

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

*Сидоренко А. В. ад'юнкт кафедри суспільних наук,
Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0009-0000-0766-0456>*

У статті висвітлено основні підходи щодо розуміння поняття “самореалізації”, проведено аналіз концептуальних підходів до розуміння її психологічного змісту як реалізації власного потенціалу, досягнення особистих цілей та реалізації власного Я; проаналізовано психологічну літературу щодо визначення основних структурних складових самореалізації особистості.

Ключові слова: особистість; самореалізація; самоактуалізація; зростання; розвиток.

Вступ. Сучасні політичні та соціально-економічні умови в Україні вимагають від кожної особистості життєво важливої активності, здатності до саморозвитку та самоствердження, вміння застосовувати свої здібності та можливості в різних життєвих ситуаціях. У цьому контексті дослідження феномену самореалізації набуває особливої актуальності. Самореалізація розглядається як одна з фундаментальних складових системи потреб особистості, яка визначає її життєдіяльність. Вона виступає складним процесом, що включає конструювання сенсу життя, формування цілей і їх досягнення через особистісний розвиток та інтеграцію в суспільство.

Самореалізація як феномен є комплексним психологічним утворенням, вивченням і розробкою якого займається більшість поведінкових та гуманітарних наук. Безумовно, питання самореалізації особистості має психологічну природу, її закономірності, особливості та механізми можуть вивчатися засобами психологічного емпіричного дослідження шляхом об'єднання міждисциплінарних знань.

У дослідженнях самореалізації важливим є визначення психологічного змісту поняття “самореалізація” та його розрізнення серед інших понять. У багатьох вчених існує твердження, що самореалізація – це цільова функція особистісного розвитку людини, яке ґрунтується на тому, що людина, знаходячися у постійному пошуку вродженої недиференційованої цілісності. Досягнувши певного рівня розвитку, вона здатна свідомо регулювати хід свого життя, вибирати і здійснювати власний шлях самореалізації.

Метою даної статті є дослідження психологічного змісту самореалізації особистості.

Теоретичне підґрунтя. Дослідження проблематики самореалізації особистості бере свій початок ще з античної філософії, де вона була предметом дослідження таких мислителів, як Аристотель та Сократ, які аналізували природу людського буття, моральний розвиток і прагнення до досягнення ідеалу. У подальшому у вивчення цього феномену значний внесок зробили зарубіжні науковці. Зокрема, А. Маслоу запропонував концепцію самоактуалізації як ключової стадії особистісного розвитку, Ж. Піаже досліджував когнітивні аспекти формування особистості, У. Джемс займався вивченням свідомості, В. Франкл розробив екзистенційний підхід, Дж. Уотсон започаткував біхевіоризм, а Г. Олпорт та К. Роджерс зосередили свою увагу на вивченні особистісних рис і гуманістичних підходів до розвитку людини. У вітчизняній психологічній науці проблема самореалізації також здобула значну увагу. Дослідження С. Максименка були зосереджені на закономірностях становлення особистості, Л. Сердюк аналізувала психологічні аспекти самореалізації, М. Шамич і Г. Костюк вивчали загальні принципи особистісного розвитку, а В. Осьодло, О. Пенькова, С. Кузікова та В. Вінтоняк досліджували специфічні аспекти самореалізації у професійних контекстах. Систематизація наукових підходів до вивчення самореалізації демонструє багатогранність цього явища та його значущість для розуміння процесів особистісного розвитку й адаптації в умовах сучасного суспільства.

Методи дослідження. На основі провідних ідей і положень суб'єктно-діяльнісного, гуманістичного, екзистенційного, когнітивно-поведінкового методологічного підходу розкрито сутність

поняття “самореалізація особистості” як комплексного психологічного утворення, проведено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до визначення його змісту та структури. При цьому для обробки й узагальнення результатів вивчення наукової літератури та сучасних методичних розробок за обраною темою використовувались методи аналізу, синтезу, інтерпретації, узагальнення та систематизації.

