвитку* (Г. Костюк, О. Кисельова, С. Маринчак Л. Коган, Н. Бітянова); *самореалізації* (А. Бойко, Л. Сохань, М. Лазарева Л. Коган); *самовиховання, самовдосконалення* (В. Ягупов, К. Ушинський, М. Пирогов); *самоаналізу* (К. Гольдштейн, З. Фрейд, І. Бех, К. Хорні, Г. Олпорт, Л. Виготський); *самосвідомості* (А. Маслоу, А. Адлер, В. Столін, Д. Б'юдженталь, К. Роджерс, К. Юнг, О. Леонт'єв, П. Чамата, У. Джемс, С. Рубінштейн); *довіри до себе* (Е. Шостр, Р. Мей, Х. Ортега-Гассет, Ф. Перлз).

А також — більш молодими вченими: А. Чаусом (самоактуалізація особистості в культурі постмодерна); В. Петренком (самоактуалізація та саморегуляція як виміри саморозвитку

в освітньому медійно-інформаційному просторі суспільства); О. Емішянцом (психологічні особливості самоактуалізації); Н. Карпенком (аспекти самоактуалізації та адаптації: від конфронтації до кооперації); В. Русовою (самоактуалізація як умова профільного навчання старшокласників) [15]; Ю. Рутіною (професійна самоактуалізація); А. Асмоловим, Б. Базарником, І. Вітіним, В. Слободчиковим, Л. Антроповою, Л. Брильовою, Л. Коростильовою, Л. Фрідманом, М. Гасюком, Н. Кулик, О. Неміринським, М. Бондар, Т. Гарасимовим; Ю. Долінською, Є. Вахромовим про інші аспекти процесу самоактуалізації.

Досліджень на межі категорій самоактуалізації та життєвого проектування у науковій літературі майже не зустрічається. Вони опредметнені в інших напрямках психології. Саме тому метою нашої статті є аналіз проблеми самоактуалізації в житті проєктуючої особистості.

Виклад основного матеріалу. Термін «самоактуалізація» до наукового обігу ввів німецький класик *К. Гольдштейн* у 70-х рр. ХХ ст. [2; 5]. Інтерес до людини, що виник на той час у західному суспільстві, пояснювався культом особистісної свободи й особистісного успіху та був характерним для всього повоєнного Заходу. Д. Леонтьєв, аналізуючи цю ситуацію, зазначає, що самоактуалізація для більшості людей в середині ХХ ст. у країнах Європи і Америки стала свого роду культурним вибухом, певною настановою, поштовхом до дії. І хоча продуктивної самоактуалізації досягали далеко не всі, не прагнути самореалізації на Заході вважалося виявом поганого тону [7].

Тенденція нинішнього суспільства до самоактуалізації людини як активного члена держави, що рухається вперед, не змінилася, стала ще актуальнішою. Психологічний клімат держави потребує врегулювання позиції побудови людиною життя в соціумі з умовою ширшого розгортання і використання своїх природних можливостей. Саме тому життєвий проєкт виступає в ролі активного методу життєбудування.

На думку Н. Кириченко, «внутрішню картину проєкту утворюють: локус контролю, спрямованість, рівень домагань, усвідомленість, активність, креативність, автономність, саморозуміння, цінності, цілі, прагнення до самоактуалізації» [10].

У загальному розумінні самоактуалізація — це процес поступового розгортання в людині особистісного потенціалу та розкриття того кращого, що закладено в ній природою. Вона не задається соціумом або культурою ззовні, — це те, що йде зсередини індивіда, виражає внутрішню людську позитивну природу. Цілісний безперервний процес вираження внутрішніх ресурсів для використання як засобу й способу реалізації суті життєдіяльності потребує спрямування. Таку функцію виконує висококонгруентний життєвий проект індивіда.

«Життєвий проект, за Д. Пузіковим, це засіб конструктивної коеволюції складних якостей і властивостей особистості (емоційно-вольових, когнітивних, операційних, аксіологічних тощо), які мають різний «вік» та темп розвитку, в єдину структуру». Як зазначає дослідник, життєве проектування зароджується під впливом мотивів, мотивації. «Підґрунтям життєвого проектування є потенціал життєвого проекту та його інформаційні основи (життєвий досвід, діагностування, прогноз)» [18].

