

Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих

Стаття присвячена теоретичному аналізу окремих способів самоздійснення дорослих: самовираження, самореалізації, самотрансценденції. Складено їх соціально-психологічні характеристики, обґрунтовано основні відмінності. Способи самоздійснення в дорослому віці розглянуто через призму структурних складових індивідуальності.

Ключові слова: самоздійснення, самовираження, самореалізація, самоствердження, самотрансценденція.

Статья посвящена теоретическому анализу отдельных способов самоосуществления взрослых: самовыражения, самореализации, самотрансценденции. Составлены их социально-психологические характеристики, обоснованы основные различия. Способы самоосуществления во взрослом возрасте рассмотрены через призму структурных составляющих индивидуальности.

Ключевые слова: самоосуществление, самовыражение, самореализация, самоутверждение, самотрансценденция.

Постановка проблеми. Сучасна доросла людина своєю практичною і духовною діяльністю бере активну участь у реалізації власного потенціалу, формуванні та здійсненні своєї сутності. Процес самоздійснення потребує від особистості вирішення протиріч між зовнішніми причинними і внутрішніми самодетермінаційними силовими векторами. Якщо зовнішні обставини встановлюють різноманітні межі людському існуванню, то внутрішні примушують людину прагнути до подолання зовні встановлених обмежень, змушують вишукувати все нові форми та способи самоздійснення. Враховуючи наддинамічні реалії сучасного глобалізованого світу, надзвичайно важливо допомогти дорослій людині усвідомити процеси об'єктивації сутнісних сил, визначити такі способи та форми вияву особистісного потенціалу, які забезпечать її успішне самоздійснення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес до процесу самоздійснення людини посилюється і в наукових колах, що підтверджується зростаючою кількістю робіт, присвячених даній тематиці (Б.Г. Братусь, О. А. Лукіна, Е.В.Галажинський, Н.Ф. Хилько, Е. В. Четошникова та ін.). У вітчизняній психологічній науці поступово починають складатися відповідні методо-

логічні, теоретичні та методичні умови і установки, що дозволяють перетворити питання про природу самоздійснення, його способи, види та психологічні механізми в наукову проблему (С.Д. Максименко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна, В.А. Крайчинська, К.О. Черемних й ін.).

У якості способів самоздійснення науковці найчастіше розглядають *самовираження* (самовиявлення, самопрезентація, самодемонстрація), *самореалізацію* (продуктивне використання, реалізацію свого потенціалу в соціально значимій галузі) та *самотрансценденцію* (присвячення себе комусь або чомусь).

Оскільки в ході аналізу досліджуваної проблеми в науковій літературі ми зіштовхнулися з відсутністю чіткої диференціації способів самоздійснення у дорослому віці, з'ясувати соціально-психологічні характеристики окремих способів самоздійснення дорослих – самовираження, самореалізація та самотрансценденція – та створити їх порівняльну характеристику стало метою даної статті.

Основний матеріал і результати дослідження. В процесі становлення стратегії самоздійснення особистість презентує світові свій внутрішній світ, розкриваючи та опредметнюючи його. Таким чином їй вдається проявити себе та виразити свою індивідуальну самобутність – самовиразитись. Самовираження – свідомий процес об'єктивації сутнісних сил, спрямований на досягнення адекватного розуміння їх іншими. Самовираження в широкому розумінні – це прояв себе, своєї індивідуальності у вчинках і засобах дії. На думку К.А. Абульханової, самовираження – це спосіб, у який людина намагається проявити себе як особистість у діяльності, спілкуванні, у вирішенні життєвих завдань [2, с. 99].

Самовираження розглядається Д.Л. Леонт'євим [12] як активність суб'єкта, що спрямована на самореалізацію, однак не досягла бажаного ефекту особистісного вкладу (опредметнення), тобто яка не вилилась в діяння. Самовираження він вважає “епіфеноменом самореалізації”, коли потреба в трансляванні себе виявляється недостатньо підкріпленою відповідною здатністю. Безкорисне та безконфліктне самовираження зустрічається тільки там, де відсутнє прагнення до предметної самореалізації.

