

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН

МОНОГРАФІЯ

ВІННИЦЯ
ТОВ «ТВОРИ»
2021



Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ
ЗАСАДИ САМОЗДІЙСНЕННЯ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН**

Вінниця – 2021

УДК 378.015.3:159.923.3

ББК 74.58+74.6

DOI: <https://doi.org/10.31652/978-966-949-868-7-1-227>

T 33

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
(протокол №15 від 23 червня 2021 р.)

Рецензенти:

Акімова О. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та професійної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Штифурак В. Є. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри права Вінницького торговельно-економічного інституту Київського національного торговельно-економічного університету.

T 33 **Теоретико-методологічні засади самоздійснення особистості в умовах трансформаційних змін:**
монографія / Паламарчук О.М., Шахов В.І. [та ін.] –
Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. – 227 с.

УДК 378.015.3:159.923.3

ББК 74.58+74.6

ISBN 978-966-949-868-7

У монографії аналізуються різні аспекти самоздійснення особистості в умовах трансформаційних змін: феноменологія психологічних досліджень, життєтворчості зв'язків самоздійснення та самоактуалізації, становлення професійної ідентичності майбутніх психологів, перфекціонізм як психологічний феномен, проблеми соціально-екологічного відчуження особистості. Розкрито потенціал аналітичного та нормативного підходів психологічного супроводу самоздійснення особистості в умовах колективної травми, розвитку толерантності до невизначеності методами психодрами та інші проблеми професійного самоздійснення фахівців сфери психології.

Для наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, докторантів, аспірантів, студентів.

ISBN 978-966-949-868-7

© Автори, 2021

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ЗМІСТ

Паламарчук О. М., Габа І. М. Особистісне відчуження: соціально-екологічний аспект	4
Шахов В. І., Шахов В. В. Становлення професійної ідентичності майбутніх психологів як умова їх особистісно-професійного самоздійснення	20
Ляц О. П. Перфекціонізм як психологічний феномен	43
Безверхий О. С. Емпіричне дослідження зв'язків самоздійснення та самоактуалізації у майбутніх психологів	51
Vizniuk I.M., Polischuk A.S. Peculiarities of preparation of applicants for higher education for the degree of doctor of philosophy and doctor of science in heі	68
Галузяк В. М. Основні підходи до розуміння сутності особистісного розвитку в зарубіжній і вітчизняній психології.....	85
Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Діагностичні індикатори самоздійснення особистості	102
Штифурак В. С., Педоренко В. М. Феноменологія психологічних досліджень життєтворчості.....	123
Попова О. В., Клібанівська Т. М. Професійна ідентичність як фактор професійного самоздійснення особистості	144
Мельник Ю. В., Подорожний В. Г. Розвиток толерантності до невизначеності методами психодрами в умовах дистанційного навчання.....	162
Саранча І. Г., Фурштейн О. В. Самоздійснення особистості як історико-філософський та психолого-педагогічний феномен	180
Подольчук Д. С. Особливості структури цінностей і ціннісних орієнтацій студентів, які беруть участь у волонтерському русі.....	194
Мазай Л. Ю., Павлушенко О. Ю. Аналітична психологія та нарративний підхід у психологічному супроводі самоздійснення особистості в умовах колективної травми.....	206
Інформація про авторів	225

ОСОБИСТІСНЕ ВІДЧУЖЕННЯ: СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

О. М. Паламарчук, І. М. Габа

Розвиток сучасного суспільства – це складний, багатогранний процес, важливою складовою якого є поетапне соціально-екологічне відчуження особистості від результатів власної взаємодії з природним середовищем та трансформація цих результатів у зовнішню, ворожу їй силу. В умовах суттєвих суспільних змін проблема соціально-екологічного відчуження особистості набуває особливого масштабу та актуальності. Соціально-екологічне відчуження особистості – це психологічний процес, який характеризується перетворенням життєдіяльності сучасної людини та її результатів на самостійну силу, що панує над особистістю та є екологічно небезпечною для неї. Соціально-екологічне відчуження проявляється у перетворенні особистості в об'єкт експлуатації й маніпулювання, у фетишизації соціальних відносин. Виражається воно як в діяльності, так і в свідомості сучасної особистості. Мова йде про невідповідність між соціально-екологічними очікуваннями людини та нормами, які їй жорстко нав'язуються соціальною структурою суспільства, про сприйняття цих норм як чужих, зовнішніх і ворожих щодо людини, про почуття ізоляції, самотності тощо.

Феномен соціально-екологічного відчуження особистості є багатоаспектною проблемою, яка виступає предметом дослідження у працях вітчизняних і закордонних психологів. Серед аспектів цієї проблеми виділяють соціально-екологічне відчуження людини від природи, суспільства, інших людей, самої себе, праці, соціальних інститутів, культури, науки й техніки, екології, моралі, світоглядне відчуження [8].

Особливої актуальності набуває феномен соціально-екологічного відчуження на сучасному етапі розвитку українського суспільства. У гонитві за матеріальним благополуччям, новітніми ідеалами сучасної людини, формами та змістом власної життєдіяльності, специфікою взаємодії в системі «індивід-навколишнє середовище», особистість втрачає власну унікальність. У таких умовах сучасна людина як до багатьох з перерахованих вище явищ, так і до власної життєдіяльності перебуває в стані соціально-екологічного відчуження. На сучасному етапі розвитку українського суспільства соціально-

екологічне відчуження розглядається як фатально неминуче явище, що впливає як із самої природи особистості, так і з умов її історичного розвитку. Соціальні зміни спричинили збільшення кількості явищ, які переривають звичні відносини у системі «людина-навколишнє середовище», що, у свою чергу, призвело до відсторонення, замкнутості, рефлексивного відходу сучасної людини від екологічних наслідків своєї діяльності, тобто втрати екологічно орієнтованої особистісної позиції. Втрата екологічно орієнтованої особистісної позиції викликала викривлення життєвої спрямованості, зниження життєвої активності у системі взаємодії «людина-навколишнє середовище», руйнування особистісно значимої структури життєдіяльності та виникнення життєвих деструкцій сучасної людини (Н. Батурін, Р. Грановська, А. Маркова). Глобальність екологічної кризи виражає глобальність відчуження людини від природи, частиною якої вона є. Впровадження технологічних процесів виявило якісно новий етап глобального відчуження людини від природних умов свого існування.

Соціально-екологічне відчуження на сучасному етапі розвитку українського суспільства є наслідком деструкції особистісної спрямованості та проявляється у втраті суб'єктом життєдіяльності еколого-особистісної ідентичності, байдужості до наслідків своєї взаємодії у системі «людина-навколишнє середовище», неприйнятті на себе відповідальності за пошук змісту власної життєдіяльності, заміні особистісних цінностей і моралі цінностями та цілями сучасного соціуму.

В умовах трансформаційних перетворень в українському суспільстві спектр сприйняття проблеми соціально-екологічного відчуження особистості досить широкий – від констатації цього явища, визнання закономірностей його виникнення до крайніх песимістичних оцінок тотальності соціально-екологічного відчуження, приреченості сучасної особистості й суспільства. Різноманіття смислових значень, а також необхідність пояснення складних, суперечливих зв'язків сучасної особистості з навколишнім середовищем та суспільством у цілому зумовили перехід поняття відчуження від загально філософського плану (Г. Гегель, К. Маркс, Л. Фейєрбах) у власне психологічний (В. Абраменкова, К. Альбуханова-Славська, О. Леонт'єв, В. Мухіна, А. Петровський, С. Рубінштейн, З. Фрейд, Е. Еріксон). Однак відомі у науці механізми зміни та втрати еколого-

особистісної ідентичності не відображають повністю реальних процесів, які залежать від усієї сукупності соціальних (а не лише особистісних схильностей і здібностей) умов і власного досвіду людини, а також не описують психологічні особливості соціально-екологічного відчуження сучасної особистості.

Суттєвим аспектом проблеми соціально-екологічного відчуження на сучасному етапі розвитку українського суспільства є властивість відношення у системі «особистість-навколишнє середовище», яка виражає діалектичну єдність індивідуального та соціального начал [8]. Ця властивість полягає у тому, що суспільство як універсальний спосіб зв'язку особистості з соціальним середовищем, відповідаючи на актуальні людські потреби, проявляє себе у вигляді нормативної системи, сукупності соціально-культурних вказівок щодо природного середовища. Фактом, який спричиняє опозицію «індивідуальне-соціальне», як і інструментом її виявлення, є особистість з її психічними процесами, фізичними й соціальними якостями. У даному зв'язку закономірним є той факт, що соціально-екологічне відчуження, як психологічна проблема, має вираження у внутрішньому світі особистості, певним чином корениться у ньому. Як відомо, індивідуальне і соціальне начала, суб'єктивні переваги і об'єктивні детермінанти є базовими компонентами, що становлять реальність взаємодії людини з навколишнім середовищем [2]. Важливою підсистемою особистості, що виражає діалектику цих компонентів, є система її екологічно орієнтованих цінностей, яка поєднує внутрішній світ людини із зовнішнім простором відносин з навколишнім середовищем. В екологічно орієнтованих ціннісних орієнтаціях сучасної особистості, що являють собою сукупність фіксованих установок, поєднуються як внутрішні детермінанти поведінки, так і зовнішні умови та фактори [5].

У життєдіяльності сучасного суспільства важливого значення набувають правила екологічного гуманізму, основною ідеєю якого є те, що людина – це лише частка природи, з законами й силами якої вона повинна рахуватися. Людина повинна не владарювати над природою, а співпрацювати з нею, бути не «царем природи», а її невіддільною часткою. Люди не можуть припинити змінювати природу, але вони можуть і повинні припинити змінювати її необдумано і безвідповідально, не враховуючи вимог екологічних законів. Тільки в тому випадку, якщо діяльність людей буде відповідати об'єктивним вимогам цих законів, а не йти всупереч

їм, зміна природи людиною стане способом її збереження, а не руйнування.

Сьогодні на перше місце у вирішенні соціально-екологічних проблем висувається проблема екологічної орієнтації всіх членів суспільства. В екологічній орієнтації людини відбивається рівень її соціально-екологічного інтелекту, загальної й професійної соціально-екологічної культури. Значна кількість людей переконана, що екологічна орієнтація в усіх без винятку сферах життєдіяльності є важливою складовою розвитку сучасних і майбутніх генерацій [10]. Стан природного середовища викликає все більше занепокоєння у представників різних верств населення. Нині майже немає свідомої людини, яка не знала б дещо про екологічну ситуацію планети. Для більшості населення зрозумілим є той факт, що антропоцентризм становить небезпеку для існування людей у глобальному масштабі, і тому настав час для епохи екоцентризму, коли не людина повинна диктувати свої умови природі, а природа — людині. Освоєння природи необхідно здійснювати на принципах гармонії людської діяльності зі світом, у якому вона реалізується, оскільки людина — активна частка біосфери.

Таким чином, саме низький суб'єктивний показник задоволення людських екологічних потреб, низький ступінь екологічної комфортності людини як внутрішньо, так і в межах соціуму вплинув на те, що останнім часом все більше спостерігаються окремі прояви соціально-екологічного відчуження в усіх напрямках людської активності. На взаємозв'язок ціннісних орієнтацій особистості та проблеми соціально-екологічного відчуження вказує багато психологічних досліджень. У найзагальнішому визначенні, соціально-екологічне відчуження — це крайня форма соціального переродження особистості, втрата нею своєї родової сутності та екологічно орієнтованих ціннісних орієнтацій.

Звертаючись до самого поняття і історії походження терміну «відчуження», варто зазначити, що воно виражає таку сукупність якостей, результатів діяльності і стосунків людини, яка протистоїть йому як надсила і перетворює її з суб'єкта в об'єкт дії. Тема відчуження уперше розглядається прибічниками теорії «громадського договору» Ж. Ж. Руссо, Джоуль. Локком, Т. Гоббсом, К. А. Гельвецієм. Вони характеризували сучасне їм суспільство як суспільство відчуження — делегування

повноважень. Соціальні інститути в такому суспільстві є посередниками між людьми і внаслідок того, що вони є втілення волі приватних осіб, стають чужими людині, примушуючи його підкорятися приватним інтересам і розвивати свою особистість у рамках встановлених законів. Ця сила, що стала над людиною, забирає у нього "достовірність", нічого не давши натомість, і вона перетворюється на часткову людину [6]. Сьогодні поняття «відчуження» виявляється в найрізноманітніших сферах і в основному означає роз'єднання якогось цілого на складові елементи. Наприклад, в юриспруденції воно пов'язане з поняттям «власність» і означає передачу майнових прав від однієї людини до іншої. У релігії відчуження розглядають через смерть людини, через припинення її фізичної активності (від тіла людини відчужується її душа, а від душі – тіло). У соціальній філософії відчуження пов'язується з мірою прояву повноти сутнісних якостей і здібностей людини. У психологічному розумінні відчуженість описується в термінах очікувань і завжди є в достатній мірі усвідомленою властивістю. У сфері взаємодії людини з навколишнім середовищем під відчуженням необхідно розуміти переростання певних явищ і відносин у щось інше, ніж вони є самі по собі, викривлення і перекирчування у свідомості особистості її реальних взаємин у системі «особистість-навколишнє середовище».

Проблема соціально-екологічного відчуження особистості на етапі сучасного розвитку суспільства є предметом розгляду чималої кількості гуманітарних дисциплін (психології, соціальної філософії, соціології, глобалістики, культурології тощо). Прихильники Франкфуртської школи намагались розв'язати проблему відчуження, ґрунтуючись на вченнях М.Вебера, К.Маркса та З.Фрейда. М.Вебер та К.Манхейм аналізували відчуження головним чином в культурологічному ракурсі. З.Фрейд розглядав феномен відчуження з психологічної точки зору, а напрями подолання результатів відчуження вбачав у використанні методів психоаналізу. Головним чинником, що зумовлює відчуження, представники Франкфуртської школи вважали відчуження свідомості. Ряд дослідників звертали увагу на суб'єктивних проявах відчуження (Г. Маркузе, Е. Фромм та ін.). Зокрема Е. Фромм розглядає відчуження в п'яти іпостасях: як відчуження від ближнього; відчуження від роботи, справи; відчуження від потреби; відчуження від держави; і, нарешті,

відчуження від себе. Важливо, що для Е. Фромма відчуження від себе – це, перш за все, ставлення людини до свого Я як до ринкового товару, який необхідно продати на «особистісному ринку» подорожчє. Про таку людину Е. Фромм пише: «Її відчуття себе, бере початок не в її активності – люблячого і мислячого індивіда, а в її соціоекономічній ролі. Якщо людину запитати: «Хто ти?», Вона, подібно машині, буде відповідати: Я – лікар, слюсар, електрик та ін.». Людина є абстракція, відчужена від своєї реальної природи. Її тіло, думки, душа – це її капітал і її завдання життя – отримати вигоду зі свого я» [3]. Інші науковці вивчають відчуження як об'єктивний феномен, піддаючи аналізу соціально-екологічні фактори і процеси, характерні даній соціальній структурі суспільства (Ю. Хабермас, М. Хоркхаймер та ін.). Низка науковців переміщує дослідження в естетичну та культурологічну площину (Т. Адорно, В. Беньямін та ін.).

Американський соціолог М. Сімен розглядає відчуження як специфічне переживання індивіда й виявляє в ньому п'ять різних модальностей:

- безсилля – індивід вважає, що його діяльність не може дати тих результатів, до яких він прагне;

- безглуздість – індивіду незрозумілим є значення подій, в яких він бере участь; він не знає, у що він повинен вірити, чому потрібно чинити саме так, а не інакше;

- дезорганізація норм або аномія – ситуація, в якій індивід зіткається з суперечливими рольовими очікуваннями і змушений для досягнення поставлених цілей вдаватися до соціального несхвалення поведінки;

- ізоляція – відчуження індивіда від існуючих в суспільстві цілей і цінностей, розбіжність індивіда з суспільством в оцінці значущих цілей і вірувань;

- самовідчуження – відчуження індивіда від самого себе, відчуття себе і своїх здібностей як чогось чужого [1].

Отже, спроби психологічної розробки відчуження в більшості своїй виявилися малопродуктивними і привели до операціоналізації ряду конструктів (безсилля, аномія, нігілізм тощо), теоретичне обґрунтування взаємозв'язку яких залишилося за межами психології. Ідеї про взаємозв'язок відчуження і втрати сенсу життя висловлювалися більшістю науковців, проте лише діяльнісно-смісловий підхід Д. Леонтьєва і теоретичні уявлення С. Мадді про відчуження як про основу екзистенціального неврозу

відкрили можливості для розробки нової психологічної моделі відчуження як порушення в структурі взаємин індивіда зі світом, яке проявляється в переживанні втрати сенсу.

У теперішньому світі завдяки розвитку процесу, який М. Вебер назвав формальною раціоналізацією, тобто зростанню «технократичного мислення» і панування позбавлених індивідуальності бюрократичних структур у суспільному житті, а також у зв'язку з тим, що українське суспільство охоплене комплексом проблем, пов'язаних з особливостями трансформації суспільства, особистість опиняється в таких умовах, які спричиняють її соціально-екологічне відчуження від наслідків процесу взаємодії у системі «людина- навколишнє середовище».

Соціально-екологічне відчуження особистості в ситуації сучасного розвитку суспільства є процесом і наслідком зміни продуктів життєдіяльності (як духовних, так і матеріальних), якостей, властивостей і прагнень людини на щось незалежне від неї, таке, що панує над нею; перетворення відносин з навколишнім середовищем на щось інше, ніж вони є самі по собі, спотворення у свідомості особистості її реальних життєвих відносин у системі «людина-навколишнє середовище». Соціально-екологічне відчуження є основою дисгармонійності життя сучасної особистості й являє собою процес перетворення життєдіяльності людини та її результатів у самостійну силу, ворожу їй.

Соціально-екологічне відчуження особистості передбачає психологічний захист людини у формі ізоляції від наслідків впливу її життєдіяльності на навколишнє середовище, відособлення всередині свідомості специфічних зон, які пов'язані з травматичними факторами взаємодії у системі «особистість-навколишнє середовище». Внаслідок появи дисоціації, розщеплення, мислення особистості (за локальними суб'єктивними оцінками) стає відчуженим. При цьому деяку специфіку та наслідки власної життєдіяльності особистість сприймає окремо, а зв'язок між ними не актуалізує і тому не розглядає. В результаті те, що має місце сьогодні у сфері взаємодії «особистість-навколишнє середовище», немає як зіставити з тим, що було вчора. З поданої інформації можна зробити висновок, що ізоляція провокує розпад звичайного функціонування свідомості: її єдність подрібнюється. Утворюються ніби окремі відособлені свідомості, кожна з яких може володіти власним сприйняттям, пам'яттю, установками. Соціально-екологічне відчуження

знаходить свій вияв у психологічному захисті особистості шляхом усунення «Я» від тієї своєї частини, яка провокує нестерпні переживання, викликані наслідками взаємодії у системі «людина-навколишнє середовище».

