

УДК 159.923

ДИНАМІКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Вікторія Гупаловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, Львів 79000, Україна, kafilos@franko.lviv.ua*

Самореалізація особистості є процесом або динамічним станом. При розгортанні самореалізації спостерігається єдність потенційного й актуального. Чотирирівнева структурно-динамічна модель самореалізації добре співвідноситься із рядом типологій. На кожному рівні самореалізації спостерігається певний тип психологічних перешкод.

Ключові слова: самореалізація, модель, аспекти, стратегії, перешкоди на шляху до самореалізації.

Процес самоактуалізації особистості можна розглядати як процес здійснення її потенційних можливостей згідно принципу єдності потенційного й актуального в особистісному зростанні, розробленому у вітчизняній психології Б. Г. Ананьєвим, Т. І. Артемьевою, С. Л. Рубінштейном, Д. Н. Узнадзе та ін. Такий підхід дозволяє врахувати не лише роль соціальних умов і їх реальну дію на особистість, але й потенційні характеристики (у тому числі й природні особливості) самої особистості, які ще не проявились.

Діалектика співвідношення потенційного й актуального полягає, на думку Т. І. Артемьевої, у тому, що "набуваючи нового, людина неминуче відмовляється від чогось старого; якісно нові утворення викликають таку ж якісну перебудову старих особистісних утворень" [1, с. 79]. Перетворення потенційних можливостей в актуальні обумовлюється як об'єктивними умовами, так і власною активністю й зацікавленістю особистості в здійсненні свого розвитку. "Сама по собі наявність об'єктивних умов, – пише Л. П. Буєва, – більш чи менш сприятливих для суспільного об'єкта, створює лише певні можливості розвитку, реалізуються ж ці можливості діяльними людьми, яким властиві свідомість і воля, що діють згідно зі своїми прагненнями, бажаннями, пристрастями. Від адекватності відображення ними умов, можливостей і потреб суспільного розвитку, від своєчасності й правильності прийняття рішення, від міри активності й цілеспрямованості в його реалізації залежать темп, рівень і характер суспільного розвитку" [2, с. 46].

Самореалізація особистості є не застиглим станом, константною точкою, що знаходиться на життєвому шляху десь між народженням і смертю, досягнувши якої, перейшовши через яку, можна зупинитись. Самореалізація – це "процес на все життя" (так говорив Маслоу, описуючи самоактуалізацію), а якщо і стан, то динамічний, що має на меті подальший рух і розвиток.

Великим внеском у розвиток теорії самореалізації є, на нашу думку, доробок Л. О. Коростильової. Учена запропонувала структурно-функціональну модель

самореалізації особистості, компонентами якої є блоки *хочу*, *можу*, *треба* та *прийняття рішення*. Дана модель функціонує наступним чином: при постановці життєвого завдання людина керується ведучим компонентом *хочу* (інтереси, бажання, потяги, автентичність), що супроводжується проявами смислоутворення. При оцінці своїх можливостей та виборі інструментальних засобів – *можу* (самопізнання, самовідношення, самооцінка) – на фоні смислоутворення ведучим стає смислоусвідомлення. У фазі здійснення рішення – *треба* (саморегуляція, конативна сфера, соціальний запит) – приєднуються і стають ведучими (на рівні смислової регуляції) процеси смислоутворення. Це все відбувається у взаємодії із *прийняттям рішення*, зі смисложиттєвими і ціннісними орієнтаціями, сферами мотивацій і потреб. Причому, у значимій життєвій ситуації акценти можуть зміститися: спочатку ініціюється компонент *можу*, потім – *хочу* (з корекцією на автентичність), а далі – *треба* (з переважанням конативного компоненту). У стресових ситуаціях першими можуть активізуватись блоки *треба* й *можу* [3].

Процесу самореалізації притаманні стійкий або нестійкий характер і певна міра адекватності. “Стійкість та адекватність самореалізації як процесу та результату детермінуються використовуваними стратегіями. Такі стратегії можуть бути скеровані на здійснення як прогресивної моделі саморозвитку, так і регресивної. ... Уявлення про прогресивну модель може бути розширене за рахунок включення екологічного та ноосферного компонентів” [4, с. 47]. Прогресивній моделі притаманна скерованість на розвиток людиною себе, інших, соціуму, світу. У ході самореалізації людина докладає чимало зусиль з метою розкриття своїх потенціалів, що передбачає використання певних стратегій самореалізації. “Передусім ці стратегії повинні відповідати критерію задовільнення – корисності (продуктивності) відносно як самої людини, так і соціуму, світу в цілому протягом усього життєвого шляху. При порушенні необхідних умов критерію самореалізації під впливом регресивних тенденцій самореалізація викривляється, набуває нестійкого, неконструктивного характеру” [4, с. 47].