Самовираження (як активність) має різні етапи сформованості, різні ступені зрілості. На ранніх вікових етапах самовираження, як правило, проявляється у формах “демонстрацій” свого “Я”, “виступів”, “випадів”. Для дорослого віку характерна зріла форма самовираження, коли прояв себе перетворюється в дійсну потребу адекватного і сутнісного вираження свого “Я”. “Людина починає

виробляти свою манеру поведінки, шукає свій стиль мовлення, головне, прагне виразити себе в житті, у вчинках, справах” [3, с. 98].

По суті, в зрілої людини виявляється свій неповторний стиль практично в будь-якій її дії, в продуктах її діяльності, що і дозволяє виділити її з ряду інших. Індивідуальний стиль діяльності Г. Олпорт тлумачив за допомогою терміна “виразність” як навмисне і свідоме вираження своїх почуттів, ідей, думок, як мимовільні реакції на емоційні стимули та як манера (або стиль) поведінки. У цьому аспекті виразність відображає індивідуальні особливості людини, є інтегрованим відображенням її особистості [14].

На думку Е. Фрома та ряду інших авторів, в сучасному технократичному суспільстві спостерігається жорстке обмеження виразності людської індивідуальності. Така тенденція призводить до фрустрації і незадоволеності життям, оскільки “коли виразність вмирає, наші особистості зіщулюються, опускаючись значно нижче рівня нашого людського потенціалу” [14, с. 421].

Якщо людина творчо намагається проявити себе, заявити про себе у світі (через зовнішність, поведінку, у спілкуванні і діяльності і т. п.), а її виразність супроводжується прагненням до особистісного зростання, тобто самоактуалізацією, то самовираження йде конструктивним шляхом. Але можливий деструктивний варіант, тоді самовираження відбувається через асоціальні діяння (аж до тяжких злочинів) або через приниження, пригнічення іншої людини.

На ймовірний як прогресивний, так і регресивний для особистості характер самовираження вказують і сучасні наукові розвідки вчених. Прогресивне самовизначення проявляється у єдності зовнішніх і внутрішніх наслідків активності особистості та її загальному зростанні. Прогресивне самовираження за О.А.Лукіною передбачає: творчий пошук можливостей прояву свого “Я” у зовнішній активності; відображення істинної індивідуальності людини (як індивіда, особистості, суб’єкта) в її поведінці, діяльності, спілкуванні і т.д.; індиферентність по відношенню до соціальної корисності результатів активності людини, але в той же час залежність від соціального визнання її особистості [13, с. 33].

Регресивне самовираження – це роз’єднаність або протиріччя зовнішніх і внутрішніх результатів, які призводять до виникнення особистісних втрат, застоїв, бар’єрів. В останньому випадку, можна сказати, що в особистості виникають неадекватні, несвоєчасні, неповні способи та механізми самовираження. І тоді воно стає неадекватним не тільки до об’єктивації, зовнішніх тенденцій, але і самого внутрішнього світу особистості, її “Я”.

О.Ф. Рибалко та Л.А. Рудкевич зазначають, що для ефективного ... самовираження щодо зовнішнього світу, різні рівні психічного відображення повинні забезпечувати суб'єкту знання не тільки про його зовнішнє, але і внутрішнє середовище [15]. На їхню думку, якісно нові можливості самовираження виникають у людини завдяки внутрішньому світу, що надає їй відносну незалежність від поточного моменту.

Повнота самоздійснення залежить від здатності людини ставити такі цілі, які найбільш адекватні її внутрішній суті. Тому, чим зрозуміліше людині її покликання, тобто чим виразніше виражено самовизначення, тим імовірніше самоздійснення. Вінших дослідженнях психологів самовираження пов'язують з емоційними настроями, віком, статтю, статурою людини, станом її здоров'я, спеціальним навчанням, навколишнім середовищем і т.д., але чільну роль у цьому процесі займають особистісні диспозиції людини, її "Я", яке інтегрує будь-яку діяльність.