Як і підґрунтям процесу самоактуалізації, що є вродженою потребою, згідно з К. Гольдштейном, є потенції, котрі варто здійснити кожній особистості окремо. «Організм має певні потенції, тому у нього є потреба актуалізувати і реалізувати їх. Задоволення цієї потреби є самоактуалізацією організму» [2]. Тобто людина в першу чергу імперативно самоздійснюється тому, що заздалегідь наділена потенціями до цього (Арістотель — поняття ентелехея, передзаданості, апостол Петро — притча про таланти, В. Штерн, Ч. Спірмен, О. Вовченко, В. М'ясищев — дослідження про таланти, здібність, обдарованість).

Підтримує позицію родоначальника терміна і С. Рубінштейн, який позначає самоактуалізацію як конкретне теоретичне трактування розвитку і самореалізації особистості, що передбачає наявність природженого потенціалу особливих людських властивостей і характеристик, який повинен за сприятливих умов розвитку розгортатися, переходячи з потенційної в актуальну [7].

Щоб краще зрозуміти особливості феномена самоактуалізації, слід зазначити, що вона досліджується з позиції 1) відображення змісту, суті та меж категорій самоактуалізації, са-

морегуляції, саморозвитку, «самоідентифікації» (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Фромм, Л. Анциферова, Л. Коростильова, І. Бех, І. Дерманова, І. Єгоричева, Е. Сайко, К. Абульханова-Славська) [10; 17; 16] та 2) пошуку механізмів розвитку як детермінант самоактуалізації особистості (Д. Леонт'єв, Л. Галажинський та ін.).

За І. Бехом розмежування понять полягає в тому, що саморозвиток — це самозміна особистості у напрямі свого ідеального «Я», що виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх причин. Отож проектування та самоактуалізація мають один вектор руху. Самоактуалізація — процес набуття особистістю внутрішніх сил (якостей, смисло-ціннісних орієнтацій, здібностей), які виступають спонуканами до її усвідомленої діяльності та поведінки. А самореалізація — процес предметного втілення особистістю базових інтелектуально-особистісних утворень, набутих на етапі самоактуалізації [12]. Отже саморозвиток виявляється необхідною умовою самоактуалізації, яка в свою чергу становить підґрунтя самореалізації за умови збереження самоідентифікації [17] як внутрішнього «ядра» особистості.

О. Леонт'єв наполягає, що поняття «самореалізація» є набагато ширшим за поняття «самоактуалізація», оскільки поняття «самореалізація» не прив'язане до певної теоретичної парадигми і позначає процеси особистісного розвитку і трансляції особистістю себе іншим людям і культурі через творчі і комунікативні процеси. Поняття «самоактуалізація» О. Леонт'єв, навпаки, позначає як конкретне теоретичне трактування розвитку і самореалізації особистості, що передбачає наявність природженого потенціалу особливих людських властивостей і характеристик, який повинен за сприятливих умов розвитку розгортатися, переходячи з потенційної в актуальну [7].

Основний *мотив* самоактуалізації, на думку Б. Мартинова, — це потреба в самоствердженні, яка, в свою чергу, нерозривно пов'язана з потребами людини в самовираженні, саморозкритті [8].

Концептуальне положення самоактуалізації на психологічному рівні дає цілісне уявлення про неї в сумі числа суміжних понять. На нашу думку, зіставлення змісту цих по-

нять дозволить якісно доповнити розуміння: «тенденція до актуалізації» (К. Роджерс), «механізм розвитку особистості» (А. Маслоу), «саморозвиток» (А. Анг'ял), «самореалізація» (Г. Олпорт, К. Хорні, Л. Бінсвангер), «самотрансцендентність» (В. Франкл), «осягнення сенсу» (Е. Гуссерль), автентичність (Дж. Бьюдженталь), «здійснення самості» (А. Адлер, Г. Саллівен), тенденція до індивідуалізації (К. Юнг), «мотивація ефективності» (Р. Вайт), «вільне самотворення» (Ж. Сартр), «досягнення продуктивності» або «плідна орієнтація» (Е. Фромм). Вони не є тотожними, але виражають подібний зміст. Початок одного поняття може накладуватися на кінець другого, або взагалі перетинатися в життєвій площині.