Результати і обговорення. Розгляд зазначеної теми передбачає необхідність уточнення сутності терміну “самореалізація”. Узагальнюючи наукові підходи, самореалізацію можна визначити, як форму суб’єктної реалізації особистості у соціумі та власній свідомості, що відображає сутність людського буття та процес самовираження. У ході життєдіяльності самореалізація здійснюється як через власні зусилля особистості, так і через її взаємодію з іншими. Процес самореалізації включає розвиток і реалізацію діяльнісного та статусного потенціалу особистості. Цей процес характеризується активним розкриттям індивідуальних здібностей і можливостей у різних сферах життєдіяльності, а його основною метою є досягнення гармонійного, повноцінного та комфортного життя, що забезпечує відчуття задоволеності та особистісного благополуччя. Таке визначення підкреслює багатогранність феномену самореалізації, включаючи її індивідуальні, соціальні та діяльнісні аспекти.

Узагальнюючи хронологію розвитку наукових поглядів на самореалізацію особистості, можна відзначити певні схожі риси у трактуваннях даного поняття у різних груп вчених. Так, вже згадані вище А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл вбачали у самореалізації процес самоактуалізації, вдосконалення себе на основі вродженої тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей (Maslow, 2021, Rogers, 2015. Франкл 2020) А. Адлер та К. Хорні тлумачили її як подолання людиною певних суперечностей і внутрішніх конфліктів у власній особистості, які виникають через її внутрішні особливості та конфліктують із зовнішнім соціальним середовищем. Дж. Уотсон, Б. Скіннер, Ж. Піаже, А. Бандура розуміли самореалізацію як процес функціонування у

визначених соціальних умовах, що сприяє розширенню арсеналу поведінкових моделей шляхом навчання особистості, у тому числі й через її спостереження за поведінкою інших людей на основі розгортання певних когнітивних “структур” або “схем”, які початково існують в особливому згорнутому стані в психіці (даний підхід певним чином перегукується з теорією особистісних конструктів Дж. Келлі) (Kelly, 1991). А. Тешфел та Р. Харре загалом трактували самореалізацію як зміни самого себе шляхом індивідуального вибору й конструювання нової соціальної реальності в складних умовах виживання, зокрема, при невизначеності (Неграш, 2023).

Схожим чином розуміли феномен самореалізації і вітчизняні вчені. Зокрема, О. Мартинюк, В. Тихонович, Л. Сохань подавали її водночас і як процес життєдіяльності цілісної людини з усвідомлення своїх індивідуальних здібностей та обдарувань, і як досягнутий внаслідок цього результат. П. Лушин під самореалізацією розумів особистісний розвиток людини, яка за теорією особистісних змін розглядається як відкрита динамічна система, що знаходиться в постійному русі та включає як стабільні, так і перехідні періоди нелінійного процесу свого розвитку (Лушин, 2013). І. Бех вважав, що самореалізація – це набуття певної форми, завершеності особистості, спрямований на перспективу процес діялісно-особистісного розгортання. Т. Титаренко визначала самореалізацію як ствердження особистості в якості суб’єкта власної життєвої діяльності, який визначає траєкторію свого життєвого руху та шляхом докладання певних зусиль підтримує й корегує її (Титаренко, 2008).

М. Боришевський, Г. Костюк та С. Максименко стверджували, що самореалізація – це саморозвиток і саморух як фундаментальна здатність людини стати й бути відповідним дійсності суб’єктом власного життя, реалізувати власний потенціал унаслідок саморозвитку, активність якому надає потреба, при цьому основним інструментом саморуху є саморегуляція (Неграш, 2023).

