

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Асєєва Юлія Олександрівна

доктор психологічних наук,

академік НАН ВО України

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Scopus Author ID: 57221817817

ResearcherID: AАН-2650-2021

Вепрінцева Дар'я Костянтинівна

здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія

ДЗ «Південноукраїнський національний

педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

У статті розглядається самореалізація як складний психологічний феномен, який відіграє ключову роль у розвитку особистості. Самореалізація, як психологічний феномен, розглядається у контексті особистісного розвитку, професійного самовизначення, а також пошуку сенсу життя. Самореалізація визначається авторами, як процес, що охоплює усвідомлення, вибір і реалізацію індивідуальних можливостей, цілей і цінностей. Цей процес є центральним для розкриття потенціалу особистості і її перетворення у свідомого суб'єкта свого життя.

Дослідження базується на аналізі підходів відомих психологів, таких як З. Вятровського, Е. Бандури, Х. Беднарчика, Дж. Брудера, К.М. Гуревича, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інших, які розглядають самореалізацію як фундаментальну потребу людини. Особлива увага приділяється аспектам, які впливають на продуктивність самореалізації, зокрема цільовому і ціннісному аспектам. У статті підкреслюється, що ефективна самореалізація потребує свідомої постановки цілей і відповідальності за їх досягнення.

Важливою темою дослідження є взаємодія між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» – концептами, які відображають поточний стан і потенційні можливості особистості. Відповідність між цими двома аспектами є критичними для досягнення самореалізації. У статті також розглядаються фактори, що можуть перешкоджати самореалізації, зокрема невідповідність між поставленими цілями та реальними можливостями.

Авторами зроблено акцент на необхідності системного підходу до вивчення самореалізації як психологічного феномена. Це включає вивчення процесів самопізнання, постановки цілей і відповідальності за їх досягнення, що є важливими для повноцінного розкриття особистісного потенціалу. Результати дослідження підкреслюють важливість подальших наукових досліджень у цій галузі для розробки ефективних стратегій підтримки особистісного розвитку.

Ключові слова: самореалізація особистості, саморозвиток, самоактуалізація, самодетермінація, цінності.

Asieieva Yu. O., Veprintseva D. K. SELF-REALIZATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The article examines self-realization as a complex psychological phenomenon that plays a crucial role in personal development. Self-realization, as a psychological phenomenon, is explored in the context of personal growth, professional self-determination, and the search for life's meaning. The authors define self-realization as a process encompassing the awareness, selection, and fulfillment of individual capabilities, goals, and values. This process is central to unlocking an individual's potential and transforming them into a conscious agent of their own life.

The study is based on the analysis of approaches by renowned psychologists such as Z. Vyatrovsky, A. Bandura, H. Bednarczyk, J. Bruder, K.M. Gurevich, A. Maslow, C. Rogers, V. Frankl, among others, who regard self-realization as a fundamental human need. Particular attention is given to aspects influencing the productivity of self-realization, specifically the goal-oriented and value-oriented dimensions. The article emphasizes that effective self-realization requires conscious goal-setting and responsibility for achieving these goals.

A key focus of the study is the interaction between the "Real Self" and the "Ideal Self" – concepts that represent the current state and potential possibilities of the individual. The alignment between these two aspects is critical for achieving self-realization. The article also addresses factors that may hinder self-realization, such as discrepancies between set goals and actual capabilities.

The authors emphasize the need for a systematic approach to studying self-realization as a psychological phenomenon. This includes examining processes of self-awareness, goal-setting, and accountability for achieving those goals, which are crucial for the full realization of personal potential. The study's findings highlight the importance of further research in this area to develop effective strategies for supporting personal development.

Key words: self-realization, personal development, self-actualization, self-determination, values.

Вступ. У сучасному світі зростає інтерес до теми самореалізації як однієї з центральних проблем особистісного розвитку. Самореалізація, як психологічний феномен, має важливе значення для розуміння мотивації, поведінки та загального благополуччя людини. Змінні соціально-економічні умови, швидкий темп технологічного розвитку та зростаючий вплив глобалізації створюють нові виклики та можливості для особистісного розвитку, що підвищує значущість дослідження цього явища.

У психотерапії та психологічному консультуванні поняття самореалізації займає центральне місце, оскільки спрямоване на підтримку людей у досягненні їхніх життєвих цілей і максимізації особистісного потенціалу.