Цікаву позицію щодо психологічних механізмів самоактуалізації займає В. Рибалка, який зазначає, що процес екстеріоризації (Л. Виготський) відбувається за такими етапами, які відповідають компонентам загальної структури діяльності: стимулюючий, орієнтуючий, програмуючий, продукуючий, утверджуючий (потребово-мотиваційноий, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий, операційно-результативний та емоційно-почуттєвий етапи) [12].

«Психологічна теорія трансцендентності, зокрема теорія «Z» — концепція трансценденції самоактуалізації, виявилася останнім внеском А. Маслоу в розвиток теорії самоактуалізації. В ній А. Маслоу наводить різницю двох типів самоактуалізованих людей: «просто здорові люди, що самоактуалізуються» і «трансценденти». Перші живуть у світі, щоб здійснити себе в ньому. Оволодівають розумом, керують ним, використовують в цілях добра як зрілі політики й практики. Іншими словами, ці люди більше «діячі», ніж «спостерігачі», прагмати, ніж естети. Люди другого типу часто набагато більш ведучі у реальності буття (Б-реальність і Б-свідомість), більше живуть на рівні буття, очевидно, більше метамотивовані, мають цілісне усвідомлення і більш-менш часті «плато переживання» (Maslow, 1976) [1]. І тих й інших об'єднують загальні риси самоактуалізованих людей» [7].

Л. Рубінштейн, наслідуючи А. Маслоу, описує 24 риси трансцендентів, якими самоактуалізовані люди не володіють. Як при-

клад, для трансцендентів пікові переживання та плато-переживання є найважливішим в житті, вони сприймають все через призму усвідомлення вічності, чуттєвіші до краси і виглядають «таємничими», «неземними». У дослідженні Л. Рубінштейна, самоактуалізація, згідно Weckowicz, розглядається як акт (серія актів) самотрансценденції індивіда, в яких він творить себе (Weckowicz, 1981; van Kaam, 1966). А. Маслоу зокрема зводить самотрансценденцію до «приведення фальші до нульового показника», як і деякі інші дослідники [1; 3; 4].

Цікавий підхід у Л. Коростильової, яка диференційність термінів зосереджує на: суб'єктивному та об'єктивному плані існування особистості. В її понятті «самоактуалізації» відображається процес внутрішнього плану, а в «самореалізації» — переважно процес зовнішнього (об'єктивного) [6]. У ході саморозвитку базово відбувається акумулювання енергії, навичок, умінь, здібностей; а самореалізації — виділення накопиченого (А. Ідінов).

За К. Гольдштейном, самоактуалізація «це коли індивід здатний виконати те, що вимагає від нього світ» [2]. Якщо абстраговано перефразувати, то це — здійснення власної місії на Землі. За К. Юнгом, «самоактуалізація» означала кінцеву мету розвитку особистості, досягнення нею єдності на базі найбільш повної диференціації та інтеграції різних її сторін. Дуже близькі за своїм змістом до ідеї самоактуалізації є також концепції «прагнення до переваги» і «творчого Я» А. Адлера. «Цінність самореалізації існує у вигляді цілей, навіть іще не будучи актуалізованими» [3].

Життєвий проект, який ми розглядаємо як змістовний, логічний потужний творчий засіб життєорганізації та життєвдосконалення, упорядковує сукупність цих цілей і внутрішньоособистісних хаотичних стимулів у структурований цілісно-орієнтований план, супроводжує, підтримує й загалом продовжує життєво необхідний процес самоактуалізації.

Як саме? Порядок абстракцій (майбутніх повноцінних цілей), що з'являються подеколи як «вогники» чи «стимули» до самоактуалізації у нашому розумінні, можна трансформувати у проект. За допомогою проектного аналізу дати їм і напрямок, і призначення.

Проектний аналіз як індивідуальна здатність, спосіб мислення є важливим координатором людського життя. Тому що ті певні стимули мотиваційної сфери, що іноді з'являються в образах, котрі мали тенденцію «пропускатись», «не розгледітись», «не братись до уваги», можуть стати «ідеями — цілями — планами — задачами — діями — результатами».

Кількісно і якісно самоактуалізація, на нашу думку, вимірюється в формі емоційного стану особистості, у формах відчуттів, що мають місце бути по факту досягнення результатів.