Говорячи про феномен самореалізації, неможливо не згадати дотичне йому явище самоактуалізації особистості. Термін

“самоактуалізація” вперше ввів до наукового обігу американський психолог Абрахам Маслоу, який вважав її найвищою потребою людини, а згодом вона стала центральним поняттям у гуманістичній психології. Він визначав самоактуалізацію як “бажання людини стати тим, ким вона може стати”, постійне її прагнення до найбільш повної реалізації своїх “потенційних можливостей, здібностей і талантів як звершення своєї місії або покликання, долі тощо, як більш повне пізнання і прийняття своєї власної первісної природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції або внутрішньої синергії особистості” (Maslow, 2021).

У філософії, педагогіці та гуманістичній психології другої половини 20 ст. (зокрема, вітчизняній) поняття самоактуалізації та самореалізації часто вживалися як синонімічні, тотожні. Проте, хоча такий науковий підхід зберігається й наразі, вже досить чітко визначено основні відмінності цих понять. Самореалізацію розглядають, як комплекс форм практичної діяльності людини, його конкретних дій, спрямованих на досягнення вище зазначеної мети, соціальних впливів на оточення та людські об’єкти взаємодії, способів самоствердження, тоді як самоактуалізацію трактують як прояви внутрішнього потенціалу особистості, її здібностей, талантів та пошуки нею найбільш вірогідних способів досягнення задоволеного існування. Інакше кажучи, самоактуалізація виступає системою уявлень людини про досягнення своєї мети у цьому житті як особистості, а самореалізація – як процес втілення цих уявлень в життя. Цікавим моментом уявляється той факт, що самоактуалізація є можливою навіть без самореалізації – наприклад, у разі неприйняття, спротиву особистості реаліям оточення (або ж навпаки), що й дає відсутність самореалізації як наслідок свідомої бездіяльності.

Зокрема, у роботах К. Роджерса виділені психологічні умови ефективної взаємодії між людьми, яка сприятиме максимальній реалізації творчого потенціалу особистості, її самоактуалізації:

1) безумовне позитивне сприйняття іншої людини, щира симпатія, інтерес і повага до неї внаслідок самого факту її існування;

2) конгруентність, тобто цілісність

людини, відповідність реальних почуттів і дій нашому усвідомленню щодо цих почуттів і стосунків;

3) емпатія як здатність до співчуття і розуміння емоційного стану іншої людини (Роджерс, 1961).

Дотримання зазначених умов дозволить створити сприятливу атмосферу для заохочування особистості до творчої самореалізації в різних видах діяльності, науковій та професійній зокрема, гарантуватиме свободу вибору поряд з правом на ризик і добровільно взятою на себе відповідальністю за власні вчинки, розвиватиме самоконтроль і довіру до свого суб’єктивного досвіду. Без позитивного прийняття себе та іншої людини, на думку Роджерса, самореалізація неможлива (Роджерс, 1961).

Характерні особливості самореалізації, подані низкою науковців, узагальнив Salvatore Maddi та виділив при цьому такі з них:

відкритість досвіду, який містить емоційність і рефлексію;

буття «тут і тепер», що містить гнучку адаптивність, спонтанність, індуктивне мислення;

віру в організмичний процес;

воля життя (відчуття вільної волі і контролю над життям);

творчість (Maddi, 2012).

Дуже цікаві, в чомусь навіть опозиційні погляди на сутність та зміст самореалізації людини висував В. Франкл, австрійський психіатр і лікар-психотерапевт, творець так званої Третьої віденської школи психотерапії. За сутність людського існування В. Франкл вважав самотрансценденцію – здатність особистості у побудові свого життя, своєї діяльності та відносин з іншими виходити за межі власного “Его”, спрямовувати свої інтереси на будь-кого чи будь-що поза ними, що надає її життю більшого сенсу. Також самотрансценденцію можна визначити авторським поняттям К. Ясперса, де вона подається як здатність особистості усвідомлювати власні неконструктивні установки (у соціальній психології – так звані атитюди), відмовлятися від них повністю або частково та створювати нові, більш життєздатні та корисні установки, форми мислення й цінності (Ясперс, 2009)

