

**Коваль Олена Аркадіївна,**

*кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри філософії*

*Національного технічного університету України*

*«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

*orcid.org/0000-0002-6016-8222*

*koval.olena@lil.kpi.ua*

**Говорун Артем Олександрович,**

*аспірант кафедри філософії*

*Національного технічного університету України*

*«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

*orcid.org/0009-0006-1950-7022*

*hovorun.art@gmail.com*

## **САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄСВІТУ: ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ**

У статті здійснено філософсько-психологічне переосмислення концепції самоактуалізації шляхом поєднання емпіричних підходів гуманістичної психології з феноменологічним та екзистенційним аналізом людського буття. Показано, що традиційні психологічні трактування самоактуалізації здебільшого зосереджуються на описі проявів особистісного розвитку, таких як автентичність, креативність і реалізація потенціалу, проте залишають недостатньо проясненими умови, за яких цей розвиток стає можливим. У зв'язку з цим постає проблема теоретичного осмислення тих передумов, що визначають доступність або недоступність людських можливостей у досвіді суб'єкта.

На основі феноменологічної концепції життєсвіту запропоновано підхід, у межах якого самоактуалізація інтерпретується не як безпосереднє розгортання внутрішніх здібностей, а як процес трансформації структури досвіду. Обґрунтовується, що людський досвід від самого початку організований певним горизонтом значень і можливостей, який визначає, що може бути пережито як реальне, значуще або досяжне. У цьому контексті висунуто припущення про існування проміжного етапу між дефіцитним способом існування і самоактуалізацією, пов'язаного не стільки зі зміною поведінки, скільки з проблематизацією власного способу переживання світу.

Показано, що рефлексія та інтерсуб'єктивна взаємодія відіграють ключову роль у виявленні обмеженості життєсвіту та відкривають можливість його переосмислення. Водночас підкреслюється, що сам факт рефлексії ще не гарантує трансформації досвіду, оскільки вона може залишатися в межах тієї ж самої структури інтерпретації. У цьому зв'язку постає питання про умови, за яких рефлексія набуває трансформуючого характеру і стає здатною змінювати сам горизонт можливостей.

Запропонований підхід дозволяє розглядати самоактуалізацію не лише як реалізацію потенціалу, а як процес, у якому змінюється сам спосіб людського існування. Така інтерпретація відкриває перспективу подальшого теоретичного уточнення механізмів трансформації життєсвіту та формує підґрунтя для міждисциплінарних досліджень на перетині філософії, психології та соціальних наук.

**Ключові слова:** самоактуалізація, життєсвіт, людина, сутність та існування людини, людський потенціал, рефлексія, інтерсуб'єктивність.



**Koval Olena,**

*PhD in Philosophy, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Philosophy  
National Technical University of Ukraine  
“Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”  
orcid.org/0000-0002-6016-8222  
koval.olena@lil.kpi.ua*

**Hovorun Artem,**

*Postgraduate Student at the Department of Philosophy  
National Technical University of Ukraine  
“Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”  
orcid.org/0009-0006-1950-7022  
hovorun.art@gmail.com*

## **SELF-ACTUALIZATION AS A TRANSFORMATION OF THE LIFE WORLD: A PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION**

The article presents a philosophical and psychological reinterpretation of the concept of self-actualization through the integration of empirical approaches from humanistic psychology with phenomenological and existential analyses of human existence. It is shown that traditional psychological interpretations of self-actualization primarily focus on describing manifestations of personal development, such as authenticity, creativity, and the realization of potential, yet leave insufficiently clarified the conditions under which such development becomes possible. In this regard, the problem arises of theoretically conceptualizing the prerequisites that determine the accessibility or inaccessibility of human possibilities within the subject's experience.

Based on the phenomenological concept of the lifeworld, the paper proposes an approach in which self-actualization is interpreted not as the direct unfolding of inherent abilities, but as a process of transforming the structure of experience. It is argued that human experience is from the outset organized by a certain horizon of meanings and possibilities that determines what can be experienced as real, significant, or attainable. Within this framework, the hypothesis is advanced that there exists an intermediate stage between a deficiency-oriented mode of existence and self-actualization, associated not so much with behavioral change as with the problematization of one's own mode of experiencing the world.