Розглядаючи проблему самовираження, американські психологи Р. Райан (R. Ryan) та Е. Десі (E. Deci) [19] зазначали, що людина може бути орієнтована на досягнення або гедоністичного, або евдемоністичного благополуччя. У першому випадку вона орієнтована на отримання від життя задоволення, прагне особистого комфорту, визнання власної значущості з боку інших або досягнення влади над іншими. Підтримуючи ідеї евдемонізму, людина орієнтована на звільнення від прив'язаностей до зовнішнього світу та його благ, на свободу, що досягається при цьому, від зовнішньої необхідності й мінливостей долі, на особистісне зростання і афіліацію.

Особистість, яка переслідує мету свідомої об'єктивації сутнісних сил, спрямованої на отримання високої оцінки від себе та від інших людей, перебуває в процесі самоствердження. Самоствердження вказує на досягнення людиною суб'єктивного задоволення результатом і (або) процесом самореалізації. Особистість усвідомлено чи несвідомо визначає реальність та успішність досягнення індивідуальних цілей, завдань самореалізації. Самоствердження, на думку Д.О. Леонтьєва, має інше мотиваційне підґрунтя, зокрема – прагнення отримати суспільне визнання з боку інших "тут і тепер", реалізуватися обов'язково таким чином, щоб скористатися ефектом цієї самореалізації. Воно може виступати у формі квазісамореалізації в творчості, в особистісному спілкуванні, в соціально-перетворюючій діяльності, в материнстві. Основою самоствердження є спрямованість індивіда на задоволення найбільш значимих фундаментальних потреб, серед яких провідною є потреба в діяльності, яка давала б можливість реалізувати своє "Я" [4].

Самореалізація, як момент та спосіб самоздійснення, тлумачиться у сучасній науці як продуктивне використання свого потенціалу, своїх здібностей у різних сферах життєдіяльності. Вся діяльність людини, зазначав С.Л.Рубінштейн, є “упредметнення її самої чи, іними словами, процес об’єктивного розкриття її сутнісних сил” [16].

У роботах Е. Фромма можна простежити уявлення про самореалізацію як продуктивну активність людини. Центральним моментом у поданні вченого про самореалізацію є зовнішнє здійснення внутрішніх характеристик людини [18].

Основна відмінність між самовираженням і самореалізацією, на думку К.А.Абульханової-Славської, полягає в тому, що самореалізація починається, “коли пізнання себе вже закінчено і треба будувати всю сукупність своїх зовнішніх взаємодій зі світом (не тільки в дієво-смисловому, але і в контрольному-дієвому відношенні)... Можливість повного, гармонійного збігу самовираження та самореалізації цілком залежить як від сформованості образу “Я” (з точки зору його цілісності), так і від особистої готовності організувати, забезпечити, створити всю сукупність зовнішніх умов самореалізації. Ці дві умови є необхідною передумовою для того, щоб самовираження та самореалізація адекватно (для особистості) поєднувалися у всіх аспектах (часовому, ціннісному, дієвому і т.д.) [1, с.100].

Розмежовуючи поняття “самовираження”, “самоствердження” і “самореалізація”, Д.О. Леонт'єв відмічав їх різне мотиваційне підґрунтя. Мотивом самореалізації є прагнення продовжити своє буття як особистості в інших людях, транслюючи свою індивідуальність через результати праці, а також через зміни в самому собі та в інших людях [11, с.167].

На відміну від наведених теорій, в яких проблема самоздійснення розглядається як розвиток себе, втілення свого потенціалу в діяльності, вираження себе в дійсності, деякі дослідники вважають, що людина може здійснити себе тільки в служінні (іншим людям, професії і т.п.). Такі ідеї відмічаємо в роботах В. Франкла, який сутність людського існування вбачав у самотрансценденції. Вчений виділяє три онтологічних рівня існування людини: біологічний, психологічний і духовний. Саме в останньому локалізовані смисли і цінності, які відіграють визначальну, по відношенню до нижчих рівнів, роль у детермінації поведінки. Втіленням самодетермінації людини виступають здатності до самотрансценденції, спрямованості себе назовні; до самоусунення; до прийняття позиції по відношенню до зовнішніх ситуацій і самої себе [17, с. 54-69].