Отже, за В. Франклом життя людини є успішним лише у випадку виходу за межі свого “Я”, своїх попередніх установок та правил. Якщо ж життя людини, її прагнення здобути свою ідентичність та самореалізуватися якомога повніше не спрямовані на щось за його межами, то вони є приреченими на невдачу. Франкл вважав, що оскільки призначення людини в цьому світі, його бажання та намагання не описується поняттям самореалізації, то самореалізацію як таку слід вважати не метою людського життя, а скоріш його наслідком: “Те, що називають самореалізацією, зовсім не має бути метою для досягнення з простої причини: що більше її прагнеш, то більше шансів її прогавити. Іншими словами, самореалізація можлива лише як побічний ефект самотрансцендентності” (Франкл, 2020).

З такої позиції витікає ключова відмінність між поглядами В. Франкла та багатьох його психотерапевтів-сучасників на феномен психічної рівноваги як основу для набуття та підтримання психічного здоров'я. Останні керувалися у розгляді цієї проблеми принципом гомеостазу, вважаючи основною метою життя людини саме психічну рівновагу, яка може бути досягнута шляхом усунення внутрішнього конфлікту, що реалізується саме через задоволення існуючих потреб. В. Франкл же стверджував, що протиріччя між наявним станом справ і тим, який є бажаним та очікується (основа внутрішнього конфлікту) якраз і є природньо притаманним особистості, її життю в цілому.

Пояснював він це тим, що людина ніколи не зможе реалізувати до кінця усі свої життєві завдання, оскільки не є безсмертною. Таким чином, людині слід належним чином прийняти той простий факт, що оскільки вона є смертною, то на виконання усього запланованого, бажаного її банально забракне часу, а деякі її завдання (можливо, й найважливіші) можуть залишитися незавершеними. Саме належне прийняття першого й другого суттєво знизить внутрішню психічну напругу та створить належні умови для психічно комфортного й повноцінного життя. І навпаки, нездатність прийняти свою незавершеність і смертність виступає основоположною рисою невротичної особистості.

З цієї позиції вище згаданий принцип

гомеостазу, вважав Франкл, можна розцінювати як підґрунття для виникнення невротичності, а підхід до розгляду самореалізації, в межах якого невідповідність між наявним станом справ і тим, який очікується вважається неприйнятною, критично дискомфортною – як такий, що не відповідає правильному розумінню сутності людського буття (В. Франкл, 2020)).

Франкл також наполягав на ще одному принциповому моменті у розумінні сенсу самореалізації. На його думку, вона не може виступати підґрунттям для вибудовування теорії мотивації, оскільки “...самореалізація, подібно до влади і задоволення, також належить до класу феноменів, яких не можна досягти прямо, але тільки шляхом досягнення інших цілей, тих феноменів, які є тим менше доступними, чим більше їх намагаються зробити предметом безпосереднього бажання” (Франкл, 2020, с. 132).

Аспекти поглядів В. Франкла знайшли своє відображення у результатах наукових пошуків багатьох українських вчених-дослідників та у їх сучасному розумінні феномену самореалізації. Так, С. Максименко та В. Осьодло вважають, що самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації його потенцій, формування суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у тому числі й перетворення себе (Максименко, Осьодло, 2010).

Такою, що заслуговує уваги є позиція дослідників Л. Сердюка та М. Шамича, які наголошують, що прагнення до самореалізації є генералізованим мотивом, який являє собою синергію всіх актуальних потреб людини, що спонукають її до саморозвитку власного потенціалу; його можна також розглядати як автономний психологічний механізм, який енергетично забезпечується синергією напруг дефіцитарних потреб, що підкріплюються й підсилюються особистісними та соціальними потребами, осмислюються людиною, у результаті чого знаходять інтенцію самодетермінації (Л. Сердюк. М. Шамича, 2016).