Певна річ, «завдяки орієнтації на цінності та самоактуалізації творчого потенціалу молода людина визначається зі стратегіями проектування подальшого життєвого шляху» [13]. Спираючись на теорію В. О. Моляко, який визначає такі стратегії творчого конструювання, як аналогізування, реконструювання, комбінування, спонтанна та універсальна стратегія, А. Кабиш-Рибалка пропонує свою концептуальну модель вибору стратегій життєвого проектування, що визначають рівень показників самоактуалізації людини (рис. 1) [13].

Так, за підсумками проведеного нею дослідження, особи з високим рівнем самоактуалізації творчого потенціалу надають перевагу спонтанній стратегії або універсальній стратегії проектування життєвого шляху. Досліджувані з середнім рівнем самоактуалізації власного творчого потенціалу надаватимуть перевагу стратегії комбінування та реконструювання, спираючись на систему духовних цінностей, цінності продуктивного життя, свободи та незалежності. Стратегія реконструювання є результативною для проектування власного життєвого шляху студентами, що самоактуалізуються. Оскільки відбувається якісний відхід від застарілих неефективних моделей, від деяких стереотипних переконань, розширення меж і подолання внутрішніх психологічних бар'єрів під час пошуку нового, більш дієвого способу проектування власного життєвого шляху. Третя група студентів, які лише починають процес самоактуалізації власного творчого потенціалу, орієнтується на цінності добробуту, любові, близькості з рідними та коханими для них людьми. Це говорить про особливу потребу у близькості

та підтримці молодій людині з боку найближчого оточення на шляху її самоактуалізації творчого потенціалу [13].

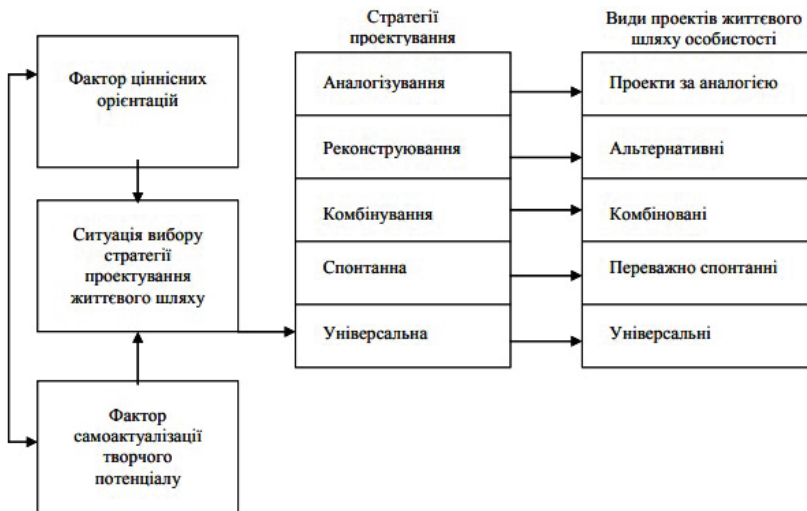


Рис. 1. Концептуальна модель вибору стратегій проектування життєвого шляху

Самоактуалізацію певним завершеним фактом можна вважати лише в небагатьох людей. У більшості вона присутня у вигляді надії, потягу до чого-небудь смутно бажаного, але ще не досягнутого.

За теорією А. Маслоу, у самореалізованих людей з'являються такі риси характеру, як креативність, незалежність у мисленні, культурна відкритість, почуття гумору. Частіше, ніж у інших, проявляється спонтанність, щирість, доброта, благородство, повага до інших. Відбувається підвищення яскравості й чіткості сприйняття реальності, разом з тим усвідомлення власної недосконалості, пошук усамітнення для власних зосереджень, орієнтація на вирішення проблем, а не на «втечу» від них.

На нашу думку, людина, що реалізовується, відчуває себе щасливішою на основі набутих нею властивостей і вдоскона-

лення. Це результат першокласного умоглядного проекту, що відповідає параметрам: ентелехеї, мрії, покликання та екзистенційним, ціннісно-ціловим особливостям особистості, яка перманентно формує життєві цілі, слідує за своєю природою і здобуває у процесі діяльності психологічний ріст.