Детальний аналіз життєдіяльності особистості призводить до розуміння того, що соціально-екологічне відчуження виникає з діяльності особистості, тобто тоді, коли вона втрачає владу над тим, що вона створює; потрапляє в залежність від обставин, творцем і господарем яких вона по суті має бути сама. Соціально-екологічне відчуження сучасної особистості можна розглядати на трьох рівнях: на рівні відчуження результатів власної життєдіяльності, власне процесу життєдіяльності й самої себе, тобто самовідчуження. Соціально-екологічне відчуження визначається втратою особистісного контролю над процесом і результатом взаємодії в системі «людина-навколишнє середовище», та над самою собою, і в цьому сенсі – втратою особистістю самої себе.

Відчужуються і присвоюються не речі самі по собі, а соціальні якості. Тому соціально-екологічне відчуження діяльності особистості, втіленої в соціальні якості, виявляється і відчуженням самого життя людини, реалій і потенцій її особистісного розвитку. Соціально-екологічне відчуження – це не лише втрата особистістю самої себе в системі взаємодії «людина-навколишнє середовище»; воно відтворюється як постійне розчинення особистості в абстрактних соціальних якостях. Людина, як суб'єкт власної життєдіяльності певною мірою виступає лише персоніфікацією абстрактних соціальних якостей. Соціально-екологічне відчуження, таким чином, розкривається через зміну потенційно багатоманітних зв'язків у системі «людина-навколишнє середовище», через спрощення багатовимірною процесу особистісного життя сучасної людини.

Відчуження необхідно розглядати не як стан, а як процес, що характеризується історичністю та мінливістю й зумовлений модифікаціями структур особистісної життєдіяльності та провідними складовими ціннісної сфери людини. Провідними елементами, що лежать в основі ціннісних орієнтацій сучасної особистості, є ірраціональні та раціональні компоненти її існування та розвитку. В основу такого поділу покладений критерій рефлексивності-нерефлексивності даних компонентів. Ірраціональному началу (нерозумному, безсвідомому)

притаманна властивість нереклексивності. До ірраціональних компонентів системи ціннісних орієнтацій сучасної особистості відноситься потреба як стан переживання нею протиріччя між наявним та необхідним. Раціональною потребою є інтерес як усвідомлена потреба. Поряд з цим, опозиція раціонально-нераціональне властива цінності як об'єкту потреби. Встановлено, що поряд з орієнтацією на матеріальні (раціонально обрані) цінності, особистість відчуває потребу в цінностях емоційних, коли емоція чи комплекс емоційних хвилювань виступають в якості цінності [7].

Раціональний (рефлексивний) рівень ціннісних орієнтацій сучасної особистості виражається у свідомому виборі нею в якості цінності об'єктів реальності, представлених у її соціальному середовищі. Це «поверхневі», соціально зумовлені ціннісні пріоритети, що знаходяться на вербальному рівні свідомості сучасної особистості. У даних пріоритетах, як правило, виражаються усвідомлені (раціоналізовані) уявлення особистості щодо корисності. Ці уявлення відображають актуальні соціальні норми, що діють у середовищі життєдіяльності сучасної особистості, і регулюють її прагнення приєднатися до різних соціальних об'єднань, через посередництво з якими людина пов'язана з суспільством.

Ірраціональний (нереклексивний) рівень орієнтації виражається в орієнтаціях на ціннісні переживання – стани емоційних переживань особистості її відносин з навколишньою дійсністю. Даний рівень, у свою чергу, включає два компоненти (рівні) – соціально-детермінований і латентний. Соціально-детермінований рівень відображає орієнтації на ціннісні переживання, які узгоджуються з чинними соціальними нормами [8]. Сюди належать хвилювання, які сучасній особистості тією чи іншою мірою подобається зазнавати. Позитивне емоційне забарвлення цих переживань вказує на те, що останні є не перешкодою у процесі налагодження і оптимізації соціальних контактів, а, навпаки, умовами, що дозволяють створювати такі контакти, тобто є корисними для особистості як соціальної істоти. На ірраціональному соціально-детермінованому рівні ціннісних орієнтацій особистості знаходяться переживання потреби у діяльності, спілкуванні, сприянні навколишнім, любові, сенсі життя, знаннях, свободі, самостійності тощо.

На латентному рівні представлені орієнтації, які тією чи іншою мірою не узгоджуються із соціальною нормою, проте виконують свої функції в системі мотивації соціальної поведінки особистості. В якості цінностей тут виступають хвилювання щодо таких потреб, як влада, контроль над навколишнім середовищем, негативні емоції тощо. Дані емоційні цінності, маючи основу в психічній реальності особистості у вигляді актуальних потреб, з точки зору чинних соціальних норм оцінюються негативно, у зв'язку з чим створюють перешкоди на шляху до ефективної соціальної взаємодії, тобто є ніби даремними. Остання обставина слугує причиною витіснення даних орієнтацій на латентний рівень ціннісної сфери особистості. По суті, тут ми маємо психологічний механізм витіснення, добре відомий у психоаналітичній науці [4].

Сукупність соціально-детермінованого та латентного рівнів орієнтації становить універсум ціннісних орієнтацій сучасної особистості, реально відображаючи характеристики цілісної системи.

Орієнтації, які знаходяться на раціональному та ірраціональному рівнях, досить часто не збігаються і, більше того, суперечать одна одній. Власне, дана суперечність і є сутністю феномену соціально-екологічного відчуження сучасної особистості від суспільства, природного середовища та самої себе, вкоріненого в структурі ціннісних орієнтацій людини. Соціальні норми, які діють у суспільстві або в тих чи інших соціальних групах, програмує сучасну особистість на певну нормативну поведінку. При цьому орієнтації, що знаходяться на латентному ірраціональному рівні, проявляючи себе, змушують особистість заради їх реалізації порушувати раціонально обрані моделі поведінки, що, як правило, виражається у різного роду девіаціях.

Таким чином, соціально-екологічне відчуження сучасної особистості від суспільства і самої себе на рівні ціннісних орієнтацій проявляється в існуванні соціально-детермінованого і латентного рівнів орієнтацій, що мають різні відношення до чинних соціальних норм. Соціально-детермінований рівень орієнтації відображає актуальні норми, що діють у суспільстві, а латентний ґрунтується на індивідуальних потребах особистості, можливості задоволення яких блоковані або жорстко регламентовані соціумом.

Багаторівневість життєдіяльності особистості пов'язана з її потребами, які визначаються природним походженням тіла

(фізіологічні потреби), його соціальним буттям (соціальні потреби) і здатністю до свідомості й свідомої діяльності (когнітивно-праксіологічні потреби). Я-ідеальне необхідно розглядати як індивідуальну складову особистості, як продукт дзеркальної інтродекції в період первинної соціалізації й розвиток в процесі вторинної соціалізації. Я-ідеальне – проект сучасної особистості, її самодетермінанта. Я-актуальне – психічне відображення активності особистості, моменту її реального буття в світі. Я-рефлексивне – відображення свідомо-несвідомого процесу співвіднесення Я-ідеального та Я-актуального. Розрив, неконгруентність між Я-ідеальним і Я-актуальним – це психологічна проекція соціально-екологічного відчуження особистості, яке вона прагне подолати, але в той же час цей розрив – джерело її енергії, мотивації до соціальної активності і самоактуалізації.

Феномен соціально-екологічного відчуження є необхідним моментом об'єктивації особистісних сил та їх усупільнення. Соціальна й особистісна організованість життєдіяльності, її якість, її підконтрольність перестають бути «внутрішніми» суспільними проблемами. Виникають нові стимули для пошуків теоретичних і практичних засобів подолання соціально-екологічного відчуження.

Проблема соціально-екологічного відчуження особистості від природи значною мірою є проблемою самозміни сучасної людини. Її вирішення залежить від готовності і здатності особистості подолати соціальні і пов'язані з ними інші шаблони життєдіяльності, що перешкоджають обліку організаційної складності природних систем, їх особливих законів і ритмів. Для того щоб освоювати природні системи в безпечному для природи і людства режимі, необхідно тримати під контролем власні ресурси, обмежувати або змінювати обсяг і характер їхнього використання згідно з логікою природних систем. Тільки на цьому шляху особистість як представник соціального інституту може знизити ризик непередбачуваних та неконтрольованих наслідків власної життєдіяльності.

Через соціально-екологічне відчуження сучасна особистість втрачає свій людський потенціал у системі взаємодії «людина-навколишнє середовище». Сучасна людина перетворюється на живий гвинтик гігантської машини, набуває одностороннього розвитку, що в принципі не може приносити позитивних

результатів у систему взаємодії «людина- навколишнє середовище». Процес соціально-екологічного відчуження сучасної людини зачіпає самі відносини у системі «особистість-навколишнє середовище». Втрачається характер життєдіяльності; особистість стає ізольованою від інших; руйнуються зв'язки з навколишнім і соціальним середовищем – все підпорядковано збереженню власної справи і отриманню матеріальних засобів. Непередбаченими наслідками соціально-екологічного відчуження є формування регресивної ментальності. Багато людей починають відчувати себе комфортно від можливості задоволення різного роду потреб і не виражають прагнення до самовдосконалення у системі взаємодії «людина- навколишнє середовище».

Відчужена діяльність сучасної особистості відчужує від неї природу; її саму, її життєдіяльність; родову сутність сучасної людини – як природа, так і їх духовне родове надбання перетворюються в чужу їй сутність, у засіб для підтримання її індивідуального існування; інших людей.

Життєдіяльність сучасної особистості штучно відділяє її від суспільства в якому вона живе. Заради самозбереження себе і сім'ї сучасна особистість усвідомлено або неусвідомлено часто ігнорує суспільно-екологічні наслідки своєї життєдіяльності. У підсумку, взаємодія у системі «особистість-навколишнє середовище» ґрунтується на економічному егоїзмі, суперечностях і конфліктах, пануванні й експлуатації. Іншими словами, виникає форма суспільного існування, при якій суспільні спільноти перетворюються на «уявні» і «помилкові» колективності.

Вузька спеціалізація у сфері власної діяльності дегуманізує життєдіяльність сучасної особистості. Соціально-екологічне відчуження викликає такі відносини у системі «людина-навколишнє середовище» і такий спосіб сприйняття світу, при яких сучасна особистість стає ніби відстороненою від самої себе та навколишнього середовища. Її воля не є рушієм власних дій: хоча сучасна особистість живить ілюзію, ніби робить те, що вона хоче, але насправді нею рухають сили, відокремлені від її свідомого «Я». Відчужена людина, що знаходиться у владі ірраціональних сил, створює собі ідолів у вигляді грошей, речей, кумирів тощо. Вона не реалізує свій гуманістичний потенціал, бо створені нею ідоли підносяться над нею. Усвідомлено чи ні, вона відчужує свою свободу на користь ідолів, яким поклоняється. Споживацтво

сучасної особистості притупляє критичне сприйняття навколишнього. У суспільстві грошей сучасна людина, втративши свою внутрішньо-якісну сутність, набуває зовні кількісну визначеність у вигляді необмеженої потреби в грошах (у цьому і полягає суть відчуження). Тому в будь-якому суспільстві, де грошові відносини є системоутворюючими, наявність тих чи інших форм відчуження є об'єктивно неминучим явищем.

Соціально-екологічна відчуженість проявляється як почуття безсилля перед повсякденними екологічними проблемами, відчуття безглуздя; відокремлення, охолодження і розрив з навколишнім середовищем, випадання із соціальних зв'язків. Багатовимірна концепція соціально-екологічної відчуженості включає в себе п'ять вимірів: відчуття безсилля («від моїх вчинків нічого не залежить»); відчуття безглуздя («не зрозуміло, у що вірити»); відсутність норм («аномія»); почуття ізоляції («ізоляція від цінностей і суспільства»); почуття чужості всьому («втрачається сенс праці, задоволення від роботи»).

Відношення відчуженої особистості до навколишнього середовища характеризується такими рисами: світ сприймається як застиглий, схематичний; низький рівень знань про особливості соціально-екологічної системи; немає інтересу до культури й інтелектуальних видів діяльності; віра у надприродні сили, астрологію, долю; недостатньо логічне мислення, пізнавальна замкнутість; нав'язливі стани і ригідність; схильність засмучуватися, високий рівень страхів; байдужість до групової поведінки.

У ставленні до себе сучасній людині притаманні: неадекватність і презирство; екстремізм, послаблення почуття відповідальності, гіркота і заздрість; почуття провини, невпевненості, незадоволеності життям; песимізм, почуття самотності, фрустрованості; інші сприймаються як загроза; презирство до себе поєднується з ворожістю до інших; відсутність почуттів лояльності, належності, ворожисть.

Стрижнем соціально-екологічної відчуженості сучасної людини є аномія, яка визначається як стан дезорганізації особистості, що виникає в результаті її дезорієнтації. Причиною такої дезорієнтації може бути соціальна ситуація, в якій має місце конфлікт норм. Сучасна особистість стикається з суперечливими вимогами або ситуацією відсутності норм. Відносини у системі «особистість-навколишнє середовище» стають поверхневими.

Аномія робить особистість відокремленою, відчуженою, послаблює почуття соціально-екологічної відповідальності. Сучасна особистість стає «недружною» – жорстокою, байдужою, асоціальною.

Отже, соціально-екологічне відчуження виступає сьогодні як універсальна та багатогранна категорія, що охоплює широкий спектр соціальних і психологічних процесів та станів, які характеризують відносини сучасної людини з суспільством та навколишнім середовищем. Історична практика в черговий раз продемонструвала, що соціально-екологічне відчуження в суспільстві подолати непросто. Соціально-екологічне відчуження являє собою масштабний і системний процес, саме тому підходити до питань його подолання потрібно комплексно, враховуючи особливості всіх сфер суспільного життя людини.

Соціально-екологічне відчуження – це свого роду психологічний захист особистості, пов'язаний з ізоляцією, відокремленням в свідомості негативних наслідків взаємодії з навколишнім середовищем. В ситуації соціально-екологічного відчуження неприйнятна інформація блокується від доступу до решти зон свідомості: виникає двоплановість. В результаті зв'язок між травмуючими наслідками взаємодії людини з навколишнім середовищем та їхньою емоційною оцінкою порушується. Для соціально-екологічного відчуження особистості характерна втрата почуття емоційного зв'язку між неприйнятними наслідками взаємодії в системі «людина-навколишнє середовище» і власними переживаннями з їх приводу, хоча реальність цієї взаємодії усвідомлюється. Виникнення соціально-екологічного відчуження як здатності особистості вийти за межі власного Я пов'язано зі зміною позиції власної життєдіяльності.

З соціально-екологічним відчуженням пов'язані феномени депереалізації, деперсоналізації, розщеплення особистості (множинності Я). По З. Фрейду, самовідчуження веде або до втрати свого Я – деперсоналізації, або до втрати почуття реальності навколишнього світу – дереалізації.

Деперсоналізація пов'язана з відчуженням однієї частини особистості людини від іншої частини її ж особистості, яка цілком для неї прийнятна. Поки існує таке відчуження, гідна частина особистості не переживає з приводу вчинків негідної і тим самим не бере на себе відповідальності за них. Подолання людиною такої відчуженості й набуття внутрішньої єдності, гармонії, душевної

рівноваги нерозривно пов'язане з виробленням індивідуального екологічно орієнтованого стилю життя та своєчасним включенням людини в соціальні, екологічно орієнтовані процеси. Сам факт відчуження Георг Вільгельм Фрідріх Гегель розглядав як необхідний момент розвитку, вважаючи, що в акті відчуження є позитивні елементи – становлення самосвідомості, поляризація добра і зла, виникнення моральної осудності.

Таким чином, соціально-екологічне відчуження розширює можливості сучасної людини, створюючи умови для осмислення своїх вчинків. Самоусунення від чогось дозволяє знайти внутрішню свободу і підтримувати гідний спосіб життя. Якщо ж відносини між бажаннями людини і можливістю їх визнання в собі розгортаються, то відчуження стає фактором, що загострює сприйняття особистістю своїх моральних підвалів. Відчуження може означати наявність у індивідів сучасного постіндустріального суспільства почуття відірваності від соціального середовища і невдоволення цим; відчуття морального занепаду в суспільстві; почуття безсилля перед обличчям всемогутніх соціальних інститутів; безособовість, дегуманізованість великих, забюрократизованих соціальних організацій тощо.

Виходячи з вищевикладеного феномен особистісного відчуження можна трактувати як процес втрати значущості, або ж руйнування взаємозв'язків між особистістю чи певними її частинами та навколишнім середовищем. Для відчуженої людини характерні: почуття безсилля, відчуття того, що її власна доля вийшла з-під контролю і визначається зовнішніми силами; відчуття безглуздості існування і неможливості досягти бажаного результату навіть у підсумку якої завгодно активної діяльності. Як результат в процесі особистісного відчуження ми спостерігаємо, як людина власноруч виставляє обмеження своїм можливостями через невідповідність соціальним стандартам та вимогам соціуму, що в свою чергу негативно переживається особистістю на глибоко емоційному рівні. У той же час, зміст природоохоронних норм екологічно вихована особистість повинна сприймати не тільки як свої обов'язки, вимоги до неї, але і як власні переконання. Саме це повинно стати мотивом її справ і вчинків, пов'язаних з довкіллям. Об'єктивні еколого-регулятивні фактори і виховний екологічний вплив суспільства повинні трансформуватися у внутрішні спонукальні сили, мотиви екологічних вчинків.

Література

1. Абраменкова В. Проблема отчуждения в психологии / В. Абраменкова // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 5-12.
2. Розвиток екологічної свідомості майбутніх фахівців / Т. Алексеева // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009. – № 20. – С. 13–16.
3. Алмазов Б. Социальное отчуждение (психолого-педагогический аспект). / Б. Алмазов. – М. : Дата Сквер, 2010. – 161 с.
4. Журавлев И. Феномен отчуждения: стратегии концептуализации и исследования. / И. Журавлев // Психологический журнал. – 2002. – № 5. – С. 42–48.
5. Зиновьева Д. Психология отчуждения. / Д. Зиновьева. – Волгоград: ВАГС, 2005. – 172 с.
6. Кенжаева Д. Проблема отчуждения личности в истории философии. / Д. Кенжаева // Молодой ученый. – 2017. – № 48. С. 333-336.
7. Осин Е. Общество, отчуждение и смысл жизни. / Е. Осин // Психологические проблемы смысла жизни и акме: материалы XI симпозиума. – М.: Психологический институт РАО. – 2006. – С. 26-28.
8. Прозоров Ю. Феномен отчуждения как объект социологического исследования / Ю. Прозоров. – автореф. дис... канд. соц. наук, М., 1991. – 20 с.
9. Сулейманов Л. Феноменология отчуждения. / Л. Сулейманов – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 450 с.
10. Харламов А. Социальное отчуждение и социальная коммуникация (коллизии и противоречия духовной культуры). / А. Харламов // Общество и коммуникация: сб. науч. работ. Новосибирск: Изд-во НГУ. – 2003. – С. 23-29.

СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВА ЇХ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

В. І. Шахов, В. В. Шахов

У сучасному суспільстві криза ідентичності є серйозною проблемою підростаючого покоління сучасної молоді. Значною мірою це пов'язано із втратою і закономірним старінням традиційних цінностей, а також труднощами вибору авторитетів («значущих дорослих») підростаючим поколінням. Суспільство та Інтернет пропонують молодій людині дуже широкий вибір цінностей, які обіцяють успіх в житті і кар'єрі. Разом з тим, цілі та цінності, які пропагуються, найчастіше виявляються реально недосяжними. Для багатьох сучасних молодих людей позитивний життєвий сценарій «дорослих» виявляється непридатним, тому що «дорослі» самі не завжди можуть пристосуватися до постійних трансформаційних суспільних змін. Дорослого від молоді людини відрізняє впевненість, що його ідентичність допоможе йому жити заможнo і щасливо, що він зможе досягти того, чого захоче. Позитивними прикладами для наслідування стають артисти, шоумени, спортсмени-тренери, бізнесмени або релігійні лідери.

Наукове розуміння ідентичності має теоретичне і практичне значення як в плані досягнення власної ідентичності, становлення особистості, самопізнання, так і для досягнення евристичних цілей та формування наукового досвіду в ситуації панування інформаційних технологій і засобів масової комунікації, зміни суспільних систем існування в сучасному світі.

Ідентичність – це таке явище, певна психічна реальність, що включає в себе різні рівні свідомості, індивідуальні та колективні, онтогенетичні і соціальні підстави. Поняття «ідентичність» розуміється як захист особистості, залежність образу «Я» і його життєвого втілення. Також це явище характеризується як стан приналежності індивіда певному індивідуальному цілому, що охоплює і суб'єктивний час, і діяльність особистості, і приналежність до певної культури. Воно стало, на думку соціальних філософів, однією з головних тем суспільної думки ХХ-ХХІ століть.

У «Словнику практичного психолога» ідентичність визначається як «відчуття осмисленості власної істинності,

повноцінності та приналежності до конкретного кола людей. Також характеризується почуттям цілісності, адекватності і стабільного володіння особистістю власним «Я» незалежно від змін ситуації; спроможність особистості до повноцінного розв'язування проблем, що виникають на кожному рівні розвитку» [14].

Якщо розглядати ідентичність у більш ширшому значенні, то це явище характеризується як безпосереднє переживання особистістю певного конкретного рівня тотожності з об'єктом діяльності. Тобто ідентичність – це свого роду певна тотожність, подібність предметів та понять. Однак ці визначення не можна вважати поняттями, які мають досить чітке психологічне значення, оскільки основна їх характеристика паралеллю проходить через поняття тотожності. Тотожність – це схожість певних предметів або явищ між собою; а також збереження стійкості рис цих явищ або ж предметів протягом усього періоду їх існування.

Образи «Я» особистості часто є тотожними і тому знаходяться в єдності з логічною операцією розрізнення і формуються в контексті їх схожості окремим уявленням індивіда в одній із сфер його життя. Проте в понятті тотожності існує й інший бік, що передбачає тотожність себе з іншими. Ця частина визначення тотожності припускає той факт, що ідентичність не є простою тотожністю своїх окремих характеристик, а й передбачає певні співвідношення «Я й інші». Саме в цьому контексті в психології виникає пояснення ідентичності. Наприклад, Л. С. Виготський стверджував, що завдяки іншим ми стаємо самі собою.

Особистість стає «цілком особистістю», лише тоді, коли усвідомлює власну ідентичність. Це характеризується так: ми знаємо, хто ми і усвідомлюємо свою ідентичність серед людей, осмислюється професія, національність тощо. Надалі ідентичність розглядається як результат активного рефлексивного процесу. Він демонструє істинні уявлення особистості про себе, власного, а не нав'язаного напряму розвитку, і що супроводжується відчуттям власної визначеності, тотожності і цілісності, що дає змогу людині сприймати своє життя як досвід тривалого й усвідомленого вибору, єдності життєвих цілей і повсякденних дій, що дозволяють діяти послідовно.

У плані соціально-психологічної реальності, ідентичність розглядається як проблема відносин з іншими значущими

людьми. Це питання давно перебуває в полі уваги психологів, які описали послідовність вивчення цієї проблематики як послідовності психологічного вивчення ролі інших людей в житті людини. Менш вивченим залишається вплив професійної спільноти на становлення професійної ідентичності.

Сучасна психологія ґрунтується на розвитку особистості в системі процесів самостановлення, на прагненні індивіда визначитися в приналежності, співвіднести свій внутрішній світ із зовнішньої реальністю в ситуації ускладнення, що примножується економічним, політичним, інформаційним та соціально-психологічним різноманіттям. Звернення до проблеми ідентичності пов'язане з посиленням інтересу до проблеми вибору, самовираження [5].

Професія – це такий вид діяльності, який впливає як на спосіб життя, так і на коло людей з якими ми спілкуємося, і на формування особистісних якостей. Це також віднесення суб'єкта до конкретної групи людей, які виконують певний вид діяльності. Вони характеризуються набором певних цінностей і переконань як самої діяльності, так і культури взаємин навколо неї. Отже, професійна ідентичність пов'язана не тільки з покладеною на особистість роллю, що формується у процесі виконання діяльності, але також з усвідомленням свого місця в суспільстві, а також зі специфікою свого професійного оточення.

Професіоналізацію визначають як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця, який починається з моменту вибору професії, триває протягом усього професійного життя людини й завершується, коли вона припиняє свою професійну діяльність [1].

За наявності праці, має бути і взаємодія людини з одним із видів об'єктивної реальності. Тобто, так виникає система "суб'єкт – об'єкт" або більш розширений варіант "суб'єкт праці – трудовий колектив – предмет праці – засоби праці – виробниче середовище", або "людина – техніка – середовище" тощо. Така система називається ергатичною (від старогрец. кореня "ерг" – справа, або робота) .

У сучасній психології суб'єкт праці розуміється як тісне поєднання властивостей індивіда й особистості. Психолог Б. Г. Ананьєв властивості індивіда пояснює як природні властивості людини, що формуються в ході індивідуального розвитку та залежать від умов зовнішнього, біологічного та соціального

середовища. У роботах Б. Г. Ананьєва вказується на необхідність вивчення людини як особистості і суб'єкта діяльності, оскільки в його структурі функціонують природні властивості людини як індивіда [9].

В.Д. Шадриков же вважає, що одним із основних моментів засвоєння діяльності є її прийняття особистістю, і визначається це тим, наскільки уявлення людини про професію співпадають з її потребами та здібностями. Якщо розглядати індивідуальний стиль, то виникає проблема обмеженості можливостей компенсації якостей, що можуть протидіяти успіху діяльності або ж професійній значущості. Однак жоден індивідуальний стиль не може компенсувати відсутність певних задатків (музичних, художніх тощо). А ще в окремих випадках використання індивідуального стилю взагалі є неможливим [13].

Виникнення та становлення індивідуального стилю потребує усвідомлення вимог діяльності та доцільності застосування певних методів дій. Лише за таких обставин людина здатна свідомо обирати способи та прийоми роботи, що не лише відповідають її можливостям, але і є достатньо доцільними за умов конкретних вимог до діяльності [4]. Обираючи майбутню професію, людина розглядає систему чинників, що пов'язанні з професійною діяльністю і зазначає ступінь задоволення своїх потреб. Порівнюючи перспективи професій зі своїми потребами, людина у складному мотиваційному процесі зрештою визначається з таким питанням: прийняти даний вибір або ж відмовитися від професії. Усвідомлене обрання професії породжує бажання виконувати діяльність якнайкраще і стає підставою для виникнення та становлення психологічної системи діяльності [4].

Професійна ідентичність особистості повністю може бути сформованою тільки на досить високих рівнях оволодіння даним видом професії та стає результатом узгодження людиною складних питань як особистісного, так і професійного становлення. Відбувається певне осмислення предмета й особливостей діяльності (розуміння суті самої професії та її законів), узгодженої взаємодії соціального і професійного світу людини, а також сприймання себе як фахівця чи професіонала. Завершується становлення професійної ідентичності тоді, коли виникає індивідуалізована теорія професійної поведінки, яка обумовлюється стереотипами поведінки в конкретних ситуаціях,

тоді ж виникають творчі рішення в несподіваних проблемних обставинах. В цей час відбувається самореалізація особистості в контексті життєвого і професійного шляху.

У структурі професійної ідентичності порівнюються уявлення щодо ідеального фахівця й образ себе як спеціаліста. Лише особистісне осмислення сутності професії створює можливості для людини розвиток майстерності та досягнення нею професійних вершин. Якщо ж професійна діяльність виконується без будь-якого особистісного опосередкування, то це може призвести до механічного виконання системи функцій, яка легко руйнується при зіткненні з нестандартними раптовими життєвими та соціальними обставинами. Особистісна професійна ідентичність дає змогу людині визначитися на ринку праці й правильно об'єктивно оцінити свої шанси. Виникає можливість точно зіставити стратегії пошуку професійної освіти та роботи, що б співпадали зі своїми особистими цінностями і поглядами як фахівця [9].

У процесі професійного становлення особистість ідентифікує себе з категорією людей, подібних до себе, а конкретно – з представниками тієї ж професії. У кожному виді діяльності необхідно володіти певними професійними якостями. Особистість співставляє їх зі своїми якостями та з собою як фахівцем на певних стадіях розвитку, що розглядаються в контексті самовизначення в соціальній групі. Таким чином, професійна ідентичність, з одного боку, розглядається як феномен особистісної самосвідомості, а з іншого – пов'язана з конкретним груповим членством.

У працях С. Чістякової, Л. Йовайші, М. Пряжнікова, Е. Зеєра, М. Скоморохова професійне самовизначення інтерпретується як вибіркове ставлення індивіда до світу професій в цілому та до обраної професії, зокрема; як самостійне й усвідомлене знаходження сенсу праці й усієї життєдіяльності людини в конкретній культурно-історичній (соціально-економічній) ситуації, зумовлене переважно зовнішніми обставинами.

Основним показником професійного самовизначення є рівень сформованості професійного плану, який є однією із складових життєвого плану. А життєвий план є уявленням особистості про бажаний спосіб життя, де враховується соціальний, професійний та сімейний статус людини, а також важливими є напрями і методи його досягнення. Його неможливо скласти без урахування професіограми.

Професіограма – це набір комплексних, систематизованих і всебічно описаних об'єктивних характеристик професії, що містить критерії щодо індивідуально–психологічних особливостей людини, ґрунтуючись на аналізі змісту професійної діяльності [6].

Професійний план – обґрунтоване уявлення щодо обраної сфери трудової діяльності, а також способи оволодіння майбутньою професією і перспективи професійного зростання. Реалізація такого плану випускниками закладів середньої освіти забезпечить успіх процесу їх професійного самовизначення.

На думку Є. Є. Трандіної, професійну ідентичність можна визначати:

- 1) як одну з головних тенденцій професійного становлення особистості;
- 2) показник рівня розвитку особистості та її професійного шляху;
- 3) динамічне утворення, яке змінюється під дією низки факторів, серед яких основним є професійне навчання [15].

У науковій літературі визначається, що ідентичними можуть бути тільки фахівці, які вже мають свою стабілізуючу базу. Вони реалізуються за рахунок соціальних інститутів, які об'єднують людей за розподілом ролей та функцій, і відтворюють суб'єктів праці та трудові відносини у стійких формах навчання та із закріпленням знань, а також мають перетворювальний потенціал.

Професійна «Я-концепція», яка становить собою уявлення особистості про себе як про фахівця у відповідній галузі, є важливим критерієм у майбутній професійній діяльності. А. А. Брудний пише, що справжнє мірило людського «Я» – це шляхи, які ми обираємо, і відстані, які ми здатні пройти. «Намагаючись сформулювати цю точку зору більш строго, приходимо до висновку, що мірило людського "Я" утворено ієрархією можливостей: всіх можливостей, відкритих перед індивідом, безліччю усвідомлених можливостей і тими з них, які вдалося реалізувати» [2].

Сприйняття людини людиною і соціальна взаємодія завжди містять компонент оцінки. Індивід оцінює інших і себе самого, але його також оцінюють оточуючі. Така оцінка відіграє вирішальну роль в ідентифікації себе, формуванні поняття «Я», образу «Я», самооцінки і Я-концепції в цілому.

Я-концепція – це внутрішнє явище і центральна ланка самосвідомості людини. Вона є важливим чинником холістичної цілісної організації психіки. Серед функцій, які виконує «Я-концепція», важливими є забезпечення збереження самооцінки і самоповаги, а також характеризує ступінь внутрішньої готовності особистості до гуманної поведінки, продуктивної діяльності, діалогічного спілкування, благородних вчинків (істини, краси, добра, екзистенції, самопізнання, свободи, мудрості тощо). Іншими словами, «Я-концепція» є стрижневим утворенням онтогенетичного розвитку людини і характеризує не тільки систему самосприйняття, але й потенційного діяння, вчинкового проживання і творення довкілля та власного «Я» .

Основним і визначальними системотворчими компонентами професійної готовності фахівця є суб'єктивні (особистісні) характеристики, адже вони відповідають за успішну актуалізацію професійних знань, умінь та навичок у процесі розв'язання різних професійних завдань, також вони забезпечують подальший гармонійний професійний розвиток фахівця.

Інтегративним особистісним показником готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності є його професійна ідентичність, оскільки саме вона є центральною категорією професійної самосвідомості особистості, відображає єдність її професійного менталітету й майстерності, породжується професійним досвідом і професійним спілкуванням. Вона й є тим чинником/ що пов'язує між собою реальність і ментальність, свідомість та поведінку фахівця .

Більшість психологів дотримуємося думки, що ідентичність як багатовимірний і інтегративний психологічний феномен, забезпечує людині цілісність, тотожність і визначеність, розвивається в просторі процесів самовизначення, самоорганізації і персоналізації, а також обумовлюється розвитком рефлексії при дотриманні певних умов.

Уперше в соціально-психологічному плані проблематика ідентичності розробляється Дж. Мідом і Ч. Кулі. Ідентичність розглядалася цими авторами як підсумок і як умова соціальної інтеракції [9].

Е. Еріксон увів у широкий науковий обіг термін «ідентичність», який визначив дане поняття як внутрішню «безперервність внутрішнього переживання індивідом», «тривалу внутрішню тотожність своїх характеристик».

Тотожність особистісних рис, що є найважливішими характеристиками її цілісності і сформованості, динаміку переживань людиною своєї тотожності з певними колами людей. Бути ідентичним – означає відчувати себе і своє життя стабільним, незалежним від зовнішніх обставин, оскільки «тут ми не думаємо ні про те, що будемо робити, ні про те, що хотіли б робити, ні про те, що повинні» [21].

Бути ідентичним також означає – переживати хронологію свого життя як єдине ціле, відчувати зв'язок між персональної безперервності і визнанням цієї безперервності іншими людьми. Основні функції ідентичності виділяють такі як: адаптивна, що оберігає цілісність та індивідуальність досвіду людини, і організуюча, яка пов'язана з життєвим досвідом та індивідуальним "Я" . Разом з тим наведені Е. Еріксоном визначення ідентичності широкі і неоднозначні: термін «ідентичність» автор використовує часто в різних сенсах [21].

Традиція слововживання поняття «ідентичність» в психологічній літературі і функціонування словесного образу в мові збігається з термінологічним. значенням таких понять, як «відповідність», «самобутність», «цілісність», «єдність», «тотожність», «самість», «справжність». Антоніми поняття ідентичності: «розрив наступності», «нестійкість», «суперечливість», «невизначеність». У своєму первинному значенні поняття «ідентичність» збігається з поняттям такої онтологічної істини: річ є самою собою і не чим–небудь іншим. Ідентичність осмислюється як тотожність між тим, що мислиться, і тим, як це оформляється в словах, між тим, що є у свідомості, і тим, яке це знаходить вираз в зовнішній поведінці, тобто висловлює тотожність суті з тим, як виглядає особистість [21].

Серед відомих дослідників в галузі психології особистості (А. Адлер, Г. Олпорт, Р. Кеттел, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Юнг) поняття ідентичності розглядається як складова, що забезпечує цілісність, тотожність власних особистісних якостей. У вітчизняній психології поняття ідентичність традиційно розглядається в рамках досліджень самосвідомості та самостановлення, а також ідентичність розглядається при вивченні питання самовизначення та в процесі соціалізації особистості.

Розглядаючи когнітивну теорію розвитку Ж. Піаже, можна виокремити термін «ідентичність». Дослідник пов'язує даний

феномен з розвитком поняття об'єктної незмінності, тобто сталість об'єктів і ідентичність об'єктів визначаються еквівалентами. Загалом поняття «індивідуальна ідентичність» схоже з поняттям «об'єктна ідентичність». Соціальні філософи виводять обговорення цього аспекту ідентичності на діалектичний рівень і припускають наявність таких різновидів ідентичності, як формальна і реальна. Реальна ідентичність, з цих позицій, притаманна тільки емпіричним об'єктам і має різні форми в залежності від онтологічного статусу конкретного об'єкта.

Дослідник Г. Поваренков розглядає професійну ідентичність як один із критеріїв професійного становлення, що свідчить про рівень прийняття особистістю професії та професіоналізації як методу задоволення своїх потреб та самореалізації; про сприймання себе як фахівця; про рівень прийняття себе як системи пріоритетів конкретної професійної спільноти. Ідентичність розглядається зі сторони суб'єктивних показників, передусім, задоволеністю працею, професією, кар'єрним зростанням, професійної самооцінки, індексів самореалізації й самоактуалізації особистості, а також показників ціннісно-орієнтаційної єдності [13].