The paper demonstrates that reflection and intersubjective interaction play a crucial role in revealing the limitations of the lifeworld and in opening the possibility of its reinterpretation. At the same time, it is emphasized that reflection in itself does not guarantee the transformation of experience, as it may remain confined within the same interpretative structure. This raises the question of the conditions under which reflection acquires a transformative character and becomes capable of altering the very horizon of possibilities.

The proposed approach allows self-actualization to be understood not merely as the realization of potential, but as a process in which the very mode of human existence is transformed. Such an interpretation opens prospects for further theoretical elaboration of the mechanisms underlying lifeworld transformation and provides a foundation for interdisciplinary research at the intersection of philosophy, psychology, and the social sciences.

**Key words:** self-actualization, lifeworld, human being, human essence and existence, human potential, reflection, intersubjectivity.

**Вступ.** Упродовж ХХ століття концепція самоактуалізації набула системного оформлення передусім у межах гуманістичної психології як спроба опису оптимальних форм людського розвитку. Центральну роль у формуванні цієї концепції відіграли праці Абрахама Маслоу, який системно розробив ідею самоактуалізації та інтегрував її у свою модель ієрархії потреб. Його підхід ґрунтувався на емпіричних спостереженнях, біографічному аналізі

та феноменологічних описах досвіду психологічно здорових особистостей. Самоактуалізація у цій перспективі постає як процес реалізації внутрішнього потенціалу людини, що передбачає автентичність, креативність та відчуття життєвої повноти (Maslow, 1954, 1968).

Попри значний вплив гуманістичної психології на сучасні уявлення про особистісний розвиток, теоретичний статус ідей самоактуалізації залишається проблематичним.

Основна складність полягає у розриві між емпіричними описами самоактуалізації та їхнім філософським осмисленням. У більшості досліджень самоактуалізація постає як описовий психологічний конструкт без чіткого визначення його онтологічного статусу, умов та зв'язку з питанням людської сутності. Внаслідок цього самоактуалізація часто редукується до рівня індивідуального досвіду або суб'єктивного благополуччя. Таким чином, теоретичне дослідження цього феномену не заглиблюється у вивчення його сутності цього процесу та його закономірностей. Розвиток концепції самоактуалізації вимагає залучення філософського осмислення природи людини як методологічної основи, що дозволяє здійснити перехід від емпірично-описового рівня до аналізу її онтологічних підстав. У цій роботі самоактуалізація розуміється не як реалізація наперед заданого потенціалу, а як зміна структури життєсвіту, що відкриває саму можливість такої реалізації.

Філософія ХХ століття, зокрема екзистенціалізм і феноменологія, запропонувала потужні інструменти для осмислення людини як істоти проєкту, якій притаманне становлення і яка здійснюється через реалізацію можливостей. У працях Ж.-П. Сартра людина постає як істота, чия екзистенція передує будь-якій наперед заданій есенції, а отже реалізується через вибір і відповідальність (Sartre, 2001). У фундаментальній онтології М. Гайдеггера людське буття осмислюється як буття-можливість, що розгортається у часовості та екзистенційних проєктах (Heidegger, 2003). Феноменологія сприйняття М. Мерло-Понті, своєю чергою, акцентує увагу на тілесному, вкоріненому у світ характері людського досвіду, що дозволяє уникнути абстрактного або суто інтелектуального трактування самореалізації (Merleau-Ponty, 2001).

Таким чином, постає необхідність створення цілісної теоретичної моделі, яка б поєднала емпіричні дані гуманістичної психології з філософською онтологією людини. Такий філософсько-психологічний синтез передбачає переклад психологічних термінів самоактуалізації у категорії буття, можливості, становлення та смислу, що дозволить розглядати самоактуалізацію не лише як описовий досвід індивідуального буття, а як фундаментальний спосіб людського існування.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Упродовж останніх п'яти років у міжнародному науковому дискурсі спостерігається подальший розвиток підходів до переосмислення ідеї самоактуалізації поза межами класичної гуманістичної психології. Цей процес пов'язаний із загальним зсувом від редукативних моделей благополуччя до екзистенційно та феноменологічно орієнтованих підходів, що намагаються осмислити розвиток особистості у категоріях смислу, можливості та становлення.

