

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ОЗНАКА КОНСТРУКТИВНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

О.О. Віговська. Самореалізація як умова конструктивного самозбереження особистості. У статті представлено теоретико-методологічний атрибут конструктивного самозбереження в межах інтерпретаційних характеристик самореалізації особистості. Результатом проведеного аналізу є створення концептуальної моделі конструктивного самозбереження особистості, у якій на основі авторських позицій виділено основні принципи її тривекторної будови – вектори, які спрямовані на забезпечення безпеки стосовно себе, безпеки стосовно інших і навколишньої дійсності та соціально-психологічної компетентності в галузі особистісної безпеки. Обґрунтування концептуальних позицій розуміння конструктивного самозбереження особистості вміщує ознаки адекватності поведінки, збереження та зміцнення її особистісного здоров'я, які у своїй сукупності визначають самореалізаційні тенденції поведінки.

Ключові слова: самореалізація, особистісна безпека, самозбереження особистості, конструктивне самозбереження.

О.О. Виговская. Самореализация как признак конструктивного самосохранения личности. В статье представлено теоретико-методологический атрибут конструктивного самосохранения в контурах интерпретационных характеристик самореализации личности. Результатом проведенного анализа есть создание концептуальной модели конструктивного самосохранения личности, в которой на основе авторских позиций выделено основные принципы ее тривекторного построения – векторы, направленные на обеспечение безопасности себя, безопасности других и окружающей действительности и социально-психологической компетентности в области личностной безопасности. Обоснование концептуальных позиций понимания конструктивного самосохранения личности включает признаки адекватности поведения, сохранения и укрепления ее личностного здоровья, которые в своей совокупности определяют самореализационные тенденции поведения.

Ключевые слова: самореализация, личностная безопасность, самосохранение личности, конструктивное самосохранение.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психології конструктивного самозбереження особистості зумовлена реальними проблемами сучасного суспільства, які на сучасному етапі розвитку держави характеризуються гострими

взаємопов'язаними суперечностями – між вимогами щодо забезпечення безпеки соціального середовища як фактора соціально-політичної і національної безпеки та реальним станом психічного існування людини, яке позбавлене повноцінної самореалізації. Отже, актуалізуючи питання конструктивного самозбереження особистості, необхідно розглянути психологічні особливості цього феномена, що, на нашу думку, дасть можливість представити рекомендаційний пакет щодо ефективної соціалізації людини в умовах соціально-економічних змін. Також окреслений контекст відкриває актуальний напрямок інноваційних розробок різноманітних заходів, які спрямовані на суттєві та швидкі зміни соціальної адаптації та її психосоціального забезпечення.

Передусім, спробуємо визначити таку інтегральну характеристику, у якій би відображалися не тільки досягнення високих особистісних показників, але й особливості мотивації, системи прагнень, ціннісних орієнтацій та смислу життя для самої людини. Межі такого інтегративного вивчення особистості стосуються доробок психології самореалізації та особистісного здоров'я. Отже, можна стверджувати, що розгляд такої інтегральної характеристики як самореалізації особистості повинен здійснюватися на основі розробки методологічної бази поєднання природничо-наукової парадигми із алгоритмічними технологіями конструктивного самозбереження, яка забезпечить, а за необхідності й проінвестує ефективні процеси адаптації і повноцінного функціонування.

Тому, піднімаючи окреслену проблему, спробуємо детально розглянути аспекти успішної самореалізації особистості як умови її конструктивного самозбереження. **Метою** нашої праці є теоретико-методологічне обґрунтування проблеми та на його основі створення *концептуальної моделі конструктивного самозбереження особистості*.

Виклад основного матеріалу. Одним з найсуттєвіших проявів суб'єктності людини є її *самореалізація*. В цілому слід зауважити, що наукові погляди у вивченні даного феномена є досить різноплановими, але у більшості з них простежується одна центральна думка щодо проблеми самореалізації [1; 4; 5; 7 та ін.]. А саме, йдеться про те, що ця проблема є сьогодні вкрай актуальною, оскільки пов'язана із самоздійсненням людини, де акцентується взаємозв'язок самореалізації з розкриттям сутнісних сил людини, підкреслюється необхідність розгляду особливостей поєднань стимулів і зовнішніх умов саморозвитку тощо. Також визнається її полідисциплінарний характер наукового аналізу та вивчення.

