

УДК 371.132:331.36

DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-2

І.В. ГАРКУША,

PhD із соціальних комунікацій,

*доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

А.Є. КРИЖАНОВСЬКИЙ,

кандидат медичних наук,

*асистент кафедри ортопедичної стоматології
ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»*

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК РУШІЙНА СИЛА КАР'ЄРНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

У статті проаналізовано праці українських і зарубіжних науковців з метою уточнення сутності питань особистісного розвитку людини, а саме самоактуалізації, самовизначення та самореалізації. Результати ґрунтовного аналізу психолого-педагогічної літератури дають змогу стверджувати, що слід розмежовувати поняття «самоактуалізація», «самореалізація» та «самовизначення», незважаючи на їх семантичне споріднення. Акцентовано на тому, що самовизначення та самоактуалізація кар'єрної спрямованості студентів університету безпосередньо пов'язані з професійною та кар'єрною спрямованістю. У численних наукових працях «самореалізація» розглядається як особистісне зростання, а «самоактуалізація» – як «Я вже відбувся», «Я дійсний». Стверджується, що центральним новоутворенням ранньої юності в цілому і студентського віку зокрема стає *самовизначення* не лише особистісне, а й професійне. Також зазначено, що самовизначення пов'язане зі спрямованістю в майбутнє, якісно іншим сприйманням часу, коли сьогодення постійно співвідноситься з майбутнім, оцінюється з позицій майбутнього. Наголошено на тому, що саме у студентському віці відбувається інтенсивний розвиток мотиваційної сфери особистості, що передбачає формування моральної свідомості та самосвідомості. Автори визначають, що професійне самовизначення молоді сприяє роздумам молоді над своїм майбутнім, що впливає на вибір професії. Зазначено, що особливий інтерес викликає питання про те, які уявлення суб'єкта про своє майбутнє і перспективи розвитку власної кар'єри. Виявлено загальні тенденції в уявленнях студентів про майбутнє як можливу побудову власної кар'єри. Ці особливості проявляються в тому, що образ майбутнього у студентів є нечітким, розмитим, недостатньо усвідомленим. Охарактеризовано три компоненти: мотиваційно-потребовий, ціннісно-смісловий і функціонально-регуляторний.

Зауважено, що самоактуалізація є невід'ємним атрибутом самосвідомості та саморозвитку особистості і проявляється в мотиваційній структурі, в особистісно-сміслових утвореннях, сенсовиттєвих орієнтаціях, що знаходять своє подальше втілення у професійній діяльності, спілкуванні та особистому житті.

Ключові слова: самоактуалізація, самотрансценденція, самовизначення, самореалізація, кар'єрна спрямованість, студентський вік.

В статті проанализированы труды украинских и зарубежных ученых для уточнения сущности вопроса, личностного развития человека, а именно самоактуализации, самоопределения и самореализации. Результаты детального анализа психолого-педагогической литературы позволяют утверждать, что следует разграничивать понятия «самоактуализация», «самореализация» и «самоопределение», несмотря на их семантическое родство. Акцентируется на том, что самоопределение и самореализация карьерной направленности студентов университета напрямую связаны с профессиональной и карьерной направленностью. В многочисленных научных трудах «самореализация» расс-

матривається як личностный рост, а «самоактуализация» – как «Я уже состоялся», «Я настоящий». Утверждается, что центральным новообразованием ранней юности в целом и студенческого возраста в частности становится *самоопределение* не только личностное, но и профессиональное. Также указано, что самоопределение связано с направленностью в будущее, качественно другим восприятием времени, когда настоящее постоянно соотносится с будущим, оценивается с позиций будущего. Отмечено, что именно в студенческом возрасте происходит интенсивное развитие мотивационной сферы личности, которая предусматривает формирование нравственного сознания и самосознания. Авторы определяют, что профессиональное самоопределение молодежи способствует размышлениям молодежи о своем будущем, что влияет на выбор профессии. Отмечено, что особый интерес вызывает вопрос о том, какие представления субъекта о своем будущем и перспективы развития собственной карьеры. Были выявлены общие тенденции в представлениях студентов о будущем как возможном построении собственной карьеры. Данные особенности проявляются в том, что образ будущего у студентов является нечетким, размытым, недостаточно осознанным.

Отмечено, что самоактуализация является неотъемлемым атрибутом самосознания и саморазвития личности и проявляется в мотивационной структуре, в личностно-смысловых образованиях, смысловых ориентациях, которые находят свое дальнейшее воплощение в профессиональной деятельности, общении и личной жизни.