Одним із найвпливовіших сучасних напрямів є екзистенційна позитивна психологія, представлена у працях П. Т. П. Вонга, де людський розвиток розглядається як процес реалізації потенціалу в умовах екзистенційних обмежень, страждання та конечності (Wong, 2020, 2023). У цьому підході самоактуалізація фактично трансформується з оптимістичної гуманістичної ідеї у екзистенційний процес смислотворення, однак філософська онтологія цього процесу залишається імпліцитною.

Вагомою спробою концептуального оновлення поняття самоактуалізації є робота А. М. Бленд «Самоактуалізація та Співактуалізація», у якій запропоновано перехід від індивідуалістичного розуміння самоактуалізації до концепції співактуалізації (co-actualization) як реляційного та екзистенційного процесу становлення (Bland, 2023). Бленд прямо апелює до екзистенційної та феноменологічної традиції, розглядаючи самореалізацію не як внутрішній стан, а як подію буття-у-відносинах, однак цей підхід залишається переважно психологічним і не формує повноцінної онтологічної рамки.

У сучасних дослідженнях смислу життя значний внесок зробила Таня Шнел, яка розглядає реалізацію людського потенціалу через категорії значущості, цінностей і екзистенційної орієнтації (Schnell, 2021). Хоча Шнел уникає прямого використання поняття самоактуалізації, її підхід фактично спрямований на дослідження цього феномену, описуючи людське становлення як рух до осмисленого буття.

У сучасному українському науковому дискурсі також спостерігається тенденція до розгляду самореалізації як багатовимірного процесу, що охоплює усвідомлення, вибір і реалізацію індивідуальних можливостей, цілей і цінностей особистості. Зокрема, у дослідженні Ю. О. Асеевої та Д. К. Вепрінцевої

самореалізація визначається як процес, що включає усвідомлення, вибір і реалізацію індивідуальних можливостей, цілей і цінностей, і розглядається як центральний механізм перетворення особистості на свідомого суб'єкта власного життя (Asieieva & Veprintseva, 2024).

Таким чином, аналіз сучасних публікацій свідчить, що хоча в останні роки здійснюються численні спроби інтегрувати дослідження самоактуалізації з екзистенційними, смисловими та філософськими підходами, ці спроби мають фрагментарний характер. Відсутність цілісної онтологічної концепції самоактуалізації, яка б системно поєднувала психологічні емпіричні дані з філософським осмисленням людської сутності, зумовлює актуальність подальшого теоретичного синтезу.

**Метою статті** є переосмислення ідеї самоактуалізації через аналіз структури людського досвіду. У роботі самоактуалізація розглядається у контексті ідеї людського існування як життєсвіту та інтерпретується як процес трансформації горизонту можливостей суб'єкта. Особливу увагу приділено етапу усвідомлення обмеженості сформованої структури досвіду, який розглядається як необхідна умова переходу від дефіцитного способу існування до більш відкритих форм людського буття.

**Виклад основного матеріалу.** Якщо однією з характерних ознак самоактуалізації у концепції А. Маслоу є автентичність – здатність людини діяти відповідно до власних внутрішніх схильностей і можливостей, – виникає питання про причини, через які у реальному житті ця автентичність часто виявляється обмеженою або втраченою (Maslow, 1954, 1968). Багато людей, навіть володіючи значним потенціалом, діють у спосіб, що не відповідає їхнім власним прагненням і можливостям, свідомо або несвідомо звужуючи поле власної активності.

Подібну ситуацію екзистенціальна філософія описує через поняття «поганої віри» (*mauvaise foi*), введене Ж.-П. Сартром у «Буття і Ніщо». У цьому стані людина фактично заперечує власну свободу, сприймаючи себе як істоту, жорстко визначену зовнішніми обставинами, соціальними ролями або минулим досвідом (Sartre, 2001). Однак таке пояснення не дає відповіді на питання, чому людина приймає таке обмеження. Інакше кажучи, залишається відкритим питання: яким чином формується

та структура досвіду, у межах якої певні можливості взагалі не переживаються як доступні.

