

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Черкашина Ірина Валеріївна

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»

Донецький національний університет імені Василя Стуса

***Анотація.** У статті аналізуються дослідження науковців, феномену самоактуалізації як чинника самореалізації особистості, та психологічні особливості переживання самотності особистості. Це – процес, в результаті якого відбувається системна трансформація особистості. Розвиток поведінки зрілої особистості характеризується більш узагальненим усвідомленням себе, адекватною самооцінкою, наявністю здатності регулювати свої дії не лише під впливом обставин, а й самостійно, появою більш загальної і віддаленої за часом мети, виникненням внутрішніх стимулів, регулюючих діяльність, формуванням потреби у самотворенні як одному з проявів самоактивності. Проблема самоактуалізації особистості вважається однією з фундаментальних проблем людського буття, оскільки саме завдяки цьому процесу індивід долучається до суспільства, гармонійно і збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я». Термін «самоактуалізація» (Self-actualisation) походить від слова «актуалізація», що означає «перехід від стану можливостей до стану дійсності».*

У зарубіжній психологічній науці поняття самореалізації особистості розвивалося переважно в межах гуманістичного підходу. У його контексті особистість сприймається як унікальна, цілісна система, що має «відкриту можливість» самоактуалізації, властиву лише людині. Слід відзначити, що в гуманістичній психології поняття самоактуалізації виступає синонімом самореалізації, у зв'язку з чим варто зазначити деяку відмінність. Реалізація, як частина поняття «самореалізація», передбачає насамперед усвідомлення, когнітивну діяльність. Самоактуалізація ж є по суті самим прагненням людини до більш повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Це не лише результат, але також і сам процес втілення властивих індивіду здібностей, рух якого йде вгору по піраміді потреб від базових до задоволення вищих потреб. Самоактуалізація передбачає тривале, постійне залучення до процесу зростання й розвитку здібностей до максимально можливого рівня.

Людина в процесі самоактуалізації має гарне психологічне здоров'я. Її базові потреби задоволені, тому вона спонукається мотивами вищого порядку й прагне до зростання.

***Ключові слова:** самоактуалізація, самотність, самоприйняття, розвиток особистості, саморегуляція, зрілість, інтеграція до змін.*

Постановка проблеми. Проблема самоактуалізації в науковому плані носить складний міждисциплінарний характер, але саме психологія досліджує можливості й умови розкриття потенціалу людини. Самоактуалізація особистості в сучасній психології розглядається в аспекті внутрішньої активності особистості, максимального використання її ресурсів для повного самоздійснення в процесі розвитку.

Практична значимість досліджень та результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів у закладах освіти, а також можуть використовуватися для психологічної просвіти й подальших теоретичних розробок у галузі гендерної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У статті аналізуються концептуальні підходи стосовно визначення психологічного змісту феномену самоактуалізації як чинника самореалізації особистості. Це – процес, в результаті якого відбувається системна трансформація особистості. Розвиток поведінки зрілої особистості характеризується більш узагальненим усвідомленням себе, адекватною самооцінкою, наявністю здатності регулювати свої дії не лише під впливом обставин, а й самостійно, появою більш загальної і віддаленої за часом мети, виникненням внутрішніх стимулів,

регулюючих діяльність, формуванням потреби у самотворенні як одному з проявів самоактивності.

Експериментально доведено, що саморегуляція може здійснюватися за умови, якщо особистість, крім здатності адекватно відобразити й моделювати наявну ситуацію, має змогу перетворювати власну активність (зовнішню і внутрішню) відповідно до моделі передбачуваної ситуації.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема самоактуалізації особистості є однією з проблем людського розвитку. Її вивчення ведеться з позицій декількох наук, перш за все, психології, філософії, соціології та культурології. У широкому сенсі під поняттям «самоактуалізація» розуміють прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей.

Процес самоактуалізації є безперервною реалізацією людиною своїх потенційних здібностей і талантів як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, як невинне прагнення до єдності та інтеграції особистості.