Німецькі соціальні психологи Б. Шефер, Б. Шледер виділяють у структурі ідентичності епістемологічні ознаки об'єктивності-суб'єктивності, що відноситься до фери самосвідомості та групової свідомості. Суб'єктивний компонент ідентичності знаходиться у протиставленні об'єктивному компоненту. В об'єктивному сенсі головна функція ідентичності полягає у виявленні стабільності, тоді як у суб'єктивному аспекті ідентичності така функція полягає у джерелі змін і варіацій. Індивідуальна ідентичність повинна мати подвійну характеристику на основі цього суб'єктивно-об'єктивного принципу. Ця ситуація досить добре окреслюється поняттям «цінності» як уявленням про бажане, використовуються при оцінюванні об'єктів, подій, що визначають цілі і засоби поведінки, що створюють ідентичність однієї людини або групи. Індивідуальні цінності інтегрують поведінку і переживання окремої людини, надають їм цілісності. Ідентичність суб'єкта залежить від того, як він сам себе інтерпретує, що для нього є цінністю.

Поняття розвиток професійної ідентичності включається в коло основних проблем становлення фахівця. Пояснюється це

тим, що професійна ідентичність виступає як внутрішня основа професійного розвитку й особистісного зростання будь-якого суб'єкта діяльності.

І. І. Родічкіна визначає, що поняття “професійна ідентичність” у повному розумінні слова може стосуватися лише тієї категорії людей, для яких провідною основою ідентифікації є професійна праця.

Професійна ідентичність є продуктом тривалого й особистісного розвитку, який з'являється на достатньо високих рівнях оволодіння професією і виступає як стійка узгодженість основних елементів професійного процесу. Поряд з цим у дослідницьких роботах Л. Б. Шнейдер, А. А. Шатохіна, Л. Г. Матвеевої, У. С. Родигіної та ін. підкреслюється, що професійна ідентичність розвивається в ході навчання і саме професійна освіта є одним із витоків її формування.

У сучасній психології відомі інші погляди, що належать Б. Вілману, Р. Рорті, які заперечують пріоритет цінностей у розвитку ідентичності і висловлюють думки про первинність соціального оточення індивіда, про випадковості людського буття, позбавленого ціннісного сенсу.

П. Вріцен визначає ідентичність як «почуття індивідуальності, яке охоплює різноманітні переконання, цінності, здібності і види поведінки на більш високих логічних рівнях. Ми відчуваємо ідентичність, торкаючись матерій глибокої і невиліковної для нас важливості. Ми також відчуваємо ідентичність в інших моментах, глибоких міжособистісних контактів».

Ідентичність в неофрейдизмі, розглядається А. Адлером як єдність особистості в кожній людині. Кожен індивід є одночасно єдністю особистості та індивідуального стилю вираження цієї єдності.

Докладно проаналізував К. Юнг поняття «індивідуації» і «самості». Індивідуація полягає в тому, щоб стати окремою істотою і «знайти нашу найглибшу, останню і незрівнянну унікальність, – стати власною самістю». «Розкладання самості – це самовідмова на користь зовнішньої ролі або уявного значення». «Мета індивідуації, таким чином, – не що інше, як звільнення самості від брехливих покривів персони, з одного боку, і від сугестивної влади несвідомих образів – з іншого» [20]. Тобто,

слідуючи з цього К. Юнг робить спробу визначитися не в категоріях самосвідомості, а в категоріях свідомого і несвідомого.

На думку соціального філософа М. В. Заковоротного, ідентичність – це «модель життя, що дозволяє розділити «Я» і навколишній світ, визначити співвідношення внутрішнього і зовнішнього для людини, кінцевого і нескінченного, адаптації та самозахисту, упорядкувати різноманітність в цілях самореалізації та самоопису». У цьому визначенні ідентичність представлена через процесуальні та функціональні аспекти.

Таким чином, можна виділити наступні рівні опису терміна «ідентичність»:

1) рівень очевидності, або раціоналістичний (відображає цілісність, неподільність, натуральність особистості як інтегральна властивість), людина така, якою вона здається;

2) понятійний (відображає конкретно–науковий зміст, визначається дослідниками, являє ступінь відповідності людини групі, статті, етносу, роду тощо);

3) глибинний, або ірраціональний (відображає самість, річ в собі, «це така цінність, яка виявляється нею не тільки за зовнішнім виглядом, але вона така за своєю суттю).

Слід додати, що ідентичність розглядають і як почуття, і як суму знань про себе, і як поведінкову єдність, тобто вона виступає як складний інтегративний феномен. Ми виходимо з того, що ідентичність є синтезом таких характеристик людини, як тотожність, цілісність і визначеність, в унікальній структурі, привласнення і зміна (переструктурування) якої відбувається в результаті адаптації та суб'єктивної прагматичної переорієнтації в постійно змінному, середовищі.

Описуючи структуру ідентичності, дослідники, по суті, розкривають її зміст. Е. Еріксон визначає зміст ідентичності як конфігурацію, яка поступово об'єднує конституційні задатки, базові потреби, здібності, значущі ідентифікації, ефективні захисти, успішні сублімації і постійні ролі. Це визначає систему цінностей, ідеали, життєві плани, соціальну роль індивіда, його активність в конкретно–історичному житті суспільства.

Е. Еріксон виділяв:

- а) еґо-ідентичність і більш широке поняття ідентичності;
- б) позитивну і негативну ідентичність.

У його концепції розкриваються два важливі поняття: «Групова ідентичність» і «его-ідентичність»[21]. Крім того, він виділяв три форми ідентичності за походженням:

1) зовні обумовлену (статеву, вікову, расову, національну, громадянську приналежність);

2) набуту ідентичність (професійний статус, вільно обрані зв'язки, прихильності і орієнтації);

3) запозичену ідентичність (засвоєні ролі, задані якимось зовнішнім зразком, що приймаються під впливом очікувань оточуючих).

У вітчизняній психології традиційно акцент робиться не стільки на зовнішніх аспектах ідентичності, а скільки на внутрішньому «Я». А. Ліпкіна, М. Г. Ярошевський пишуть про те, що своїм виглядом, статтю, ім'ям людина репрезентує себе на зовнішній соціальній сцені. Але в структурі її «Я» є й інші, більш глибокі прошарки. У них осідає досвід особистості, її минуле, з якого відсівається найбільш значуще для неї, часом незрозуміле іншим, через те, що не було пережито ними самими. Настільки ж глибоко пронизуються особистістю переживання, пов'язані з майбутнім – найближчим і більш віддаленим. У ній завжди закладений незримий «проект» самореалізації, віра в те, що її духовний потенціал невичерпний.

Ідентичність – динамічна структура, вона розвивається і переструктурується протягом усього життєвого шляху людини, причому розвиток цей нерівномірний. Він визначається сильним прагненням особистості до набуття ідентичності і руйнівних наслідків при її втраті для людини

Розглянувши сутність феномена професійної ідентичності, перейдемо до розкриття психологічних особливостей професійної ідентичності студента спеціальності психологія.

Підготовка висококваліфікованого фахівця в галузі психології передбачає освоєння професії у закладі вищої освіти, здійснюється в процесі спеціально організованої навчально–професійної діяльності студентів, яка сприяє формуванню в студентів відповідних якостей і здібностей у контексті освоєння ними соціально–професійних цінностей, властивих кожній сфері професійної діяльності. Успішність надання психологічної допомоги клієнту потребує усвідомлення й прийняття особистістю норм, правил, моделі власної професії, адекватної самооцінки особистістю своїх якостей, позитивного ставлення до

себе, зорієнтованістю на постійне професійне й особистісне вдосконалення тощо.

Л. Б. Шнейдер у своїх роботах зазначає, що в період навчання у закладі вищої освіти відбувається становлення ґрунтовної основи трудової та професійної діяльності. В цей час у студента виникає відчуття ідентичності з обраною професією, тобто відбувається усвідомлення своєї приналежності до конкретної професійної спільноти. Студент отримує знаннями про свої сильні та слабкі сторони, про можливість виникнення проблем у майбутній професійній діяльності та про шляхи їх вирішення; формується досить чітке уявлення про себе як майбутнього фахівця і про свою роботу [19].

Випускники ЗВО нині надають перевагу тим видам діяльності, які характеризуються високим рівнем доходу, престижністю. Відтак багато студентів ЗВО не виявляють захоплення обраною професією, не відчувають у ній свого покликання. Причинами такої зневіри вважаємо: несформованість у випускників ЗВО образу майбутньої фахової діяльності, конкретних знань про необхідні якості спеціаліста тієї чи іншої професійної галузі; хитання в уявленнях про перспективи життєвого шляху; відсутність усвідомленої потреби у виконанні певної фахової діяльності в майбутньому; нівелювання професійних прагнень серед інших життєвих цінностей.

Етап невизначеності дослідники пов'язують із необхідністю отримати вичерпну інформацію. Він пов'язаний із поняттям макроінформованості, зокрема такими її елементами: а) інформація про різноманіття професій та види професійної освіти, тобто про велику кількість варіантів предметів, цілей, знарядь і умов праці; про систему соціального попиту на потребу кваліфікованих кадрів у сфері праці; про низку професійних навчальних закладів і тих перспектив, що вони надають для майбутнього професійного зростання; б) знання про працю а суб'єкта праці (про мету і мотиви діяльності; здібності, професійну придатність і основні шляхи її розвитку, засоби самовиховання; вимоги професії до людини; юридичні, моральні норми регулювання трудових відносин; норми, правила і типові помилки, пов'язані з процесом самовизначення) та мікроінформованості: а) знання про обраний вид діяльності (про особливості предметів, мети, знарядь, умов праці; повсякденні

обов'язки на трудовому місці, спосіб життя і соціальне оточення, пов'язане з певною професією; навчальні заклади, в яких можна отримати обрану професію); б) знання про себе (про професійно значущі якості та якості, які необхідно компенсувати, подолати; свої найбільш дієві мотиви; соціально побутову ситуацію; відповідність зробленого вибору нормам і основним принципам вирішення завдання вибору професії).

Навчально-професійна діяльність, яка є провідним видом діяльності, що формує основні особистісні новоутворення в студентському віці, сприяє закладенню основ майбутньої професійної діяльності. Водночас, є важливим твердження В.С. Мухіної про те, що у студентів може психологічно переважати один з трьох видів діяльності: спілкування, пізнання й майбутня трудова діяльність. Вона називає їх, на відміну від провідних видів діяльності, визначальними. Згідно з її уявленнями, визначальна діяльність обумовлює внутрішню позицію студента та обумовлює особливості її ціннісних орієнтацій [10].

Період навчання у ЗВО можна охарактеризувати як онтогенетичну стадію розвитку, що обумовлюється достатньою зрілості фізичних і психофізіологічних властивостей, вищих психічних функцій, когнітивною, емоційно-вольовою та мотиваційною сферами особистості. Одним із основних досягнень у студентському віці науковці виділяють формування діалектичного мислення, що дозволяє адекватно сприймати навколишню дійсність і приймати рішення, ефективно долати суперечності життєвого досвіду, усвідомлювати свої обов'язки. Відзначають чіткість і визначеність в проявах вольових якостей особистості. Спостерігають посилення соціальних мотивів поведінки, підвищення інтересу до моральних проблем, питань сенсу життя [5;13].

Самосвідомість набуває структурної визначеності всіх компонентів, що феноменально проявляється в усвідомленні людиною своєї індивідуальності, неповторності, мотивів поведінки й діяльності, становлення образу «Я» та особлива увага до внутрішніх переживань. Осмислення потреби в плануванні свого життєвого шляху, що спричиняє появу такого новоутворення як життєвої перспективи. Життєва перспектива, у свою чергу, охоплює минуле, теперішнє та майбутнє людини [17].

У роботах Г. Гарбузової засвідчується, що динаміка професійної ідентичності у ЗВО виникає в процесі отримання

знань (особлива увага зосереджується на когнітивній сфері студента), осмислення важливості отриманих знань (можливість розвитку в процесі емоційно-вольової структури особистості), в період практичної діяльності (проходження різних видів професійної практики), потреба у застосуванні різних методів роботи для засвоєння професії, й обов'язкове вивчення низки дисциплін, що безпосередньо впливають на формування професійної ідентичності [3].

У дослідженнях Г.В. Гарбузової наведено детальний опис динаміки розвитку професійної ідентичності у студентів ЗВО: 1) виникнення образу професії; 2) становлення «Я»-концепції та «Я»-образу (ідеального, нормативного, реального); 3) виникнення та формування професійного «Я»-образу; 4) власне професійна ідентичність, в ході становлення якої відбувається осмислення власної тотожності з професійним «Я»-образом, спостерігається впевненість у правильності вибору професії і позитивна оцінка себе як особистості, що здійснює навчально-професійну діяльність та вносить вагомий внесок у своє становлення як майбутнього фахівця [3]

Посилаючись на власні дослідження, Г. В. Гарбузова визначає три основних етапи становлення у студентів ЗВО професійної ідентичності: адаптаційний, стабілізаційний, уточнювальний.

1 етап (перший курс) – це час усвідомлення своєї професійної ідентичності, що характеризується вступом в нове оточення і професійне середовище, тоді ж зовнішня студентська ідентичність переходить у внутрішню осмислену, відбувається усвідомлення своїх особистісних якостей. Це досить нестабільний період, який має тісний зв'язок з рівнем адаптації до нової соціальної ролі особистості. Значення даного періоду визначається рівнем становлення студентської ідентичності («Я»–студент) і пов'язаний з неусвідомленим захопленням майбутньою професією. Цей етап можна назвати адаптаційним.

2 етап (другий та третій курси) – це час, коли оцінюється рівень тих знань та вмінь, що були отримані в процесі навчання, осмислення вимог, які висуваються до нової соціально-професійної ролі, оцінка здібностей та можливостей, які були досягнуті завдяки власним зусиллям. На цьому етапі студент усвідомлює рівень своїх професійних можливостей та починає отримувати задоволення від сприйняття себе як майбутнього

фахівця формується досить чітке уявлення «Я» – майбутній спеціаліст. Цей етап можна назвати стабілізаційним.

3 етап (четвертий та п'ятий курси) – час, коли виникають нові цілі та перспективи, що формуються на основі осмислення цілої низки нових ролей в процесі професіоналізації. Однак це також досить нестабільний етап, сенс якого полягає в переосмисленні й уточненні різновидів професійного саморозвитку та самоактуалізації, виникає проблема працевлаштування і побудови власної професійної кар'єри, виникає утворення «Я» – моя професія і кар'єра. Цей етап можна назвати уточнювальним [3].

Таким чином, особливості професійної ідентичності психолога тісно пов'язані із специфікою його професійної діяльності, з тими вимогами, що вона висуває до його особистості. Аналізуючи психологічну наукову літературу, можна виділити наступні характеристики професії психолога:

1. Це гуманна професія, що, в першу чергу, базується на принципові «не зашкодити психологічному здоров'ю людини».

2. Це важлива для суспільства професія, яка має тісний зв'язок з значущими соціальними процесами, досить відповідальна робота, оскільки вона часто пов'язана з життям людей, і виникнення помилок може спричинитися до невинуватих наслідків, а тому це потребує підвищеної відповідальності до кожної людини, яка звернулася за допомогою.

3. Це професія, що потребує високого рівня інтелекту, оскільки часто в процесі роботи охоплюється велике коло сфер життя та діяльності людини й обов'язковим є врахування особливостей проблем, з якими звертаються клієнти до психолога, необхідно також досить гнучко реагувати на численні неочікувані проблеми і знаходити творчі рішення.

4. Це професія, що завжди характеризується творчістю у вирішенні питань, пов'язана з виникненням нестандартних психологічних ситуацій; при цьому творчий підхід не має виходити за межі прийнятих соціальних норм і етичних цінностей, тому від психолога затребуваним є досить серйозне ставлення до розв'язання психологічних проблем.

5. Ця професія є досить різноплановою у вирішенні проблемних ситуацій, однак їх розв'язання має відповідати етичним нормам, при цьому потребує чіткого планування і прогнозування результатів, а отже і великих інтелектуальних

зусиль для успішного вирішення питань, у свою чергу, це може спричинитися до появи складних особистісних емоційних станів.

Професійну ідентичність студентів–психологів варто розглядати як сукупність знань, ідеалів, норм, умінь і навичок з професійно орієнтованих дисциплін, сприймання студентом цінностей, вимог професійної спільноти та усвідомлення власної приналежності до цієї спільноти, що поєднує в своїй структурі такі компоненти: когнітивний, мотиваційний, особистісний і операційний. Розвиток даних якостей відбувається завдяки таким двом функціям: стабілізаційній та перетворювальній, поєднання яких забезпечує професійне самовизначення і розвиток фахівця [18].

І.А. Дружиніна вважає, що професійне становлення можна розглядати в чотирьох напрямках: як процес соціалізації; як процес становлення особистості, що являє собою цілісну, закономірну змінну кількісних і якісних характеристик особистості; як певний вид діяльності особистості, яка розглядається відповідно до професійної спрямованості, що є динамічною складовою людини та впливає на її самостановлення; як професійну самореалізацію особистості на певному етапі життя.

До основних чинників, які впливають на розвиток професійної ідентичності у студентів, що навчаються за спеціальністю психолог виділяють: професійні знання, уміння і навички, тобто такі якості які формують ідеальний образ професії, самореалізація, стійкі вольові якості та позитивне сприймання отриманої інформації про професію та себе як майбутнього фахівця; реалізація певних майбутніх перспектив і цілей; достатня зрілість образу «Я»-фахівець [5].

У схемі професійної ідентичності фахівця можна виділити три базові складові:

а) когнітивний компонент, який становить собою уявлення особистості про специфіку конкретного професійного колективу і віднесення себе до цієї категорії людей, що ґрунтується на базі професійних якостей, які мають динамічний характер. Структурними елементами когнітивного компоненту є: процес формування образ «Я» особистості, що чітко усвідомлюється нею, професійні знання і погляди, що створюють реальний образ професії;

б) емоційно-оцінний компонент, що містить в собі такі складові: самооцінку своїх професійних характеристик, відношення

до професійної інформації, самоактуалізація особистості як фахівця;

в) поведінковий компонент професійної ідентичності, який проявляється в активності особистості, що відносить себе до конкретного професійного кола людей, важливим в цій складовій є прийняття відповідних професійних поглядів, ідей, норм, цінностей, системи зразків професійної поведінки, побудова низки цілей та усвідомлення методів їх досягнення та місце складової «Я»–фахівець серед основних пріоритетів людини.

Дослідник Л.М. Мітін у своїх роботах розглядає професійний розвиток як процес зростання, становлення, інтеграцію та реалізацію у професійній діяльності важливих професійних якостей та здібностей, професійних вмій та знань. Професійний розвиток, на думку вченого, охоплює три базових етапи психологічного формування особистості: самовизначення, самовираження й самореалізацію.

Здатність і можливість самореалізації людини в професійній діяльності обумовлюється становленням її особистісних характеристик, таких як: спрямованість, компетентність та гнучкість. Кожна з перерахованих характеристик є своєрідною комбінацією професійно важливих особистісних рис, що впливають на успішність діяльності в рамках конкретної професії. Досліджуючи питання професійної ментальності, можна вказати на такий факт, що особистість набуває характерного ставлення до світу, змінюються її погляди, мислення, сприймання та поведінка, які залежать від її професійної спрямованості. Професійна ментальність має в своїй складовій мотиваційний компонент, характерну для професії систему ціннісних орієнтацій, у результаті чого виникають нові настанови [6].