Серед значної кількості робіт як вітчизняних, так і зарубіжних, присвячених вивченню даного феномена, вимальовується загальна картина його перманентної актуалізації у сучасних дослідженнях [4; 7; 8; 9; 11 та ін.]. Самореалізація припускає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом надання адекватних зусиль, які спрямовані на розкриття генетичних, індивідних і особистісних потенціалів. У найзагальнішому вигляді самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті і повсякденній діяльності, пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу існування кожної миті. Самореалізація досягається тільки тоді, коли у людини є сильний спонукальний мотив особистісного зростання.

Проблема самореалізації розглядається з різних позицій. Так зокрема, Д. Леонт'єв виділяє три рівні аналізу проблеми самореалізації особистості: філософський, соціологічний, психологічний [6]. Л. Коростильова розглядає самореалізацію як ціль, стан, результат, висновок і процес [5]. Е. Галажинський виділяє в загальній проблемі самореалізації такі аспекти: продуктивний, особистісний, процесуальний, діяльнісний [3]. Цінність представлених досліджень полягає у тому, що тут простежується логіка структурно-функціонального та динамічного вивчення даного феномену. Найважливішими моментами у даних дослідженнях є те, що тут науковці не дивлячись на різноманіття закладених ними методологічних принципів, піднімають питання сутності людини та її сутнісних сил розвитку. Це робить дану проблему співзвучною із позицією її розгляду у західній психології.

Психологи гуманістичного напрямку у своїх наукових поглядах зробили акцент на такій сутнісній характеристиці особистості як самоактуалізація, яку розглядали як синонім самореалізації і тлумачили як вроджене почуття, яке проявляється у природному «розгортанні у часі» закладених в індивіді потенцій. Самоактуалізована особистість характеризується демократичним характером і повною захопленістю тією справою, яку вона вважає своєю місією, покликанням. Здатність особистості до самоактуалізації визначається її спроможністю робити в складних соціальних ситуаціях «правильний вибір», який веде до їх самоактуалізації і самоактуалізації інших людей.

Метою самореалізації, на думку К. Роджерса, є бажання людини стати «самою собою», до того ж це прагнення закладено в кожній людині від народження, і в кожній є сили, необхідні для

розвитку своїх можливостей. Практично усі актуальні потреби людини підкорені їй – розвивати усі свої здібності, щоб зберігати і розвивати власну особистість [9]. Однак норми суспільства можуть перешкоджати процесу самореалізації, примушуючи людину приймати цінності, які нав'язуються іншими.

Уявлення про самореалізацію за Е. Фромом, передбачають наявність продуктивної активності, пов'язаної із задоволенням низки потреб: у встановленні зв'язків, прив'язаності, єднання із світом; в трансценденції, пов'язаній із почуттям свободи і власної значущості; «в укоріненні» як здатності відчувати себе частиною світу; в ідентичності із самим собою та іншими; в системі орієнтацій, необхідної для здійснення можливості діяти цілеспрямовано [11]. При цьому любов і праця є ключовими моментами особистісної реалізації.

Автор логотерапії В. Франкл доводить, що людина первісно спрямована не на себе, а на світ. В оточуючому світі, у суспільстві, в інших людях вона й може знайти головний смисл (основний мотив) свого життя [10]. В пошуках смислу люди повинні трансцендувати, виходити за межі себе. Смисл свого буття можна віднайти у справі, якій вони віддані і яка відповідає їх покликанню, в турботі про інших людей. Лише мірою того, як люди забувають про себе у справі, приносять себе у жертву світу, його вимогам і задачам, вони реалізують й себе.

Як видно з проведеного аналізу робіт зарубіжних персоналогів, вимальовуються тонкі психологічні нюанси самореалізації, які впливають на інтерпретацію особистісних рис. У роботах Е. Шострома зустрічаємо такі характеристики самоактуалізованої особистості – «актуалізатора»: чесність (прозорість, щирість, автентичність) – здатність бути чесним у будь-яких почуттях, якими б вони не були; усвідомленість (відгук, життєнаповненість, зацікавленість) – здатність бачити і чути себе та інших, здатність самої людини сформулювати свою думку про будь-що в житті; свобода (спонтанність, відкритість) – здатність вільно виражати свої потенціали, бути господарем свого життя; довіра (віра, переконання) – віра в інших та в себе, прагнення встановлювати глибокі контакти з людьми, зв'язок із життям, здатність справлятися з труднощами «тут і тепер» [12].