Ціль статті, постановка завдання. Здійснити теоретичний аналіз дослідження науковців, щодо поняття самотності та самоактуалізація, структуру цих понять.

Основний матеріал дослідження. У дослідженнях О.П.

Саннікова на основі авторського теста-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС) [1], дійшла до висновку, що самотність, як складна багаторівнева властивість особистості, схильна до переживань, що демонструє її прихильність до певної активності, що виявляється в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах; мобілізованість та постійну готовність реагувати у різних емоціогенних ситуаціях. Розробила структурну схему, яка складається з формально-динамічного рівня, якісного та змістово-особистісного. Формально-динамічний рівень презентовано психофізіологічним компонентом; якісний – містить емоційний, когнітивний, конативний та контрольнорегулятивний компоненти; змістово-особистісний рівень охоплює рефлексивно аналітичний, мотиваційний, установний та адаптивнозахисний компоненти.

Вважається, що поняття самореалізації дуже близьке за значенням до поняття самоактуалізації як чинника, де в дослідженні Пенькова О.І. зроблено аналіз порівнюючи вираження характеристик самовираження з даними самоактуалізації та з показниками психологічної стабільності особистості [2]. Дослідником зроблений висновок, що процес самоактуалізації пов'язаний з потребою у самореалізації, однією з найголовніших потреб особистості, яка направлена не лише на

реалізацію людиною своїх сил і здібностей, а на постійне зростання своїх можливостей, на покращення якості власної діяльності. Це – процес, в результаті якого відбувається системна трансформація особистості. Самоактуалізація не вичерпується своїм особистим змістом, а діє як неупереджений фактор, впливаючи на взаємовідносини між людьми, на допомогання особистості, її життєву спрямованість, у значній мірі формуючи її. Процес розвитку поведінки зрілої особистості визначається більш узагальненим усвідомленням себе, адекватною самооцінкою, наявністю здатності контролювати свої дії не лише під впливом обставин, а й самостійно, появою більш загальної і віддаленої за часом мети, виникненням внутрішніх стимулів та амбіцій, регулюючих діяльність, формування потреби у самотворенні як одному з проявів самореалізації.

Як показали результати дослідження, Пенькова О.І. в структурі самоактуалізації виокремлюються три компоненти: когнітивний, емоційноціннісний і поведінковий [3]. Когнітивна складова являє собою самопізнання як початкову ланку процесу. У цей період формуються лише окремі уявлення про своє Я, але ще відсутнє цілісне розуміння власної сутності. При емоційно-ціннісних процесах відбувається та ж сама інтегративна тенденція розвитку. Із багатьох окремих оцінок особистості, її власних дій, вчинків, які виявляються у різних ситуаціях і при

взаємодії з різними людьми, формується більш-менш стійка, цілісна самооцінка, від якої залежить емоційне ставлення до себе. Саме завдяки цьому особистість формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. Поведінкова складова полягає у внутрішніх діях самоактуалізації, у потенційній поведінковій реакції, яка може бути спричинена образом Я, самооцінкою і емоційним ставленням до себе. Самоактуалізація в системі «Я та інші» спрямована на адаптацію особи до інших людей і інших соціальних груп. Самоактуалізація в системі «Я і Я» виявляється у свідомій роботі особистості над собою, коли ставиться мета щонайменше змінити, розвинути, удосконалити в собі.

У роботі Л. Н. Кобильник, Т. А. Каткова, метою дослідження було психологічне супроводження процесу самоактуалізації особистості майбутніх спеціалістів [4]. У своєму дослідженні вони обрали вивчення зв'язку процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців з такими психологічними характеристиками як утворення цінностей та життєві орієнтири, та захисні механізми, що гальмують розвиток особистості студентів, стримують процес їх особистісного зростання. Для цього у дослідженні було розроблено та апробовано методику психологічного супроводу процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців під час навчання у ВНЗ. Самоактуалізація має