Питання підготовки особистості до професійного самовизначення і професійної самореалізації розглядалися в працях: З. Вятровського, Е. Бандури, Х. Беднарчика, Дж. Брудера, К.М. Гуревича, С. Качура, Є.О. Клімова, О. Ліпмана, Є.О. Мілеряна, В.О. Моляко, Г. Новацького, Я. Новака, М. Новіцького, Р. Пахочинського, К.К. Платонова, Т. Пцоловського, А. Сарапати, Д. Сьюпера, Б.О. Федорина та інші [1–14].

Проте, незважаючи на теоретичні дослідження, залишаються відкритими питання щодо механізмів, умов і факторів, які сприяють або перешкоджають самореалізації та професійному становленню особистості.

Метою нашої роботи було визначення самореалізації як психологічного феномену.

Методи: аналіз і синтез наукових джерел, щодо визначення самореалізації.

Результати. Проблема самореалізації особистості є однією з фундаментальних у сучасній психологічній науці, охоплюючи широкий спектр теоретичних і практичних питань. Самореалізація, як психологічний феномен, розглядається у контексті особистісного розвитку, професійного самовизначення, а також пошуку сенсу життя. Сучасні умови життя, зокрема соціально-економічні зміни, зростаюча конкуренція на ринку праці та технологічні досягнення, ставлять нові виклики перед особистістю, посилюючи актуальність дослідження цього феномену.

Самореалізація, як процес, включає в себе розвиток особистісного потенціалу, досягнення життєвих цілей і максимізацію особистісних ресурсів. Важливість цього явища підтверджують роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як К. Абульханова-Славська, Г. Балл, І. Бех, Т. Герасимів, О. Крошка, Д. Леонтєв, А. Маслоу, Л. Ніколенко, С. Максименко, В. Осьодло, Л. Сохань, Т. Титаренко, В. Шапарь, В. Франкл та інші [1; 2; 7; 9; 10; 14]. Їхні дослідження акцентують увагу на різних аспектах самореалізації, таких як самодетермінація, життєві цілі, етапи особистісного розвитку, а також ціннісний аспект цього процесу.

Особливу увагу приділяється ролі самодетермінації, яка є основою для самореалізації, а також значущості життєвих завдань у плануванні майбутнього. Крім того, важливим є розгляд життєвих цілей у часовій і смисловій перспективі, що дозволяє людині усвідомлено підходити до власного розвитку.

У сучасній психології самореалізація розуміється як багатогранний процес розкриття і реалізації потенціалу особистості, що включає досягнення власних цілей, прагнень і максимальної реалізації своїх можливостей. Цей процес передбачає розвиток і використання внутрішніх ресурсів для досягнення повноти життя, задоволення особистих і професійних амбіцій, а також гармонійного поєднання особистих цінностей та соціальних вимог. Самореалізація включає кілька ключових аспектів: автентичність, тобто здатність бути справжнім і висловлювати свої істинні емоції та думки; особистісний ріст, що полягає у постійному вдосконаленні своїх навичок, знань та компетенцій; автономію, яка передбачає здатність приймати власні рішення і діяти відповідно до власних переконань і цінностей; цілеспрямованість, що виявляється у наявності чітких цілей і прагненні до їх досягнення; емоційне благополуччя, яке досягається гармонією між внутрішніми бажаннями та зовнішніми обставинами; та соціальну інтеграцію, яка полягає у здатності знаходити своє місце в суспільстві, взаємодіяти з іншими людьми і робити свій внесок у спільне благо [1–3; 12].

Розв'язування проблеми самореалізації вимагає глибокого розуміння сутності цього феномена. Категорія «самореалізація» вперше з'явилася в гуманістично-орієнтованих концепціях розвитку особистості. Представники гуманістичної психології, такі як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Віктор Франкл та інші, розглядали прагнення до самоактуалізації як процес розгортання в часі вродженого індивідуального потенціалу [1; 13; 14].

А. Маслоу, зокрема, підкреслював, що самоактуалізація є найвищою потребою людини, яка відображає її бажання «стати тим, ким вона може стати». Це прагнення до задоволення внутрішніх потреб здатне забезпечити повноцінний розвиток особистості та реалізацію потенційних можливостей, здібностей і талантів. Маслоу описував самоактуалізацію як процес, що включає повніше пізнання та прийняття своєї власної природи, прагнення до єдності, інтеграції та внутрішньої синергії особистості [14].