“Самотрансценденція людської істоти полягає в тому, що людське буття завжди орієнтоване зовні, на щось, що не є нею самою, на щось або на когось: на сенс, який необхідно здійснити, або на іншу людину, яку ми любимо. У служінні справі або любові до іншого, в служінні Богу людина здійснює сама себе ... Т.ч. вона, по суті, може реалізувати себе лише тією мірою, в якій забуває про себе, не звертає на себе увагу” [17, с. 28-29].

Існують два шляхи служіння іншим: один – з почуття обов’язку, а інший – з альтруїзму – вважає К.О. Абульханова-Славська. Якщо людина вибирає служіння через виконання обов’язку, тобто через самопожертву, то відбувається поступова втрата свого “Я”, вона виявляється приниженою і залежною від інших (це і відрізняє його від самотрансценденції, де служіння є внутрішньою потребою, конгруентною особистості) [2].

Особлива значимість орієнтації на служіння, самовіддачу як умова розвитку особистості підкреслюється О.Ф. Лазурським [10]. Вчений виділяв три психологічні рівні залежно від ступеня пристосування людини до середовища. Нижчий рівень – це погано пристосовані люди; середовище накладає на них особливо сильний відбиток, насильно пристосовуючи до своїх запитів і майже не рахуючись з їх вродженими особливостями. Середній – набуття людиною місця в навколишньому середовищі та використання його в своїх цілях. Вищий – рівень творчості, коли людина прагне переробити середовище, знаходить собі таке поле діяльності, яке більше відповідає основним її прагненням і задаткам. Самоздійснення людей вищого рівня йде по шляху самотрансценденції. “Та справа, якій людина добровільно віддає всі свої душевні сили, є найбільш повним і адекватним виразом її особистості, відповідно, чим глибше і самовідданіше вона віддається, тим ширше й інтенсивніше розгортається її ендопсихіка” [10, с. 231].

Звісно, перетворити кожен день життя на творчість, інтелектуальне натхнення, духовне осягнення, щоденну самореалізацію може людина, яка вирішила для себе проблеми власного життя забезпечення як одного з необхідних умов виходу з “царства необхідності” в таке ж особисте “царство свободи”, та може розраховувати на адекватну свободу в соціумі.

На думку Е. В. Галажинського, в самому феномені трансцендентальності ховається універсальна властивість систем, що самоорганізуються, будь-якої природи – самодетермінація як прояв системної детермінації” [7, с. 40].

Ідея соціального служіння як вищого рівня розвитку особистості відображена і в працях Б.С. Братуся, який виділяє різні рівні

сміслової сфери особистості. Нульовий рівень прагматичних, ситуаційних смислів; перший (егоцентричний) – в основі всього лежить особиста вигода, зручність, престижність, інші люди розглядаються як засіб досягнення своїх цілей; другий (групоцентриський) – пріоритет інтересів і прагнень близького оточення людини; третій (просоціальний) – загальнолюдські моральні орієнтації людини. Нульовий рівень не відноситься до проблеми самоздійснення людини, на першому рівні ми можемо говорити лише про самовираження, для другого будуть властиві самовираження і самореалізація, на третьому рівні людина може використовувати як самовираження, самореалізацію, так і самотрансценденцію. Б.С. Братусь виділяє два типи самоздійснення: нормальне і аномальне. Нормальне самоздійснення, з точки зору Б.С.Братуся, спрямоване на людську сутність і орієнтоване на людство, є індикатором нормального розвитку особистості. Аномальним автор вважає самоздійснення, не спрямоване на щось вище [6].

Д.О. Леонтєв підкреслює універсальний характер трансляції себе в інших як умови самореалізації, що виводить людину за межі себе наявного, зближуючи поняття “трансляція” і “трансцендентальність”. Самототожність і самодостатність були б згубними для людини, прирікаючи її на нерухомість [7, с. 29].

Самотрансценденція, таким чином, – це надособистісне самоздійснення, яке передбачає: орієнтацію на необхідність, корисність своєї діяльності для інших людей; відмову від себе заради якихось вищих сенсів, що лежать поза особистістю (що відображає рівень морального розвитку особистості, а не “самопожертву” з почуття обов’язку, за яким стоять невротичні тенденції); повноцінну реалізацію сутності людини в результаті здійснення такого прагнення до служіння (людям, справі і т.д.).