структуру яка складається з «підтримка», «самоприйняття», «пізнавальні потреби», «сензитивність», «самоповага», «гнучкість поведінки», «компетентність у часі». Л. Н. Кобильник, Т. А. Каткова дійшли до висновку, що самоактуалізація, як феномен, який вважається досягненням найвищого ступеня духовного розвитку майбутніх фахівців, варіант здорового розвитку їх особистості, як «безкінечний ланцюжок ситуацій вільного вибору, в якій людина перебуває в кожний момент свого життя, будучи вимушеною вибрати між безпекою і розвитком, залежністю і незалежністю, регресом і прогресом, незрілістю і зрілістю. ... Ми рухаємося вперед, коли переваги розвитку і недоліки безпеки переважають все, що становить недоліки розвитку і переваги безпеки»

Визначення потенціалу понять самореалізації та самоактуалізації у процесі виховання Н. В. Овчаренко розглянула та дослідила в контексті філософсько-освітньої проблематики [5].

Самореалізація та самоактуалізація позитивно-девіантної особистості представляється як якісно соціальне та новоосвітнє явище. Особистість самореалізується тільки у діяльності через прояв своїх основних сил, трансформуючи, удосконалюючи, таким чином, себе і суспільство, що можливе лише при активності особистості. Позитивні девіації проявляються завжди усвідомлено та цілеспрямовано, виявляючи

величезний вплив на саморозвиток особистості. У цілому – це природне бажання і потреба людини внести свій неповторний внесок у благо суспільства, а також потреба у самореалізації і самоактуалізації. Таким чином, роблячи висновок, що таке самоактуалізація та самореалізація, це діяльність, спрямована на саморозвиток людини. Це ціль, яка забезпечує переорієнтацію виховної діяльності на саморозвиток особистості. Досліджувані феномени визначають інноваційні зміни цілей постсучасної освіти за низкою напрямів, передусім стосовно формування в особистості навиків самовиховання як передумови продуктивного культурно-виховного впливу; інтерпретації здоров'я людини як єдності фізичної, психічної, соціальної та духовної складових, підпорядкованих духовним цінностям; утвердження нових цілей освіти, пов'язаних з цінностями сталого розвитку та екосистемного виміру сенсожиттєвих орієнтацій особистості; обґрунтуванні необхідності формування в освітньому процесі позитивно-девіантної особистості як типу людини, що самоактуалізується у суспільстві ризику.

Самоактуалізація особистості формується із таких структур як критичність (особистісна оцінка подій як усередині особистості, так і в навколишньому середовищі); рефлексивність (здатність порівнювати «реальне Я» з подіями, що відбуваються, координувати своє «Я» у контексті цих подій,

підтримувати свій статус); колізійність (здатність бачити причини подій, що відбуваються, оцінювати суперечності стосовно цінностей); мотивування (здатність знаходити сенс подій і своєї діяльності, відносин з людьми; здатність виробляти життєві цілі та ціннісні орієнтації).

Дослідження С. Лисенка полягало в аналізі теоретичної парадигми А. Маслоу як прихильника «теорії людського існування» або «позитивної психології» та вивченні феномену самореалізації як парадигми реалізації свого потенціалу [6]. У своєму методі він використовував методи гуманістичної психології, особливо екзистенційно-гуманістичний метод з його чітким акцентом на мотивації людини. Таким чином, в ході свого аналізу він прийшов до висновку і довів, що самореалізація і трансценденція можуть існувати в повній гармонії. Щоб вийти на нові рубежі людства, необхідно по-справжньому поєднати уявлення про самореалізацію, що передбачає безпечну ситуацію. Сучасна школа має бути місцем благоговіння, самореалізації та формування цілісного характеру. Тому не слід нехтувати можливостями, пов'язаними з самореалізацією і трансценденцією.

Через самореалізацію ми можемо вдосконалюватися, будувати добре суспільство і самих себе. Покращення суспільства починається з середини, зі зміни наших уявлень про людську природу.

