

**Попова Олена Сергіївна**

Студентка

Інституту післядипломної освіти

Київського національного університету ім. Т. Шевченка

**Попова Алена Сергеевна**

Студентка

Інститута последипломного образования

Киевского национального университета им. Т. Шевченка

**Popova Olena Sergiivna**

Student

Institute of continuing education

Taras Shevchenko national university of Kyiv

**РОЛЬ ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ  
ОРІЄНТАЦІЙ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ  
РОЛЬ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ  
ОРИЕНТАЦИЙ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
THE ROLE OF MEANINGFULNESS OF LIFE AND LIFE  
ORIENTATIONS IN PERSONAL SELF-REALIZATION**

**Анотація:** У статті представлені результати дослідження зв'язку самореалізації та смисложиттєвих орієнтацій особистості. Виявлено, що рівень самореалізації особистості залежить від загальної осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

**Ключові слова:** самореалізація особистості, смисложиттєві орієнтації, осмисленість життя, цілі життя, результат життя, локус контролю.

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования связи самореализации и смысложизненных ориентаций личности. Установлено, что уровень самореализации личности зависит от уровня осмысленности жизни и смысложизненных ориентаций.

**Ключевые слова:** самореализация личности, смысложизненные ориентации, осмысленность жизни, цели жизни, результат жизни, локус контроля.

**Summary:** This paper presents the results of a study due of self-realization and life orientations of the individual. The level of personal self-realization depends of meanengfulness of life and life orientations.

**Keywords:** personal self-realization, the life orientation, the meaningfulness of life, purpose of life, the result of life, locus of control.

З давніх-давен людство намагалося осмислити причини і цілі свого існування. Тема самореалізації і сенсу життя завжди була однією з центральних проблем філософії, теології та психології. На сучасному етапі еволюції нашої цивілізації, що визначається науково-технічним прогресом, глобалізаційними тенденціями, розвитком демократії, які призвели до розширення людських свобод і можливостей, питання самореалізації набуло особливої актуальності.

Для визначення суті самореалізації особистості розглянемо її основні характеристики, спираючись на класичні та сучасні підходи до її вивчення.

Термін «самореалізація» (self-realisation) бере свій початок в 1902 році в словнику по філософії і психології, виданому в Лондоні: «Самореалізація – здійснення можливостей розвитку «Я»». [8, с. 921] У перевиданому в 1957 році зазначеному словнику визначення «самореалізації» дослівно повторюється.

З середини ХХ століття в зарубіжній науці ідея реалізації людиною свого потенціалу стала одним з головних предметів дослідження представників гуманістичної (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, В. Франкл та ін.) та екзистенційної психології (Дж. Бьюдженталь, Р. Мей, І. Ялом та ін.). Представники цих напрямків розцінювали прагнення до самоактуалізації (термін, який використовувався як синонім самореалізації)

як вроджений потяг до розгортання своїх можливостей. Проте недоліком цих підходів є відсутність точного наукового визначення самореалізації, її видів, механізмів, структури та інших властивостей цього явища.

Теоретичний аналіз показує, що сьогодні існує багато визначень самореалізації. Так Л. А. Цирева визначає самореалізацію як розкриття в діяльності людини її сутнісних сил [7]. А. К. Ісаєв розглядає самореалізацію як процес виявлення сутнісних сил на основі життєдіяльності особистості [2]. А. Г. Асмолов визначає самореалізацію як вираз інтегральних системних якостей особистості, які фактом своєї появи зобов'язані соціальній спільності [1].

Також варто відзначити окремі спроби системного аналізу самореалізації (Е. В. Галажинський, Л. А. Коростильова, С. І. Кудінов та ін.).

Вагомий внесок у розробку проблеми самореалізації зробила Л. А. Коростильова, визначивши самореалізацію як інтегральний показник, що характеризує життєдіяльність особистості в цілому [3].

Окремої уваги заслуговує розроблений С. І. Кудіновим полісистемний підхід до вивчення самореалізації, який враховує, як природні, так і соціальні складові в їх взаємообумовленості і взаємозв'язку. Відповідно до даної концептуальної ідеї, самореалізація постає як комплексне психологічне утворення, детерміноване сукупністю зовнішніх і внутрішніх факторів, що забезпечують успішність самоздійснення суб'єкта в різних сферах життєдіяльності в процесі онтогенезу [4, 5].

Вагому роль в процесі самореалізації відіграють смисложиттєві орієнтації людини. Д. А. Леонт'єв розглядає смисложиттєві орієнтації як складні соціально-психологічні утворення, що породжуються реальними значущими життєвими взаємовідносинами суб'єкта і буття, вони доречні по відношенню до всього життєвого шляху особистості (включаючи минуле, сучасне, майбутнє), задають вектор і кордони самореалізації особистості як

суб'єкта життєвого шляху через структурну організацію життєвих цілей – цінностей [7].