Аналіз психологічних особливостей самоактуалізації особистості майбутніх психологів, проведений Л.М. Кобильник, продемонстрував високий рівень самоактуалізації особистості та готовності до саморозвитку у студентів–психологів. У майбутніх фахівців виявлено високий і середній рівні соціальної креативності. Для майбутні психологи характеризуються наявністю конструктивної стратегії самоствердження [7].

У роботах Т. М. Соломки наголошується на нерівномірності та гетерохронності розподілу активності особистості студентів у

процесі самоактуалізації, що виражається в конкретних стратегіях самореалізації як суб'єктних поведінкових проявах шляхів її досягнення. Зокрема, спостерігається переважання формування компонентів особистісної складової, таких як: ціннісні орієнтації, уявлення про природу людини, самоповага. Важливий вплив на самоактуалізацію мають професійно значущі якості, а також соціально-демографічні чинники, обумовлені віком і статтю студентів, що здійснюють вплив на всіх етапах професійної підготовки.

У дослідженнях М.Б. Боднар прослідковується акцентуація на впливові етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самореалізацію студентів в залежності від регіону, в якому вони проживають. Виявлено чинники самоактуалізації: відповідальність за своє майбутнє і за майбутнє своєї країни; ставлення до свого часу; ставлення до себе. Їх взаємозв'язок є домінуючим серед українського психотипу, який характеризується інтровертованістю, індивідуалізмом, емоційно-естетичною домінантою, ексекютивністю та толерантністю. Серед основних компонентів самореалізації особистості можна виділити найбільш значущі: загальнолюдські цінності, бажання творчо діяти та пізнавати нове; недостатньо розвиненими є такі як: спонтанність, аутосимпатія, гнучкість у спілкуванні [1].

У розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів особливу роль відіграє заклад вищої освіти, оскільки такий предмет, як психологія в середній школі практично не викладається, і розвиток професійної ідентичності психолога, фактично, починається тільки у закладі вищої освіти [1]. Оскільки професійний розвиток починається з моменту прийняття й включення в процес засвоєння професії, прийняття професії створює ситуацію включення людини в систему вимог і цінностей певної професії. Це породжує людську спрямованість на засвоєння професійної діяльності, під час якої зникають протиріччя між вимогами й можливостями, між цінностями, пов'язаними з професією, та змістом мотиваційної сфери людини. В то й же час, професійне самовизначення людини носить самостійний і творчий характер, воно тісно пов'язане з діяльністю особистості, з вибором своєї стратегії життя, визначенням своїх професійних та життєвих позицій.

Аналізуючи проблему професійного становлення особистості в галузі практичної психології, можна виокремити ряд

специфічних особливостей цього процесу. Можна вказати на тісний взаємозв'язок і взаємовплив «професійних» та «особистісних» якостей фахівця. Особистість фахівця розглядають як основний інструмент професійної діяльності. Так, у етапах професійного становлення практичних психологів знаходиться відображення процес перетворення внутрішнього світу фахівця [19].

Дослідник І.В. Дубровіна в своїх роботах зазначає, що «застрявання» особистості на одному з вікових етапів розвитку може супроводжуватися професійними кризами та деструкціями. Отже, можна стверджувати, що професійні якості психолога базуються на основі становлення соціально перцептивних умінь та до певної міри професійної інтуїції, здатності поєднувати свідому й несвідому сфери, однак при цьому не перетворюючись на «робота» і, при цьому, не втратити тотожності із своїми професійними позиціями.

У своїх роботах Н.Л. Іванова визначає три етапи розвитку професійної ідентичності студентів ЗВО [11]:

1) первинний вибір, характеризується тим, що студенти вперше знайомляться з аспектами майбутньої професії, завдяки чому в них виникає ціннісне усвідомлене ставлення до обраної професії;

2) підтвердження або заперечення первинного вибору, яке характеризується значними змінами в професійних уподобаннях та намірах, яке часто призводить до розчарування у своєму професійному виборі, або ж навпаки, виникає впевненість у правильності вибору;

3) реалізація первинного вибору в діяльності. Даний період характеризується схильністю студентів до ототожнення себе зі своєю професійною діяльністю, також асоціація себе з групою, що мають відношення до обраної професії, усвідомлення своєї професійної незалежності та потреби.

Б.Г. Ананьєв розглядає студентський вік як спеціальну онтогенетичну стадію, як один із найзначніших для суспільного розвитку й становлення особистості період життя, у межах якого відбувається виховання фахівця, громадського діяча й громадянина, усвідомлення багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності.

Період професійного навчання, входження до професійної діяльності характеризується суттєвими змінами у сфері само-

свідомості, формуванням нової структури особистості. Професійне становлення практичного психолога являє собою складний, тривалий процес, який починається з вибору спеціальності і завершується повною самореалізацією особистості в професії.

Таким чином, підводячи підсумок аналізу проблеми становлення професійної ідентичності, хочемо зауважити, що в психології не існує єдиного підходу у визначенні професійної ідентичності, оскільки автори різних психологічних шкіл по-різному тлумачать сутність цього феномену. Однак, більшість науковців сходиться на думці, що професійна ідентичність є винятково важливою складовою професійної «Я-концепції» особистості, яка розвивається і змінюється протягом усього життєвого шляху людини. Стрижнем розуміння феномена професійної ідентичності у всіх без винятку підходах постає ціннісно-смысловий аспект. Професійна ідентичність людини органічно пов'язана з її особистісною ідентичністю.

Професійна ідентичність студентів молодших курсів спеціальності психологія характеризується початком осмислення сутності діяльності роботи психолога, ознайомлення з його основними функціями. В цей період відбувається входження в нове соціальне і професійне середовище. Зовнішня студентська ідентичність переходить у внутрішню прийнятну, усвідомлену, емоційно-забарвлену характеристику. Це нестабільний етап, пов'язаний з адаптацією до нової соціальної ролі студента. Сутність його полягає у становленні студентської ідентифікації («Я»–студент) і неусвідомленому захопленні майбутньою професійною ідентичністю.

Для старших курсів характерне усвідомлення у ході професіоналізації спектра ролей, а також формування нових цілей і перспектив. Це період, сутність якого полягає в переосмисленні й уточненні різноманітних варіантів професійно-творчого саморозвитку, працевлаштування і побудови професійної кар'єри («Я» – моя професія і кар'єра), який умовно можна назвати уточнювальним.

Література

1. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05 / М.Б. Боднар. – К., 2004. – 20 с.

2. Брудний А. А. Психологічна герменевтика : навчальний посібник. М.,1998. – 32 с.
3. Гарбузова Г.В. Эмпирические критерии формирования профессиональной идентичности студентов / Г.В. Гарбузова // Управление общественными и экономическими системами. – 2007. – № 1. – С.3-14.
4. Головаха Є.І. Психологічний час як регулятор життєвого шляху особистості. Мистецтво життєтворчості особистості: У 2 ч. К.: ІЗМН, 1997. Ч. 1. –237 с.
5. Дружиніна І.А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Інна Анатоліївна Дружиніна; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України – К., 2009. – 239 с.
6. Климов Е.А. Введение в психологию труда.– М.: МГУ, 1988.– 189 с.
7. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Кобильнік Лілія Миколаївна. – К., 2007. – 250 с.
8. Ліпкіна М., Ярошевський М. Третє життя. Популярна йойгологія: хрестоматія: навч. посіб. для студентів. – М.: МГУ,1990. –143 с.
9. Мид Дж. Г. Разум, я и общество (главы из книги) / Дж. Г. Мид // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: социология. Реферативный журнал. – 1997. – №4. – С. 162–195.
10. Мухина В.С. Проблемы генезиса личности.– М.:МГПИ, 1985.– 103 с.
11. Иванова Н.Л. Проблема психологического анализа социальной идентичности //Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2006 –Т.3.– № 4. – С. 14 – 38
12. Павленко В.И. Представление о соотношении социальной и личностной идентичности в современной западной психологии // Вопросы психологии. –2000 –№ 3. –142 с.
13. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессиональной идентичности // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 24. – С. 53–58.
14. Словарь практического психолога / [сост. С. Ю. Головин]. Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
15. Трандина Е. Е. Профессиональная идентичность как ведущий критерий профессионального развития личности. Материалы ежегодных смотров-сессий аспирантов и молодых ученых по отраслям наук : Психолого-педагогические науки. Вологда, 2007. –138 с.
16. Шадриков В.Д. Введение в психологическую теорию профессионального обучения: Учебное пособие. Ярославль, 1981.–72 с.

17. Шахов В. І. Розвиток професійної самосвідомості майбутніх психологів як умова формування їх готовності до професійної діяльності // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Випуск 55. – Вінниця: «Нілан ЛТД», 2018. – С.141-146.
18. В. І. Шахов, В. В. Шахов. Професійна ідентичність психолога як складова його професійної самосвідомості. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. – Випуск 53. – Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2018. – С. 238-244.
19. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность как психолого-педагогическая проблема вузовской подготовки студентов-практиков / Л.Б. Шнейдер // Актуальные проблемы психологического знания. – 2009. – № 4. – С. 49-58.
20. Юнг, К.-Г. Нераскрытая самость (настоящее и будущее) / К.-Г. Юнг. Избранное. – Минск: ООО «Попурри», 1998, – 448 с.
21. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

О. П. Ляц

Проблема вивчення феномену перфекціонізму особистості є однією з найбільш актуальних на сучасному етапі розвитку психологічної науки в Україні. Оскільки значних досліджень перфекціонізму як психологічного феномену серед українських науковців не має, виникає гостра потреба у вивченні та аналізі теоретичних аспектів зарубіжних досліджень у цьому напрямку. Тому, що саме в умовах інформаційних змін суспільства перфекціонізм стає важливою характеристикою сучасної молодії людини, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму. Є й інша сторона перфекціонізму, що потребує також аналізування і детальнішого вивчення, адже надмірно виражене, неадекватне реальній ситуації прагнення до ідеалу може порушувати міжособистісні зв'язки та викликати труднощі у процесі соціальної адаптації.

Проблема перфекціонізму як психологічного феномену є досить новою, яка досліджується переважно за кордоном. В останні роки ця тема висвітлювалася у роботах таких українських науковців як О. Кононенко, О. Лоза, Т. Грубі, Л. Карамушка та ін. У зарубіжній та вітчизняній психології досліджені різні аспекти феномену перфекціонізму. У вітчизняній психології перфекціонізм досліджують, перш за все, як чинник професійної готовності (І. Гуляс), фактор академічної обдарованості (Л. Данилевич), а також як складову мотивації студентської молодії (К. Фоменко). У свою чергу, такі дослідники як З. Карпенко, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Татенко вивчають феномен перфекціонізму у руслі суб'єктного підходу, вважаючи, що перфекціонізм пов'язаний з прагненням людини до досконалості. Проте основний внесок у дослідженні психологічного феномену перфекціонізму належить саме зарубіжним дослідникам (К. Хорні, П. Хьюїтт, Г. Флетт).

Початок досліджень перфекціонізму як феномену психологічної науки пов'язаний з ім'ям американської дослідниці, що працювала у напрямку психоаналізу К. Хорні. У своїх працях вона пояснює перфекціонізм, перш за все як внутрішню силу, яка містить наполегливість і змушує подолати страх. З іншої сторони, К. Хорні вважала, що бажання до досконалості робить людину залежною від оточуючих, а розширення вимог від інших зумовлює

перфекціонізм. Дослідниця дотримувалася думки, що межа між неврозом і здоровою особистістю має лише теоретичне значення. Відповідно, надмірно поблажливе ставлення до соціальних правил і норм наперекір власним потребам і думкам може стати наслідком прагнення до перфекціонізму.

Клінічний психолог М. Холендер з США перший у 1965 р. визначив перфекціонізм як «повсякденну практику висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж тієї, яку вимагають обставини». Науковець вважав, що перфекціонізм виконує одну із провідних ролей у подоланні різноманітних психологічних захворювань. Саме поняття «перфекціонізм» мало один головний параметр – прагнення особистості до встановлення надмірно високих стандартів і, як наслідок, неможливість отримати задоволення результатами [7].

Невдовзі за ним видатний психотерапевт Д. Барнс зробив глибокий аналіз поняття і визначив перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», яка включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе та інших. Автор доповнив визначення додатковим когнітивним параметром мислення у словосполученні «все або нічого», яке дозволяє тільки два варіанти виконання діяльності – цілком відповідність високим стандартам чи абсолютну невдачу [8, с. 34].

Досліджування явища перфекціонізму продовжувалися, і вже у 1990-х рр. уявлення про структуру перфекціонізму набагато розширилися. Визначення перфекціонізму як структури, яка включає високі особистісні стандарти та ряд когнітивних параметрів дала група британських та канадських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та П. Хьюїтта. Саме їхні наукові праці дали поштовх до дослідження феномену перфекціонізму перш за все як багатовимірного явища, адже розробили опитувальник – Багатовимірну шкалу перфекціонізму і виділили та описали такі його компоненти, як орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. П. Хьюїтт і Г. Флетт стверджували, що перфекціонізм є стійкою особистісною рисою і має найголовніший мотив – самовдосконалення.

П. Хьюїтт і Г. Флетт виявили, що перфекціонізм орієнтований на себе завбачає існування високих стандартів до себе, постійного самооцінювання. Також присутній обов'язково виражений мотив прагнення до досконалості. Надмірність прояву такого

перфекціонізму може спонукати до постійної рефлексії та самозвинувачення, яке робить неможливим прийняття власних вад, недоліків і невдач. Перфекціонізм, орієнтований на себе суттєво домінує над іншими складовими перфекціонізму у людей з високим ступенем виразності прагнення бути досконалим, а також у обдарованих та академічно успішних. Перфекціонізм, орієнтований на інших, містить у собі нереалістичні рівні для найближчого значимого оточення, прагнення до людської довершеності й безперервне оцінювання інших. Соціально приписаний перфекціонізм започаткований на думці, що особи у своїх нереалістичних очікуваннях схильні вимогливо оцінювати інших й тиснути на них з метою змусити бути більш досконалим. Поряд з тим особистість переконана у власній нездатності догодити іншим.

Досліджуючи перфекціонізм як психологічне явище, П. Хьюїтт і Г. Флетт виділили два рівні цього феномену: здоровий і невротичний. Здоровий перфекціонізм породжується прагненням особистості до самовдосконалення і саморозвитку, а також отримання задоволення особистості від позитивного результату її діяльності. Невротичний перфекціонізм характеризується занадто незбагненим прагненням до досконалості. Підґрунтям невротичного перфекціонізму є глибоке почуття неповноцінності і вразливості, яке може спровокувати і викликати депресії, тривожність, самотність.

П. Х'юїтт і Г. Флетт займалися дослідженням перфекціонізму на студентській вибірці. У результаті вивчення вченими було з'ясований зв'язок перфекціонізму та копінг-стратегій: соціально приписаний перфекціонізм має негативну кореляцію з конструктивними думками і позитивну з негативною копінг-поведінкою. Відповідно перфекціонізм, орієнтований на себе, може бути адаптивним, коли він пов'язаний з активними копінгамі, і неадаптивним, коли він пов'язаний з емоційним копінгом, що зменшують самоприйняття [9].

З метою розмежування адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму була створена модель Р. Слейні. На основі аналізу та вивчення перфекціонізму, автор виділив п'ять компонентів. На його думку, саме вони визначають позитивну чи негативну спрямування перфекціонізму: високі особистісні стандарти; прагнення до порядку; труднощі у міжособистісних відносинах; тривога при виконанні завдань; прокрастинація. Проте з часом,

науковець виключив із моделі тривогу, проблеми у взаємовідносинах та прокрастинацію. Зміна поглядів зумовила думка, що вказані риси можуть причиною і наслідком перфекціонізму [10].

А. Адлер, А. Маслоу, які є представниками гуманістичного підходу, розглядали поняття «прагнення до самовдосконалення» перш за все як динамічну особливість особистості. Психологи визначали поняття внутрішнім стрижнем, який проявляється у процесі саме професійної діяльності та творчості і має суспільну цінність. А. Адлер вважав, що прагнення бути неперевершеним природно, адже воно сприяє подоланню вродженого відчуття неповноцінності людини. Зі свого боку А. Маслоу наполягав на тому, що прагнення до досконалості, активне самовдосконалення є характеристикою особистісного благополуччя, а не проявом неврозу і сприяє розвитку особистості в цілому. Тому і досі залишається дискусійне питання про те, чи потрібно вважати перфекціонізм яскраво вираженим проявом здорового прагнення до самовдосконалення чи нав'язливою одержимістю неіснуючої досконалості [1, с.131].

Дослідник Л. Сільверман стверджував, що перфекціонізм – це спосіб вираження потреби самовдосконалення. Вона має позитивний вплив для еволюції людини, адже виступає тією спонукальною силою, яка проявляється у незадоволенні людини собою і відповідно прагненням до певного ідеалізованого образу. Л. Сільверман також мав припущення, що визначення перфекціонізму має культурні причини. Суспільство, яке засноване на принципі конкуренції має певне спрямування, коли прагнення до досконалості і самовдосконалення впливає на розвиток особистості як конкурентоспроможної. Тоді перфекціонізм заохочується, а діяльність такої людини стає суспільно значимою [11]. Учений вважає, що доцільно цінувати позитивні аспекти перфекціонізму. Підтвердженням таких висновків є дослідження Дж. Стоєбера та К. Отто, які показали, що перфекціонізм корелює з низкою позитивних характеристик, таких як: сумління, терплячість, екстраверсія, задоволеність життям, академічні успіхи. Перефекціонізм у позитивній формі дає особистості певну енергію, яка явно впливатиме на досягнення результатів, оскільки перфекціонізм пов'язаний зі скрупульозністю та педантичністю у ставленні до деталей [12].

Початок вивчення перфекціонізму у вітчизняній психологічній науці пов'язаний з вченими А. Холмогоровою і Н. Гаранян. Спираючись на дослідження західних науковців, вони у структурі перфекціонізму виділили такі параметри: завищені домагання і вимоги до себе; селектування інформації про власні невдачі і помилки; поляризоване мислення за принципом «все або нічого» і «контроль над почуттями»; сприймання інших людей як тих, що делегують високі очікування; постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на полюс найуспішніших.