С. Кузікова, яка активно вивчає

саморозвиток, зазначає, що найважливішою умовою успішної самореалізації людини в сучасному суспільстві є її активна участь у процесі формування власного життя. Актуалізований, усвідомлений і керований саморозвиток людини може здійснювати тільки тоді, коли вона свідомо починає ставити цілі щодо самопізнання, самовдосконалення, самореалізації, визначає перспективи того, до чого вона рухається, чого домагається, що бажає або, навпаки, не бажає змінювати у собі, тобто усвідомлює, об'єктивізує і перетворює власні особистісні характеристики і способи взаємодії зі світом (Кузікова, 2020).

При цьому Кузікова оперує більш ширшим, на її думку поняттям “саморозвиток”, водночас визначаючи одними з його провідних аспектів такі знайомі нам феномени як самореалізація та вже згадана раніше самотрансценденція. Не менш суттєвими, на погляд вченої, чинниками, що визначають якість саморозвитку, постають самоактуалізація, самоздійснення, автентичність, суверенність, свобода, контроль, життєздатність, психологічне здоров'я, задоволеність життям та властивості особистості.

Як бачимо, сучасні вітчизняні позиції у розумінні феномену самореалізації особистості мають певну спільність думок щодо того, що вона як процес обов'язково має містити у собі самоусвідомлення людиною себе, своїх запитів до власного життя, певну внутрішню напругу через невідповідність того, що є тому, до чого вона прагне та обов'язковий мотиваційний, діяльнісний імпульс до усунення цієї напруги.

В сучасному вітчизняному науковому світі феномен самореалізації розглядається достатньо широко та за різними поданнями структурно включає в себе такі категорії як самоактуалізація, самовираження, самовдосконалення, саморозвиток, індивідуалізація, мотивація, воля, щастя, властивості особистості тощо.

За іншими поглядами, в самореалізації як в розумово-діяльнісному процесі пропонується виокремлювати такі основні структурні елементи як стратегії життя, особистий стиль життя, образ життя, комплекс життєвих наративів (Кузікова, 2020). При цьому в основу самого процесу

зкладається свідомо актуалізація психічних утворень, які забезпечують реалізацію внутрішнього потенціалу людини. Також виділяються і похідні від основних елементів, такі як аспект морально-етичної регуляції у вигляді сформованих уявлень про норми прийняття рішень; способи досягнення поставлених цілей як одна з форм ставлення до прийнятих у суспільстві моральних, соціальних, правових та релігійних норм (нормативність); пізнавальний аспект у вигляді використовуваних способів збору, аналізу та інтерпретації інформації, оцінного ставлення до різних її джерел; чіткість уявлень про необхідні для досягнення поставлених цілей витрати часу; вірність уявлень про необхідні для реалізації ресурси; правильність розуміння про потрібні цикли активності і т. ін.

Низка авторів розглядають самореалізацію людини як складне психологічне утворення, багатофункціональну систему, що забезпечує як рівень та постійність прагнень, так і специфіку особистісного самовираження у багатьох сферах власного життя та складається з таких підсистем (компонентів):

1. Настановно-цільова, у якій інтегровані визначені цілі, настанови, наміри та загальна програма інструментально-сміслового забезпечення, а також здійснення будь-якого ставлення в певних умовах діяльності чи поведінки.

2. Інструментально-цільова, яка представлена регулятивними, емоційними та динамічними характеристиками. Її завдання – забезпечувати регулятивно-енергетичну функцію саморегуляції. Ця підсистема детермінована біологічними передумовами, на яку впливають властивості нервової системи та темперамент.

3. Мотиваційно-змістова, яка складається з прогностичних, мотиваційних та когнітивних компонентів. Вона здійснює відбір та виставляє пріоритет мотивів, ставлень та смислів. Ця підсистема залежить від середовища, соціального оточення, навчання та виховання, мінлива та рухома (Заверуха, 2021, с. 150).

Вітчизняна психологічна наука знає й інші варіанти структури особистісної самореалізації (наприклад, за О. Капустюком та В. Пастушенко – оцінно-смісловий,

рефлексивний та самореалізаційний компоненти), на яких зупиняться окремо не вважається за потрібне, оскільки вони певним чином перегукуються з окресленою вище. Варто зазначити лише те, що як системне психологічне утворення самореалізація наповнена спонукальною, регулятивною та змістовною підсистемами.