У найзагальнішому розумінні серед форм самоздійснення особистості, в першу чергу, можна виділити зовнішнє і внутрішнє самоздійснення. Зовнішнє спрямоване на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішнє самоздійснення забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. [9].

Способи самоздійснення у дорослому віці важливо розглянути через призму структурних складових індивідуальності, визначивши зміст системоутворюючих факторів, що діють на рівні індивіда, особистості та суб’єкта. Так до індивідних властивостей відносяться

передусім статеві і конституціональні особливості, темперамент, структура органічних потреб, сенсомоторика і задатки. Навряд чи можна говорити про стратегію реалізації себе через індивідні властивості вище рівня самовираження. Самоздійснення на цьому рівні проявлялися у вигляді акценту на тілесну організацію. Тобто дорослі люди, які ставлять акцент на індивідні властивості, орієнтовані на задоволення органічних потреб, концентровані на своєму тілі (прихильники бодибілдингу, манекенниці, фітнес-тренери тощо).

Дорослі люди з орієнтацією на здійснення себе як особистості більшою мірою спрямовані на стосунки з іншими людьми. Для них на перше місце виходять ті сфери життєдіяльності, де вони можуть втілити свої особистісні якості. В першу чергу це сім'я, друзі, у професійній діяльності вони орієнтовані більше на стосунки з колегами, на неформальну взаємодію в колективі. Робота приносить їм задоволення за умови сприятливої психологічної атмосфери, а хобі більшою мірою є лише приводом для придбання партнерів по спілкуванню, розширення кола соціальних зв'язків. Самовираження на рівні особистості часто виявляється в постійній демонстрації свого "Я", виставлення себе напоказ. У спілкуванні такі люди шукають постійної уваги до своєї особи з боку оточуючих. Само-реалізація особистості характеризується, з одного боку, успішністю вписування її в мережу соціальних відносин, а з другого – задоволеністю особистості цими відносинами і своєю роллю в них. Наскільки успішна їх життєва позиція, свідчить соціальне визнання. Самотрансценденція проявляється через служіння людям, віддачу, забування про себе заради потреб інших, як безкорисливе служіння, яке не потребує визнання (сестри милосердя).

На рівні суб'єкта діяльності дорослі проявляють себе як професіонали у своїй галузі. Вони спрямовані, в першу чергу, на вдосконалення своїх професійних якостей, здібностей, щоб бути кращими у своїй справі або до втілення своїх здібностей, потенціалів – це рівень самореалізації. Прагнення до самоподачі, до прояву себе, до пошуку своїх професійних якостей буде характеризувати людей з переважною стратегією самовираження. Має місце прагнення до якихось високих результатів, для того, щоб бути гідно оціненим. Найчастіше головним стимулом для таких людей є кар'єрне зростання. Самотрансценденція у професійній сфері виявляється у повній самовіддачі своїй справі (як це показували великі вчені Ейнштейн, Ломоносов та ін.).

Індивідуальність дорослої людини – гармонійне поєднання всіх підструктур. Як вищий рівень розвитку особистості, неповторну

своєрідність її внутрішнього світу, самовираження індивідуальності виявляється в переробці досвіду, у виробленні власних позицій і переконань, в загальному сенсі, в життєтворчості, у побудові унікального цілісного світогляду, що реалізується в конкретній ситуації існування людини. Самореалізація індивідуальності проявляється в активній творчій, творчої діяльності людини, через втілення, реалізацію в ній усіх великих можливостей людини, тим самим і проявляється її індивідуальна своєрідність. Творчість, творчий підхід до життя – найбільш яскраве вираження індивідуальності. Самоотрансценденція на рівні індивідуальності може проявлятися у вигляді прагнення до будь-яких високих цілей, служіння якійсь Ідеї (найяскравіше в нашій культурі цей вид проявляється у служінні Богові великими подвижниками (св. преп. Батьки Серафим Саровський і Сергій Радонезький та ін.) [13, с. 52].