Лисенко видів структуру самоактуалізації, на його думку це, духовність, вихід за межі «Я», цілісність, сприйняття парадоксів людського буття, особистість, що прагне свободи, відповідальності, самоусвідомлення, сенсу, обов'язку, особистісного розвитку, зрілості, інтеграції до змін.

Отже, висновок, поняття самоактуалізація особистості спирається на три конкретні потреби – пізнання, любов і призначення, що представляють суть справжнього погляду на самоактуалізацію, між якими існує справжня синергетична взаємодія, що дає змогу зростати й ставати цілісними особистостями.

Основою дослідження Поденко А.В. було визначення структурної ієрархії професійної самоактуалізації студентів-психологів [7]. Та провівши низку опитувань, тестувань та опросників зробив наступний висновок з проведеного дослідження: - професійна зрілість студентів-психологів повинна визначатися спрямованістю свого професійного та особистісного потенціалу. За результатами проведеного емпіричного дослідження, було визначено факторну структуру професійної самоактуалізації студентів-психологів, яка включає п'ять факторів: «Самоактуалізація», «Управлінські здібності», «Схильність до стресової поведінки», «Саморегуляція», «Комунікативність». Виявив, що студенти-психологи, які мають високі показники рівня прояву професійної самоактуалізації,

складають незначний відсоток від загальної кількості досліджуваних і відрізняються самоповагою, спонтанністю, схильністю сприймати природу людини в цілому як позитивну, незалежністю цінностей і поведінки від впливу ззовні, здатністю приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської сутності.

Отже, самоактуалізація – це шлях особистості до змін, орієнтування на цінності, що незалежать від думки оточуючих, незалежна від оцінки оточуючих про власні недоліки чи заслуги, незалежна у своїх вчинках, має свою думку та може в будь який час її висловлювати. Вміє швидко встановлювати зв'язки з людьми, приймати себе у різних проявах настрою, сприймає життя цілісним, справжнім і не розривним з минулого до майбутнього.

В роботі Большакова А.М., Бужинська С.М., Зайцева О.О., провели дослідження, виділили показники структури самоактуалізації, це орієнтація в часі, опора, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, погляд на природу людини, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.

Результати висновку дослідників засвідчили, що проявом самоактуалізації у літніх людей, це коли вони поважають власні досягнення й особистісні емоції та приймають себе як особистість, тим вище їх психологічне благополуччя.

Також було зроблено висновок, що літні люди залишаються соціально активними, мають задоволені стосунки з оточуючими, піклуються та співпереживають за благополуччя інших, мають прихильність і близькі стосунки, задовольняють свої особисті потреби та здатні знаходити або створювати умови та ситуації, які сприяють досягненню власних цілей.

Рутина Ю.В. провела дослідження та аналізі поняття «професійної самоактуалізації» та її основних складових [8]. Стикаючись з великою кількістю можливих варіантів проживання свого життя, людина змушена інтенсивно усвідомлювати свій життєвий досвід і шукати власний шлях розвитку. Самоактуалізація (етимологічно від слова «актуалізація») означає перехід із стану можливості в стан дійсності, тому сенс самоактуалізації, як процесу саморозвитку особистості, найбільш точно виражає слово «прояв». Проявити себе – виявити свої можливості, здібності. У психологічній літературі самоактуалізація визначається як прагнення людини якомога більше виявити, розвинути і реалізувати свої можливості, прагнення особистості бути такою, якою вона може бути. Вперше термін «самоактуалізація» як наукову категорію ввів К. Гольдштейн. Він стверджував, що самоактуалізація є основним і єдиним мотивом організму, що слугує передумовою для самореалізації всього організму, основою розвитку, самовдосконалення, творчою

тенденцією особистості.

