

Секція: ГУМАНІТАРНІ НАУКИ

Керівники: проф. В. Лобас, проф. А. Довгань, проф. В. Ніконенко, проф. Я. Стоцький, проф. Н. Буняк, проф. М. Рудакевич, доц. В. Кухарська
Вчений секретар: доц. Н. Габрусєва

УДК 159.9

Буняк Н.А. докт. психол. н. проф.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОРЕАЛІЗОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Bunyak N.A dr. psychol. n. prof.

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF-FULFILLMENT
PERSONALITY**

Поняття «самореалізація» набуває сьогодні особливого значення для особистісного і професійного розвитку людини. Самореалізація – це свідоме за власною ініціативою втілення людиною своїх творчих можливостей у житті.

Самореалізована особистість – це здорова, повноцінна людина. Можна припустити, що самореалізована особистість є вільною в своїх діях, відносно незалежною від фізичного і соціального оточення. Ця автономія дозволяє їй покладатися на свій власний потенціал, довіряти своїм власним виборам та судженням, тобто визначальним є внутрішній локус (джерело). Людина все частіше починає відчувати, що локус оцінки знаходиться всередині неї самої, все менше орієнтується на стандарти, за якими живуть «всі». Людина усвідомлює, що вибір – це особиста справа кожного, і єдине, що має сенс, це відповідь на запитання – «Чи повністю влаштує і вірно виражає мене мій образ життя?».

Для здорових людей характерним є високий рівень самокерованості та «свободи духу». В даному випадку реалізація виступає як «запал» в результаті актуалізації потенційних сил особистості.

Необхідним компонентом реалізації є властивість здійснювати вольові зусилля (проводити вибір, приймати рішення і виконувати їх). Реалізація особистості базується на спроможності здійснювати цілі, наміри, задуми та спонукає особистість до постійного руху.

Самореалізована особистість відкрита своєму досвіду. Це виявляється надійним орієнтиром поведінки, приносить істинне задоволення. Ще одна характеристика – зростаюча довіра до свого організму як засобу досягнення найрозумнішої поведінки в кожній окремій життєвій ситуації.

Самореалізованій особистості властиве також естетичне сприймання світу, що пов'язано з естетичними «пік-переживаннями». Життя більшості людей наповнене тривалими періодами нудьги. Як протилежність цьому існують «пік-переживання» - ті моменти, коли ми вважаємо себе пов'язаними зі світом та схвильованими ним. Ці переживання сприяють усуненню внутрішнього розколу особистості, оскільки одним із аспектів психічного здоров'я є інтеграція, відчуття «обґрунтування життя» та його значимості.

Діяльність особистості спрямовується її ціннісними орієнтаціями, які визначаються життєвими цінностями людини. Для самореалізованої особистості характерною є узгоджена і несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка лежить в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих цілей і планів.

Універсальною характеристикою для будь-якої самореалізованої особистості є креативність – прагнення та здатність до творчості як потенціалу, що даний від народження кожному, але лише окремі особистості спроможні зберегти його.

Таким чином, можна чітко визначити характерні психологічні риси для «ідеальної» самореалізованої особистості: автономність та самостійність, внутрішня активність, сприймання життя як постійного руху, здатність до натхнення, продуктивна орієнтація особистості, узгоджена система ціннісних орієнтацій, творчість.