З цієї причини у процесі трансформації життєсвіту ключову роль відіграє момент рефлексії. Рефлексія означає ситуацію, у якій об'єктом уваги стає не лише світ, але й спосіб, у який цей світ відкривається для суб'єкта. Іншими словами, людина починає усвідомлювати не тільки зміст власного досвіду, але й структуру, що робить цей досвід можливим. У ранній феноменології Е. Гуссерля, зокрема у праці «Ідеї щодо чистої феноменології і феноменологічної філософії», цей зсув описується через процедуру феноменологічної редукції, яка передбачає «взяття в дужки» наївного прийняття існування світу з метою аналізу самого досвіду його даності (Husserl, 2021).

Життєсвіт не є сукупністю свідомих переконань або теоретичних уявлень. Він функціонує на передрефлексивному рівні і визначає сам спосіб переживання реальності. Саме у цьому горизонті людина розрізняє можливе і неможливе, близьке і загрозливе, цінне і байдуже. Згідно з цим горизонт розуміється як структура відкритості світу для суб'єкта, яка формується у процесі життєвого досвіду (Gallagher & Zahavi, 2012).

Звідси випливають можливості для інтерпретації самоактуалізації. Потенціал людини не може бути зрозумілим лише як внутрішній набір здібностей або психологічних ресурсів. Потенціал реалізується лише настільки, наскільки життєсвіт суб'єкта відкриває відповідні можливості. Якщо горизонт досвіду звужений, то навіть наявні здібності можуть залишатися нереалізованими.

У цьому контексті явище, яке у гуманістичній психології описується як дефіцитна орієнтація, можна інтерпретувати як специфічну форму організації життєсвіту. Якщо досвід людини формується у середовищі нестабільності, загрози або постійного контролю, то світ переживається передусім через призму захисту і компенсації. У такому стані значна частина життєвих можливостей просто не з'являється у полі досвіду. Людина не відмовляється від них свідомо – вона не переживає їх як реальні.

Це дозволяє уточнити саму природу проблеми нереалізованого потенціалу. Вона не обов'язково пов'язана з відсутністю здібностей або мотивації. Набагато частіше вона

виникає внаслідок звуження горизонту можливостей, у межах якого суб'єкт взаємодіє зі світом. У такому випадку потенціал існує лише як абстрактна можливість, але не переходить у форму реальної діяльності.

Формування життєвіття має історичний характер. Людський досвід завжди тілесно і соціально вкорінений, а тому спосіб взаємодії зі світом поступово стабілізується у вигляді певної схеми сприйняття і дії. Феноменологія сприйняття підкреслює, що ця схема має тілесну основу і визначає, які дії переживаються як природні або можливі (Merleau-Ponty, 2001). Емпіричні дослідження розвитку людини також демонструють, що ранній життєвий досвід може істотно впливати на подальші способи переживання світу. Зокрема, у дослідженні В. Дж. Фелітті та співавт. показано, що несприятливий дитячий досвід корелює зі змінами у системах реагування на загрозу, рівні довіри до інших і здатності до саморегуляції (Felitti et al., 1998). У філософській перспективі ці результати можна розглядати як підтвердження того, що життєвіття людини формується історично і може набувати викривленої структури.

У такому контексті свобода набуває нового значення. Її не можна розуміти лише як здатність обирати між окремими діями. Свобода полягає у можливості змінювати саму структуру досвіду, через яку ці дії набувають смислу. Якщо життєвіття суб'єкта звужений, то спроби здійснювати «правильні» дії можуть супроводжуватися значним внутрішнім напруженням, оскільки вони суперечать усталеній структурі переживання світу. Натомість трансформація життєвіття змінює сам горизонт можливостей, роблячи нові форми діяльності природними і доступними.

Таким чином, вирішальним моментом свободи є не просто вибір конкретної дії, а вибір, спрямований на зміну тієї оптики, через яку суб'єкт бачить власні можливості. Свобода стає здатністю виходити за межі сформованої структури життєвіття і поступово розширювати горизонт людського буття.