Отже, для більш глибокого аналізу поняття особистісної самореалізації та визначення її структури варто розглядати цей феномен із мотиваційного боку, регуляції та безпосередньо змістовної частини тієї діяльності, де відбувається особистісна самореалізація. При цьому досить вдалим визначенням її структури вбачається така: цілі, цінності, сенси, усвідомлення життєвого шляху, перспектива майбутнього, мотивація самореалізації, самоствалення особистості, самоефективність та автономія, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, здатність до контролю й оцінки своїх досягнень та перспектив, соціальна активність (Сердюк & Шамич, 2017, с. 169).

Розгляд існуючих на вітчизняних наукових теренах варіантів структури етапів самореалізації дає нам таку узагальнену їх хронологічної послідовності:

1. Особистісна потреба в самореалізації.
2. Загальна чутливість до проблем та виявлення протиріч.
3. Особистісна здатність до пошуку проблеми у своєму становищі.
4. Розумово-діяльнісна активність.
5. Самореалізаційний результат.

Висновки. Повна самореалізація стає можливою лише тоді, коли пізнання особистістю своїх здібностей, уточнення своїх життєвих прагнень вже закінчене, повністю сформований бажаний образ свого майбутнього “Я” та готовність забезпечити всю необхідну сукупність зовнішніх умов для досягнення цього результату. При цьому в людини очікувано виникає необхідність вибудовувати сукупність своїх нових зовнішніх взаємодій зі світом, що й реалізовується в процесі безперервних особистісних змін.

Важливим висновком також є те, що за результатами аналізу змістовно-сутнісного наповнення існуючих фундаментальних наукових підходів до розуміння самореалізації можна стверджувати: в них предметно не розглядаються гендерні аспекти в контексті військово-професійної площини людської життєдіяльності. У цьому полягає наукова новизна отриманих результатів.

Практичне значення викладених у статті результатів вбачається у створенні науково-понятійного та змістовного підґрунтя для подальших досліджень за обраною темою. Перспективи наших подальших досліджень при цьому вбачаються у розгляді психологічних особливостей самореалізації в контексті професійного (зокрема, кар’єрного) зростання військовослужбовців Збройних Сил України, та предметного виокремлення з цього пошукового поля аспектів за гендерною складовою (щодо жінок-військовослужбовців).

Список використаних джерел

1. Іорданова О. А. (2023). Самореалізація як психологічна категорія. В Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції “Сучасна психологія: проблеми і перспективи”, 05 грудня 2023 р. Ізмаїл: РВВ ІДГУ.
2. Заверуха О. Я. (2021). Готовність до самоосвіти у структурі самореалізації молоді особистості. В Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”, 4, 148–154. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1246/1203>
3. Кузікова С. Б. (2020). Психологічні основи становлення суб’єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ.
4. Лушин П.В. (2013). Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація: монографія: П.В. Лушин, К., – 2013. – Т.2. – 2013, с.296
5. Максименко С. Д. Осьодло, В. І. (2010). Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб’єкта. В Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, 8, 3–19. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%25p>
6. Неграш О. І. (2023). Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. Науковий журнал “Табітус”, 56, 179–182. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.33>