Ключевые слова: самоактуализация, самотрансценденция, самоопределение, самореализация, карьерная направленность, студенческий возраст.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Коло питань, пов'язаних з особистісним розвитком людини, в наш час перебуває в центрі особливої уваги в зарубіжній і вітчизняній психології.

Соціально-економічні зміни, які відбуваються в нашій країні, переорієнтація на демократизацію і гуманізацію суспільства, вступ в епоху інформатизації та процеси глобалізації призвели до того, що проблематика самовизначення, самореалізації та самоактуалізації особистості набула особливого статусу актуальності.

Питаннями особистісної самореалізації і самоактуалізації в середовищі західних вчених займалися філософи А. Камю, Е. Муньє, Ж.-П. Сартр, психологи гуманістичного (К. Роджерс, Г. Олпорт) і екзистенціального (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом) напрямів [7].

Формулювання мети. Розкриття питання та визначення самоактуалізації, самовизначення та самореалізації як рушійної сили кар'єрної спрямованості у студентському віці.

Виклад основного матеріалу. З метою термінологічної чіткості слід розмежувати поняття «самоактуалізація», «самореалізація» та «самовизначення», незважаючи на їх семантичне споріднення. Визначення самореалізації (self-realisation) вперше було наведене в Словнику з філософії та психології в 1902 р. в Лондоні [6]. Самоактуалізація (self-actualisation) як психічне поняття було введено пізніше, і за своїм змістом має самостійне, відмінне від самореалізації, забарвлення. Самореалізація розглядається як особистісне зростання, а самоактуалізація як «Я вже відбувся», «Я дійсний» [12, с. 244]. Професійне самовдосконалення здійснюється завдяки самоосвіті, самовихованню, самоактуалізації та забезпечує її творчу самореалізацію у професії [9, с. 236].

У нашій роботі ми погоджуємося з ідеєю про те, що «самоактуалізація – це вища стадія самореалізації людини» [12].

Сам термін «самоактуалізація» вперше використав К. Гольдштейн [14].

Досліджуючи самовизначення та самоактуалізацію кар'єрної спрямованості студентів університету, доцільно розглянути психологічні новоутворення, які спостерігаються саме в студентському віці і які безпосередньо пов'язані з професійною та кар'єрною спрямованістю молоді.

Період юності найбільш динамічний, інтенсивний і суперечливий етап життєвого циклу людини. Це період у житті людини, суттю якого є процес соціального дозрівання і розвитку, який хронологічно займає позицію між дитинством і зрілістю і означає фазу гострого переходу від залежності дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Для більшості молодих людей це період студентства.

Період юності (від 16 до 25 років) – це період завершення фізичного дозрівання організму, завершальний етап початкової соціалізації особистості. Основне соціальне завдання на цьому етапі – вибір професії, соціальне та особистісне *самовизначення* [1].

Самовизначення – центральне новоутворення юнацького віку. При всій складності цього явища основним у ньому є потреба зайняти внутрішню позицію дорослого, усвідомити себе як члена суспільства, визначити себе у світі, тобто зрозуміти себе, свої можливості, своє місце і призначення у житті. Провідною на цьому етапі стає навчально-професійна діяльність.

Центральним новоутворенням ранньої юності в цілому і студентського віку зокрема стає *самовизначення* не лише особистісне, а й професійне. Самовизначення пов'язане зі спрямованістю в майбутнє, якісно іншим сприйманням часу, коли сьогоднішнє постійно співвідноситься з майбутнім, оцінюється з позицій майбутнього. Нове усвідомлення часу позитивно впливає на формування особистості за наявності впевненості в собі, у своїх можливостях і силах.

У цей час відбувається інтенсивний розвиток мотиваційної сфери особистості, що передбачає формування моральної свідомості та самосвідомості. Перетворення та розвиток самосвідомості стають можливими завдяки розвитку рефлексивних здібностей молодшої людини. Розвинена рефлексія дає можливість не тільки розуміти власні переживання, потреби, але й одночасно аналізувати свої потреби та вчинки. Рефлексії виводять молоду людину за межі її внутрішнього світу і дозволяють знайти свою позицію у навколишньому світі. Вирішальним у цей час стає динаміка «внутрішньої позиції» особистості. «Внутрішня позиція» передбачає сформованість та появу особистісних переконань, що зумовлює певну структуру ставлення особистості до навколишнього світу, оточуючих людей і до себе. Тому саме в цьому віці людина або звертається до етичного цинізму, або починає свідомо прагнути духовного зростання, побудови свого життя на основі прийняття традиційних або визначення нових етичних орієнтацій [5].

