

**АВТЕНТИЧНІСТЬ І САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ  
В ПРОЦЕСІ ТВОРЧОГО ПОШУКУ**

*Туз Л. Г.* кандидат психологічних наук,  
доцент, декан психологічного факультету  
Черкаського національного університету  
імені Богдана Хмельницького  
<https://orcid.org/0009-0003-3119-264X>

*Якимчук Б. А.* кандидат психологічних наук,  
професор, професор кафедри психології  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0002-3303-6478>

*Дослідження показало, що феномени автентичності та самореалізації особистості перебувають у взаємозв'язку один з одним, що особливо помітно під час її творчого пошуку. Автентичність, розглянуто переважно як рису або здатність, здебільшого закономірно співвідносилася з особистісними станами, з проявами людини, з характерологічними рисами або з іншими конструктами, що характеризують її. Автентичність, що визначається у будь-якому статусі - чи то риса, чи то здатність, чи то стан, - відіграє у структурі особистості важливу роль, що сприяє самоздійсненню людини, її саморозвитку та самореалізації.*

**Ключові слова:** автентичність; особистість; самореалізація; самоздійснення; саморозвиток; творчий пошук.

**Вступ.** Автентичність передбачає здатність бути самим собою, розуміння себе, слідування власним ціннісним орієнтаціям, ідеям і переконанням, що наділяють те справжнє Я, яке виражається у реалізації людиною себе самої. Автентичність особистості, що закликає звернутися до внутрішніх ресурсів, прагнень і власних можливостей, є надійним орієнтиром у самореалізації людини. Крім автентичності самореалізація детермінована різними соціально-психологічними чинниками. Однак співвідношення автентичності та самореалізації в процесі творчого пошуку є важливим напрямом у психологічних дослідженнях. Так, особливе значення проблема співвідношення автентичності та самореалізації має для науковців. Справді, слідування своїм принципам і своїй сутності допомагає особистісно-професійному зростанню науковців. Крім того, період ранньої дорослості є найбільш продуктивним для молодих науковців, що, зокрема, сприяє їхній науковій кар'єрі. І нарешті, визначення взаємозв'язків автентичності та параметрів самореалізації може допомогти у діяльності фахівців із

психологічної та соціальної роботи, у розумінні стратегій і тактики такої роботи. При цьому способи і стратегії самореалізації людина визначає, виходячи з поставлених перед собою завдань і цілей, які суб'єкт формулює як такі, що відповідають його дійсним прагненням, бажанням, інтересам. Істинність і конгруентність своїх дій, збереження вірності самому собі і характеризують поняття «автентичність» (із давньогрецької αὐθεντικός – «справжній»).

**Метою дослідження** є виявлення взаємозв'язку автентичності і самореалізації особистості в процесі творчого пошуку.

**Теоретичне підґрунтя.** Роздуми філософів про природу людини, про те, що означає бути самим собою і слідувати власному призначенню, тривали протягом багатьох століть. Питання про справжність людської особистості та ймовірність щирого або нещирого існування порушували вже у Стародавній Індії. В Упанішадах зазначено, що у серці кожної людини перебуває її істинне Я. Етика Аристотеля містить міркування філософа про досягнення вищого блага людиною

через реалізацію своєї сутності: «Жити відповідно до свого «духу» - це і є щастя» - і звертає нас до положень евдемонізму. Із розвитком гуманістичного та екзистенційного напрямків категорії автентичності та самореалізації почали вивчати глибше, причому частіше у тандемі або в їхньому взаємозв'язку.

У філософію екзистенціалізму слово «автентичність» запровадив М.Гайдеггер, який використав його стосовно потенційної можливості людини бути людиною у повному розумінні цього слова. Спираючись на праці С.К'єркегора і Ф.Ніцше, він вважав, що автентичність особистості є в основі її самовизначення і сприяє самовираженню та самореалізації людини. У працях Е.Фромма (Fromm, 2013) питанням автентичності людського буття теж приділено багато уваги. Справжність людини та вміння «бути» є запорукою саморозкриття і самореалізації особистості. На його думку, самореалізація притаманна кожній людині і передбачає наявність продуктивної активності. Говорячи про продуктивність, Е.Фромм вказував на використання людиною власного потенціалу і власних істинних здібностей, що швидше виведуть людину на справжній шлях у життєвих орієнтаціях «бути» і «мати». Розмірковуючи про автентичність, В.Франкл (Frankl, 1984) звертається до сумління і вважає, що автентичність - це чесність не лише щодо інших, а й щодо самої себе, людина знаходить себе через сумління. Також він розглядав категорію автентичності як результат набуття людиною сенсу. Людина, яка знайшла сенс життя, приходить до цілісного стану і може бути справжньою та автентичною. Осмисленість самого себе і власного життя приводить людину до осмисленої самореалізації.

