

УДК 159.923.2

*Л. В. Долинська,*  
кандидат психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної і соціальної психології  
НПУ імені М.П. Драгоманова;

**О. І. Пенькова,**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## ПРОБЛЕМА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

***Анотація.** У статті аналізується проблема становлення та розвитку особистості як саморегулюючої системи та як суб'єкта самоактивності. Констатується, що вміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати і перебудовувати власні вчинки, прагнення до дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви саморегуляції поведінки. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком даної якості неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до оточуючого середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших. Доведено що самореалізація є однією з умов психологічного благополуччя особистості і здатна поєднувати в собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягти завдяки цьому бажаних змін.*

***Ключові слова:** особистість, цінності, свідомість, самосвідомість, самореалізація, поведінка, психологічне благополуччя.*

***Abstract.** The article analyzes the problem of formation and development of personality as a self-regulating system and as a subject of self-activity. It is stated that the ability to critically evaluate themselves, arbitrarily direct and restructure their own actions, the desire to comply with socially valuable and personally significant norms - are manifestations of self-regulation of behavior. They convincingly show that without the development of this quality it is impossible to become a creative, socially responsible person with a critical attitude to the environment, awareness of their place and role among others. It is proved that self-realization is one of the conditions of psychological well-being of the individual and is able to combine social and individual, purposefully regulate their interaction and achieve the desired changes.*

***Keywords:** personality, values, consciousness, self-consciousness, self-realization, behavior, psychological well-being.*

У дослідженнях, що вивчають саморегуляцію, суттєвим є визначення психологічного змісту самого поняття та розмежування його з іншими спорідненими поняттями. Під саморегуляцією найчастіше розуміють вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковуючи своїм цілям психічні та фізичні функції організму. Саморегуляція визначається також і як забезпечення особистісної активності, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці. В роботах деяких авторів саморегуляція розглядається як процес, що спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта й умовами, у яких він діє.

У психологічній літературі під саморегуляцією розуміється система психічного самовпливу з метою свідомого управління особистістю своїми психічними станами у відповідності з вимогами ситуації та доцільністю. Саморегуляція є функціональним вираженням тих внутрішніх умов, що визначають ефект зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності.

Реалізуючи мету дослідження, ми виходили з того, що процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення і самоствердження цінності Я. Ціннісно-смысловий аспект, що представлений у працях Боришевського М.Й. [1], Костюка Г.С. [2], Максименка С.Д. [3], Пенькової О.І. [4; 5], Сердюк Л.З. [6; 7], розглядає регулятивну роль таких факторів як спосіб життя, норми, ритуали, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі.

У своїй роботі ми використовуємо постнекласичний метод, який зумовлюється гуманітарною парадигмою і передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дозволяє вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дозволяє вивчати поведінку, діяльність, свідомість

як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активним втручанням в побудову моделі цього світу.

У зарубіжній психології існують два підходи до трактування феномену психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Засновник гедоністичної концепції Е. Дінер [8] припустив, що суб'єктивне благополуччя має три різних складових: задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій. Даний підхід характеризує благополуччя з позицій індивідуального ставлення людини до себе, навколишнього світу від того, що залежить від задоволення потреб людини, перш за все тих, що пов'язані із соціальною взаємодією.

Щодо евдемоністичного підходу, слід констатувати, що психологічне благополуччя є результатом розкриття свого творчого потенціалу. Зазвичай, евдемоністичні моделі мають більше складових, ніж гедоністичні. Вагомий внесок у розбудову даного питання внесла К. Ріфф [9]. Згідно з її теорією, психологічне благополуччя можна описати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. Модель психологічного благополуччя К.Ріфф складається з 6 елементів: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація.

К. Ріфф зазначає: не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більше того, життєві труднощі, негативний досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми. Психологічне благополуччя трактується К. Ріфф як позитивний аспект психічного здоров'я людини та може бути розкрито через: самоактуалізацію А. Маслоу, особистісну зрілість Г. Олпорта, повнофункціонуючу особистість К. Роджерса.

Отже, даний підхід, досліджуючи феномен психологічного благополуччя, розкриває його особистісний зміст, підкреслює ефективність взаємодії людини зі світом, а також здатність останньої зберегти власну неповторну сутність у процесі даної взаємодії.

**Список використаної літератури:**

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М. Проколієнко. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
3. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
4. Пенькова О.І. Концептуальні підходи до проблеми самовдосконалення особистості у сучасній науці. *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості. Монографія* / За ред. Л.З. Сердюк [Електронний ресурс]. Київ : Педагогічна думка. 2015. С. 95-98. <https://lib.iitta.gov.ua/720234/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
5. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 2. Том 1. 2016. С. 114-119.
6. Самотворення у розвитку особистості: навчально-методичний посібник / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ, 2015. 91 с.
7. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Освіта регіону*. №2, 2012. Київ : Університет «Україна». С.311-317.
8. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 653–663.
9. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Konality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.