Для визначення ролі смисложиттєвих орієнтацій в самореалізації особистості було проведено дослідження в м. Київ, в якому прийняло участь 60 осіб віком від 25 до 45 років.

Емпіричні дані були отримані за допомогою наступних методик:

- «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості»

С. І. Кудінова;

- «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. А. Леонтьєва.

Для виявлення зв'язку смисложиттєвих орієнтацій з самореалізацією особистості результати дослідження були підвергнути кореляційному аналізу за Пірсоном. Розглянемо результати цього аналізу (Табл. 1).

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу зв'язку смисложиттєвих орієнтацій з самореалізацією особистості.

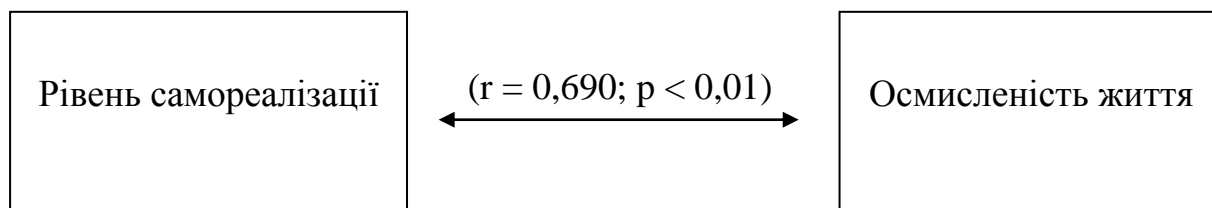
Показники смисложиттєвих орієнтацій / Показники самореалізації особистості	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю Я	Локус Контролю Життя	Осмисленість життя
Соціально-корпоративні установки	,257*	,357**	,123	,445**	,346**	,319*
Суб'єктно-особистісні установки	-,529**	-,392**	-,451**	-,376**	-,416**	-,502*
Активність	,442**	,473**	,376**	,588**	,455**	,499*
Інертність	-,108	-,240	-,014	-,268*	-,299*	-,230
Оптимістичність	,064	,342**	,162	,306*	,285*	,275*

Песимістичність	-,204	-,250	-,290*	-,235	-,298*	-,283*
Інтернальність	,377**	,302*	,395**	,537**	,453**	,461*
Екстернальність	-,016	-,097	-,080	-,004	-,137	-,093
Соціоцентрична мотивація	,064	,291*	,093	,290*	,325*	,238
Егоцентрична мотивація	-,074	-,143	-,174	-,080	-,157	-,135
Креативність	-,028	,040	,034	,022	,072	,011
Консервативність	-,008	,068	-,021	-,012	,001	,020
Конструктивність	,415**	,419**	,351**	,335**	,331**	,362*
Деструктивність	-,074	-,196	-,151	-,046	-,105	-,084
Соціальні бар'єри	-,402**	-,260*	-,181	-,259*	-,276*	-,256*
Особистісні бар'єри	-,541**	-,320*	-,411**	-,344**	-,316*	-,388*
Рівень самореалізації	,605**	,678**	,527**	,724**	,698**	,690*

\*\* . Кореляція значуща на рівні 0,01(двостороння).

\* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

Результати кореляційного аналізу за Пірсоном свідчать про те, що існує прямий зв'язок між загальною осмисленістю життя та рівнем самореалізації особистості (див. рис. 1.).



**Рис. 1. Зв'язок рівня самореалізації з рівнем осмисленості життя**

Зв'язок рівня самореалізації з рівнем осмисленості життя свідчить про те, що рівень самореалізації особистості безпосередньо залежить від осмисленості життя, чим вищий рівень осмисленості, тим вище рівень самореалізації. Осмисленість життя є базою самореалізації людини. При при

низькому рівні осмисленості життя людині властивий інертний рівень самореалізації і не характерний прояв особистої ініціативи та активності, як в діяльності, так і в самовдосконаленні. Її зовсім не турбує рівень свого розвитку, вона схильна вважати, що все відбувається само собою, тому не потрібно докладати жодних зусиль для свого розвитку. Людина не прагне бути професійно компетентною і зробити кар'єру, оскільки це пов'язано з труднощами, для подолання яких в неї немає мотивації.

Високий рівень осмисленості життя відповідає гармонійному рівню самореалізації, для якого характерно не тільки гарне уявлення про свої прагнення, а й усвідомлення способів їх реалізації. Люди з таким рівнем самореалізації вміють розподіляти власні ресурси, добре знають свої достоїнства і недоліки, постійно прагнуть до особистісного росту, професійної досконалості і соціального визнання.