Л. О. Коростильова запропонувала поняття актуальної самореалізації, тобто самореалізації “тут і тепер”, яка відповідає ситуації, актуальній з точки зору суб'єкта. Можна розмежувати особистісно-ситуативний та мотиваційно-смісловий аспекти самореалізації. Це означає, що за допомогою ряду актуальних самореалізацій можуть бути здійснені потенційні можливості й задуми людини. Важливе значення має виділення рівнів самореалізації особистості, як-от: 1) примітивно-виконавчий; 2) індивідуально-виконавчий; 3) рівень реалізації ролей і норм у соціумі (з елементами духовного й особистісного росту); 4) рівень сенсожиттєвої й ціннісної реалізації (реалізації сутнісної автентичності) [3].

Підкреслюючи переважно свідомий характер процесу самореалізації, але враховуючи його несвідому складову й автентичність у цілому, дослідниця вводить поняття стратегії самореалізації особистості. Стратегія самореалізації – це управління людиною процесом самореалізації, що базується на адекватних, далекоперспективних планах і прогнозах, досягненні особистістю своїх сенсожиттєвих і ціннісних орієнтацій. Стратегія самореалізації може бути адекватною або неадек-

ватною. “Неадекватна стратегія ... може бути дифузною, недиференційованою, хаотичною, стихійною, стереотипною та ін. Адекватна стратегія ... є унікальною, оптимізуючою і розвиваючою ресурси особистості” [4, 59]. Слід також відзначити багатомірність стратегій самореалізації, котра виражається у внутрішніх (“Я–Я”) та зовнішніх проявах (“Я – Інші”, “Я – Соціум”, “Я – Світ”). Стратегія самореалізації особистості за Л. О. Коростильовою містить у собі компоненти долаючого та перетворюючого характеру. Долаючий характер проявляється в установці на ситуацію як слабку (за В. Мішелом), тобто людина відчуває себе сильнішою за ситуацію, має достатньо потенціалу, щоб ситуацією оволодіти, здолати її. “Перетворюючий компонент проявляється у використанні механізмів самореалізації для перетворення виникаючого відчуття дефіциту в життєдіяльності (сфера мотивацій і потреб), у прагненні до досягнень, здійснення поставлених цілей, життєвих планів (сенсожиттєві та ціннісні орієнтації)” [4, с. 57].

Стратегія самореалізації представлена також взаємопов’язаними стратегіями дальньої та ближньої перспективи. У випадку адекватної інтегральної стратегії детермінуючою є стратегія дальньої перспективи. В іншому випадку переважає стратегія ближньої перспективи, діє установка на сильну ситуацію (за В. Мішелом) [5], тобто ситуація сприймається як більш сильна по відношенню до людини, її ресурсів, виникають фрустрація, внутрішній конфлікт, уникання вирішення життєвих завдань [4].

Із приведеною вище структурно-функціональною моделлю та багаторівневою структурою самореалізації з певним ступенем наближення співвідноситься ряд типологій, кожна із яких має певне відношення до окремих аспектів самореалізації особистості (див. табл. 1-а, 1-б).

Таблиця 1-а.

Чотирирівнева структура самореалізації за Л. О. Коростильовою.