К. Роджерс доповнював цю концепцію, підкреслюючи важливість безумовного прийняття себе та інших, що сприяє відкриттю потенціалу для самореалізації. Він вважав, що створення сприятливого середовища, де людина відчуває підтримку та розуміння, є ключовим фактором для розвитку її особистісних якостей [1; 3; 11].

В. Франкл, у свою чергу, зосереджував увагу на пошуку смислу як центральному елементі самореалізації. Він стверджував, що людина здатна знайти сенс навіть у складних життєвих обставинах, що сприяє її особистісному росту та самореалізації [13].

Ці концепції підкреслюють, що самореалізація є багатовимірним феноменом, який включає в себе різні аспекти особистісного розвитку, такі як внутрішня гармонія, інтеграція особистості та реалізація індивідуальних здібностей. Незважаючи на розмаїття підходів до розуміння цього феномена, всі вони погоджуються в одному: самореалізація є ключовим елементом повноцінного життя людини і важливою умовою її психологічного благополуччя.

В психоаналітичній теорії питання самореалізації розкривав А. Адлер. Він вважав, що основним законом людського життя є прагнення до переваги, як досягнення максимально можливого потенціалу особистості. Це прагнення, за його думкою, є вродженою та невід'ємною частиною людського життя. Інакше кажучи, це те «без чого не можна уявити людське життя» [1; 12].

Ідея самореалізації також розглядається у роботах Е. Фромма. З точки зору істинно людської орієнтації, Е. Фромм розуміє самореалізацію як продуктивне використання своїх характеристик у гармонії зі світом. На його думку, самореалізація є властивою кожній людині і передбачає продуктивну діяльність. Е. Фромм стверджував, що розуміння людської душі повинно базуватися на аналізі людських потреб, які випливають з умов існування. До таких потреб він відносив потребу у встановленні зв'язків, потребу в трансцендентності, потребу в коренях, потребу в тотожності та потребу в системі орієнтації [1; 3; 6].

Інші наукові надбання розкривають самореалізацію як особливу форму внутрішньої активності, що спрямована на усвідомлення людиною себе як суб'єкта діяльності, який сприяє продуктивному професійному становленню та розвитку, трансформуючи фахівця у професіонала. Зокрема, Г. О. Балл визначає самореалізацію як процес, що сприяє професійному розвитку [1]. О. І. Крошка визначає, що самореалізація є свідомим цілеспрямованим процесом, який розкриває сутнісні сили особистості в будь-якій практичній діяльності [7].

З позиції діяльнісного підходу – самореалізація особистості розглядається як діяльнісно-процесуальний принцип становлення особистості, що відображає внутрішній сенс створення людиною свого життя і самої себе. Як будь-яка діяльність, самореалізація вимагає від людини, використовуючи прогностичну функцію, вміння ставити цілі, які відображають ідеальне уявлення про бажаний результат.

Проте, як показують дослідження, не кожна діяльність може вважатися самореалізацією. Тільки та діяльність, де цілі свідомо встановлюються самим суб'єктом, дозволяє реалізувати його сутнісні сили. Така діяльність стає самодіяльністю, що відображає реалізацію особистості [10]. Тому свідома постановка цілей особистістю є необхідною умовою для самореалізації.

Успішність самореалізації залежить від того, наскільки особистість усвідомлює і приймає суспільні цілі як особисто значущі. Чим важливіші та значиміші для суспільства життєві цілі особистості, тим більша ймовірність повної реалізації самореалізації [10]. Отже, самореалізація відбувається лише тоді, коли цілі діяльності свідомо визначаються самим суб'єктом, і вони стають внутрішнім мотиватором для досягнення життєвих цілей. Науковці підкреслюють, що соціально зріла особистість не лише свідомо ставить і узгоджує свої життєві цілі, але й бере на себе відповідальність за їх реалізацію [5; 7; 8].