Також за результатами кореляційного аналізу рівень самореалізації особистості має позитивну кореляцію з наступними смисложиттєвими орієнтаціями: цілі в житті, процес або інтерес та емоційна насиченість життя, результат життя або задоволеність самореалізацією, локус контролю – «Я», локус контролю – «Життя».

Зв'язок смисложиттєвих орієнтацій з рівнем самореалізації особистості свідчить про те, що наявність цілей, задоволення, отримуване при їх досягненні і впевненість у власній здатності обирати вектор свого розвитку та зміст свого життя призводять до збільшення рівня самореалізації особистості.

Розглянемо також зв'язки смисложиттєвих орієнтацій з іншими показниками самореалізації особистості.

Цілі в житті мають прямий зв'язок з соціально-корпоративними установками, конструктивністю, активністю та зворотній зв'язок з інтернальністю, суб'єктно-особистісними установками, соціальними та особистісними бар'єрами. Це свідчить про те, що наявність осмислених цілей

в житті людини допомагає їй активно реалізувати свій потенціал в бажаному руслі та призводить до позитивної результативності процесу самореалізації. А їх відсутність ускладнює самореалізацію людини, заважаючи їй розвивати себе та свої здібності.

Процес життя або його емоційна насиченість має прямий зв'язок з соціально-корпоративними установками, активністю, оптимістичністю, інтернальністю, конструктивністю та зворотній – з суб'єктно-особистісними установками, особистісними та соціальними бар'єрами. Тобто прагнення людини проявити свої можливості, досвід, знання, вміння та здібності для поліпшення відносин в колективі, підвищення продуктивності праці, особистісного зростання окремих колег, її активність та енергійність в проявах самореалізації, добрий самоконтроль і самоорганізація суб'єкта при самовираженні, позитивна результативність процесу самореалізації робить життя людини цікавим, емоційно насиченим та наповненим змістом. Конструктивна самореалізація доставляє задоволення суб'єкту від процесу діяльності та саморозвитку, дозволяє успішно ставити нові цілі і освоювати нові рубежі в просуванні своєї досконалості та з оптимізмом дивитися у майбутнє. Домінування ж установок до позиціонування своєї персони, використання всіх своїх можливостей при реалізації себе виключно для отримання результатів важливих тільки для себе, перешкоди в самореалізації, обумовлені несформованістю способів і прийомів самовираження особистості, наявність тривожності, скутості, ригідності поведінки, невпевненості роблять життя людини не цікавим.

Результат життя або задоволеність самореалізацією має прямий зв'язок з активністю, інтернальністю, конструктивністю та зворотній зв'язок з суб'єктно-особистісними установками, песимістичністю, особистісними бар'єрами. Це свідчить про те, що активне прагнення до реалізації свого потенціалу в самих різних сферах життєдіяльності, наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність в досягненні своєї мети разом з гарним

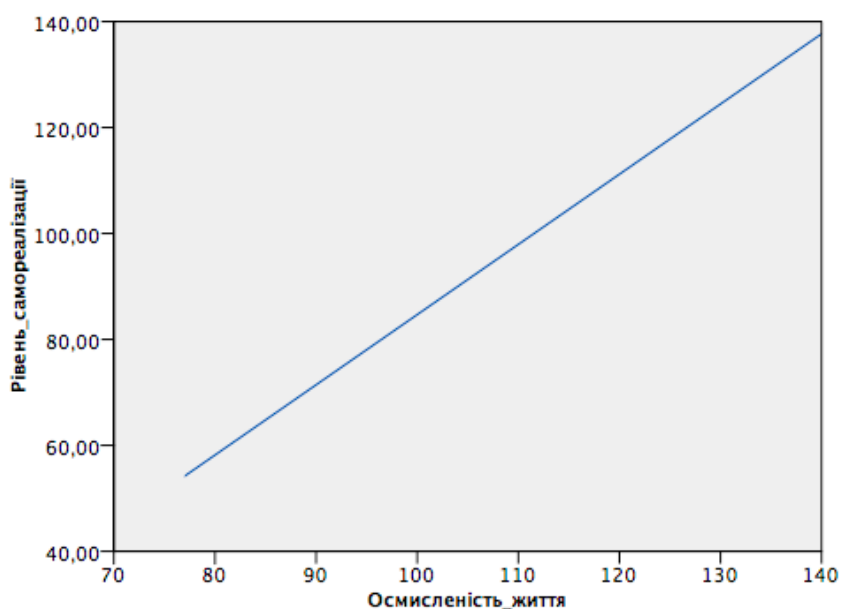
самоконтролем і самоорганізацією суб'єкта призводять до досягнення потрібних результатів та позитивної результативності процесу самореалізації. Як правило, конструктивна самореалізація доставляє задоволення суб'єкту від процесу діяльності та саморозвитку, дозволяє успішно ставити нові цілі і освоювати нові рубежі. Високий рівень конструктивності свідчить про швидке і якісне освоєння специфічних дій, прийомів, способів самовираження і освоєння нових спеціалізацій. І, навпаки, незадоволеність результатами прожитого життя тягне за собою застій в самореалізації людини, не даючи їй можливості розвивати і змінювати себе. Домінування установок до позиціонування своєї персони, використання всіх своїх можливостей при реалізації себе виключно для отримання результатів важливих тільки для себе разом з перешкодами в самореалізації, обумовленими наявністю тривожності, скутості, ригідності поведінки, невпевненості, дратівливості, агресивності, негативного психоемоційного настрою, схильністю драматизувати ситуацію та уникати нових починань призводять до відчуття непродуктивності пройденого життя.