У цьому контексті самоактуалізацію доцільно визначити як процес трансформації життєвіття, у якому звужена структура переживання світу поступово замінюється більш відкритим горизонтом можливостей. У результаті

потенціал людини перестає існувати лише як абстрактна можливість і набуває форми реальної діяльності. Самоактуалізація у такому розумінні постає як процес розширення життєвого світу людини, у якому свобода суб'єкта відіграє визначальну роль.

Водночас така трансформація життєвіття не може розпочатися доти, доки сама структура досвіду залишається для суб'єкта невидимою, адже, як зазначає Е. Гуссерль, світ, заздалегідь даний йому в його свідомому житті та в його спільності з рештою людства (Husserl, 1970). Людина не вступає у взаємодію зі світом із нейтральної позиції, оскільки наївна впевненість у безпосередній даності речей «затуляла... широкий горизонт примітних істин» (Husserl, 1970), у межах якого розгортається будь-яке сприйняття. Це означає, що реальність від самого початку переживається в певному горизонті значень і можливостей, який визначає спосіб інтерпретації подій і те, що може бути визнане значущим. У пізній феноменології Е. Гуссерля цей горизонт осмислюється через поняття життєвіття (Lebenswelt) як передрефлексивного поля очевидностей, адже «... саме в життєвітті містяться всі фундаментальні значення математизованого світу природничих наук» (Husserl, 2021). Саме в межах цього горизонту суб'єкт визначає, що є природним, можливим або нормальним, а що – дивним, небезпечним чи недоступним.

З огляду на це особливість життєвіття полягає у його прозорості для самого суб'єкта. У повсякденному досвіді людина не сприймає його як історично сформовану структуру, що організовує її взаємодію зі світом. Навпаки, життєвіття переживається як сам світ, як безпосередня й об'єктивна реальність. Саме тому навіть істотні викривлення структури переживання можуть залишатися невидимими. Якщо життєвий досвід людини формувався у середовищі нестабільності, постійної загрози або жорсткого контролю, відповідні способи сприйняття поступово закріплюються як звичні. З часом вони починають сприйматися не як специфічна форма досвіду, а як природний порядок речей.

У такій ситуації дефіцитний спосіб існування не обов'язково усвідомлюється як проблема. Людина може відчувати напруження, тривогу або хронічне відчуття нестачі, однак

ці переживання інтерпретуються як властивості самого світу. Іншими словами, суб'єкт може вважати, що світ у принципі є небезпечним, ворожим або таким, у якому постійно бракує ресурсів. У цьому випадку дефіцитність не переживається як результат певної структури досвіду, вона постає як об'єктивна характеристика реальності. Подібний механізм можна пояснити тим, що інтерпретації реальності, сформовані у процесі життєвого досвіду, закріплюються як самоочевидні, адже «потік свідомості за своєю природою ще не схоплений у сітку рефлексії», тоді як «рефлексія по суті належить до просторово-часового світу повсякденного життя» (Schutz, 1967). Водночас ці інтерпретації не є суто індивідуальними, оскільки вони формуються у процесі взаємодії з іншими, де суб'єкт «ідентифікує себе з переживаннями іншого в межах спільного “ми-відношення”» (Schutz, 1967). Саме завдяки цьому відповідні способи інтерпретації не лише не піддаються сумніву, але й постійно підтверджуються у соціальній взаємодії, набуваючи статусу очевидної реальності.

Тому навіть сильний дискомфорт не завжди веде до зміни способу існування. Поки структура досвіду залишається невидимою, вона функціонує як безальтернативна реальність. Людина може намагатися змінювати окремі обставини життя або шукати нові стратегії поведінки, але сама оптика переживання світу залишається незмінною. У такому випадку навіть потенційно нові можливості можуть залишатися поза полем досвіду, оскільки вони не вписуються у сформований горизонт значень.