Дослідницями також введена типологія патологічного перфекціонізму: нарцисичний та нав'язливо-компульсивний. Перший визначається як «домінування мотивації досягнення досконалості й отримання схвалення та захоплення, на шкоду усім іншим мотивам, перетворення досягнення й визнання його головним сенсом життя». При нав'язливо-компульсивному перфекціонізмі ідеалізований образ «Я» не витісняє такою мірою усі інші мотиви і змістовні інтереси, разом з потребою у досконалості зберігається зацікавленість не лише у результаті, але і у діяльності [3, с.206-207].

Колега А. Холмогорової і Н. Гаранян, науковець Л. Данилевич вивчаючи психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей, головну увагу приділила розгляду функціонального та дисфункціонального перфекціонізму. На думку дослідниці, функціональний перфекціонізм поєднує високі стандарти (високі особисті стандарти результативності власної діяльності, своїх якостей, здібностей та орієнтація на складні цілі) й організованість (наявна організація та прагнення бути організованим); дисфункціональний – характеризується нестерпним ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ, відстороненням від інших [5, с. 4].

У свою чергу, дослідник Д. Хамачек виокремлює адаптивний (нормальний) та дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм. Адаптивний перфекціонізм передбачає встановлення досяжних стандартів, здатність відчувати задоволення або задоволеність від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до ситуації, прагнення до успіху та у разі не успіху відчуття, пов'язані з розчаруванням і докладання нових зусиль. Особливістю останнього виду перфекціонізму, на відміну від першого, є

встановлення для себе занадто високих стандартів, які не залишають можливості допускати помилки, нездатність відчувати задоволення від роботи, мотивація уникнення помилки, а у разі поразки – жорстока самокритика, компульсивні тенденції [2, с. 22].

О. Лоза є однією із перших українських дослідниць, яка зробила спробу класифікувати всі теорії дослідження перфекціонізму. Вона виділила три підходи до визначення перфекціонізму як психологічного феномену: як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); як настанова (установка); як риса особистості.

Вагоме значення у дослідженні перфекціонізму посідає український науковець В. Грандт. Досліджуючи генезис перфекціонізму, він виявив, що його можна прослідкувати на таких рівнях: внутрішньоособистому; мікросоціумі (сім'я); соціальному середовищі; макросоціумі (культура, ЗМІ). Відповідно на розвиток перфекціонізму впливають чинники, які умовно можна розділити на три рівні: мікрорівень (особистісні якості); мезорівень (навчальні заклади, організація); макрорівень (соціально-культурні чинники, ЗМІ).

В. Грандт особливо звертає увагу на такий чинник перфекціонізму як сором. Особливістю даного емоційного стану є осуд людиною власної поведінки, невдоволеність собою, прикрість про скоєний вчинок. Відповідно перфекціонізм і самовдоволення є тими шляхами, які можуть допомогти особистості уникнути сорому. Таке визначення узгоджується з описаними А. Адлером невротичними спробами компенсувати істинний або надуманий дефект, викликаний комплексом неповноцінності [4].

Науковець К. Ландрева досліджувала перфекціонізм самопрезентації образу «Я», спираючися на багатофакторну структуру перфекціонізму, описану П. Х'юїттом та Г. Флеттом:

1) демонстрація досконалості відображає прагнення здаватися досконалим в очах оточуючих, викликати своєю досконалістю захоплення і повагу інших, створювати образ бездоганної й успішної людини;

2) поведінковий непряв недосконалості відображає стиль уникнення поведінки, спрямованої на превенцію будь-яких проявів, що не відповідають уявленням особистості про досконалість;

3) вербальний непряв недосконалості відображає уникнення особистістю визнання власної недосконалості перед іншими в інтерперсональних ситуаціях.

Перфекціонізм, перфекціоністська самоподача як явища сучасного життя може бути пов'язана не тільки з дезадаптацією. Коли особистість отримує позитивне підкріплення від старанної роботи і її якісних результатів, прагне до самовдосконалення, і в результаті досягає успіху. Дослідниця стверджувала, що люди рідко намагаються позбутися від перфекціонізму, оскільки прагнення до досконалості є однією із причин успішної діяльності. Суперечність, зазначала К. Ландрева, розпочинається саме тоді, коли риса заважає нормальній життєдіяльності людини [6].

Таким чином, аналіз наукової літератури вказує на те, що майже всі науковці, які досліджували феномен перфекціонізму у психологічній науці виділяють його як багатовимірний складний конструкт. Також з'ясовано, що перфекціонізм має як негативний, так і позитивний вплив на особистість. У свою чергу, ми схилиємося до думки, що перфекціонізм є прагненням особистості до досконалості, яка може проявлятися у різних аспектах діяльності.

Без сумніву складність наукових досліджень полягає в тому, що на даному етапі розвитку психології, немає єдиного бачення змістового визначення феномену перфекціонізму. Незважаючи на суперечність тлумачень вітчизняних та зарубіжних науковців, які у свою чергу намагаються поповнити явище новими аспектами, дослідження даного феномену продовжуються.

Література

1. Адлер А. Индивидуальная психология. История зарубежной психологии. Москва : МГУ, 1986. – 296 с.
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. Московский психотерапевтический журнал. 2001. – № 4. –С. 18-49
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма как личностного фактора депрессии. Материалы международной конференции психиатров. Москва : Фармединфо, 1998. – С. 206-207.
4. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН

- України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – № 1 (5). – С. 30–35
5. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття канд. психол.наук : Київ, 2010. – 20 с.
 6. Ландрєва К. С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении. Современная психология: материалы междунар. заоч.науч. конф. Пермь, 2012 г. – С. 51-55.
 7. Ясная В. А., Еникополов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. Вопросы психологии. 2007. – № 4. – с. 157-167.
 8. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. Psychology Today. 1987. November. – P. 34-52
 9. Hewitt P. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psycho-pathology. Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60. – P. 456 – 470.
 10. Slaney R. B., Pincus A. L., Uliaszek A. A., Wang K. T. Conceptions of perfectionism and interpersonal problems. Assessment. 2006. – № 13. – P. 138–153.
 11. Silverman, L.K. Perfectionism. 1995. URL: <http://www.gifteddevelopment.com/Articles/Perfectionism.html>
 12. Stober J. Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry. Anxiety and Depression. Cognitive therapy and research. 2001. V.1 . – P. 45-60.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ САМОЗДІЙСНЕННЯ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

О. С. Безверхий

В сучасній психологічній літературі тема самоздійснення тісно пов'язана з темою самоактуалізації. Самоактуалізація у 1950-х роках стала основною темою в дослідженні саморозвитку. Разом з тим репутація елітарності відокремлювала тему самоактуалізації від інтересу широкого загалу людей, прагненням яких було більше особисте щастя, ніж високий рівень саморозвитку та досягнень. Тема самоздійснення значно розширила тему самоактуалізації, навіть частково інтегрувала її. Наукові дослідження проблеми самоздійснення розкривають умови та процесуальні особливості практичної реалізації особистістю її прагнень та потенціалу. Актуальність теми самоактуалізації давно є загальноновизнаною в психологічній науці. Тема самоздійснення є її органічним продовженням і дає розуміння того, як на практиці реалізуються прагнення та потенціал особистості, що є шляхом до особистого щасливого життя. Це важливо, зокрема, для оцінювання та підтримки розвитку потенціалу людини в професійній діяльності, що втілюється у дослідженнях проблеми професійного самоздійснення. Разом з тим, тема самоздійснення вводить під новим кутом зору в науковий обіг проблему втілення людських прагнень (*aspiration-fulfillment*), яке відрізняється від втілення здібностей. Також проблема самоздійснення має високий рівень актуальності для студентів: частина з них досягла відносно високого рівня самоздійснення як реалізації власного потенціалу та прагнень. Разом з тим, нестача досвіду практичної діяльності створює перешкоди для переходу до ефективного професійного та життєвого самоздійснення: ті студенти, які вже намагаються практично опанувати професійною діяльністю та здійснюють кроки для свідомого вибудовування свого життєвого шляху, повідомляють про істотні утруднення на першому етапі. З іншого боку, ті студенти, які ще не здійснили значних зусиль для реалізації власного потенціалу та прагнень, перебувають у «полоні ілюзій» щодо власної спроможності ефективно діяти на практиці. Отже, проблема самоздійснення має високий рівень актуальності, особливо для студентів старших курсів, які перебувають на

перехідному етапі до практичної реалізації своїх прагнень та життєвого і професійного потенціалу.

Дослідження феномену самоздійснення частково перетинаються за змістом з суміжними явищами, пов'язаними з саморозвитком та реалізацією людиною її потенціалу. Тому часто аналіз джерел з проблеми самоздійснення включає такий не виправдано неосяжний обсяг джерел, що навіть побіжно розглянути його у статті неможливо. Тому ми коротко проаналізуємо лише джерела, які використовують термін «самоздійснення» (англійською «self-fulfillment») і використовують цей термін в його сучасному розумінні. Частина дослідників вважає, що зміст поняття «самоздійснення» в працях ряду класиків гуманістичної психології ХХ ст. (насамперед, у фундаментальних працях Карла Роджерса) є частиною змісту поняття «самоактуалізація». Разом з тим відзначимо, що Карл Роджерс та інші автори переважно досліджували самоактуалізацію передусім як мотивацію, а теоретичному вивченню процесу реалізації потенціалу особистості приділяли мало уваги, а експериментальні дослідження «самоактуалізацій-процесу» практично відсутні. Дослідження самоздійснення розширили, наблизили до пересічної особистості ідею втілення себе, своїх прагнень і здібностей. Починаючи з 1960-тих років у західній психології з'являються перші праці з проблеми самоздійснення (self-fulfillment), однак різні автори надають цьому терміну відмінний зміст.

Дещо іншою була ситуація в радянській психології, яка запозичила і намагалася «творчо переробити» здобутки «буржуазної психології» у парадигмі діяльнісного підходу. У ній термін «самоздійснення» (російською «самоосуществление») був запозичений для означення етапу практичної реалізації людиною власного потенціалу в її саморозвитку. Було визначено, що передумовою самоздійснення є самоактуалізація як мотивація. Пострадянська психологія переважно успадкувала погляди визначних науковців радянського періоду. Разом з тим, експериментальні дослідження феномену самоздійснення в пострадянській психології, включаючи українську, до початку 2000-х років практично не проводилися.

З описаних вище причин аналіз неосяжної кількості праць минулого століття, які використовують термін «самоздійснення» з невизначеним або відмінним від сучасного змістом, або аналіз

праць, які розглядають суміжні феномени, ми вважаємо нерациональним.

Стан досліджень самоздійснення помітно змінився з виходом праці американського соціального філософа Алана Гевірта (Alan Gewirth) «Самоздійснення» [16]. У цій праці проведено поглиблений теоретичний аналіз феномену самоздійснення [16, с. 3-6], відмежовано поняття самоздійснення від споріднених понять «самореалізація» та «самоактуалізація» [16, с. 6-8]. Автор відмежовується від елітарності, властивої теоріям самоактуалізації, які розглядають саморозвиток в контексті особистісної зрілості та досягнень, натомість інтерпретує самоздійснення як відкриту можливість кожної особистості [16, с. 4, 5]. Алан Гевірт розділяє два види самоздійснення – здійснення прагнень (aspiration-fulfillment) та здійснення здібностей (capacity-fulfillment), дає розгорнуту характеристику кожного з них та підкреслює як близькість, так і відмінності між ними [16, с. 13-18]. Його заслугою стало і привернення уваги громадськості до проблеми самоздійснення: він інтерпретував самоздійснення як базове право людини жити без зовнішнього тиску та подав проблему в контексті захисту прав люди, демократії та лібералізму. Тим самим тема самоздійснення вийшла за межі наукового середовища та набула широкого суспільного резонансу, стимулювала дискусію в ЗМІ про її моральні та політичні аспекти. Це дало поштовх і науковим дослідженням, переважно в галузях філософії та психології, які одержали широку грантову підтримку.

Ґрунтуючись на теоретичному розумінні самоздійснення Аланом Геврітом, в сучасній західній психології системно проводяться різнопланові теоретичні та емпіричні дослідження з проблеми самоздійснення [наприклад, 17; 18; 19; 20; 21; 22]. Науковий пошук не виявив іноземних публікацій з теми нашого дослідження.

Серед українських науковців проблему самоздійснення досліджували Олег Кокун [5], Світлана Панченко [9; 10], Анастасія Большакова [1], Олена Штепа [15] та інші. У пострадянській психології в країнах СНД проблему самоздійснення досліджували Б. С. Братусь [2], К. В. Четошнікова [13], Є. Є. Вахромов [3], Е. В. Галажинський [4], О. О. Лукіна [8], Л. М. Храмцова [12], І. О. Логінова [7], Селезньова О. В. [11] та інші.

Алан Гевірт стисло дає визначення самоздійснення («self-fulfillment») як втілення у дійсності людиною її найглибших

людини або найгідніших здібностей [16, с. 4]. Одне з небагатьох розгорнутих визначень самоздійснення запропонував В. Ключко: «життєве самоздійснення являє собою тенденцію переведення власних можливостей у дійсність у різних життєвих сферах і одночасно процесом, що заснований на перетворенні людського потенціалу в потенції, тобто, в сили, що виводять людину за межі її наявного буття в тих точках, секторах, сегментах життєвого світу, в яких середовище, що оточує людину, відповідає її можливостям і сигналізує про це появою нових (ціннісно-смыслових) вимірів» [5, с. 3]. Відзначимо, що це визначення істотно відрізняється від визначення А. Гевірта: воно не включає в себе прагнення (aspiration) як важливий прояв особистості, який втілюється в процесі самоздійснення. Для цілей нашого дослідження ми приймаємо визначення Алана Гевірта, незважаючи на його простоту, недостатню розгорнутість і стислість. Як буде показано в ході емпіричного дослідження, в якому ми використовували Опитувальник особистісної здійсненності Олени Штепи [14], результати нашого дослідження можуть бути успішно інтерпретовані лише з врахуванням здійснення прагнень (aspiration-fulfillment) як істотної складової самоздійснення, а визначення В. Ключка не дає можливостей для адекватної інтерпретації.

Проблема зв'язку самоактуалізації з самоздійсненням є однією з тих, які докладно аналізувалися теоретично, але мало досліджені емпірично. Проведений нами науковий пошук виявив лише одне емпіричне дослідження з теми, близької до нашої. Йдеться про емпіричне дослідження Кокуна О. М. та Гомонюк В. О. взаємозв'язків показників професійного самоздійснення та самоактуалізації фахівців [6]. В дослідженні використано Опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун) та Самоактуалізаційний тест (САТ). Дослідження проводилося дистанційно через інтернет-сайт (<http://prof-diagnost.org>). У експерименті взяли участь 332 особи з різних країн. Результати дослідження показали, що переважна більшість шкал самоздійснення має значущі кореляції з основними шкалами («Орієнтація в часі» та «Опора») тесту САТ. Винятками є лише одна кореляція: шкала САТ «Орієнтація в часі» не корелює з шкалою внутрішньо-професійного самоздійснення «постійна постановка нових професійних цілей». Значний масив значущих кореляцій між показниками професійного самоздійснення та

самоактуалізації виглядає логічно, якщо врахувати, що досліджувалося професійне самоздійснення, тобто здійснення здібностей (capacity-fulfillment). Самоактуалізація є одним з можливих видів здійснення здібностей, тому відносно сильні кореляційні зв'язки неминуче мали виникнути, як і завжди, коли корелюються показники одиничного і цілого. Виняток за шкалою «постійна постановка нових професійних цілей» теж логічний, оскільки це майже виключна, специфічна риса самоактуалізованих осіб, які у вибірках дорослих людей в Україні варіюють до 20% залежно від специфіки групи. Натомість, близько 70% осіб з відносно високим рівнем самоздійснення не є самоактуалізованими, тому вказана кореляція відсутня. Розглядаючи результати цього дослідження, слід враховувати, що вплив на результати дослідження неминуче здійснила дистанційна форма тестування, оскільки активність, пов'язану з пошуком сайту, схильні проявляти далеко не всі люди, тому експериментальна вибірка неминуче відрізнялася від середньостатистичних людей. Ймовірно, це сприяло зростанню величини коефіцієнтів кореляції.

Нами було досліджено студентів магістратури, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. У емпіричному дослідженні брали участь студенти першого курсу очної та заочної форм навчання у листопаді 2020 року. 100% студентів жіночої статі.

В дослідженні використано широко відомий Самоактуалізаційний тест (САТ) та Опитувальник особистісної здійсненності Олени Штепи [14].

В табл. 1 показано результати кореляційного аналізу емпіричних даних. Основну увагу звернемо на основні шкали тесту САТ – «Орієнтація в часі» (Тс) та «Підтримка» (І), оскільки решта шкал є допоміжними і другорядними.

Серед первинних шкал (стовпці 1-4 в табл. 1) існує лише одна статистично значуща кореляція – між шкалою САТ «Підтримка» (І) та первинною шкалою методики О. Штепи «Прийняття інших». Ця кореляція транслюється на дві узагальнені шкали методики О. Штепи, які включають шкалу «Прийняття інших» як складову.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Самоактуалізаційний тест (САТ)	Опитувальник особистісної здійсненності Олени Штепи						
	Цілі	Прийняття	Усамітнення	Відповідальність	Зовн. аспект (1+2)	Внутр. аспект (3+4)	Загал. показник (5+6)
I	0,325	0,360*	0,233	0,324	0,381*	0,309	0,374*
Tc	0,171	0,298	0,158	0,146	0,257	0,160	0,221
Sav	0,212	0,329	0,143	0,267	0,297	0,235	0,288
Ex	0,211	0,253	0,338	0,294	0,257	0,330	0,331
Fr	0,072	0,087	0,123	0,067	0,088	0,093	0,100
S	0,313	0,173	0,009	0,157	0,277	0,109	0,197
Sr	0,157	0,378*	0,255	0,454*	0,290	0,405*	0,395*
Sa	0,064	0,144	0,165	0,285	0,113	0,256	0,217
Nc	0,438*	0,375*	0,437*	0,454*	0,457*	0,476**	0,517**
Sv	0,157	0,056	0,203	0,139	0,123	0,173	0,168
A	0,254	0,092	0,124	0,119	0,200	0,128	0,174
C	0,370*	0,349	0,192	0,189	0,403*	0,202	0,314
Cog	0,221	0,088	-0,155	-0,048	0,178	-0,093	0,021
Cr	0,072	0,147	0,197	0,129	0,120	0,164	0,161

Зірочками позначено значущі кореляції: * – на рівні $p_0 < 0,05$; ** – на рівні $p_0 < 0,01$.

Вказана достовірна кореляція, на нашу думку, є наслідком прямого причинно-наслідкового зв'язку. Шкала САТ «Підтримка» (I) показує рівень особистісної автономії або самодостатності. Самодостатні люди вибудовують власну автономію, відстоюють та цінують її, тому вони визнають і приймають автономію інших, оскільки ця особистісна властивість інтегрована до їхньої системи особистих цінностей. Отже, зростання автономії формує тенденцію до прийняття інших.