Локус контролю – «Я» має прямий зв'язок з соціально-корпоративними установками, активністю, оптимістичністю, соціоцентричною мотивацією, конструктивністю та зворотній – з суб'єктно-особистісними установками, інертністю, особистісними та соціальними бар'єрами. Це свідчить про те, що впевненість людини у своїх силах веде до бажання людини реалізувати себе на благо спільної справи, активності, оптимізму на початку нових справ, що призводить до позитивної результативності процесу самореалізації. Невпевненість людини у своїх силах навпаки призводить до концентрації на собі та своїх потребах, низької енергійності, стереотипності поведінки, відсутності бажання брати участь в будь-якій діяльності, тому що нова діяльність викликає занепокоєння, тривогу, у наслідку чого відзначається низька ініціативність, організованість і цілеспрямованість особистості.



Локус контролю – «життя» має прямий зв'язок з соціально-корпоративними установками, активністю, оптимістичністю, соціоцентричною мотивацією, конструктивністю, інтернальністю та зворотній зв'язок з суб'єктно-особистісними установками, інертністю, песимістичністю, особистісними та соціальними бар'єрами. Це говорить про те, що відчуття контролю над життям дає людині впевненість у своїх силах, можливість активно розвиватися, проявляти свої творчі здібності, вільно взаємодіяти із соціумом, викликає прагнення покращити світ, що призводить до позитивної результативності самореалізації. А фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, а свобода ілюзорна веде до апатії, знецінення себе, відсутності бажання брати участь в будь-якої діяльності, тому що вона приречена на провал та страхів у комунікації із соціумом.

Для виявлення характеру впливу осмисленості життя на рівень самореалізації особистості додатково було проведено регресійний аналіз. Розглянемо залежність рівня самореалізації від рівня осмисленості життя, що має вигляд лінійної регресії ( $y=1,325x-47,863$ ) (див. рис. 1).



**Рис 1. Залежність рівня самореалізації від рівня осмисленості життя**

З отриманих результатів регресійного аналізу можна зробити висновок, що рівень самореалізації безпосередньо залежить від рівня осмисленості життя, чим вище рівень осмисленості, тим вище рівень самореалізації. Збільшення загального показника осмисленості життя на 1% тягне за собою збільшення загального показника самореалізації в середньому на 1,325%.

Таким чином, спираючись на отримані результати дослідження, можна зробити висновок, що осмисленість життя та смисложиттєві орієнтації відіграють значну роль в самореалізації особистості. Від рівня осмисленості людиною сенсу свого життя, своїх цілей та спроможності їх досягнення залежить рівень самореалізації особистості та її задоволеність своїм життям. Знаходження «джерела» сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя призводить до більш продуктивної та повної самореалізації особистості.

### **Література:**

1. Асмолов А. Г. Психология личности: учебник / А. Г. Асмолов // М.: МГУ, 1990. 367 с.
2. Исаев А. К. Самореализация личности как проблема социальной философии : автореферат дис. ... кандидата философских наук. – Москва, 1993.
3. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности : дис. ... доктора психологических наук. – Санкт-Петербург, 2001.
4. Кудинов С. И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С. И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал.– Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2007. – С. 337-346.

5. Кудинов С. И. Системная модель самореализации личности / С. И. Кудинов // Вестник Российского университета Дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2008, – № 1. – С. 28-37.
6. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // – М.: Смысл, 1997. – 336с.
7. Цырева Л.А. Самореализация как предмет философского исследования: Автореферат на соискание ученой степени кандидата философских наук / Л.А. Цырева. –Москва, 1992.
8. The Oxford English Dictionary. Second edition / Prepared by J. A. Simpson and S. C. Wein. Vol. XIV, Oxford, 1989, p. 921.