Як бачимо, філософи розглядають автентичність як певну цінність навіть у разі, якщо різного роду блага, такі як процвітання, слава, визнання, ще не настали. Автентичність важлива остільки, оскільки можна вірити, що кожен індивід від народження має потенціал розвитку,

закладений у його природі, «заклик» або долю якого потрібно здійснити, що кожна людська істота має власний шлях становлення, який підходить лише їй. Будучи поняттям багатограним, складним і часом неоднозначним, автентичність вибирає у себе такі концепти, як індивідуальність, конгруентність, самоактуалізація, самість, суверенність особистості, самоцінність, щирість, ідентичність. Проблематичним залишається онтологічний статус автентичності, яку розглядають і як здатність, і як рису, і як почуття, якість, стан, характеристику, процес.

У концепції життєвої позиції особистості Д.Леонтьєва та А.Шильманської автентичність позиціонується як слідування власному шляху і призначенню. Самореалізація є наслідком «розгортання» вже закладених у людині якостей, схильностей і задатків, які реалізуються за допомогою участі у діяльності. Критерієм такої самореалізації є самостійні кроки людини на цьому шляху.

І у гуманістичному (Maslow, 1954; Rogers, 1942), і в екзистенційному (Sartre, J.-P., 1943) підходах роздуми про співвідношення категорій автентичності та самореалізації посідають гідне місце. Проте, відповідно до мети нашого дослідження будемо спиратись на ідею розкриття людиною власного потенціалу і розвитку нею власних здібностей. Саме у гуманістичному напрямку категорії «самореалізація» і у ширшому розумінні «самоактуалізація» визначають розвиток особистості (Rogers, 1942).

Проблема дослідження полягає у тому, яким є зв'язок автентичності із різними сторонами самореалізації особистості в процесі творчого пошуку. У межах роджеріанської гуманістичної парадигми найвідомішим теоретичним підґрунтям для дослідження автентичності є трикомпонентна теорія автентичності Г.Барретта-Леннарда (Barrett-Lennard, 1998), який запропонував розглядати цей феномен у вигляді таких складових, як автентичне життя, відсутність прийняття

зовнішнього впливу та самовідчуження. Модель Г.Барретт-Леннарда послугувала основою для створення А.Вудом зі співавторами шкали автентичності (Wood A.M., Linley A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S., 2008).

**Методи дослідження:** контент-аналіз, тестування.

**Результати та обговорення.** Інструментарієм для вимірювання автентичності послугувала «Шкала автентичності» А.Вуда (в адаптації С.Нартової-Бочавер, С.Резніченко). Важливим критерієм у виборі цієї методики став особистісно-гуманітарний підхід, що є в її основі і постулює справжність життєвого шляху людини, особистісні ресурси та самоактуалізацію особистості. Шкала автентичності являє собою опитувальник, що складається із 11 тверджень, розділених за трьома субшкалами: «Автентичне життя» (АЖ), «Самовідчуження» (СВ) і «Прийняття зовнішнього впливу» (ПЗВ). Твердження шкали автентичності оцінюються за семибальною шкалою Лікерта. Сформулювавши припущення про те, що автентичність особистості має взаємозв'язок із деякими сторонами самореалізації особистості в процесі творчого пошуку, досліджувались кореляції автентичності із показниками САМОАО (опитувальника діагностики самоактуалізації особистості О.Лазукіна в адаптації Н.Каліни), опитувальника смисложиттєвих орієнтацій Д.Леонтєєва, опитувальника самоствавлення В.Століна, С.Пантилеєва.

У дослідженні взяли участь 81 респондент (44 чоловіка і 37 жінок). Переважна частина респондентів (82%) зайняті у трудовій діяльності та мають вищу освіту (91%). Вік опитуваних становив 22-37 років. Для отримання експериментальних даних опитування респондентів було організовано в online-форматі з використанням google-форм. Участь респондентів була повністю добровільною. Після перерахунку отриманих «сирих» балів у шкальні було здійснено статистичне опрацювання

даних. Використовуючи статпакет SPSS, було проведено кореляційний аналіз (r Спірмена), результати якого наведено у табл. 1, який засвідчив, що між показниками автентичності та показниками самореалізації (зокрема, самоствавлення, самоактуалізації, осмисленості та усвідомленості) майже у кожній парі співвідношень наявна статистично значуща кореляція.