Відчуття нереалізованості, навпаки, тягне за собою внутрішній психологічний дисбаланс, коливання між очікуванням від реальності і тим, що результується насправді, формує тривожність, в першу чергу, за майбутнє через власний дефіцит компетентностей в індивідуальній життєтворчості.

«Криза нереалізованих можливостей, або, точніше, криза соціально-професійної самоактуалізації, — це душевна смута, бунт проти себе» (М. Варій).

«Тенденція актуалізувати свою сутність часом так детермінує поведінку людини, що вона навіть йде із життя, коли відчуває неможливість подальшої самореалізації». Неможливість самореалізувати «intrinsic nature» постає водночас як причина і як головний результат душевних хвороб, тому що «хвороба виступає як втрата або ослаблення [...] цінності самореалізації». К. Гольдштейн в певний спосіб трансформує акцент з біологічної актуалізації на сутнісну реалізацію людини, ототожнює життя індивіда з реалізацією його сутності [2].

Продуктивна самореалізація передбачає наявність розвинутої структури особистості, у якій на достатньо високому рівні виявляється гармонізація трьох блоків: «хочу», «можу», «треба», зміст яких обумовлюється ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими установками людини її мотиваційно-потребнісною сферою [1]. При цьому людина співвідносить свої бажання — «хочу» (інтереси, схильності, що спонукають до активності) з можливостями — «можу» (самопізнання своїх можливостей, самовідношення, самооцінка) і необхідністю — «треба» (самоорганізація, яка включає в себе саморегуляцію, а також уявлення про соціальний запит до особистості). Стійкий баланс «хочу», «можу», «треба», у яких знаходять вираження особистісні характеристики, є умовою здійсненням і вибору ефективної стратегії самореалізації [6].

Разом з А. Большаковою можна дійти висновку, що життєтворчим особистостям притаманні спонтанність, що випливає з довіри до себе та оточуючого світу, та прагнення до самоактуалізації як до способу життя. При цьому найбільше значення для розвитку самоактуалізації мають життєтворчі здібності знаходження смислу життя, самозмінювання та особистісного зростання, перетворення життя на цікавий та захоплюючий процес [9].

Висновки: 1. Оскільки особистість робить життя предметом своєї волі та свідомості, то внутрішньоособистісна попередньо узгоджена структура майбутнього її уособлює фіксацію системи впорядкованих цілей. Здійснення яких одночасно забезпечує реалізацію екзистенціальної спрямованості і водночас індивідуальну самоактуалізованість особистості.

2. За допомогою життєвого проекту здійснюються важливі життєві задачі процесу самоактуалізації. Більше того, самоактуалізованість особистості, на нашу думку, є важливим показником конгруентності життєвого проекту.

3. Життєвий проект особистості, утворений конгруентно (ментально у мисленнєвій або письмово-графічній формі), задовольняє «частоту», «силу» та потужність самоактуалізації загалом.

4. Продуктивна самореалізація є ефективним регулятором емоційного стану та психологічного росту індивідуальності.

5. Самоактуалізованість є психологічною самоціллю проєктуючої особистості.

Список використаних джерел

1. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 2nd ed. N. Y.: Harper & Row, 1970; СПб.: Евразия, 1999.
2. Goldstein K. *Health as value // New knowledge in human values / A. H. Maslow (Ed.)*. New York: Harper and Brothers, 1959, 179 p.
3. Maslow A. H. *Toward a psychology of Being*. 2nd ed. New York: Van Nost-rand, 1968.
4. Дробницкий О. Г. *Моральная философия : избр. труды / сост. Р. Г. Апресян*. М. : Гардарики, 2002. 523 с.
5. *История психологии в лицах. Персоналии / под ред. Л. А. Карпенко // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: в шести томах /*

- ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2005. С. 140–141.
6. Коростылева Л. А. Психология самореализации: брачно-семейные отношения личности. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. 242 с.
 7. Леонтьев Д. А. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М.: Смысл, 1997. 332 с.
 8. Мартынов Б. В. Самоактуализация человека: обновляющееся понимание в изменяющихся условиях. Ростов н/Д: Ростиздат, 2005. 170 с.
 9. Большакова А. Життєтворчі здібності та креативний потенціал особистості, яка самоактуалізується // Теорія і практика управління соціальними системами. 2016. № 4. С. 47–54.
 10. Кириченко Н. А. Категорія життєвого проекту у психології життєтворчості // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2011. № 2. С. 261–265.
 11. Кремень В. Інноваційна людина: Україна на шляху європейської інтеграції. К.: Agora, 2007. С. 6–7.
 12. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посібник. К. : Академвидав, 2009. 248 с. (Серія «Альма-матер»).
 13. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості / А. В. Кабиш-Рибалка // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 2. С. 45–49.
 14. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: ІЗМН, 1996. 236 с.
 15. Самоактуалізація особистості як умова профільного навчання старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих АПН України. К., 2007. 22 с.
 16. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі / Н. В. Петренко // Грані. 2016. № 7. С. 52–57.
 17. Хоружий Г. Самоідентифікація особистості як соціально-психологічний процес // Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. Київ, 2016. № 2. С. 5–15.
 18. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико-орієнтований посібник. Київ: Освіта України, 2007. 212 с.

REFERENCES

1. Maslow, A. H. (1999). *Motivation and Personality* (2nd ed.) N. Y.: Harper & Row, St. Petersburg: Eurasia [in Russian].
2. Goldstein, K. (1959). Health as value. *New knowledge in human values* / A.H. Maslow (Ed.). New York: Harper and Brothers, 179–189 [in English].
3. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of Being*. 2nd ed. New York. Van Nost-rand [in English].
4. Drogotnitsky, O. G. (2002) *Moral Philosophy: Fr. Works.* — Moskva: Gardariki [in Russian].

5. The history of psychology in persons (2005). Persons. Psychological lexicon. Encyclopaedic Dictionary in Six Volumes. L. A. Karpenko, A. V. Petrovsky (Ed.) — Moskva : Per SE [in Russian].
6. Korostilova, L. A. (2000). Psychology of self-realization: marriage-family relations of the personality — St. Petersburg: St. Petersburg. Un-ta [in Russian].
7. Leontiev, D. A. (1997). Psychology with a Human Face: A Humanistic Perspective in Post-Soviet Psychology. — Moskwa.: Smesl [in Russian].
8. Martynov, B. V. (2005). Self-actualization of man: renewed understanding in changing conditions. Rostov N / D: Rostisdad [in Russian].
9. Bolshakova, A. M. (2016). Life-building abilities and creative potential of the individual, self-actualizing. The theory and practice of social systems management — The theory and practice of social systems management, 4, 47–54 [in Ukrainian].
10. Kyrychenko, N. A. (2011). Katehoriya zhyttyevoho proektu u psykholohiyi zhyttyetvorchosti. Osvita rehionu: politolohiya, psykholohiya, komunikatsiyi. — Education of the region: political science, psychology, communication, 2, 261–265 [in Ukrainian].
11. Kremen', V. H. (2007). Innovatsiyna lyudyna: Ukrayina na shlyakhu yevropeys'koyi intehratsiyi. Kiev: Ahora, 6–7 [in Ukrainian].
12. Bech, I. D. (2009). Psykholohichni dzherela vykhovnoyi maysternosti: navch. Posibnyk. Kiev : Akademvydav (Seriya «Al'ma-mater») [in Ukrainian].
13. Kabysh-Rybalka, A. V. (2014). Psykholohichni faktory vyboru stratehiy proektuvannya zhyttyevoho shlyakhu osobystosti. Osvita ta rozvytok obdarovanoyi osobystosti — Education and development of a gifted person, 2, 45–49 [in Ukrainian].
14. Rybalka, V. V. (1996). Psykholohiya rozvytku tvorchoyi osobystosti: navchal'nyy posibnyk dlya stud. vyshch. navch. Zakladiv. Kyiv: IZMN [in Ukrainian].
15. Rusova, V. V. (2007). Samoaktualizatsiya osobystosti yak umova profil'noho navchannya starshoklasnykiv. Extended abstract of candidate's thesis. Kiev [in Ukrainian].
16. Petrenko, N. V. (2016). Samoaktualizatsiya ta samorealizatsiya osobystosti u filosof's'ko-osvitniy dyskursi. Hrani, 7, 52–57 [in Ukrainian].
17. Khoruzhyy, H. (2016). Samoidentyfikatsiya osobystosti yak sotsial'no-psykholohichnyy protses. Kyiv, Visnyk Kyyivs'koho natsional'noho torhovel'no-ekonomichnoho universytetu, 1/ 2, 5–15 [in Ukrainian].
18. Yermakov I. H., Puzikov D. O. Zhyttyevyy proekt osobystosti: vid teorii do praktyky: Praktyko-zoriyentovanyy posibnyk. Kyiv: Osvita Ukrayiny [in Ukrainian].