При цьому саморозвиток особистості створює основу для самореалізації, надаючи необхідні знання, навички та ресурси. Самореалізація, у свою чергу, може стати стимулом для подальшого саморозвитку, оскільки досягнення цілей часто вимагає подальшого вдосконалення. Процес саморозвитку може призводити до нових можливостей для самореалізації, а успішна самореалізація може спонукати до нових етапів саморозвитку, створюючи безперервний цикл вдосконалення і реалізації [3–5].

У структурі самореалізації відокремлюють систему понять, таких як мета, цінність, сенс, потреба, процес, креативність, результат тощо. Ці поняття розглядаються як психологічні компоненти самореалізації, кожен з яких має своє значення і може бути предметом окремого дослідження, зосередженого на психологічних аспектах самореалізації особистості.

С. Максименко зазначає, що самореалізація охоплює процеси усвідомлення, вибору та реалізації тих аспектів індивідуальності, які сприяють самовираженню і розкриттю потенціалу. Це включає формування системи значень, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей та визначення способів їх досягнення, а також перетворення себе як особистості [9].

Аналізуючи ключові характеристики самореалізації, представлені у дослідженнях, варто виділити цільовий і ціннісний аспекти. Ці аспекти є фундаментальними для становлення і розвитку продуктивної самореалізації, забезпечуючи її ефективність та глибину. Так, цільовий аспект самореалізації включає визначення та постановку життєвих цілей, які відображають особисті цінності та прагнення. Важливість цього аспекту полягає у здатності особистості формувати чітке уявлення про те, чого вона хоче досягти в житті. Це допомагає створити напрямок розвитку та мотивує до дій. Встановлення конкретних, досяжних та значущих цілей сприяє фокусуванню зусиль на важливих для особистості напрямках, що підвищує ймовірність успіху та задоволення від досягнень.

Ціннісний аспект самореалізації, своєю чергою, пов'язаний з внутрішніми переконаннями та принципами, які керують поведінкою людини. Цінності визначають, що є важливим і значущим для особистості, і впливають на вибір цілей та стратегій їх досягнення [5]. Цей аспект є критично важливим для того, щоб процес самореалізації був автентичним і гармонійним. Коли цілі і дії узгоджуються з внутрішніми цінностями, особистість відчуває внутрішнє задоволення і сенс у своїх зусиллях, що є ключовим чинником психологічного благополуччя.

Крім того, самореалізація включає креативність як здатність знаходити нові способи досягнення цілей, адаптуватися до змінних умов та використовувати свої таланти в різних сферах життя. Креативний підхід дозволяє особистості вийти за межі звичайних рамок мислення, що сприяє інноваційності та гнучкості.

Важливим також є процесуальний аспект самореалізації, який стосується безперервного розвитку особистості. Самореалізація не є одноразовим досягненням, це тривалий процес, який включає постійне самопізнання, оцінку і корекцію своїх цілей та дій. Це процес особистісного росту, який триває протягом усього життя, що дозволяє людині постійно вдосконалюватися і розкривати свій потенціал.

В цілому, цільовий і ціннісний аспекти, разом з креативністю і процесуальним аспектом, створюють багатовимірний підхід до розуміння самореалізації. Цей підхід враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на розвиток особистості, і підкреслює значення гармонійного поєднання особистих прагнень, цінностей та дій для досягнення повноцінного і щасливого життя.

Таким чином, можна вказати, що самореалізація не є одноразовою дією, яка веде до досягнення повної досконалості особистості. Це багатоступеневий процес, який охоплює весь процес життєдіяльності людини. Він полягає в реалізації індивідуальних здібностей і трансформації особистості у свідомого суб'єкта свого життя. Як зазначає Т. Титаренко, «Я» особистості, поєднуючи елементи скінченого і нескінченного, спершу існує як потенціал, а потім проектується на уяву, відкриваючи нові можливості і перспективи. Це «Я» містить в собі величезний потенціал, який може бути реалізований лише частково [12].

Процес самореалізації розпочинається з соціального самовизначення і триває протягом всього життя людини. Ключовими аспектами є усвідомлення власного «Я», пошук ідеалів та цінностей, яким людина присвячує своє життя. У процесі визначення цілей людина формує ідеальний образ себе – «Я-ідеальне» що є відображенням її прагнень і потенціалу. Цей образ співвідноситься з реальними можливостями людини – «Я-реальним».