7. Пенькова О.І., Вінтоняк В.Ф. (2017) Психологічні детермінанти самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=f0RI_PAAAAAJ&citation_for_view=f0RI_PAAAAAJ:qjMakFHDy7sC.
8. Роджерс К. (1961) Про становлення особистістю. Психотерапія очима психотерапевта. Термінологічна правка С. Данченко. С. Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL: <http://psychologis.com.ua/-1-379.htm>
9. Сердюк Л. З., Шамич, О. М. (2016). Психологічні основи самореалізації особистості. В Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, том V, 16, (150–157).
10. Сердюк Л. З., Шамич, О. М. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. В Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, том VI: Психологія обдарованості, 13, (164–173).
11. Титаренко Т. М. (2008). Життєві завдання як практики самоконституювання особистості. Соціальна психологія. № 6 (32). С. 3-11.
12. Франкл В. (2020). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. (О. Замойська, Пер.). Харків: Книжковий клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”.
13. Ясперс К. (2009). Психологія світоглядів. (О. Кислюк, Р. Осадчук, Пер.). Київ : Юніверс, С. 464
14. Maddi S. R. (2012) Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient. Springer Science & Business Media. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL:doi: 10.1007/978-94-007-5222-1.
15. Maslow A. (2021). Toward a Psychology of Being. NY: Martino [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL: <https://www.scribd.com/document/71781234/Toward-a-Psychology-of-Being-Maslow-2>.
16. Rogers C. (2015). Becoming a Person. NY: Martino Fine Books.
17. Kelly G, (1991) The psychology of personal constructs/George A.Kelly. p. cm. Reprint. Originally published: New York: Norton, c1955. [Електронний ресурс] – Режим доступу: URL:https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134957439_A24933479/preview-9781134957439_A24933479.pdf

References

1. Iordanova O. A. (2023). Samorealizatsiya yak psykhologichna katehoriya [Self-realization as a psychological category]. In Suchasna psykhologhiya: problemy ta perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats' za materialamy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi “Suchasna psykhologhiya: problemy i perspektyvy”, 05 hrudnia 2023 r. Izmail: RVV IDGU. (in Ukrainian).
2. Zaverukha O. Y. (2021). Hotovnist' do samoosvity u strukturi samorealizatsiyi molodoyi osobystosti [Readiness for self-education in the structure of self-realization of a young person]. In Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences", 4, 148–154. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1246/1203> (in Ukrainian).
3. Kuzikova S. B. (2020). Psykhologichni osnovy stanovlennya sub'yekta samorozvytku v yunats'komu vitsi [Psychological foundations of becoming a subject of self-development in youth]. Monograph. Sumy: Vydavnytstvo SumDPU (in Ukrainian).
4. Lushin P.V. (2013). Ecological assistance to the individual in the transition period: eco-facilitation: a monograph [Ecological assistance to the individual in the transition period: eco-facilitation: a monograph]: P.V. Lushin, K., - 2013. - Vol. 2. - 2013, p.296 (in Ukrainian).
5. Maksymenko S. D., Osodlo, V. I. (2010). Struktura ta osobystisni determinanty profesiinoi samorealizatsii sub'yekta [The structure and personal determinants of the subject's professional self-realization]. In Problems of Modern Psychology, 2010, vol. 8, pp. 3-19. doi: 10.32626/2227- 6246.2010-8.%25p (in Ukrainian).
6. Negrash, O. I. (2023). Osnovni pidkhody do doslidzhennya samorealizatsiyi v suchasniy psykhologhiyi [Basic approaches to the study of self-realization in modern psychology]. In Scientific journal "Habitus", 56, 179–182. doi: 10.32782/2663-5208. 2023.56.33 (in Ukrainian).
7. Penkova OI, Vintoniak VF (2017) Psychological determinants of self-realization of personality. [Psychological determinants of individual self-realization.] Actual problems of psychology: collection of scientific works of the H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Vol. XI: Psychology of personality. Psychological assistance to the individual. [Electronic resource] - Access mode: URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=f0RI_PAAAAAJ&citation_for_view=f0RI_PAAAAAJ:qjMakFHDy7sC (in Ukrainian).
8. Rogers K. (1961) On becoming a person. Psychotherapy through the eyes of a psychotherapist. [On becoming a person. Psychotherapy through the eyes of a psychotherapist.] Terminological correction by S. Danchenko C. Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961. [Electronic resource] - Access mode: URL: <http://psychologis.com.ua/-1-379.htm>. (in Ukrainian).