Самоактуалізація на думку Рутини Ю.В. має три основні структурні компоненти: ресурс, процес та результат. До ресурсів самоактуалізації менеджерів в професійно-управлінській діяльності авторка віднесла: 1) ресурси особистості менеджера (особистісно-професійний потенціал: спрямованість особистості, здібності, риси характеру, творчий потенціал, вікові та гендерні особливості та ін.); 2) ресурси управлінської діяльності (професійна компетентність, управлінський досвід, управлінська позиція, задоволеність професійно-управлінською діяльністю, індивідуальний стиль управління та ін.); 3) ресурси організації, в якій працює менеджер (сфера діяльності організації, цілі організації, їх досяжність, умови праці, особливості організаційної культури та ін.); 4) ресурси суспільства (умови розвитку суспільства, ситуація на ринку праці та ін.). Процес самоактуалізації складається з чотирьох етапів: самовизначення у професійній діяльності; самовираження у професійній діяльності; особистісна самоактуалізація; досягнення професійного «акме». І до результатів самоактуалізації віднесені: 1) особистісна зрілість (самоефективність; особистісна компетентність); 2) професійно-управлінська зрілість (професіоналізм, професійно-управлінська компетентність, професійно-управлінська самосвідомість); 3) організаційні

досягнення (розвиток кадрового потенціалу організації, використання більш гнучкої та ефективної моделі управління); 4) соціально корисні досягнення організації (усвідомлення загальнолюдського, загальнокультурного значення поставлених цілей; благодійна діяльність, меценатство, спонсорська діяльність).

Отже, Рутиня Ю. В. прийшла висновку, що професійна самоактуалізація особистості – це пошук «себе в професії», власної професійної ролі, образу Я, професійного іміджу, визначення для себе професійних перспектив, досягнення їх, встановлення нових професійних цілей, прагнення до гармонійного розкриття і реалізації свого потенціалу в обраній професії. Весь цей процес супроводжується цілою низкою компонентів (етапи, критерії, модель, структурні та мотиваційний компоненти, особистості якості), що є невід'ємними складовими успішної професійної самоактуалізації особистості.

Висновки. Дослідження вищезгаданих науковців та підвести свій особистий підсумок, то можна зробити висновок, що самоактуалізація, це такий собі процес саморозвитку особистості, це прийняте рішення обрати шлях до здійснення сенсу свого життя. Це самовираження, самовдосконалення, амбіційність та самоствердження. Це є народженням себе самої не завдяки, а всупереч. Самоактуалізація – це маяк який обирає людина до якого йти, та підніматись на вершину ієрархії потреб. Цей шлях потребує відваги та сили волі і духу, іноді підтримки, тому люди можуть і відмовитись від неї з різних причин, не обравши принципово віднайти себе, а не залишитися з «нереалізованою можливістю». Тема самоактуалізації стосується абсолютно усіх сфер життя, від професійної, творчої до побутової, та в налагодженні стосунків у цих сферах, бо від сприйняття себе як реалізовану та самодостатню особистість, ми подаємо сигнал у зовнішній світ.

Список літератури

1. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. Проблема сучасної психології особистості: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.
2. Долинська, Л. В., Пенькова, О. І. (2016). Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наукових праць. 3 (48), 18-25.
3. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015.

4. Кобильнік, Л. М., Каткова, Т. А., & Каткова, Т. А. Діалектика та динаміка ціннісного самовизначення студентів-психологів у процесі професійної підготовки. "Наука і освіта", №6, 2014
5. Овчаренко Н. В. Особливості методології аналізу філософсько-освітнього змісту поняття "самореалізація особистості" / Н. В. Овчаренко // Збірник наукових праць "Гілея: науковий вісник". – 2015. – Випуск 92. – С. 269-273.
6. Гладуш, В. А., and Г. І. Лисенко. "Педагогіка вищої школи: теорія, практика, історія." 2014.
7. Поденко, А. В.; Кутузова, О. В. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2018, 5: 117-123.
8. Рутіна, Ю. В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2012, 1.45: 66-71.

SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Cherkashyna Iryna

Annotation. The article analyzes the research of scientists, the phenomenon of self-actualization as a factor of self-realization of an individual, and the psychological features of experiencing loneliness of an individual. This is a process that results in a systemic transformation of the personality. The development of the behavior of a mature personality is characterized by a more generalized self-awareness, adequate self-esteem, the ability to regulate one's actions not only under the influence of circumstances, but also independently, the emergence of a more general and time-remote goal, the emergence of internal incentives that regulate activity, the formation of needs for self-creation as one . from manifestations of self-activity.