Позитивні та помірні за рівня значущості  $p \leq 0,01$  кореляції спостерігаються між «Автентичним життям» і показниками смисложиттєвих орієнтацій, які, своєю чергою, закономірно негативно пов'язані із «Самовідчуженням» і «Прийняттям зовнішнього впливу». Позитивно взаємопов'язані з «Автентичним життям» майже усі показники самоствавлення: здебільшого фіксується помірний зв'язок за рівня значущості  $p \leq 0,01$ . Виняток становить шкала «Самозвинувачення», у якій виявляється зворотний зв'язок з «Автентичним життям», але водночас виявляється прямий зв'язок із «Самовідчуженням» і «Прийняттям зовнішнього впливу» - відчуження від самого себе радше спрямоване на здобуття схвалення соціуму всупереч своєму справжньому вияву. В іншому показники самоствавлення негативно взаємопов'язані із «Самовідчуженням» і «Прийняттям зовнішнього впливу».

Деяко знижена кореляційна виразність в отриманих результатах щодо шкал САМОАО. Так, шкали «Погляд на природу людини», «Потреба у пізнанні» та «Спонтанність», хоч і характеризують певним чином самоактуалізаційних особистостей, але у цьому аналізі їхній зв'язок з автентичністю не спостерігається. Інші шкали САМОАО відображають невисокі позитивні кореляції з «Автентичним життям» та негативні - із «Самовідчуженням» і «Прийняттям зовнішнього впливу».

Проведене дослідження виявило деякі закономірності та взаємозв'язки у вивченні феноменів автентичності та самореалізації. Отримані кореляції дозволяють вести мову

## Питання психології

про певні тенденції особистості у своїх проявах автентичності та самореалізації. Результати кореляційного аналізу відображають значну кількість зв'язків. Відзначимо найбільш виражені взаємозв'язки. Так, значущим є співвідношення ( $r=0,586^{**}$ ) «Автентичного життя» зі шкалою «Процес життя», що вказує на здатність людини сприймати сам процес власного життя як цікавий, емоційно насичений, усвідомлюваний. Зв'язок цих показників свідчить про прагнення людини орієнтуватися на власні смисли і цілі,

бажання відійти від існування за заданим стандартом і реалізувати власні інтереси. Змістовним є зв'язок «Автентичного життя» з «Осмисленістю життя» ( $r=0,576^{**}$ ), що свідчить про автентичне існування людини через ухвалення нею смисложиттєвих рішень і схильність покладатися на власний життєвий досвід і сформовані переконання. Вірним є і зворотне: що більше людина відчужується від самої себе і піддається зовнішньому впливу, то більшою є ймовірність неавтентичного проживання власного життя.