Висновки. Отже, самовираження – це прояв своєї неповторної індивідуальності зовні незалежно від соціальної корисності активності. Самовираження передбачає, в першу чергу, орієнтацію на себе (в деякому сенсі егоцентризм), на ствердження себе (в самому собі або в інших), на апробацію та виявлення себе, своєї особистості, своїх здібностей у різних сферах життєдіяльності. Залежно від того, чи лежать в основі самовираження процеси самоактуалізації, прагнення до особистісного зростання, саморозвитку і творчості чи ні, воно йде або в прогресивному, або в регресивному напрямку. Самовираження та самоствердження виступають як результативні процеси підсилення та оптимізації самореалізації особистості, а також побудови ефективної індивідуальної стратегії. Самореалізація, як момент та спосіб самоздійснення, передбачає продуктивне використання свого потенціалу, своїх здібностей у різних сферах життєдіяльності. Самоотрансценденція – це надособистісне самоздійснення, яке передбачає орієнтацію на необхідність, корисність своєї діяльності для інших людей; відмову від себе заради якихось вищих сенсів, що лежать поза особистістю. Важливо розглядати способи самоздійснення у дорослому віці через призму структурних складових індивідуальності, визначаючи зміст системоутворюючих факторів, що діють на рівні індивіда, особистості та суб'єкта.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. [Рос. Академия наук, институт Психологии]. Научное издательство – Спб.: Алетейя, 2001. – 304 с.

2. Абульханова-Славская К.А. Жизненная стратегия: как ее строить? / К.А. Абульханова-Славская // Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологии, педагогики и социальной работы. – Самара: Издательский Дом БАХРАМ-М, 2003. – 768 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Методологические проблемы психологии / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Андриенко Е.В. Психолого-педагогические основы формирования профессиональной зрелости учителя: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. / Е.В. Андриенко. – Новосибирск, 2002. – 410 с.
5. Бондарчук О.І. Модель особистісного розвитку студентської молоді: [Електронний ресурс] / О.І. Бондарчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Психологічні науки. Вип. 74. – 2009. – Т. 1. – Режим доступу до журн.: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_74_1/9.pdf
6. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
7. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: Дис. ... д-ра психол. наук.: 19.00.01. / Э.В. Галажинский. – Томск, 2002. – 320 с.
8. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43-52.
9. Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С.И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2007. – №3. – С. 337-346.
10. Лазурский А.Ф. Классификация личностей. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия / А.Ф. Лазурский // Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2000. – 776 с. – С. 472-492.
11. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – 64 с.
12. 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. 157-176.
13. Лукина Е.А. Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости: Дис. ... к. психолог. наук.: 19.00.13 / Е.А. Лукина. – Санкт-Петербург, 2006 – 258 с.

14. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
15. Онтопсихология: Учеб. пособие / Под ред. А.А. Крылова, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – 280 с.
16. Рубинштейн С.Л. Человек и мир /Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 360 с.
17. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла /В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
18. Фромм Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики /Эрик Фромм; Перевод с английского Л.А. Чернышевой. – Минск: Коллегиум, 1992 . – 253 с.
19. Buhler Charlotte Malachowski, Ph.D. <http://www.webster.edu/~woolfm/charlottebuhler.html>
20. Ryan, R.M. and Deci, E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 2000. – 55 pp. – 68-78.

The article was devoted to the theoretical analysis of the adult's separate self-fulfillment forms: self-expression, self-realization, self-transcendence. The social-psychological characteristics were made, the main differences were proved. Methods of self-fulfillment in the adult age through the prism of individual structural components were considered.

Keywords: self-fulfillment, self-expression, self-realization, self-transcendence.

Отримано: 11.02.2012 р.

УДК 159.9:378

Н.П.Панчук

Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації

У статті розглядаються характеристики життєвих та професійних цілей як одних з центральних компонентів психологічної структури особистості, досліджено особливості соціальної детермінації людської поведінки, її саморегуляції та прогнозування, проаналізовано особливості мотиваційно-ціннісних структур, адекватних новій ситуації, що