Професійне самовизначення молоді сприяє роздумам над своїм майбутнім, що впливає на вибір професії. Ця спрямованість ще нетривка, багатьом властиві різноманітні вагання. Їх свідченням є одночасний інтерес до кількох професій, конфлікт між прагненнями і здібностями, між ідеалізованим баченням майбутньої професії та реальними перспективами. Молодь починає серйозно замислюватися над своєю придатністю до роботи в тій сфері, яку для себе обирає. Під час вибору професії молоді люди зважають не тільки на свої інтереси, а й на багато інших обставин, передусім порівнюють свої здібності, можливості з вимогами, які ставить до людини та чи інша професія [5].

Проблему юнацького віку також розглядає Левінсон. Він вважає, щоб повністю стати дорослим, молода людина має впоратися з 4 завданнями, що виникають у процесі розвитку:

- 1) пов'язати мрії з реальністю;
- 2) знайти наставника;
- 3) забезпечити собі кар'єру;
- 4) налагодити інтимні відносини [5].

Студентський вік – це важливий етап входження в доросле життя з усім його різноманіттям. І одним з головних виборів у цей період є вибір професійного шляху, на цей вибір впливає безліч факторів: соціальних, психологічних, матеріальних та ін. У цей період студент стоїть на самому початку професійного шляху, і саме в цей період він стикається з реальністю життя, які не врахував або свідомо не хотів помічати в минулому.

Перед студентом-випускником на момент закінчення навчального закладу, початку професійної діяльності гостро постають питання вибору свого унікального шляху: «Хто я? Чого я хочу? Що я можу?». Необхідність реалізації себе переживається молодими людьми часто дуже гостро, має характер кризи. Зіткнення випускника з вимогами реального життя не завжди відповідають його власним уявленням. Також нерідко молода людина досить довго продовжує чіплятися за «дитячу позицію», очікуючи, що все прийде до неї саме собою відповідно до її бажань.

У контексті проблем психології кар'єри особливий інтерес викликає питання про те, які уявлення суб'єкта про своє майбутнє і перспективи розвитку власної кар'єри. Особливої актуальності це питання набуває в студентському віці, оскільки в цей період перед людиною стоїть завдання подальшого вибору професійного шляху, професійного самовизначення. Виявлено загальні тенденції в уявленнях студентів про майбутнє як можливу побудову власної кар'єри. Ці особливості виявляються в тому, що образ майбутнього у студентів є не-

чітким, розмитим, недостатньо усвідомленим. Наприклад, вони припускають, що, швидше за все, за п'ять років у них буде робота, сім'я, однак не вказують, у якій сфері хотіли б працювати, чим саме займатиметься: «за п'ять років у мене буде:

- 1) робота;
- 2) отримання додаткової освіти;
- 3) сім'я.

Як показують результати досліджень, проведених А.О. Жданович, існує загальне поле уявлень студентів про кар'єру. Воно проявляється в тому, що кар'єра пов'язується респондентами з успішністю діяльності, наприклад, «кар'єра – це досягнення, успіх у роботі», передбачає професійний розвиток, наприклад, «кар'єра – це зліт кар'єрними сходами», «шлях становлення професіонала, розвиток його професійних і особистісних якостей, накопичення досвіду, просування по службі від нижчих посад до вищих». Кар'єра, на думку респондентів, тягне за собою зміну соціального статусу суб'єкта: «кар'єра – це вибудована діяльність, у ході якої людина займає більш високу посаду». Важливою умовою розвитку кар'єри є оволодіння професійними знаннями, вміннями, навичками. Кар'єра більшістю студентів розуміється не тільки як етапи професійного шляху, але і в її зв'язку з особистістю, наприклад: «це шлях, який людина має пройти, щоб досягти самоактуалізації»; «кар'єра – це процес, що полягає не тільки в тому, що людина піднімається все вище по щаблях від нижчої посади до вищої, але кар'єра – це також особистісне зростання, самореалізація»; «це розвиток у професійній діяльності, а також розкриття і актуалізація здібностей» [4].

Системне вивчення особистісної самореалізації покладено в основу концепції особистості, що самоактуалізується, за А. Маслоу, який підкреслював самоперетворюючу сутність людини. Згідно з А. Маслоу, людина як суб'єкт створює себе, вибудовуючи простір свого життя, свій унікальний життєвий світ [7].