Широких А. А.

аспирант Ровенского государственного гуманитарного университета

РОЛЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНЕННОМ ПРОЕКТИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

В статье раскрыта суть феномена самоактуализации и обозначена ее роль в жизненном проектировании личности. Проанализированы основные подходы к категории самоактуализации и жизненного проектирования в научной литературе. Определено содержание, отличие в вариативных подходах к их пониманию. Выделены концептуальные положения самоактуализации на психологическом уровне. Жизненный проект обозначен как содержательный, логический мощный творческий способ жизнеорганизации и совершенствования, что упорядочивает, сопровождает, поддерживает и целостно продолжает процесс самоактуализации личности. Раскрыта взаимосвязь самочувствия и здоровья личности с уровнем ее самоактуализации. Отмечено, что самоактуализация является психологической самоцелью проектирующей личности.

Ключевые слова: жизненный проект, проектирование, личность, внутренний потенциал, самоактуализация, самореализация.

Shyrokykh A. O.

post-graduate student of the Department of Psychology of Rivne State Humanitarian University

THE ROLE OF SELF-ACTUALIZATION IN LIFE DESIGN OF PERSONALITY

The article reveals the essence of the phenomenon of self-actualization and outlines its role in the life design of personality. A number of scientific approaches to the categories of «self-actualization» in psychological literature have been analyzed. The main motive of self-actualization is highlighted. It is the need for self-affirmation, which, in its turn, is inextricably linked with the higher needs of a person in self-expression and self-disclosure. The emphasis is on the differentiation of the terms «self-actualization» and «self-realization», on the subjective and objective basis of the individual existence. In the sense of «self-actualization» the reflection of the internal plan process is shown, and «self-realization» is mainly the process of external plan and objective.

The conceptual position of self-actualization on the psychological level is described. It is marked as «the process of gradual deployment of the personal potential, the disclosure of the best qualities that are embodied in person by nature», that needs a specific direction. As a part of our research, the indicated function is performed with a highly congruent individual life project.

On the basis of such research directions of the psychology of life as general psychological knowledge of axiopsychological design, psychology of life, thematic structurization of life, the life program of the individual, the life scenario and life-creation, the content and difference in the variant approaches to the understanding of the category of «life project» are defined. The project is a meaningful, logical powerful creative means of life organization and life-perfection that organizes, accompanies, supports and generally continues the process of self-actualization of the individual.

The article also reveals the peculiarities of the interconnection of health and well-being of a person with the level of his personal self-actualization. We note that self-actualization is an individual psychological purpose of a projecting person.

Key words: self-actualization, self-realization, self-improvement, internal potential, life design, implementation of the project.

Стаття надійшла до редакції 19.05.2019

Українською, англійською та російською мовами

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 23942-13783ПР від 21.05.2019 р.

Вища атестаційна комісія України визнала журнал
фаховим виданням з психологічних наук.
Постанова Президії ВАК України № 1-05/5 від 18 листопада 2009 р.

Затверджено до друку рішенням навчально-методичної ради
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
Протокол № 10 від 25.06.2019 р.

Відповідальний за випуск *О. І. Кононенко*

Ум. друк. арк. 9,3. Тираж 100 прим. Зам. № 611 (129).

Адреса редколегії:
65082, м. Одеса, вул. Дворянська, 2
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
psysocwork.onu.edu.ua

Видавництво і друкарня «Астропринт»
65091, м. Одеса, вул. Разумовська, 21
Тел.: (0482) 33-07-17, 37-14-25, (048) 7-855-855

www.astroprint.ua

www.stranichka.in.ua

e-mail: astro_print@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1373 від 28.05.2003 р.

ISSN 2707-0409. Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 1 (49). 1-160.