На наступному етапі нашого дослідження ми проведемо порівняльну характеристику двовимірних розподілів одержаних даних.

Розподіл досліджуваних за основними шкалами самоактуалізації («Орієнтація в часі» та «Підтримка») подано в табл. 1, а графік розподілу на основі цієї таблиці подано на рис. 1.

**Розподіл даних за основними шкалами
самоактуалізації**

		Шкала САТ «Підтримка» (I)								
		Бали	До 40	41-44	45-50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75
Шкала САТ «Орієнтація в часі» (Тс)	До 40	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	41-44	0	1	0	1	1	1	0	0	0
	45-50	1	3	2	1	0	1	1	0	0
	51-55	0	0	2	0	0	1	0	0	0
	56-60	0	0	2	0	1	1	2	0	0
	61-65	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	66-70	0	0	0	0	0	0	3	0	0
	71-75	0	0	0	0	1	1	0	0	0
	76-80	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Розглянемо дані в табл. 1. Темним сірим кольором позначено зону невротизації – низькі значення основних шкал тесту САТ «Орієнтація в часі» (Тс) та «Підтримка» (I) (хоча б одна з шкал нижча за 45 балів). Світлим сірим кольором позначено зону самоактуалізації – високі значення цих шкал (обидві шкали одночасно 56 балів або вище). Білим кольором позначено «норму» – одна з основних шкал має 45-55 балів, а інша – вища за 45 балів.

Як видно з табл. 1, в зоні невротизації знаходиться 10 осіб (33,3%). Разом з тим, їхня невротизація має різні механізми та проявляється по-різному. З табл. 1 видно, що невротизованих осіб можна умовно поділити на три групи: (1) група з нормальними показниками за шкалою «Орієнтація в часі» і низкими показниками за шкалою «Підтримка» (4 особи); (2) група з нормальними і високими показниками за шкалою «Підтримка» і низкими показниками за шкалою «Орієнтація в часі» (3 особи);

(3) група з низькими показниками за обома шкалами. Розглянемо психологічні розбіжності між цими трьома групами.

Перша група. До неї входять відносно жінки з достатнім рівнем емоційного комфорту (шкала «Орієнтація в часі» нормальна або висока) та з низьким рівнем показників за шкалою «Підтримка» (рівень автономії). Отже, представників цієї групи можна охарактеризувати як осіб з недостатньою автономією та низькою невротизацією з емоційною стабільністю (це один з проявів нормального показника за шкалою «Орієнтація в часі»). Ми інтерпретуємо цю групу як осіб, які перебувають у комфортній залежності. Переважно, з практики наших досліджень, для таких дівчат та жінок суб'єктом залежності є шлюбний партнер або батьки. Такі особи фактично не є невротизовані, але їх можна назвати «потенційно невротизованими», оскільки втрата суб'єкта комфортної залежності (розлучення, смерть батьків, сильний конфлікт) може призвести до стрімкого зростання рівня невротизації. Такі особи переживають істотні утруднення, здійснюючи свої здібності (самоздійснення як «здійснення здібностей» або *capacity-fulfillment*), оскільки при цьому їм доводиться діяти поза соціальним середовищем сім'ї, де у них відсутня підтримка, без якої їм складно бути успішною. З іншого боку, такі особи можуть успішно здійснювати свої бажання чи прагнення у приватному житті (самоздійснення як «здійснення прагнень» або *aspiration-fulfillment*). У цьому їм допомагає суб'єкт залежності, який їх любить і підтримує. Наприклад, самотня мама може повноцінно відпочивати або зустрічатися з коханим, якщо люблячі батьки згодні доглядати дитину в періоди її відсутності. Інша можлива ситуація: люблячий чоловік може реалізовувати бажання коханої жінки мати дорогі предмети косметики і одягу або відвідувати місця престижного відпочинку тощо. Це ми навели приклади комфортної залежності. З описаних причин ми маємо підстави очікувати у таких жінок та дівчат загальний рівень життєвого самоздійснення не нижче середнього за методикою О. Штепи.

Друга група. До неї входять відносно жінки з достатнім рівнем автономії (шкала «Підтримка» нормальна або висока) та з низьким рівнем показників за шкалою «Орієнтація в часі», одним з проявів чого є невротизація. У них підвищений рівень тривоги, підвищена агресія, але вони здатні приймати рішення та продуктивно діяти. Рівень цієї продуктивності може бути

знижений внаслідок певної нерациональності, спричиненої невротизацією. Їх умовно можна назвати самодіяльними особами з обмеженою продуктивністю внаслідок зниженого рівня раціональності. Таким жінкам складно здійснити свої прагнення (самоздійснення як «здійснення прагнень» або *aspiration-fulfillment*), оскільки невротизація супроводжується внутрішніми конфліктами та перешкоджає суб'єктивному переживанню задоволення, а міцні психологічні захисти утруднюють адекватну рефлексію внутрішнього світу. Разом з тим, вони можуть цілком задовільно здійснювати свої здібності (самоздійснення як «здійснення здібностей» або *capacity-fulfillment*), досягаючи результатів у бізнесі та інших видах діяльності, де знервованість, обмежена раціональність та підвищена агресія не є істотними перешкодами. З описаних причин ми маємо підстави очікувати у таких жінок та дівчат загальний рівень життєвого самоздійснення не нижче середнього за методикою О. Штепи.

Третя група. Низькі показники за обома шкалами. Ми інтерпретуємо ситуацію цих жінок та дівчат двома альтернативними соціальними ситуаціями: або страждання самотності (болісне пасивне очікування суб'єкта комфортної залежності), або страждання жертви деструктивної психологічної залежності, яка може супроводжуватися експлуатацією або насильством, зонайменше психологічним. Очевидно, що для таких осіб самоздійснення будь-якого виду неможливе, оскільки відсутні рефлексія, активність і достатній рівень вольових якостей, необхідний для прийняття рішень та подолання зовнішніх перешкод. Ці особи, як буде видно в подальшому представленні результатів дослідження, мають низький рівень самоздійснення.

Перейдемо до розгляду двовимірних графіків. За нашим припущенням, така форма подання інформації дозволяє в образній формі побачити узагальнені тенденції та сформулювати і перевіряти продуктивні гіпотези. За такої форми «поглинаються» неістотні деталі та виразно проявляються провідні тенденції.

Почнемо з розгляду графіку розподілу досліджуваних за двома основними шкалами тесту SAT.

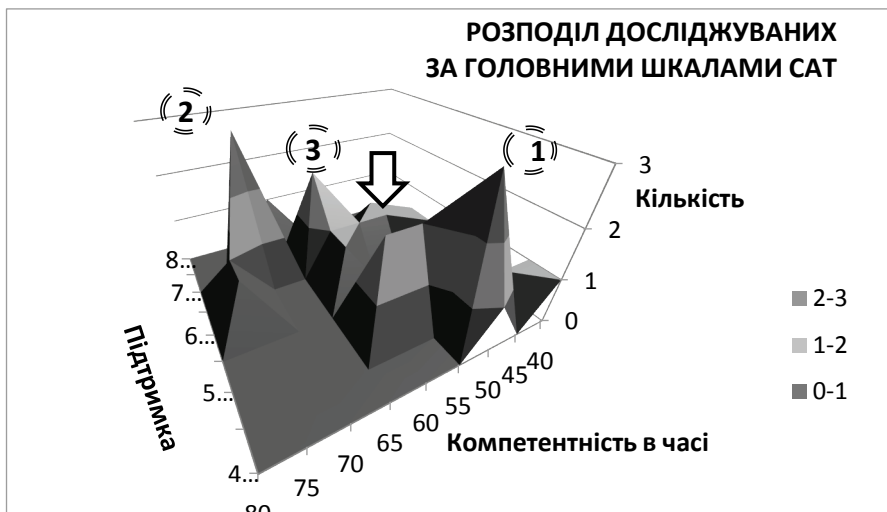


Рис. 1. Двовимірний розподіл даних за методикою САТ (шкали «Орієнтація в часі» та «Підтримка»)

На рис. 1 наведено графік розподілу даних за двома основними шкалами тесту САТ «Орієнтація в часі» (Тс) та «Підтримка» (І). Оскільки кількість даних недостатня для статистичного кластерного аналізу, проведемо якісний кластерний аналіз наведеного розподілу.

На двовимірному розподілі даних видно, що рельєф графіка має три «вершини». «Вершина» «1» позначає кластер осіб з відносно невеликою невротизацією. Масив даних поряд в сторону нижчих значень за обома шкалами містить дані трьох респондентів з високим рівнем невротизації.

«Вершини» «2» і «3» позначають дві групи самоактуалізованих осіб, які відрізняються різним рівнем показників за шкалою «Орієнтація в часі». «Вершина» «2» позначає самоактуалізованих респондентів з відносно вищим рівнем за шкалою «Орієнтація в часі». «Вершини» «3» позначає самоактуалізованих респондентів з відносно нижчим рівнем за шкалою «Орієнтація в часі».

Дані досліджуваних з «нормальними» показниками (немає самоактуалізації, немає невротизації) містяться в масиві даних між «вершинами» «1» і «3» і позначені стрілкою.

В результаті якісного аналізу двовимірного графіку з даними можемо виділити чотири кластера:

- група респондентів з відносно невисоким рівнем невротизації («вершина» «1»);
- група респондентів з «нормальними» показниками (немає самоактуалізації, немає невротизації) (позначена стрілкою);
- група самоактуалізованих респондентів з відносно нижчим рівнем орієнтації в часі («вершина» «3»);
- група самоактуалізованих респондентів з відносно вищим рівнем орієнтації в часі («вершина» «2»).

Окремо зазначимо невелику групу осіб (3 особи) з відносно значним рівнем невротизації.

Перейдемо до розгляду двовимірного розподілу досліджуваних за шкалами «Зовнішній аспект самоздійснення» та «Внутрішній аспект самоздійснення» методики О. Штепи.

Розглянемо двовимірну табл. 2, на якій подано розподіл за двома вказаними шкалами.

Таблиця 2

Розподіл даних за основними шкалами самоздійснення

Шкала «Внутрішній аспект самоздійснення»	Шкала «Зовнішній аспект самоздійснення»					
	Бали	До 8	9-10	11-12	13-14	15-16
До 8	0	0	2	1	0	0
9-10	0	1	0	0	0	1
11-12	0	0	1	5	3	0
13-14	0	0	0	4	11	0
15-16	0	0	0	0	0	1

Розглянемо дані в табл. 2. Темним сірим кольором позначено зону низького рівня самоздійснення – низькі значення основних шкал за методикою О. Штепи «Зовнішній аспект самоздійснення» та «Внутрішній аспект самоздійснення» (хоча б одна з шкал нижча за 8 балів). Світлим сірим кольором позначено зону високого рівня самоздійснення – високі значення цих шкал (обидві шкали одночасно 13 балів або вище). Білим кольором позначено зону середнього рівня самоздійснення – одна з основних шкал має 9-12 балів, а інша – вища за 9 балів.

З табл. 2 видно, що в зону низького рівня самоздійснення (відсутність самоздійснення) потрапили 3 особи (10,0% досліджуваних). Це ті ж самі особи, які мали низькі значення за

обом шкалами самоактуалізації (третя група невротизованих осіб). Ми інтерпретували їх стан як пасивне страждання або від самотності, або від деструктивної залежності.

16 осіб (53,3% досліджуваних) потрапили до групи з високим рівнем самоздійснення. До їх числа увійшли 10 самоактуалізованих осіб, та 6 осіб з показниками «норми» за САТ. Ми інтерпретуємо їх стан як успішне самоздійснення в обох аспектах (самоздійснення і як «здійснення прагнень» або aspiration-fulfillment, і як «здійснення здібностей» або capacity-fulfillment), оскільки на рівні досягнутої самоактуалізації aspiration-fulfillment та capacity-fulfillment формуєть єдине психологічне новоутворення.

11 осіб (36,7% досліджуваних) потрапили до групи з середнім рівнем самоздійснення. До їх числа увійшли 4 особи з показниками «норми» за САТ та 6 осіб з відносно невисоким рівнем невротизації. У цій групі 2 особи мають середні показники за обома шкалами. Разом з тим 9 осіб мають дисбаланс: у них високі показники за шкалою «Зовнішній аспект самоздійснення» та низькі – за шкалою «Внутрішній аспект самоздійснення». На значення такого дисбалансу для інтерпретації результатів вказувала автор методики Олена Штепа [14, с. 218]. У таких осіб недостатнім є обсяг роботи особистісної рефлексії (шкала «продуктивне усамітнення») та недостатній рівень відповідальності. Недостатній час для рефлексії сприяє недостатньому розумінню свого внутрішнього світу та формуванню психічних захистів. Недостатня відповідальність спричиняє відносно тривале вагання при прийнятті рішень та відносно тривале картання себе за помилкові рішення. В цілому, вказаний дисбаланс показників за шкалами знижує раціональність практичних дій, а отже й їх ефективність. Тобто, така особа активно практично діє, як і особа з високим рівнем здійсненості, але її дії менш ефективні, менш успішні, менш продуктивні. Причина полягає у впливі емоцій на рішення, затягуванні з їх прийняттям, недостатній цілісності та концентрації внаслідок недостатнього розуміння свого внутрішнього світу, своїх бажань та потенціальних можливостей.

Наш наступний крок полягатиме у розгляді графіку двовимірного розподілу за шкалами «Зовнішній аспект самоздійснення» та «Внутрішній аспект самоздійснення», який наведено на рис. 2.

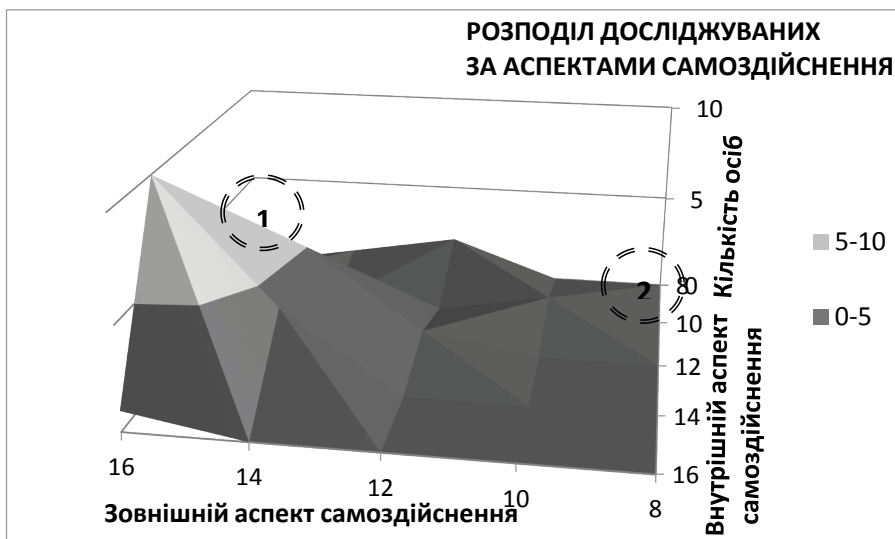


Рис. 2. Двовимірний розподіл даних за методикою О. Штепи (шкали «Зовнішній аспект самоздійснення» та «Внутрішній аспект самоздійснення»)

На рис. 2 бачимо лише два кластери, які проявляються позначеними двома «вершинами» на графіку. «Вершина» «1» разом зі «схилами» включає 87% респондентів з показниками самоздійснення вище середнього рівня за обома шкалами. «Вершина» «2» включає трьох осіб (10%) респондентів з низьким рівнем самоздійснення. Нагадаємо, що це ті ж самі три особи, які потрапили до групи осіб з високим рівнем невротизації за показниками тесту САТ.

Порівнюючи два графіки, приходимо до очевидного висновку – всі основні кластери респондентів за методикою САТ «зшилися» в один кластер за методикою Штепи. Цей кластер, який виглядає на рис. 2 як «вершина» «1», можна умовно назвати групою, яка об'єднує осіб з показниками від середнього до високого рівня самоздійснення.

Натомість три особи з високим рівнем невротизації утворили на рис. 2 окремий невеликий кластер осіб з низьким рівнем самоздійснення. У цій групі показники за шкалою методики О. Штепи «зовнішній аспект самоздійснення» мають середні значення, але дуже низькі за шкалою «Внутрішній аспект самоздійснення». Власне, бали за методикою «Опитувальник

особистісної здійсненості» Олени Штепи показують компетентність особистості у процесі здійснення власних прагнень та власних здібностей: її володіння засобами їх реалізації на практиці. При цьому зовнішній аспект за О. Штепою включає прийняття інших та ефективну постановку цілей. Опанувати відносно успішно вміннями з постановки цілей та сформувані установку толерантності, спрямованої на відносно успішне прийняття інших, можна в результаті зовнішньої допомоги: навчання, порад, наслідування тощо. Натомість розвинути у себе відповідальність та особистісну рефлексію (шкала методики О. Штепи «продуктивне усамітнення») відносно складно – потрібні тривалий час і сприятливі умови. У особи з високою невротизацією формуються потужні психічні захисти, які перешкоджають формуванню двох вказаних утворень. Тому перед такими особами постають значні перешкоди на шляху самоздійснення, а основним гальмівним механізмом є низька здатність контролювати свій внутрішній світ.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження зв'язків самоздійснення з самоактуалізацією дозволяють сформулювати наведені нижче висновки.

1. Наукові дослідження самоздійснення мають високий рівень соціальної значущості, оскільки долають «елітарність», властиву дослідженням самоактуалізації. Рівня самоактуалізації досягають у більшості реальних груп максимум до 20-25% осіб, натомість феномен самоздійснення зберігає актуальність для до 90% осіб. Самоздійснення тісно пов'язане з особистою свободою, політичним ладом та культурними умовами, що робить його дослідження важливими не лише в контексті прагнення людини до особистого щастя, а і в контексті реформування суспільства в напрямку зростання рівня свободи та соціальної справедливості.

2. Нами виявлено відносно простий зв'язок самоздійснення з самоактуалізацією. Всі самоактуалізовані особи (шкали тесту САТ «Орієнтація в часі» та «Підтримка» в інтервалі 55-80 балів) мають високий рівень самоздійснення. Всі особистості з даними в межах «норми» (шкали тесту САТ «Орієнтація в часі» та «Підтримка» в інтервалі 45-55 балів) мають рівень самоздійснення високий або вище середнього. Середнього рівня самоздійснення досягли і досліджувані з відносно невеликим рівнем невротизації. Натомість особи з високим рівнем невротизації мають низький рівень самоздійснення. На нашу думку, цього витікає, що

результати Самоактуалізаційного тесту глибше і детальніше розкривають потенційну здатність людини до самоздійснення.