Варто зауважити, що процес становлення та розвитку особистісної продуктивної самореалізації часто супроводжується подоланням конфліктів між реальними можливостями («Я-реальне») та ідеалами та амбіціями («Я-ідеальне»). Якщо цілі, що ставляться, не відповідають реальним можливостям або якщо використовуються неадекватні методи для їх досягнення, то ідеальна модель особистості залишається незмінною, а практична діяльність не веде до повної реалізації потенціалу особистості.

Для оптимізації процесу самореалізації та досягнення її продуктивності необхідно вирішити протиріччя між «Я-реальним» (поточний потенціал особистості) та «Я-ідеальним» (результати досягнуті на певному етапі самореалізації). Це вимагає діагностики набутих досягнень і недоліків через механізм самопізнання. За допомогою цього механізму визначається, наскільки адекватними були поставлені цілі та ефективними були методи їх досягнення.

Таким чином, у процесі самореалізації особистість прагне досягти своїх життєвих цілей, постійно адаптуючи свої дії та підходи, щоб максимально реалізувати свій внутрішній потенціал. Отже, у процесі самореалізації досягнення однієї мети стає основою для постановки нової, що веде до поступового розвитку особистості. На кожному етапі цього процесу включаються нові елементи особистісної структури, що сприяє її зростанню. Самореалізація відбувається на межі можливостей особистості, досягаючи такого рівня вираження її сутнісних сил, який свідчить про продуктивну самореалізацію.

Висновки. Підсумовуючи розгляд самореалізації як складного психологічного феномену, можна виділити кілька ключових аспектів, які сприяють її розумінню та розвитку. Самореалізація характеризується усвідомленням особистістю свого «Я» як унікального і неповторного світу. Це усвідомлення є фундаментальною потребою людини, задоволення якої є необхідним компонентом для її повноцінного розвитку.

Вибір і реалізація цілей та цінностей є важливими компонентами самореалізації, оскільки вони визначають напрямок, в якому особистість прагне розвиватися. Цей процес включає формування ідеального образу себе («Я-ідеальне») і його співвіднесення з реальними можливостями («Я-реальне»). Усвідомлене цілепокладання і відповідальність за досягнення поставлених цілей відіграють вирішальну роль у продуктивній самореалізації.

Процес самореалізації є динамічним і постійним, він супроводжується подоланням протиріч між існуючим потенціалом та амбіціями. Це вимагає від особистості не лише адекватної оцінки своїх можливостей, але й готовності до саморозвитку та самовдосконалення. Ефективна самореалізація вимагає свідомої постановки цілей, які є значущими для суспільства, і відповідальності за їх реалізацію.

Загалом, аналіз концепцій самореалізації особистості в психологічних теоріях показує, що витoki цих уявлень існували в контексті інших психологічних питань. Однак, очевидно, що самореалізація не була предметом спеціального вивчення і не розглядалася як окрема психологічна проблема. Це дозволяє не лише визначити самореалізацію як психологічну проблему, що потребує окремого наукового дослідження, але й сприяє поглибленню розуміння психологічної сутності самореалізації як об'єкта дослідження.

Результати дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення цього феномену, зокрема його психологічних аспектів, щоб розробити ефективні стратегії підтримки особистісного розвитку та самореалізації.

Література:

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. В. 2, С. 16–32.
2. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 1. С. 121–129.
3. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в освітньому просторі : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.10 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2010. 20 с.
4. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смысловая регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с
5. Герасимів Т.З. Самореалізація особистості як процес усвідомленого і цілеспрямованого розкриття сутнісних сил. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2009. В. 872 (26) С. 53–57.
6. Гречкосей Р.М. Творчість як самореалізація особистості в філософії Ф. Ніцше та Е. Фромма. *Філософські обрії*. 2013. № 29. С. 39–47
7. Крошка О.І. Сучасна психологічна наука про емоційно-оцінне ставлення до себе і життєво-ціннісні орієнтації. *Науковий вісник ПДПУ імені К.Д. Ушинського*. 2008. В. 6-7. С. 48–52.
8. Логвиненко В. І. Соціально-філософський аналіз поняття «самореалізація». *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. *Філософія*. 2013. В. 6 (III). С. 114–118
9. Максименко С.Д., Осодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. 2010. В. 8. С. 3–19.
10. Сохань, Л.В. Життєвий шлях особистості: Питання теорії та методології соціально-психологічних досліджень. Київ : Наукова думка, 1987. 281 с.
11. Титаренко, Т., Панок, В., Чепелева, Н. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
12. Чертов В.І. Саморозвиток і самореалізація особистості в освітньому просторі. 2023. URL: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4391/>
13. Frankl V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press. 1992. 165 s.
14. Maslow A.H. To the psychology of being (3rd ed.). J. Wiley & Sons. 1999. 270 s.