Типологія	Рівень самореалізації	
	Примітивно-виконавчий (1)	Індивідуально-виконавчий (2)
Ієрархія мотивів А. Маслоу	Рівень фізіологічних потреб і потреб у безпеці	Мотивація належності і любові
Життєві техніки Х. Томе	Техніка “акцептації ситуації” – прийняття її як такої; пасивна реакція або (після порівняння її з гіршою ситуацією) прийняття рішення	Техніка, скерована на пристосування до свосвідності й потреб інших людей
Сенс життя В. Чудновського	Неадекватні саморозвиткові динаміка й ієрархія життєвих сенсів	–
Життєві світи Ф. Василюка	Зовнішньо та внутрішньо простий (інфантильний) життєвий світ – невдала долаюча поведінка, вітальні, гедоністичні, непродуктивні способи	Внутрішньо простий і зовнішньо складний життєвий світ – задовольняються відтерміновані потреби переважно вітальні, неухильна діяльність відповідно до єдиного мотиву без альтернатив (припинити або змінити вид діяльності)

Принципи індивідуального життя О. Кроника	Принцип максимальної корисності, що проявляється у гедоністичних нахилах	Принцип мінімальних потреб – обмеження потреб при об'єктивній або суб'єктивній неможливості їх задовольнити
Стратегії життя (соціальна адаптація та інтелектуальна обробка проблеми) К. Абульханової-Славської	Виконавець – невміння диференціювати проблеми на актуальні й перспективні, індиферентність, нерозуміння змісту проблем, їх причин, нездатність прогнозувати, нецілеспрямованість, пасивна соціальна адаптація	Споглядач – здатність диференціювати проблеми за актуальністю й перспективністю, виявляти їх причини, індиферентність, неконструктивне ставлення і нездатність прогнозувати пасивна адаптація, груповий конформізм
Типи життєвих орієнтацій щодо творчої унікальності особистості О. Варламової, Ю. Михайлової	Пасивна типовість – стихійне наслідування соціальних стереотипів, сліпе підкорення соціальним нормам, консервація освоєного способу життя, примітивні способи психологічного захисту (регресія та ін.)	Активна типовість – зусилля скеровані на досягнення загальноприйнятих цілей та цінностей, активне прагнення до збереження звичних життєвих ресурсів
Різні види динамічних смислових систем (за Д. Леонтьєвим)	Смислові установки та мотиви – зведення стабілізуючого впливу мотивації до ригідного	Переважає смислова диспозиція – фіксація ставлення до значимих об'єктів і явищ в установках, що не пов'язано з актуальним мотивом

Таблиця 1-6.

Типологія	Рівень самореалізації	
	Реалізації ролей та норм у соціумі (3)	Сенсожиттєвої та ціннісної реалізації (4)
Ієрархія мотивів А. Маслоу	Потреби у визнанні й оцінці	Потреба в самоактуалізації
Життєві техніки Х.Томе	Техніка пристосування до інституційних аспектів ситуації в професійній сфері, сім'ї	Дії, скеровані на досягнення, конструктивна зміна ситуації, зусилля, енергетичні затрати, високий рівень саморегуляції, спільної з іншими діяльності й творчості
Сенс життя В. Чудновського	—	Найбільший "масштаб" і найменша інертність сенсу життя
Життєві світи Ф. Василюка	Внутрішньо складний і зовнішньо простий життєвий світ – ціннісне переживання – достатньо здійснити вибір, прийняти рішення, його реалізація гарантована легкістю зовнішнього світу	Внутрішньо і зовнішньо складний життєвий світ – основна внутрішня необхідність у втіленні надіндивідуального надситуативного задуму життя в цілому, творче завдання: конкретні ситуативні дії в умовах зовнішніх труднощів і внутрішніх неузгодженостей

Принципи індивідуального життя О. Кроника	Принцип мінімальної складності – прагнення до створення чіткої, зрозумілої картини світу, що дозволяє легко пояснювати й прогнозувати життєві події	Принцип максимізації здібностей, прагнення до розвитку
Стратегії життя (соціальна адаптація та інтелектуальна обробка проблеми) К. Абульханової-Славської	Прагматик – конкретність у сприйнятті соціальних проблем, чіткість, значимість уявлень; прогнози й адаптованість ситуативні	Лідер – здатність до високотехнологічної проблематизації, конструктивне прогнозує мислення, особистісне прийняття проблем, вміння приймати рішення
Типи життєвих орієнтацій щодо творчої унікальності особистості О. Варламової, Ю. Михайлової	Пасивна індивідуальність – випадковий характер формування людини, індивідуальна своєрідність визначається не зусиллями людини, а зовнішніми обставинами	Творча унікальність – творче ставлення до життя, перетворююча ініціатива, виражена неповторністю, екстраординарністю подій життя, творчий саморозвиток
Різні види динамічних смислових систем (за Д. Леонтьєвим)	Визначальна роль смислового конструкту – сильний вплив на мотивацію “образу світу”	Визначальна роль особистісних цінностей – стабільного джерела смыслом та мотиватором, що бере початок у соціокультурі

Чудновський) [6], життєвих світів (Ф. Василюк) [7]; принципи психологічних основ типології індивідуального життя (О. Кроник) [108], стратегії життя (К. Абульханова-Славська) [9], типів життєвих орієнтацій відносно творчої унікальності особистості Є. Варламової, Ю. Михайлової [10], різних видів динамічних смислових систем (за Д. Леонтьєвим) [11].