9. Serdyuk L. Z., Shamykh O. M. (2016). Psykholohichni osnovy samorealizatsiyi osobystosti [Psychological foundations of self-realization of the individual]. In Current problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, volume V, 16, (150–157). (in Ukrainian).
10. Serdyuk L. Z., Shamykh, O. M. (2017). Samodeterminatsiya osobystosti yak psykholohichna osnova yiyi samorealizatsiyi [Self-determination of the individual as a psychological basis of his self-realization]. In Current problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, volume VI: Psychology of giftedness, 13, (164–173). (in Ukrainian).
11. Titarenko, T. M. (2008), Life tasks as practices of self-constitution of personality. [Life tasks as practices of self-constitution of the individual.] Social psychology. 2008. № 6 (32). С. 3-11. (in Ukrainian).
12. Frankl, V. (2020). Man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp. [A man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp.] (O. Zamoyska, Trans.). Kharkiv : Knyzhkovyy klub "Klub Simeynoho Dozvyillya". (in Ukrainian).
13. Jaspers K. (2009). Psychology of worldviews. [Psychology of worldviews] (O. Kislyuk, R. Osadchuk, Trans.). Kyiv: Yunivers. (in Ukrainian).
14. Maddi S. R. (2012) Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient. NY: Springer Science & Business Media. [Electronic resource] – Access mode: doi: 10.1007/978-94-007-5222-1
15. Maslow A. (2021). Toward a Psychology of Being. NY: Martino [Electronic resource] – Access mode: URL: <https://www.scribd.com/document/71781234/Toward-a-Psychology-of-Being-Maslow-2>
16. Kelly G. (1991) The psychology of personal constructs/George A. Kelly. p. cm. Reprint. Originally published: New York: Norton, c1955. [Electronic resource] – Access mode: URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134957439_A24933479/preview-9781134957439_A24933479.pdf.

Summary

PSYCHOLOGICAL CONTENT AND STRUCTURE OF PERSONALITY SELF REALIZATION

Sydorenko A. adjunct professor of the Department of Social Sciences, National Defense University of Ukraine

Introduction. *The study of self-realization remains relevant for research in modern living conditions, since self-realization occupies one of the most important places in the system of individual needs and acts as a process of constructing the meaning of life. In self-realization research, it is important to determine the psychological meaning of the concept of "self-realization" and distinguish it from other concepts.*

Purpose. *The purpose of this article is to study the psychological content and structure of self-realization of the individual.*

Methods. *Methods of analysis, interpretation, generalization and systematization were used to process and generalize the results of the study of scientific literature.*

Originality. *According to the results of the analysis of the substantive content of the existing fundamental scientific approaches to understanding the phenomenon of self-realization, it can be stated: they do not objectively consider gender aspects in the context of the military-professional plane of human life. This is the scientific novelty of the obtained results. The practical significance of the results presented in the article can be seen in the creation of a scientific-conceptual and substantive basis for further research on the chosen topic.*

Conclusion. *According to the above scientific views, self-realization can generally be understood as the process of the most complete realization of oneself in life and everyday activities, as a painstaking search and passage of one's special path in this world, one's own values of being and the meaning of one's existence at each specific moment of time. From this it follows that self-realization is first of all a process, as well as the result of continuous creative, constructive independent changes and development of the individual.*

The most complete self-realization becomes possible only when the individual's knowledge of his abilities, clarification of his life aspirations has already been completed, the desired image of his future "Me" has been fully formed, and he is ready to provide all the necessary set of external conditions to achieve this result. At the same time, it is expected that a person needs to build a set of his new external interactions with the world, which is realized in the process of continuous personal changes.

The prospects of our further research are seen in the examination of the psychological features of the phenomenon of self-realization in the context of the professional (in particular, career) growth of servicemen of the Armed Forces of Ukraine, and the objective separation of aspects from this search field by gender component (regarding female servicemen).

Key words: *personality; self-realization; self-actualization; growth; development.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 26.01.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 21.02.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.