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналізу**

Шкали/субшкали		Автентичне життя (АЖ)	Самовідчуження (СВ)	Прийняття зовнішнього впливу (ПЗВ)	
Опитувальник СЖО	Цілі у житті	0,406 <sup>**</sup>	- 0,501 <sup>**</sup>	- 0,234 <sup>*</sup>	
	Процес життя/інтерес	0,586 <sup>**</sup>	- 0,571 <sup>**</sup>	- 0,406 <sup>**</sup>	
	Результативність життя	0,561 <sup>**</sup>	- 0,567 <sup>**</sup>	- 0,436 <sup>**</sup>	
	Локус контролю Я (Я-господар життя)	0,475 <sup>**</sup>	- 0,415 <sup>**</sup>	- 0,346 <sup>**</sup>	
	Локус контролю – життя	0,458 <sup>**</sup>	- 0,471 <sup>**</sup>	- 0,314 <sup>**</sup>	
	Осмисленість життя	0,576 <sup>**</sup>	- 0,596 <sup>**</sup>	- 0,394 <sup>**</sup>	
	Опитувальник самовідношення	Глобальне самовідношення	0,681 <sup>**</sup>	- 0,535 <sup>**</sup>	- 0,416 <sup>**</sup>
Самоповага		0,706 <sup>**</sup>	- 0,593 <sup>**</sup>	- 0,346 <sup>**</sup>	
Аутосимпатія		0,415 <sup>**</sup>	- 0,446 <sup>**</sup>	- 0,448 <sup>**</sup>	
Очікуване відношення від інших		0,502 <sup>**</sup>	- 0,237 <sup>*</sup>	- 0,221 <sup>*</sup>	
Самоінтерес		0,518 <sup>**</sup>	- 0,377 <sup>**</sup>	- 0,067	
Самовпевненість		0,562 <sup>**</sup>	- 0,493 <sup>**</sup>	- 0,384 <sup>**</sup>	
Відношення інших		0,392 <sup>**</sup>	- 0,102	- 0,078	
Самоприйняття		0,290 <sup>**</sup>	- 0,415 <sup>**</sup>	- 0,410 <sup>**</sup>	
Самокерівництво		0,336 <sup>**</sup>	- 0,336 <sup>**</sup>	- 0,110	
Самозвинувачення		- 0,392 <sup>**</sup>	0,356 <sup>**</sup>	0,428 <sup>**</sup>	
Самоінтерес		0,535 <sup>**</sup>	- 0,406 <sup>**</sup>	- 0,216	
Саморозуміння		0,585 <sup>**</sup>	- 0,577 <sup>**</sup>	- 0,283 <sup>*</sup>	
САМОАО		Орієнтація у часі	0,455 <sup>**</sup>	- 0,356 <sup>**</sup>	- 0,172
		Цінності	0,323 <sup>**</sup>	- 0,334 <sup>**</sup>	- 0,345 <sup>**</sup>
	Погляд на природу людини	0,040	- 0,068	- 0,005	
	Потреба у пізнанні	0,162	0,003	- 0,097	
	Креативність/прагнення до творчості	0,216	- 0,267 <sup>*</sup>	- 0,371 <sup>**</sup>	
	Автономність	0,288 <sup>**</sup>	- 0,189	- 0,516 <sup>**</sup>	
	Спонтанність	0,141	- 0,192	- 0,285 <sup>*</sup>	
	Саморозуміння	0,357 <sup>**</sup>	- 0,237 <sup>*</sup>	- 0,198	
	Аутосимпатія	0,497 <sup>**</sup>	- 0,374 <sup>**</sup>	- 0,513 <sup>**</sup>	
	Контактність	0,338 <sup>**</sup>	- 0,284 <sup>*</sup>	- 0,235 <sup>*</sup>	
	Гнучкість у спілкуванні	0,362 <sup>**</sup>	- 0,337 <sup>**</sup>	- 0,394 <sup>**</sup>	

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ .

Порівняно високе значення зв'язку «Автентичного життя» зі шкалами «Глобальне самоставлення» ( $r=0,681^{**}$ ) і «Самоповага» ( $r=0,706^{**}$ ) ілюструє прихильність людини до власних поглядів і принципів у власному

автентичному проживанні. Таке співвідношення певною мірою детермінує автентичність особистості: людина зберігає вірність самій собі, прагне реалізувати себе, покладаючись на власну життєву позицію,

власний внутрішній ресурс і поставлені нею самій собі цілі та завдання. Цим співвідношенням вторить зв'язок з «Автентичним життям» шкали «Самовпевненість» ( $r=0,562^{**}$ ), що, окрім вираженості власних настанов особистості, відбиває вимогу до соціуму приймати суб'єкта таким, яким він є, що є певною опорою людині у власній реалізації. Наявність зв'язку «Автентичного життя» зі шкалою «Саморозуміння» ( $r=0,585^{**}$ ) свідчить про те, що прагнення залишитися самим собою супроводжує прагнення усвідомлювати власні дії, якості, здібності. Розуміння себе, власного потенціалу, власних можливостей сприяє прагненню більш доцільно вибудовувати стратегію самореалізації та слідувати власним унікальним шляхом.

Важливо приділити увагу взаємозв'язку «Автентичного життя» зі шкалою «Аутосимпатія» ( $r=0,497^{**}$ ). Це два критерії, що узгоджуються. Справді, звертаючись до себе справжнього і залишаючись чесною із самою собою, людина має можливість правильніше оцінити саму себе, і водночас, володіючи адекватною самооцінкою; не уподібнюючись до чогось чи до когось, вона залишається вірним самій собі і має більше шансів вибудувати власний унікальний життєвий шлях. Щодо шкали «Аутосимпатія» маємо на увазі цілісність особистості, усвідомлювану позитивну Я-концепцію, адекватну самооцінку. Усвідомлюючи себе, власні можливості та ресурси, власні цілі, результати та досягнення, людина формує дійсний образ себе. Доповнює картину виражений зворотний зв'язок «Аутосимпатії» зі шкалою «Прийняття зовнішнього впливу», що є мірою неавтентичності та відображає ступінь готовності до підпорядкування

соціальним вимогам. Такий взаємозв'язок показує, що чим більше схильна людина до зовнішнього впливу, тим скоріше знижується її самооцінка і порушується цілісність особистості, пригнічується здатність бути самою собою, а отже, знижується ймовірність вибору саме власного власного життєвого шляху та реалізації власного потенціалу.