References:

1. Ball H.O. (2017). Kontsepsiia samoaktualizatsii osobystosti u humanistychnii psykholohii. [The concept of self-actualization of the individual in humanistic psychology]. *Psykhologhiia i suspilstvo*. V. 2, pp. 16–32 [in Ukrainian].
2. Bekh I.D. (1997). Dukhovni tsinnosti v rozvytku osobystosti [Spiritual values in personality development]. *Pedahohika i psykholohiia*. № 1. pp. 121–129 [in Ukrainian].
3. Vatkovska M. H. (2010). Samorealizatsiia osobystosti v osvithnomu prostori: avtoref. dys. ... kand. filos. nauk : 09.00.10 [Self-realization of the individual in the educational space: autoref. thesis ... candidate Philos. Sciences: 09.00.10]. Pivdenno ukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskoho. Odesa. 20 s. [in Ukrainian].
4. Virna Zh. P. (2003). Motyvatsiino-smyslova rehuliatytsiia u profesionalizatsii psykholoha [Motivational and meaningful regulation in the professionalization of a psychologist]. Monohrafiia. Lutsk: RVV Vezha Volyn. derzh. un-tu im. L. Ukrainky. 320 s. [in Ukrainian].
5. Herasymiv T.Z. (2009). Samorealizatsiia osobystosti yak protses usvidomlenoho i tsilespryamovanoho rozkryttia sutnisnykh syl [Self-realization of the individual as a process of conscious and purposeful disclosure of essential forces]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina*. V. 872 (2b) pp. 53–57 [in Ukrainian].
6. Hrechkoisei R.M. (2013). Tvorchist yak samorealizatsiia osobystosti v filosofii F. Nitsche ta E. Fromma [Creativity as self-realization of the individual in the philosophy of F. Nietzsche and E. Fromm]. *Filosofski obrii*. № 29. pp. 39–47 [in Ukrainian].
7. Kroshka, O.I. (2008). Suchasna psykholohichna nauka pro emotsiino-otsinne stavlennia do sebe i zhyttievo-tsinnisni oriientatsii [Modern psychological science about emotional and evaluative attitudes towards oneself and life-value orientations]. *Naukovyi visnyk PDPU imeni K.D. Ushynskoho*. V. 6-7. pp. 48–52 [in Ukrainian].
8. Lohvynenko V. I. (2013). Sotsialno-filosofskyi analiz poniattia "samorealizatsiia". *Filosofiia i politolohiia v konteksti suchasnoi kultury*. [Social-philosophical analysis of the concept of "self-realization". Philosophy and political science in the context of modern culture]. *Filosofiia*. V. 6 (III). pp. 114–118 [in Ukrainian].
9. Maksymenko S.D., Osodlo V.I. (2010). Struktura ta osobystisni determinanty profesiinoi samorealizatsii subiekta. *Problemy suchasnoi psykholohii*. V. 8. pp. 3–19 [in Ukrainian].
10. Sokhan, L.V. (1987). Zhyttievi shliakh osobystosti: Pytannia teorii ta metodolohii sotsialno-psykholohichnykh doslidzen [The structure and personal determinants of the subject's professional self-realization]. Kyiv: Naukova dumka. 281 s. [in Ukrainian].
11. Tytarenko, T., Panok, V., Chepelieva, N. (1999). Zhyttievi shliakh osobystosti. *Osnovy praktychnoi psykholohii* [Life path of personality. Basics of practical psychology]. Kyiv: Lybid. 536 s. [in Ukrainian].
12. Chertov V.I. (2023). Samorozvytok i samorealizatsiia osobystosti v osvithnomu prostori [The life path of an individual: Issues of theory and methodology of social-psychological research]. URL: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4391/> [in Ukrainian].
13. Frankl V. (1992). Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press. 165 s.
14. Maslow A.H. (1999). To the psychology of being (3rd ed.). J. Wiley & Sons. 270 s.