Саме цю ситуацію М. Гайдеггер описує у праці «Буття і час» у контексті аналізу повсякденності (*Alltäglichkeit*) та структури безособового *das Man*, де людське буття схильне відтворювати усталені способи інтерпретації світу, сприймаючи їх як самоочевидні (Heidegger, 2003). У цьому режимі світ постає не як простір відкритих можливостей, а як вже інтерпретована структура значень, що наперед визначає межі розуміння і переживання. В коментарях до «Буття в Світі» подібну ідею розвиває Г. Дрейфус де, аналізуючи гайдеггерівське поняття залученості (*involvement*), він показує, що людська дія завжди відбувається в межах усталених практик, які визначають, що може бути сприйняте як значуще, і тим самим обмежують

горизонт можливостей досвіду (Dreyfus, 1991).

З цієї причини у процесі трансформації життєсвіту ключову роль відіграє момент рефлексії. Рефлексія означає ситуацію, у якій об'єктом уваги стає не лише світ, але й спосіб, у який цей світ відкривається для суб'єкта. Іншими словами, людина починає усвідомлювати не тільки зміст власного досвіду, але й структуру, що робить цей досвід можливим. У феноменологічній традиції такий зсув описується як вихід із природної установки – стану, в якому суб'єкт починає ставити під питання ті очевидності, що раніше сприймалися як безумовні. Так, Е. Гуссерль описує природну установку як таку, в якій «світ постійно вже є для нас наявним» (Husserl, 2021), а також підкреслює необхідність поставити під питання те, що «залишалося само собою зрозумілим» (Husserl, 2021), здійснюючи перехід до рефлексивного аналізу досвіду.

Цей зсув описується через процедуру редукції. Як зазначає Е. Гуссерль, необхідно здійснити «феноменологічну редукцію» ще до аналізу «самих речей», оскільки до них можна дійти лише опосередковано – через аналіз свідомості (Husserl, 2021). Це означає, що безпосередня даність світу більше не приймається як очевидна: під питання ставиться не лише зміст досвіду, але й сам спосіб його даності. Відтак те, що раніше сприймалося як об'єктивна реальність, відкривається як структура, залежна від актів свідомості.

Це відкриття має принципове значення для подальшої трансформації життєсвіту. Коли людина усвідомлює, що її спосіб переживання світу не є необхідним або універсальним, виникає можливість порівнювати різні способи існування. Саме у цей момент стає очевидним, що ті форми життя, які раніше здавалися неможливими або недосяжними, можуть бути реальними альтернативами. Таким чином, рефлексія відкриває новий горизонт можливостей, який раніше був прихований структурою досвіду.

У цьому сенсі виявлення викривленого досвіду є необхідною умовою подальшої трансформації життєсвіту. Поки структура переживання світу залишається прозорою і невидимою, вона відтворюється як природний порядок реальності. Лише в процесі рефлексії вона може бути розкрита як певна форма організації досвіду, що виникла у процесі життєвої

історії суб'єкта. Саме тоді з'являється можливість поставити під питання її необхідність і відкрити простір для зміни.

Таким чином, між викривленим життєсвітом і процесом самоактуалізації існує принципово важливий проміжний етап, етап розкриття структури власного досвіду. Самоактуалізація починається не з розвитку здібностей і навіть не з морального рішення діяти інакше. Її початком є усвідомлення того, що власний спосіб переживання світу не є єдино можливим. Лише після цього з'являється простір для свободи, у якому суб'єкт може спрямувати власні зусилля на зміну тієї оптики, крізь яку він бачить світ і власні можливості.

У такій перспективі рефлексія виступає ключовим механізмом переходу від неусвідомленого відтворення звуженої структури досвіду до її свідомої трансформації. Саме вона дозволяє суб'єктові побачити межі власного життєсвіту і відкрити можливість його поступового розширення. У цьому сенсі рефлексія не є лише інтелектуальною операцією, а стає фундаментальною умовою переходу до більш відкритого і творчого способу людського буття.

Водночас сама поява рефлексії ще не гарантує трансформації життєсвіту. Людина може бути інтелектуально розвиненою, активно аналізувати власний досвід і навіть критично осмислювати події свого життя, але при цьому залишатися у рамках тієї ж самої структури переживання світу. У такому випадку рефлексія виконує радше функцію раціоналізації вже наявної оптики, ніж її розкриття. Суб'єкт продовжує інтерпретувати власний досвід через сформований горизонт очевидностей і тому схильний сприймати своє бачення світу як єдино можливе або найбільш адекватне. Це означає, що навіть інтенсивна інтелектуальна діяльність може не призводити до усвідомлення викривлення досвіду, якщо сама структура життєсвіту залишається поза полем аналізу.