**Висновки.** Отже, проведене дослідження показало, що феномени автентичності та самореалізації справді перебувають у взаємозв'язку один з одним. Автентичність, що визначається у будь-якому статусі - чи то риса, чи то здатність, чи то стан, - відіграє у структурі особистості важливу роль, що сприяє самоздійсненню людини, її саморозвитку та самореалізації. Автентичність, розглянуто переважно як рису або здатність, здебільшого закономірно співвідносилася з особистісними станами, з проявами людини, з характерологічними рисами або з іншими конструктами, що характеризують її. Тому зрозумілим є отримання значної кількості зв'язків у цьому дослідженні. Проте отримані кореляції у деяких аспектах прояснюють природу автентичності, сприяють детальнішому розгляду та опису цього феномена. До обмежень дослідження слід віднести недостатньо велику вибірку, а також те, що вбачається доцільним застосування у подальших дослідженнях регресійного аналізу. Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв'язків і побачити напрямок їхньої характеристики, але можна припустити, що регресійний аналіз покаже, наскільки сильно одна перемінна зміниться під впливом іншої (або, як автентичність впливає на рівень самореалізації особистості).

### Список використаних джерел

1. Barrett-Lennard, G. T. (1998) Carl Rogers' Helping System: Journey and Substance. London: Sage Publications, 432 p.
2. Frankl, V. (1984) Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. New York. 189 p.
3. Fromm, E. (2013). To have or to be? Bloomsbury Academic. 216 p.
4. Heidegger M. Being and Time / trans. by J. Macquarrie and E. Robinson. Cambridge, Mass.: Blackwell, 2001. 589 p.
5. Maslow, A. (1954) Motivation and Personality. Publisher: Harper & Brothers. 411 p.
6. Rogers, C. R. (1942). Counseling and psychotherapy; newer concepts in practice. Houghton Mifflin. 450 p.
7. Sartre, J.-P. (1943) L'Être et le Néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris.
8. Wood, A. M., Linley, A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008) The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*. №3. Vol. 55, 3, 385-399.

Summary

AUTHENTICITY AND SELF-REALISATIONS OF THE INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF CREATIVE SEARCH

*Tuz L.* Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, Head of the Psychology Department,  
Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University

*Yakymchuk B.* Candidate of Psychology Sciences,  
Full Professor, Professor of the Department of Psychology,  
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Introduction.** Authenticity implies the ability to be yourself, understanding yourself, following your own values, ideas and beliefs that endow you with the true self, which is expressed in the realisation of yourself. The authenticity of a personality, which calls for turning to internal resources, aspirations and own capabilities, is a reliable guide to self-realisation. In addition to authenticity, self-realisation is determined by various social and psychological factors. However, the correlation between authenticity and self-realisation in the process of creative search is an important area of psychological research.

**The purpose of the article** is to identify the relationship between authenticity and self-realisation of the individual in the process of creative search.

**Methods:** content analysis, testing.

**Originality.** The research revealed some regularities and interrelationships in the study of the phenomena of authenticity and self-realisation. The obtained correlations allow us to talk about certain personality tendencies in their manifestations of authenticity and self-realisation. However, the correlations obtained in some aspects clarify the nature of authenticity and contribute to a more detailed consideration and description of this phenomenon. The limitations of the study include the insufficiently large sample and the fact that it seems advisable to use regression analysis in further research. Correlation analysis allowed us to establish the existence of relationships and see the direction of their characteristics, but it can be assumed that regression analysis will show how much one variable will change under the influence of another (or how authenticity affects the level of self-realisation of a person).

**Conclusion.** The research has shown that the phenomena of authenticity and self-realisation are indeed interrelated. Authenticity, being an integrative phenomenon, is manifested in interaction with the social environment and implies an honest attitude to oneself and the ability to be oneself, which, in turn, is achieved through self-acceptance, awareness of one's own actions, self-understanding and self-knowledge, and following one's own true path. Authenticity, defined in any status - whether as a trait, ability, or state - plays an important role in the structure of personality, contributing to a person's self-realisation, self-development, and self-realisation. Authenticity, considered mainly as a trait or ability, has mostly been naturally correlated with personal states, with human manifestations, with characteristic traits or with other constructs that characterise a person. It is therefore understandable that a significant number of correlations were found in this study. Nevertheless, the correlations obtained in some aspects clarify the nature of authenticity and contribute to a more detailed consideration and description of this phenomenon.

**Keywords:** authenticity; personality; self-realisation; self-realisation; self-development; creative search.

Концептуалізація – Туз Л. Г.

Методика – Якимчук Б. А.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 06.04.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 26.05.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.