Виходячи з теорії динамічних смислових систем (ДСС) Д. Леонтьєва [11], її співвідношення з чотирирівневою структурою самореалізації (див. табл. 1) і з положення про ведучу, визначальну роль мотивації й смислоутворення в процесі самореалізації, Л. Коростильова виділяє три типи *перешкод* на цьому шляху: 1) ціннісні; 2) смислоконструктивні; 3) диспозиційні. Дія перешкод першого виду виявляється у розмитих сенсожиттєвих орієнтаціях, у домінуванні потреб над цінностями, що є найбільш очевидним на нижніх рівнях самореалізації. Вплив перешкод другого виду опосередкований неадекватним, перешкоджаючим процесові самореалізації образом світу. Перешкоди третього типу – зразка диспозиції – спонукають появу ряду негативних ефектів, “упередженого” ставлення.

На нижчому рівні самореалізації смислові диспозиції нерідко опосередковано (через породжувані смисли й установки) вступають у конфлікт з актуальними мотивами й установками. Для цього рівня самореалізації, на нашу думку, характерна наявність перешкод усіх трьох типів, а їх висока інтенсивність може призвести до особливих труднощів і так званої базової незадоволеності [3]. На індивідуально-виконавчому рівні мають місце перешкоди першого й другого виду, хоча не

так контрастно виражені, як на найнижчому рівні. Для рівня реалізації ролей і норм у соціумі найбільш характерними є перешкоди першого виду, а саме недостатня гармонійність взаємодії цінностей і потреб, фрагментарний прояв цінностей. На найвищому рівні самореалізації, на думку Л. Коростильової, стійкі перешкоди не виникають, а тимчасові долаються особистістю адекватно (переважають слабкі ситуації за В. Мішелом) [3–4].

Підсумовуючи вищевказані типологічні співвідношення та співставляючи рівневу структуру й функційно-структурну модель Л. Коростильової, можна зробити наступні висновки. Найнижчий рівень самореалізації внаслідок малорозвиненої рефлексії для особистості характеризується малоактивною й малоусвідомленою життєвою позицією. Стратегії самореалізації згідно структурно-функціональної моделі зумовлені блоком *хочу*, вираженим потребами особистості, що часто проявляється в гедоністичній позиції. У блокові *хочу* переважають потяги, бажання, мало представлені інтереси, тобто емоційний (афективний) компонент явно переважає над когнітивним. На даному рівні самореалізації переважають сильні ситуації, що свідчить про низьку саморегуляцію й самоуправління. Унаслідок слаборозвиненої рефлексії (при співставленні бажань і можливостей) може бути утрудненим свідоме керування своєю поведінкою, котра стає неадекватною процесу самореалізації. Утрудненою є корекція у вигляді зворотного зв'язку через малодиференційовану самооцінку, слабо виражену ціннісну орієнтацію.

На індивідуально-виконавчому рівні самореалізації особистості може спостерігатись характерне рефлексивне “застрягання”, яке зумовлює труднощі щодо прийняття рішень. Фіксація відбувається на блокові *можу* (чи *можу?*). Стратегії самореалізації базуються на малоактивній життєвій позиції і недостатній диференційованості (неадекватності) самоставлення, самооцінки й самопізнання в цілому. Це проявляється в переважанні слабких і нечастому виникненні сильних для особистості ситуацій, бо останніх людина уникає. (Інакше кажучи, “хочу чи не хочу, але не можу” або “не хочу, бо не можу, і чи хочу взагалі”). Унаслідок цього у процесі самореалізації виникають труднощі.