На думку послідовників гуманістичної психології осмислення, інтонування суб'єктами суспільних відносин, подій, життєвих ситуацій і життя в цілому також декларують ознаки самоактуалізованої особистості. Так, Дж.Б'юдженталь вважав основною справою для людини її життя і те, як вона нею розпо-

ряджається. Природні та соціокультурні обставини життя людини – це лише матеріал, передумови, на основі яких вона сама будує своє життя, визначаючи власну «фундаментальну справу життя» [2]. У цьому контексті близькими є роздуми Р. Мея, який обов'язковою умовою існування особистості вважав її свободу, що виражається в прийнятті людиною відповідальності за свої вчинки і за кінцевий результат свого життя [8].

Проаналізовані концептуальні основи розгляду проблеми самореалізації у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці, піднімають ще одне досить важливе питання – питання детермінації самореалізації, яке заактуалізовано у теорії психологічних систем, в основі якої покладена синергетична парадигма. Синергетика як вчення про взаємодію, не є запереченням аксіології, екзистенціалізму, гуманістичної психології, це їх своєрідне продовження, – системний розгляд людини в єдності тілесного, душевного та духовного. Вона єднає холистичний та елементаристський методологічні підходи до проблем людської екзистенції, розглядає явища у їх усеохопній взаємозалежності, взаємообумовленості, доповненні одне одного, бо відкритість системи є умовою її існування.

Зосереджуючись на дослідженні систем у межах їх нестійких хаотичних станів і вивченні здатності до самоорганізації, контекст вивчення людини як відкритої психологічної системи уможливорює розгляд самореалізації саме як форми прояву її самоорганізації. Е. Галажинський з цього приводу наголошує, що самореалізація є «тим інтегруючим фактором, з яким пов'язані рішення проблем життєвого самовизначення, вибору життєвого середовища, найбільш адекватних для самоздійснення і формування життєвих стратегій» [3, с.7].

Самореалізація передбачає збалансований та гармонійний розвиток різноманітних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних, індивідних та особистісних потенціалів. Це, в свою чергу, дає можливість досягнути синергетичний ефект пояснення самоорганізації системи, адже самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті та повсякденній діяльності, пошук і ствердження свого шляху у цьому світі, своїх цінностей та сенсу свого існування в кожен момент часу. Самореалізація здійснюється тоді, коли у людини є сильний спонукальний мотив для особистісного росту. Отже, самореалізація людини повинна здійснюватися в позитивно мотивованій діяльності і тим самим виражати тенденцію раціоналізації власної життєдіяльності.

Одним з найвдаліших варіантів є вивчення самореалізації як *акме* через опис складу та призначення утворюваних елементів, які надбудовуються над біологічною організацією людини (індивідуальний досвід та соціальна компетентність), а також структури зв'язків між ними засобом інтерпретації таких елементів, як особистісна ідентичність та соціальна зрілість.

Проведений аналіз проблеми самореалізації особистості дає усі підстави для побудови *концептуальної моделі конструктивного самозбереження особистості*, яка забезпечувала б її особистісну безпеку. В основу такої концепції покладено такі принципи: 1 – особистість як цілісне утворення включає в себе велику кількість взаємопов'язаних характеристик і елементів; 2 – ієрархічність упорядкування цих компонентів залежить від рівня представленості в них біологічних та соціальних ознак; 3 – в ході соціалізації особистість набуває особливі якості і риси, які полегшують вироблення оптимальних способів і прийомів життєздійснення.

На нашу думку, конструктивне самозбереження особистості, яке забезпечує її особистісну безпеку, вміщує три вектори, що спрямовані на забезпечення безпеки стосовно себе, безпеки стосовно інших і навколишньої дійсності та соціально-психологічної компетентності в галузі безпеки. Такий тривекторний підхід пояснює, з одного боку, здатність особистості зберігати стійкість (стабільність) до певних параметрів середовища та психотравмуючих впливів, в опірності деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам, а з другого боку, проявляти емоційну експресивність, інтелектуальну, поведінкову варіативність, які визначають оптимальну позицію суб'єкта в даних умовах середовища.