The problem of self-actualization of the individual becomes a fundamental problem of human existence, because thanks to this process, the individual is brought to society, reveals himself in it in a harmonious and balanced way, realizing the possibilities of the development of his "I". The term "self-actualization" (Self-actualisation) comes from the word "actualisation", which means "transition from a state of possibility to a state of reality".

In foreign psychological science, the concept of self-realization of the individual developed mainly within the limits of the humanistic approach. In his context, the personality is perceived as a unique, integrated system, which has an "open possibility" of self-actualization, inherent only to a person. It should be noted that in humanistic psychology, the concept of self-actualization is synonymous with self-realization, in connection with which it is worth noting some difference. Realization, as part of the concept of "self-realization", primarily provides awareness, cognitive activity. Self-actualization is, in fact, the very

desire of a person to more fully reveal and develop his personal capabilities. This is not only the result, but also the very process of the embodiment of the powerful individual's abilities, the movement of which goes up the pyramid of needs from basic to the satisfaction of higher needs. Self-actualization implies duration, constant involvement in the process of growth and development of abilities to the maximum possible level. A person in the process of self-actualization has good psychological health. Her basic needs are satisfied, so she is driven by higher-order motives and strives for growth.

Keywords: *self-actualization, loneliness, self-acceptance, personality development, self-regulation, maturity, integration to changes.*

References

1. Sannikova O.P., Bedan V.B. Funtcionalna spriamovanist perezhyvannia samotnosti [Functional focus of experiencing loneliness]. Problema suchasnoi psykholohii osobystosti: zb. materialiv nauk.-prakt. konf. molodykh uchenykh ta studentiv (m.Odesa, 18-21 travnia 2017 r.). PNPU imeni K.D.Ushynskoho. Odesa: Ledaruk, 2017. S. 177-184.

2. Dolynska, L. V., Penkova, O. I. (2016). Samorealizatsiia osobystosti yak sotsialno-psykholohichni fenomen [Self-realization of the individual as a socio-psychological phenomenon]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky : zb. naukovykh prats. 3 (48), 18.

3. Serdiuk L. Z., Yablonska T. M., Penkova O. I., Volodarska N. D. Samotvorennia u rozvytku osobystosti : naukovo-metodychni posibnyk [Self-creation in personality development]; za red. L. Z. Serdiuk. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2015.

4. Kobylnik, L. M., Katkova, T. A., & Katkova, T. A. Dialektyka ta dynamika tsinnisnoho samovyznachennia studentiv-psykholohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky. [Dialectics and dynamics of value self-determination of psychology students in the process of professional training]"Nauka i osvita", №6, 2014

5. Ovcharenko N. V. Osoblyvosti metodolohii analizu filosofsko–osvitnoho zmistu poniattia “samorealizatsiia osobystosti” [Peculiarities of the methodology of the analysis of the philosophical and educational content of the concept of "personal self-realization"] / N. V. Ovcharenko // Zbirnyk naukovykh prats “Hileia: naukovyi visnyk”. – 2015. – Vypusk 92. – S. 269-273.

6. Hladush, V. A., and H. I. Lysenko. "Pedahohika vyshchoi shkoly: teoriia, praktyka, istoriia." [Higher school pedagogy: theory, practice, history.] 2014.

7. Podenko, A. V.; Kutuzova, O. V. Osoblyvosti profesiinoi samoaktualizatsii studentiv-psykholohiv [Peculiarities of professional self-actualization of psychology students]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii «Psykholohichni nauky», 2018, 5: 117-123.

8. Rutyna, Yu. V. Profesiina samoaktualizatsiia osobystosti [Professional self-actualization of the individual]. Aktualni problemy psykholohii, 2012, 1.45: 66-71.