Поняття самоактуалізації синтетичне, воно включає в себе всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери та духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності [3]. А. Маслоу в одній зі своїх праць визначає самоактуалізацію як «...прагнення до самоздійснення, точніше, тенденцію актуалізувати те, що міститься в потенціях. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати все більш і більш тим, ким вона здатна стати» [7]. А. Маслоу говорить: «What a man can be, he must be» [5], що означає: «Якою людина може бути, такою бути і повинна». Злата Ржевська-Штефан [10, с. 79] зазначає, що саме мотивація є тим джерелом, що запускає, спрямовує та регулює здійснення процесу діяльності студента, і таким чином зумовлює досягнення вагомих зрушень у подальшому житті випускників та їх успішність у професійній сфері.

Надалі проблема самоактуалізації знайшла свій розвиток у логотерапії В. Франкла, концепції зрілої особистості Г. Олпорта, соціокультурному психоаналізі К. Хорні, гештальт-терапії Ф. Перлза та ін. Спільність поглядів усіх цих вчених полягала в тому, що самоактуалізація характерна не для ізольованої, а соціалізованої людини, включеної в систему міжособистісних і соціальних відносин. В. Франкл не поділяв точки зору А. Маслоу і стверджував, що самореалізація сама по собі не може бути сенсом людського життя. Самоактуалізація – це свого роду діалог із самим собою, а мова має йти про діалог зі світом. Тільки такий діалог, вважає В. Франкл, забезпечує справжнє людського буття, базованого на сенсах і цінностях, які даються людині ззовні. У цьому випадку людина виступає як суб'єкт власної екзистенції, і змістом її активності як суб'єкта життя є самотрансценденція. Здатність до самотрансценденції В. Франкл вважав фундаментальною онтологічною характеристикою людини, а саму самотрансцендентність – сутністю людського існування [15]. Г. Олпорт – ініціатор розробки системного підходу до вивчення особистості. Згідно з ним, потреба є відкритою системою, що розвивається, ядро якої становить людське «Я». Особливість цієї системи – прагнення особистості до реалізації свого життєвого потенціалу, до самоактуалізації [8].

Ці погляди набули свого розвитку в працях вітчизняних психологів. За твердженням А.В. Брушлинського [2], потреби в самореалізації і знаходженні сенсу життя є фундаментальними потребами людини. У наш час існують підходи до самоактуалізації з позиції формування життєвої стратегії – К.А. Абульханова-Славська, вільного вибору – В.А. Петровський, відповідальності, моральності, віри – Б.С. Братусь, сенсу – Д.О. Леонтьєв, стійкості і гіперстійкості особистості, її поведінки і діяльності – Е.В. Галажінський, В.Є. Ключко. У психології активно розробляються дослідження особливостей самоактуалізації студентів університету (О.В. Гудименко, Е.М. Калмикова, Є.В. Самаль, М.В. Скворцова, І.В. Туркова та ін.).

Проте і досі не існує єдиної концепції самореалізації та самоактуалізації, немає чіткого уявлення – чи є самореалізація процесом, потребою, властивістю або чимось іншим. У нашому дослідженні ми виходимо з ціннісно-смыслової концепції самореалізації Е.Ф. Яценко [13], згідно з якою самореалізація розглядається як система, що розвивається, метасистема, як «інтегральне утворення, яке є і процесом, і станом, і мета-потребою, і властивістю особистості, і властивістю спрямованості особистості, але не зводиться до жодного з них, являючи собою комплекс системних якостей, що сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу людини в процесі її соціальної індивідуалізації» [12]. Е.Ф. Яценко показує, що самоактуалізації можна досягти за будь-якого типу особистісної реалізації, за будь-якого рівня розвитку самореалізації і в період ранньої зрілості (від 17 до 25 років).

У ціннісно-смысловій концепції Е.Ф. Яценко виділено три рівні в структурі метасистеми самоактуалізації [13]:

1. Вищий, ціннісно-смысловий рівень, що показує ставлення до сенсу життя та відповідальності перед самим собою (ціннісні орієнтації, компетентність, інтернальність, осмисленість життя).

2. Середній, особистісно-діяльнісний рівень, що характеризує способи активності, ставлення до людей і до життя (ціннісні орієнтації та комплекс певних особистісних якостей).

3. Нижній, функціонально-генетичний рівень, що відображає професійні та гендерні особливості в самоактуалізації, включаючи функціональну геометрію великих півкуль, пов'язаних з локалізацією базових психічних функцій у корі головного мозку, із симетрією – асиметрією функціонування парних рецепторів і ефекторів, що визначають динаміку психофізіологічних функцій (сенсорних, мнемічних, вербально-логічних і т. д.), темперамент і задатки.