З цієї причини важливо відрізнити інтелектуальну рефлексію, спрямовану на пояснення подій і побудову інтерпретацій, від більш глибокої форми рефлексії, у якій предметом уваги стає сам спосіб переживання світу. Лише у другому випадку виникає можливість поставити під питання ті очевидності, що раніше сприймалися як природні. Проте навіть така рефлексія не виникає довільно. Для того щоб суб'єкт

почав сумніватися у власній оптиці, необхідні певні переживання або ситуації, які порушують звичну структуру досвіду.

Водночас ці типові інтерпретації не є суто індивідуальними, а формуються у спільному просторі досвіду, який А. Шюц описує через структуру ми-відносини (we-relationship), у межах якої суб'єкти співпереживають і співвідносять свої дії та значення (Schutz, 1967). Саме тому життєсвіт набуває характеру самоочевидної та спільно підтвердженої реальності. Проте ця очевидність зберігається доти, доки взаємодія відбувається в межах узгоджених типізацій. У ситуації ж зіткнення з досвідом, який не вписується у звичні схеми інтерпретації, виникає розрив цієї узгодженості. Інший постає не просто як носій альтернативної позиції, а як досвід, який не може бути повністю інтерпретований у рамках уже наявного горизонту значень. Саме в цій невідповідності стає можливою проблематизація власних очевидностей: суб'єкт починає усвідомлювати, що його спосіб переживання світу не є єдино можливим, а є лише однією з можливих форм його організації.

Саме цей механізм дозволяє точніше зрозуміти тезу П. Бергера і Т. Лукмана про те, що «реальність повсякденного життя є соціально сконструйованою» (Berger & Luckmann, 1966). Йдеться не лише про те, що уявлення про світ формуються соціально, а про те, що вони підтримуються через постійне взаємне підтвердження в процесі взаємодії. Відтак те, що постає як природний порядок речей, є результатом стабілізації певних інтерпретацій, які набувають статусу об'єктивної реальності. Саме тому порушення цієї стабільності (зокрема, через зустріч з інакшими способами досвіду) відкриває можливість побачити контингентність власної інтерпретації світу.

У цьому контексті важливим є уточнення, яке пропонує Д. Захаві у праці «Я та Інший», підкреслюючи, що інтерсуб'єктивність не є вторинним доповненням до індивідуального досвіду, а належить до його базової структури. Як він зазначає, «самодосвід від самого початку має інтерсуб'єктивну структуру» (Zahavi, 2014). Це означає, що досвід іншого не просто додає нову перспективу до вже наявного бачення світу, а здатний змінювати сам спосіб його організації. Інший постає як така позиція, яка не може бути повністю редукована до

власного горизонту значень, і саме тому відкриває можливість виходу за його межі. У цій перспективі зустріч з іншим суб'єктом виступає не як зовнішній вплив, а як внутрішньо необхідний момент, у якому власна очевидність може бути поставлена під питання.

Таким чином, виявлення викривлення досвіду не є суто інтелектуальним актом. Воно відбувається у просторі інтерсуб'єктивної взаємодії, де суб'єкт стикається з альтернативними способами існування, що роблять видимою обмеженість його власної оптики і відкривають можливість трансформації життєсвіту.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило переосмислити самоактуалізацію

у філософсько-психологічній перспективі. У роботі показано, що перехід від дефіцитного способу існування до самоактуалізації передбачає проміжний етап – усвідомлення обмеженості власної структури досвіду. Самоактуалізація у цій інтерпретації постає як процес трансформації життєсвіту, що відбувається через розширення горизонту можливостей у рефлексії та взаємодії з іншими суб'єктами.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом умов, за яких відбувається розкриття викривленої структури життєсвіту, зокрема ролі інтерсуб'єктивних взаємодій, культурного середовища та життєвих криз у процесі трансформації людського досвіду.