Наступний рівень самореалізації (реалізації ролей і норм у соціумі) характеризується в основному дією механізму ідентифікації у ставленні до соціальної групи. Блок *хочу* виявляється недостатньо розвиненим, оскільки інтереси виражені на фоні недостатньої автентичності, блок *треба* набуває примусового характеру з причини дисбалансу в бік когнітивного компоненту за рахунок емоційного. Інакше кажучи, “не хочу, але треба”. Відповідно до цього примусово, не творчо діє блок *прийняття рішення*. У цілому, це обумовлює появу як слабких, так і сильних для особистості ситуацій.

Найвищий рівень самореалізації – це баланс блоків *хочу*, *можу*, *треба* і *прийняття рішення* при цьому спостерігається провідна роль сенсожиттєвих і ціннісних орієнтацій та адекватний розвиток сфери мотивацій та потреб. Блок *прийняття рішення* відображає когнітивну орієнтацію, обумовлену пріоритетом звернення до пізнавальних процесів, але не на шкоду емоційним, що коректується

блоком *хочу*, який включає в себе не лиш інтереси, але й бажання, автентичність. Характерна наявність слабких щодо особистості ситуацій.

На нашу думку, рівнева структура процесу самореалізації Л. Коростильової має суттєвий недолік – самореалізацію трьох нижчих рівнів взагалі важко назвати самореалізацією. На примітивно-виконавчому рівні особистість, за описом автора, є пасивним виконавцем, на індивідуально-виконавчому – не вірить у свої сили, а на рівні реалізації ролей і норм у соціумі є надто конформною, знаходиться під впливом середовища. Отже, не виконується основна умова самореалізації – свідомість, цілеспрямована реалізація особистістю власного потенціалу, власної сутності. Рівнева структура самореалізації Л. Коростильової відображає, описує, скоріш усього, процес розвитку особистості, поступового наближення її до власної самореалізації.

Потреба в самореалізації, динаміка самореалізації виявляються нерозривно пов'язаними із такими внутрішньо особистісними процесами та явищами як самопізнання, самоствердження, самооцінка, саморегуляція, самоідентифікація, самосвідомість, саморозвиток, самовизначення. Ми доходимо висновку, що як на теоретичному рівні, так і в реальному існуванні суб'єкта неможливо розділити ці процеси та явища ні в часовому, ні в просторовому вимірі. В індивідуальному житті особистості, яка знаходиться на достатньо високому рівні розвитку, ці явища відбуваються паралельно, проникають й взаємозумовлюються, розвиваються, взаємодоповнюються, переходячи в процесі розвитку на якісно нові рівні.

1. *Артемьева Т.* Взаимосвязь потенциального и актуального в развитии личности // Психология формирования и развития личности. М., 1981. С. 67–87.
2. *Будева Л.* Деятельность как объект социальной психологии // Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975. С. 45–62.
3. *Коростылёва Л.* Уровни самореализации личности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 4. СПб., 2000. С. 21–46.
4. *Коростылёва Л.* Особенности стратегий самореализации и стили человека // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 4. СПб., 2000. С. 47–61.
5. *Mischel W.* Introduction of personality. New York, 1984.
6. *Чудновский В.* Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от “внешнего” и “внутреннего” // Психол. журнал. 1995. Т. 16. № 2. С. 57–63.
7. *Василюк Ф.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 3. С. 78–87.
8. *Кроник А.* Стили жизни. К., 1982.
9. Гуманистические проблемы психологической теории / Под ред. К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинского. М., 1995.
10. *Варламова Е., Михайлова Ю.* Жизненный путь как творческий акт // Под ред. Л. Головей, Л. Коростылёвой. Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3. СПб., 1999. С. 45–61.
11. *Леонтьев Д.* Психология смысла. М., 1999.

THE DYNAMICS OF A PERSONALITY'S SELFREALIZATION**Victoria Hupalovs'ka**

*Ivan Franko National University of Lviv, Universytetska Str., 1
Lviv 79000, Ukraine, filos@franko.lviv.ua*

A personality's self-realization is the process or the dynamic condition. As self-realization is open we can see the unity of the potential and actual ones. A four-level structural-dynamic model of selfrealization is well correlated with the number of typologies. A certain type of psychological barriers on each level of self-realization is observed.

Key words: the process of self-realization, four-level structural-dynamic model of self-realization, psychological barriers of self-realization.

Стаття надійшла до редколегії 08. 07. 2002

Прийнята до друку 10. 05. 2003