Концептуальна новизна дослідження Е.Ф. Яценко полягає в тому, що особистість представлена в самоактуалізації в різних типах особистісної реалізації: альтруїстичному (з високим рівнем розвитку самоактуалізації) і егоїстичному (з низьким рівнем розвитку самоактуалізації). Альтруїстичний тип характеризується морально-етичною, духовною спрямованістю на безкорисливу взаємодію з навколишнім світом, а егоїстичний відрізняється матеріальною, соціальною, статусною спрямованістю на самого себе. При цьому людина може досягти самоактуалізації за будь-якого рівня ієрархії потреб: в реалізації моральних, духовних потреб і в матеріально-соціальному, статусному плані, вкладаючи себе в створення соціально важливих продуктів [13].

Таким чином, підсумовує автор цієї концепції, самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю особистості, але не зводиться до жодного з них, являючи собою «модус зазначених якостей», інтегральне утворення і може бути охарактеризоване як «явище нелінійне, багатовимірне, яке самоорганізується, в якому за допомогою динамічних взаємопереходів усі стадії психічного безперервно виростають одна з іншої і тому, залишаючись об'єктивно різними, вони онтологічно не відокремлені одна від одної» [13, с. 69].

Як зазначає Є.В. Самаль [12], тенденція до самоактуалізації становить сутність, «стрижень» особистості – прагнення усвідомлювати, пізнавати, розкривати, а далі втілювати і реалізовувати себе в діяльності. Самоактуалізація є невід'ємним атрибутом самосвідомості та саморозвитку особистості і проявляється в мотиваційній структурі, в особистісно-смыслових утвореннях, сенсожиттєвих орієнтаціях, що знаходять своє подальше втілення у професійній діяльності, спілкуванні та особистому житті. Згідно з її

концепцією, структура самоактуалізації також включає три компоненти: мотиваційно-потребовий, ціннісно-смысловий і функціонально-регулятивний. Мотиваційно-потребовий компонент відображає мотиваційну спрямованість на особистісне та професійне зростання і готовність до успішної професійної діяльності. Ціннісно-смысловий компонент представлений чіткими продуктивними сенсожиттєвими орієнтаціями, сполученням значущих особистих і професійних цінностей і цілей, прагненням досягати і втілювати їх в особистості в соціально прийнятній формі. Функціонально-регулятивний компонент розглядається як такий, що забезпечує самоактуалізаційну активність і включає в себе позитивне самоставлення, рефлексію, відповідальність і творчу активність. Базовим у структурі дослідника вважає ціннісно-смысловий компонент.

Висновки. Узагальнюючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що самоактуалізація є певним індикатором особистісної зрілості, а також умовою її досягнення. Людина виражає і реалізує себе протягом усього життя, а основними сферами її самовираження і самореалізації виступають сфери професійного та особистого життя – кар'єрна і особистісна лінії життєтворчості. Зокрема один з підходів до розгляду кар'єри пов'язаний з її розумінням як самоактуалізації в професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека. Психология личности. Хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 1999. С. 7–94.
2. Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003. 272 с.
3. Гозман Л.Я. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 44 с.
4. Жданович А.А. Карьерные ориентации в структуре профессиональной Я-концепции студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2008. 21 с.
5. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. С. 269–279.
6. Коростылева Л.А. Уровни самореализации личности. *Психологические проблемы самореализации личности*. Вып. 4 / под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 21–46
7. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2003. 351с.
8. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл, 2002. 462 с.
9. Пінська О.Л. Самопізнання як детермінанта професійного самовдосконалення майбутнього вчителя. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 236–240 URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/2-uncategorised/92-visnik-universitetu-imeni-alfreda-nobelya-seriya-pedagogika-i-psikhologiya-pedagogichni-nauki-1-13-2017> (дата звернення: 9.11.2020).
10. Ржевська-Штефан З. Мотивація учбової діяльності студентів першого курсу педагогічного університету. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 79–84. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2020/3_2020/11.pdf (дата звернення: 8.11.2020).
11. Самаль Е.В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Ярославль, 2008. 24 с.
12. Самаль Е.В. Структурные компоненты самоактуализации как составляющей самосознания личности будущего психолога. *Профессиональное самосознание и экономическое поведение личности: труды IV Международной научной интернет-конференции, январь – март 2011 г.* / отв. ред. Е.Г. Ефремов, М.Ю. Семенов. К.: Простобук, 2011. С. 242–258.
13. Скворцова М.В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Самара, 2004. 23 с.
14. Трейси Б. 21 способ сделать карьеру. Минск: Попурри, 2007. 144 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла жизни. М., 1994. 367 с.