### Список використаних джерел:

- Асєєва Ю. О., Вєпрінцева Д. К. (2024). Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*, (2), 3–7. <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14>.
- Berger P., & Luckmann T. (1966). *The social construction of reality*. Anchor Books.
- Bland A. M. (2023). Self-actualization and co-actualization. In *The handbook of humanistic psychology* (pp. 233–249). Wiley.
- Dreyfus H. (1991). *Being-in-the-world: A commentary on Heidegger's Being and Time*. MIT Press.
- Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D., Williamson D. F., Spitz A. M., Edwards V., Koss M. P., & Marks J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9635069/>.
- Gallagher S., & Zahavi D. (2012). *The phenomenological mind*. Routledge.
- Heidegger M. (2008). *Being and time*. Harper Perennial Modern Thought.
- Гусерль Е. (2021). Ідеї щодо чистої феноменології і феноменологічної філософії. Фоліо.
- Husserl E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Northwestern University Press.
- Maslow A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand.
- Мерло-Понті М. (2001). Феноменологія сприйняття. Український центр духовної культури.
- Сартр Ж.-П. (2001). *Буття і ніщо*. Основи.
- Schnell T. (2021). *Psychology of meaning in life*. Routledge.
- Schutz A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Northwestern University Press.
- Wong P. T. P. (2020). *Existential positive psychology and integrative meaning therapy*. Springer. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33016788/>.
- Wong P. T. P. (2023). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. INPM Press. [https://www.researchgate.net/publication/279516526\\_Second\\_Wave\\_Positive\\_Psychology\\_Embracing\\_the\\_Dark\\_Side\\_of\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/279516526_Second_Wave_Positive_Psychology_Embracing_the_Dark_Side_of_Life).
- Zahavi D. (2014). *Self and other: Exploring subjectivity, empathy, and shame*. Oxford University Press.

### References:

- Asieieva, Yu. O., & Veprintseva, D. K. (2024). Samorealizatsiia yak psykholohichniy fenomen [Self-realization as a psychological phenomenon]. *Mentalne zdorovia*, (2), 3–7 [in Ukrainian]. <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14>.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality*. New York: Anchor Books.
- Bland, A. M. (2023). Self-actualization and co-actualization. In *The handbook of humanistic psychology* (pp. 233–249). New York: Wiley.
- Dreyfus, H. (1991). *Being-in-the-world: A commentary on Heidegger's Being and Time*. Cambridge: MIT Press.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9635069/>.
- Gallagher, S., & Zahavi, D. (2012). *The phenomenological mind*. London: Routledge.

- Heidegger, M. (2008). Being and time. Harper Perennial Modern Thought.
- Husserl, E. (1970). The crisis of European sciences and transcendental phenomenology. Evanston: Northwestern University Press.
- Husserl, E. (2021). Idei shchodo chystoi fenomenolohii i fenomenolohichnoi filosofii [Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy]. Kharkiv: Folio [in Ukrainian].
- Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand.
- Merlo-Ponti, M. (2001). Fenomenolohiia spryiniattia [Phenomenology of perception]. Kyiv: Ukrainskyi tsentr dukhovnoi kultury [in Ukrainian].
- Sartre, Zh.-P. (2001). Buttia i nishcho [Being and nothingness]. Kyiv: Osnovy [in Ukrainian].
- Schnell, T. (2021). Psychology of meaning in life. New York: Routledge.
- Schutz, A. (1967). The phenomenology of the social world. Evanston: Northwestern University Press.
- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. Cham: Springer. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33016788/>.
- Wong, P. T. P. (2023). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life. Toronto: INPM Press. [https://www.researchgate.net/publication/279516526\\_Second\\_Wave\\_Positive\\_Psychology\\_Embracing\\_the\\_Dark\\_Side\\_of\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/279516526_Second_Wave_Positive_Psychology_Embracing_the_Dark_Side_of_Life).
- Zahavi, D. (2014). Self and other: Exploring subjectivity, empathy, and shame. Oxford: Oxford University Press.

Дата першого надходження статті до видання: 28.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026