На основі проведеного теоретичного аналізу можна стверджувати, що *конструктивне самозбереження особистості* спрямоване на забезпечення особистісної безпеки стосовно себе, інших і навколишньої дійсності; його психологічну основу складають індивідуально-типологічні характеристики людини, які відображають психофізіологічні та психосоціальні резерви самореалізації особистості. Сфера самореалізації особистості стосується забезпечення соціально-психологічної компетентності в галузі особистісної безпеки та представляє поєднання певних характерологічних властивостей, які об'єднані внутрішніми взаємозв'язками у психологічний комплекс особистісної гнучкості, за допомогою якої відбувається успішне вирішення широкого спектра життєвих проблем у різноманітних умовах соціуму.

Слід додати, що процес конструктивного самозбереження тісно переплітається з процесом соціалізації, виступаючи деколи передумовою, а деколи – результатом останньої. У цьому контексті конструктивне самозбереження починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості таким чином:

– конструктивне самозбереження формується та усвідомлюється як специфічна система ціннісних орієнтацій, що визначають характер змісту та засобів досягнення провідних життєвих цілей особистості, і тому складають основу саморегуляції її соціальної поведінки;

– у ході конструктивного самозбереження розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії із соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей, інших цінностей самоактуалізації.

Отже, конструктивне самозбереження є ознакою суб'єктивно та об'єктивно узгодженого, такого, що суб'єктивно вдовольняє певну особистість, стилю життя – індивідуально обраної системи засобів взаємодії з соціальним середовищем. Конструктивне самозбереження є результатом вибіркового засвоєння індивідом суспільних потреб як стимулів власної поведінки. Вибірковість та дієвість їх досягається завдяки врахуванню індивідуальних інтересів, адже кожна особистість керується своєю специфічною системою ціннісних орієнтацій, яка має загальнокультурне походження. Саме ця обставина дозволяє робити певні узагальнення.

Конструктивне самозбереження поєднує ціннісні орієнтири, що визначають її життєву компетентність та самореалізацію. Передусім, це орієнтири ставлення до себе та інших як до цінності, мети, а не засобу досягнення чужих цілей; чесності, що проявляється у відкритості досвіду та щирості у почуттях; свободи як спонтанність, відсутність постійного контролю та сліпого дотримання належного, відповідальність; довіри до людської природи та творчої спрямованості людини.

Реалізація описаних ціннісних орієнтирів веде як до внутрішньоособистісної інтеграції шляхом самоприйняття та свідомого розв'язання конфліктів, так і до соціальної інтеграції через співробітництво та актуальну продуктивну (з елементами творчості) діяльність. Наявність такої ціннісної системи є чинником специфічної організації особистістю власного соціального про-

сторю та соціально-психологічного часу, яка, у свою чергу, сприяє подальшому втіленню цих цінностей. Такі процеси стимулюють перебіг соціально-психологічного дозрівання та складають його сутність.

Конструктивне самозбереження можна розглядати як вершину розвитку мотиваційної структури особистості, адже максимальній самозбережувальній рівновазі сприяє відповідний розвиток та задоволення потреби в соціальній оцінці, визнанні. Ось чому становлення соціальної зрілості неможливо без етапу конструктивної взаємодії з соціумом через співробітництво та продуктивну (з елементами творчості) діяльність. Лише така взаємодія є джерелом суспільного визнання, з одного боку, й засобом розкриття власних можливостей – з другого. Отже, усвідомлення необхідності конструктивної взаємодії з соціумом є умовою самореалізаційної інтеграції в суспільство, відповідно й фактором становлення конструктивного самозбереження.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити висновок, що феномен самореалізації демонструє чіткий зв'язок із сутнісними характеристиками людини. Детермінантами самореалізації є дія мотиваційно-сміслових механізмів, які визначають здатність реалізації особистості, головним смисловим критерієм самореалізації слід вважати дієвість та значущість результатів діяльнісного самоздійснення особистості. Запропонована концептуальна модель конструктивного самозбереження особистості вміщує ознаки її адекватності поведінки, збереження та зміцнення її особистісного здоров'я, які у своїй сукупності визначають готовність до забезпечення безпеки людини.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1994. – №1. – С. 3-18.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб. : Питер, 2001. – 3004 с.
3. Галажинский Э. В. Системная детерминация самореализации личности : дис. ... д-ра психол. наук / Э. В. Галажинский. – Томск : [б. и.], 2002.
4. Егорычева И. Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) / И. Д. Егорычева. – Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 11-32.

5. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности : затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб. : Изд-во «Речь», 2005. – 222 с.
6. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии ; [под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур]. – М. : Смысл, 1997. – С. 156-176.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.
8. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии / Р. Мэй // Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М. : Апрель Пресс, 2001. – 319 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию : становление человека / К. Роджерс ; [пер. с англ.] – М. : Прогресс ; Универс, 1994. – 480 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла / Под общ ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368с.
11. Фромм Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм ; [под общ. ред. Д. О. Леонтьева]. – М. : Смысл, 1994. – 238 с.
12. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор / Э. Шостром. – Минск : ТПЦ «Полифакт», 1992. – 128 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Ancyferova L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah : pereosmislivanie, preobrazovanie situacii i psihologicheskaja zashhita / L. I. Ancyferova // Psihol. zhurnal. – 1994. – №1. – S. 3-18.
2. В'judzhental' Dzh. Iskusstvo psihoterapevta / Dzh. В'judzhental'. – SPb. : Piter, 2001. – 3004 с.
3. Galazhinskij Je. V. Sistemnaja determinacija samorealizacii lichnosti : dis. ... d-ra psihol. nauk / Je. V. Galazhinskij. – Tomsk : [b. i.], 2002.
4. Egorycheva I. D. Samorealizacija kak dejatel'nost' (k postanovke problemy) / I. D. Egorycheva. – Mir psihologii. – 2005. – № 3. – S. 11-32.
5. Korostyleva L. A. Psihologija samorealizacii lichnosti : zatrudnenija v professional'noj sfere / L. A. Korostyleva. – SPb. : Izd-vo «Rech'», 2005. – 222 s.
6. Leont'ev D. A. Samorealizacija i sushhnostnye sily cheloveka / D. A. Leont'ev // Psihologija s chelovecheskim licom : gumanisticheskaja perspektiva v postsovetskoj psihologii ;

- [pod red. D. A. Leont'eva, V. G. Shhur]. – M. : Smysl, 1997. – S. 156-176.
7. Maslou A. Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki / A. Maslou. – SPb. : Evrazija, 1997. – 430 s.
 8. Mjej R. Vklad jekzistencial'noj psihoterapii / R. Mjej // Jekzistencial'naja psihologija. Jekzistencija. – M. : Aprel' Press, 2001. – 319 s.
 9. Rodzhers K. Vzglyad na psihoterapiju : stanovlenie cheloveka / K. Rodzhers ; [per. s angl.] – M. : Progress ; Univers, 1994. – 480 s.
 10. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla / Pod obshh red. L.Ja. Gozmana i D.A. Leont'eva. – M.: Progress, 1990. – 368s.
 11. Fromm Je. Chelovecheskaja situacija / Je. Fromm ; [pod obshh. red. D. O. Leont'eva]. – M. : Smysl, 1994. – 238 s.
 12. Shostrom Je. Anti-Karnegi ili Chelovek-manipuljator / Je. Shostrom. – Minsk : TPC «Polifakt», 1992. – 128 s.

Vihovska O.O. Self-fulfillment as a condition for constructive self-preservation of a personality. This article presents a theoretical and methodological attribute of constructive self-preservation within the interpretational characteristics of personality's self-fulfillment. The result of the analysis is a creation of a conceptual model of constructive self-preservation of the personality, which based on the author's position highlights the main principles of its structure divided into three fields – vectors, aimed at ensuring security in relation to themselves, others and the security in respect of reality and psychosocial competence in the field of personal safety. The proposed approach is explained as the ability of the individual to maintain stability of certain environmental parameters and traumatic influences and thus shows emotional expressiveness, intellectual, behavioral variability, which determine the optimal position of the subject in these environmental conditions. In order to prove the conceptual positions of understanding the personality's constructive self-preservation the author presents signs of behavior adequacy, preservation and strengthening of his/her personal health, which, taken together, determine trends of self-fulfillment behavior. The determinants of self-fulfillment are established to be an action of motivational and sense mechanisms determining the ability of a personality's fulfillment, the main sense criterion of self-fulfillment should be considered the efficacy and significance of the results of the activity self-fulfillment of the personality. The proposed conceptual model of the personality's constructive self-preservation is noted to contain the features of adequate behavior, preservation and strengthening of its personal care, which, taken together, determine readiness for human security.

Key words: self-fulfillment, personal safety, self-preservation of the individual, constructive self-preservation.

Отримано: 14.12.2013 р.