3. В ході інтерпретації даних було нами показано, як результати виконання САТ у багатьох випадках дозволяють аргументовано оцінювати не лише загальний рівень самоздійснення, але і кожен з двох його компонентів (aspiration-fulfillment та capacity-fulfillment). Методика О. Штепи таких можливостей не дає. З іншого боку, методика О. Штепи розкриває, яких компетентностей бракує людині для успішнішого просування на шляху самоздійснення. У нашому дослідженні було показано, що переважно труднощі зумовлені нестачею продуктивного усамітнення (насамперед для особистісної рефлексії) та проблемами з відповідальністю при прийнятті рішень.

4. Ми вважаємо, що наше дослідження показало важливість розмежування на практиці двох видів самоздійснення – здійснення прагнень (aspiration-fulfillment) та здійснення здібностей (capacity-fulfillment), досі цього зроблено не було, хоча теоретичну основу такого розподілу Алан Гевірт заклав понад два десятиліття тому. В сучасній західній психології розроблено навіть різні психодіагностичні методики для двох вказаних видів самоздійснення, а розбіжності між ними виразно подаються в наукових працях. Ми вважаємо актуальним розробку психодіагностичних інструментів для кожного з двох видів самоздійснення.

5. Наше дослідження проводилося на жіночій вибірці студенток-магістрантів. Така гендерна незбалансованість вибірки могла накласти на результати роботи певні обмеження. Робота саме з таким складом вибірки була спричинена вимушеними обставинами. Наше дослідження може бути продовжене на інших вибірках із використанням додаткових психодіагностичних інструментів для кращого розуміння особливостей самоздійснення в різних гендерних, соціальних та вікових групах.

Література

1. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / А. М. Большакова; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2011. – 36 с.

2. Братусь Б. С. Общая психология: метафизический и прагматический смыслы / Б. С. Братусь // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 3. – С. 101-104.
3. Вахромов Е. Е. Самоактуализация специалиста, менеджера в профессиональной деятельности: проблемы и возможности / Е. Е. Вахромов // MONSTERA#5: Философские проблемы социально-гуманитарного знания. Выпуск 5. – М.МГТУ «МАМИ», 2005. – С. 197-210.
4. Галажинский Э. В. Системная детерминация самореализации личности / Э. В. Галажинский. – Томск: Издательство Том. гос. ун-та, 2002. – 220 с.
5. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 9. – С. 1-5.
6. Кокун О. М., Гомонюк В. О. Особливості взаємозв'язків показників професійного самоздійснення та самоактуалізації фахівців / О. М. Кокун, В. О. Гомонюк // Придніпровський научний вестник. – 2014. – № 5 (152). – С. 30-36.
7. Логинова И. О. Психология жизненного самоосуществления: Монография / И. О. Логинова. – М.: Изд-во СГУ, 2009. – 279 с.
8. Лукина Е. А. Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Е. А. Лукина. – СПб., 2006. – 258 с.
9. Панченко С. М. Активізація самоздійснення особистості у контексті самоорганізації дорослої людини / С. М. Панченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць, серія «психологічні науки» / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 7. – Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 222-226.
10. Панченко С. М. Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих / С. М. Панченко // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. – 2012. – Вип. 18. – С. 614-624.
11. Селезнева Е. В. Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации: монография / Е. В. Селезнева. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 404 с.
12. Храмова Л. Н. Психологические условия самоосуществления личности: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Л. Н. Храмова. – Новосибирск, 2003. – 260 с.
13. Четошникова Е. В. Эмоционально-ценностные основания рефлексивной оценки жизненного самоосуществления:

- дис....канд.психол.наук: 19.00.01 / Четошникова Катерина Викторовна. – Барнаул, 2008. – 225 с.
14. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації / О. С. Штепа // PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2018. – № 5 (15). – С. 196-223.
15. Штепа О. С. Тренди ресурсного дискурсу особистісного самоздійснення. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки: зб. наук. праць / за ред. Ірини Савенкової. – № 2 (18). – 2017. – С. 210-216.
16. Gewirth A. Self-Fulfilment / Alan Gewirth [Electronic resource]. Princeton, N. Y. Princeton University Press, – 1998. – 235 p. – Access mode: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/9781400822744.3/html> (last access: 17.03.21). – Title from the screen.
17. Gith E. Self-fulfillment Development among the Arab Sector in Israel / Emad Gith // Journal of Education and Training Studies. – Vol. 5, – № 5. – P. 81-92.
18. Hosseini A. B., Ghonsooly B., Ghanizadeh A. Self-fulfillment in higher education: contributions from mastery goal, intrinsic motivation, and assertions / Hosseini A. B., Ghonsooly B., Ghanizadeh A. // The Asia-Pacific Education Researcher. – 2017. – № 26 (3-4). – P. 171-182.
19. Korthagen F. A. J., Evelein F. G. Relations between student teachers' basic needs fulfillment and their teaching behavior / Korthagen F. A. J., Evelein F. G. // Teaching and Teacher Education. – 2016. – № 60. – P. 234-244.
20. Neubauer A. B., Voss A. The Structure of Need Fulfillment: Separating Need Satisfaction and Dissatisfaction on Between- and Within- Person Level / Neubauer A. B., Voss A. // European Journal of Psychological Assessment. – 2018. – № 34 (4). P. 220–228.
21. Rings M. Authenticity, Self-fulfillment, and Self-acknowledgment / Rings M. // The Journal of Value Inquiry. – 2017. – № 51 (3). – P. 475-489.
22. Tomic W. Existential fulfillment and teacher burnout / Tomic W., Evers W., Brouwers A. // European Psychotherapy, – 2004. – № 5 (1). – P. 65-73.

PECULIARITIES OF PREPARATION OF APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY AND DOCTOR OF SCIENCE IN HEI

I. M. Vizniuk, A. S. Polischuk

The personality of the teacher has always been considered as a decisive factor in the efficiency of upbringing. The outstanding teachers of the past constantly stressed that the success of upbringing depends not only on the subject competence and a teacher's skill in teaching methods but above all on his/her personal qualities. This dependence becomes even more evident in terms of changing the education system to the personal approach in the context of which the stress is put on the development of the students' personal characteristics: subjectivity, autonomy, reflexivity, creativity, inner freedom, responsibility and so on. The methodology of the personal approach requires a transition to such a style of educational relationships that ensures the formation of subjectiveness as the pupils' ability to consciously, creatively and independently to determine their own life, to take responsibilities for their actions. The personal development of students, in its turn, is possible only on the condition that there is the appropriate level of personal ripeness of the teacher:" for the child's correct personal development, it is necessary that first of all, the teachers themselves possess the adequate personal organization".

It is difficult to imagine how the teacher can promote harmonization of the personality of students if he/she him/herself is not deprived of psychological complexes and internal contradictions. In R. Burns' opinion, teachers with the negative self-concept" experience social and emotional difficulties which cause uneasiness, generate stress and finally should for sure be reflected in their teaching work" [9]. N. Osukhova fairly notices that" by means of intimidated and conformed teacher who does not accept him/herself and others, it is impossible to solve a problem of a school humanization". Psychological and pedagogical researches testify that" together with cognitive development of the teacher the important requirement, which is necessary to consider in the course of vocational training, is his/her general psychological tone and adequacy of personal regulation" [1]. Whatever pedagogical techniques, methods and models the teacher did not own; he/she should show the students, first of all, the sample of the psychological health and personal maturity.

Numerous researches testify the importance of personality maturity of the teacher as preconditions of efficiency of pedagogical activity and in these researches the existence of indissoluble connection between personal characteristics of the tutor and personal formation of students is proved [1 – 10]. The personal maturity of the teacher defines a humanistic orientation of his/her actions and deeds, ability to creative self-realization and self-development in professional work space. Therefore, in the course of vocational training of the future teachers, the character and orientation of personal development of students has not smaller importance than the academic achievements. In this connection, the development of a personal maturity of the future teachers should become one of priority tasks of their vocational training.

A. Maslow considers the personal development of a person in connection with the concept of self-actualization, which means the fullest disclosure of the inherent innate potencies. He pointed to the characteristics that distinguish self-actualized personalities: the highest degree of perception of reality; the developed ability to perceive yourself, others and the world at large as they really are; the increased spontaneity; the developed ability to focus on a problem; a more expressed desire for solitude; autonomy, opposition to any involvement of another culture; perception of freshness and richness of emotional reactions; frequent breaks in peak experiences; identifying itself with the whole human race; capacity for constructive interpersonal relationships; democratic structure of one's character; developed creative abilities [6, c. 255].

To describe the phenomenon of personal maturity C. Rogers used the term "fully functioning person". The main characteristics of a fully functioning are the following: openness to experience, lack of fear of your own feelings, whatever they may be – negative or positive; living in the present with full awareness of each moment, being ready to rebuild their own behavior to the extent that the experience provides new opportunities, flexibility and ability to adapt to changing conditions of life; self-belief, your inner motivation and intuition, ever-growing confidence in their own ability to make decisions [10, c. 159].

It should be emphasized that according to most scholars there is no direct dependence between the chronological age and personal maturity of the individual. Responding intellectually and socially to his/her age, the individual may be characterized by a low level of personal maturity (S. Kovi, G. Allport, E. Fromm, P. Hersey and others).

The purpose of the article is to substantiate the features of training of higher education graduates of doctor of philosophy and doctor of sciences in HEL.

The majority of researchers, considering a phenomenon of a personal maturity, focuses attention on such characteristics of the person, as self-determination, self-control in a counterbalance of external determination; creativity in a counterbalance to reproduction; individuality, authenticity in a counterbalance to standardization, banality; initiative in a counterbalance to passivity; self-esteem in a counterbalance to negative self-estimation; personal openness in a counterbalance to estrangement and closeness; reflexivity in a counterbalance to impulsiveness; flexibility, understanding of a relativity of things in a counterbalance to rigidness, compartmentalization; realness of perception of the reality in a counterbalance to stereotype and bias. It is obvious that personal maturity has not one-dimensional, but multidimensional structure, i.e. it integrates the complex of interconnected traits. Generalization of various approaches gives the grounds to allocate some bipolar parameters which have great value in the context of pedagogical activity and characterize the level of personal maturity or, accordingly, immaturity of the teacher.

Among the research methods we used the analysis of scientific works of leading teachers on the introduction of distance learning technologies in the training of future skilled workers; study, systematization and theoretical analysis of literature and Internet sources; description, characteristics, comparison, available platforms for the organization of the distance learning process; analysis of didactic developments that demonstrate the possibilities of introducing distance learning in free economic education as a way of training future skilled workers.

The study used various methods of psychopedagogical research, namely: observation (the subject of observation was the educational activities of students during on-line classes); conversation (conducted with students in the process of analyzing the results of on-line surveys); content analysis as a method of studying documentation (studied information on the results of practical work in the web service Google Classroom).

Proactivity (self-determination, autonomy, initiativeness) – activity (passiveness, dependence, orientation to authorities). One of the main features is the maturity of the individual autonomy, inner freedom – the ability to distance him/herself from both impact of the environment and the principles on which behavior has been based up to the present

moment. A mature person is able to switch from one to the other activity determinants, to choose between alternatives, to resist the temptations and distractive factors, to change arbitrarily leading principles of behavior. The self-determination ability becomes particularly important in the context of the personality-oriented approach, which requires the teacher to show willingness over situational activity, to resist generally-accepted patterns and pedagogical routine, defend his/her own creative freedom and uniqueness, critical treatment of widely-known facts [5, 8].

Reflexivity, a reflexive ability to go beyond the accomplished activities – activity absorption, inability to go beyond its boundaries and look at him/herself and his/her own actions from the perspective of an observer. The most important feature of reflection is that it allows the individual to go beyond the accomplished activities and look at him/herself as if from another side, from the position "over" and "behind" to control his/her own activity based on awareness of him/herself and own actions. A person becomes an object of control by him/herself through reflection. Reflection allows the teacher to be a full author that constructs his/her present day and future, allows to understand and evaluate the difficulties and contradictions of educational process, resolve them independently and constructively according to his/her own orientations on values, to consider the problem as a stimulus for further development, overcoming own limitations. The teacher's awareness of his/her own potential, prospects for personal and professional growth prompts him/her to constant experimentation, creativity. Hence reflection can be seen as an important means of professional self-development, a condition and factor of the personal development. Self-observations and analysis of the own actions in different situations as if through the eyes of another person help the teacher to understand the peculiarities of professional and role behavior and thus allows to correct it. Only thanks to reflection the teacher becomes a real participant in the sense that he or she can consciously and deliberately transform him/herself, to question and change those principles, which are based on hisher actions [5, 9].

Spontaneity, authenticity, no fear of self-disclosure, the ability to emotionally close relationships – being closed, hiding behind various social masks and facades, fear of emotionally close relationships. C. Rogers states that personal development of pupils is determined by the ability of the teacher to form a special type of interpersonal relationships when communicating with them that he calls "helping ones". One of the conditions of such relationships is the congruence of

experiences and behavior of the teacher [10]. This means sincere, frank, direct and conscious manifestation of teacher's own feelings, his/her attitudes towards his/her pupils." The facial", alienated, formal communication is the opposition to the congruent, when the teacher hides his/her true feelings under a role professionally impersonal mask. A. Orlov notes: "If a teacher's behavior is insincere, he/she tends to hide behind the guise of various kinds (" facades", " stripes") if he/she shows negligence or cold senseless ... he/she adversely affects his/her pupils' personal development" [5, 9].

The reason for the teacher's avoiding close, open relationships with his/her pupils may be his/her low level of personal maturity, manifested in anxiety, deep concern, doubt about the ability to cause sympathy and respect. Spontaneous teachers build their communication with the pupils on the basis of personal feelings, rather than social-role expectations, openly show their qualities and emotions, come to the students individually, paying attention not only and not so much to their competencies and academic achievements, but to their personal traits, extracurricular interests and inclinations [1, 4].

The realistic perception of themselves and the environment, the ability to see things and other people as they really are – is a distorted perception of reality due to the impact of different kinds of unconscious attitudes, stereotypes and psychological defense mechanisms. Personally mature teachers are distinguished by a more adequate perception of reality; they know themselves better and easier perceive themselves as they are. They are characterized by a less dependence on the mechanisms of psychological defense; in particular, they are not characterized by the distorted perception of themselves and the pupils, which often reduces the teachers' activity with a less psychological harmonious type. Often teachers with low level of personal maturity perceive themselves limited – only as performers of a respective social role. This makes the teacher's activity poorer, dehumanizes his/her activity, because the personality is always broader and richer than any role. For example, it is important for teachers not only to teach but also to learn, that is to go beyond their role. Taking into mind only what corresponds to the social role, and discarding the rest, the teacher limits his/her personality, turning it into a kind of mask, behind which it is impossible to make out a living person. Another, also negative consequence of inadequate self-image Psychology explains the known pattern: the more difficult for a person it is to perceive oneself, the more difficult it is to perceive the others. The teacher is not able to perceive

his/her pupils as they are, denying their right to be themselves, which causes communication barriers of psychological conflicts and brings the educational effort to nothing [4, c. 125].

The internal locus of control, taking responsibility for their actions themselves is the external locus of control, attribution of responsibility to the environment. The results of the research indicate that teachers with an internal locus of control tend to take responsibility for the consequences of their actions, have a higher level of personal maturity than the teachers with an external locus of control that shift responsibility to others: colleagues, pupils or their parents. Teachers from the internal locus of control are characterized by kindness, tolerance, altruism, perseverance, self-criticism, a tendency to critically analyze their own actions [2, 5, 7].

Tolerance, flexibility, tolerance of contradictions, dissimilarities, understanding of the relativity of things, openness to everything new – intolerance, being categorical, dichotomous (“black-and-white”) thinking, rejection of alternative views. The personal development of pupils depends on the teachers’ ability to accept different points of view tolerantly, to recognize children’s rights to their own position. Tolerance is the result of the teacher’s conscious choice of this position in the relationships with the pupils, resulting from understanding, acceptance and respect for plurality and diversity of life, recognizing the inevitability of individual differences, and – preparedness to build their own world so strong and flexible, to be open to interaction with the others. The teacher should have sufficient intellectual flexibility, not to be dogmatic, not to state that there is only one way to solve the problem, the one and only correct view. Unfortunately, in daily teaching practice there are some examples of frequently observed manifestations of the teachers’ intolerance – from indifference to the child's own opinion to frank and hard impaired and even the humiliation of the pupil for the “wrong views”. This behavior shows primarily the low level of personal maturity teacher [3, 7].

A positive self-concept, self-confidence – a negative self-concept, self-diffidence. R. Burns’ research shows that authoritarian tendencies in communication are often inherent to diffident teachers with negative self-esteem, who possess personal inadequacy, anxiety and insecurity, and who are identified with authoritarian roles which are manifested both with the excessive cruelty and authoritativeness and as well as the desire to appear confident in his/her student’s eyes. And vice versa, a teacher with a positive self-esteem, “feeling confident in the classroom, does not feel obliged to

psychologically defend himself/herself ... he/she easily accepts the fact of being limited in his/her opportunities and capabilities of students ... will be friendly and at the same time turn to justify criticism on occasion” [1, 5, 6]. Self-confidence helps the teacher to overcome fear and anxiety, to enjoy the progress and not to despair, facing difficulties to remain emotionally balanced and flexible enough to interact with students for a long time [9, 10].

Creativity, enthusiasm, inclination for risk, the creative transformation of reality – a reproductive orientation, stereotyping, fear of risk, a tendency of keeping to established standards. Practice shows that those teachers who have an expressed belief, passionate about something (their subject, ideas) deeply and truly believe in something (truth, beauty, goodness, justice, freedom and self-worth of each person) help to promote the personal development of students. Typically, children recognize easily the spiritual emptiness, distrust and false in teacher’s actions and internally try to suspend from him/her. Only those teachers who are characterized by bright personality and creativity can be not just sources and transmitters of information, not just good people, but they can also be the catalyst for personal growth of students [4, 5].

The presence of the own life Philosophy and personal and professional position – an amorphous idea about their life and professional priorities, passive perception of externally imposed values and principles. Unlike those who passively and uncritically accept the goals and values which are imposed by the environment, mature teachers have a clear idea of what their lives, professional aspirations and beliefs should be like. They must be aware of what they want, plan their lives and organize their professional activities accordingly. They are characterized by a sense of confidence, stability and optimism for the future. Temporary life and professional difficulties do not reduce their desire to follow the chosen strategy. His/her goals, values and beliefs that they experience are personally meaningful, they provide a sense of directional and meaningfulness of life, professional activities [7, c. 147].

The analysis of domestic and foreign Psychology and pedagogical concepts of the personally-focused educational interaction gives the grounds to allocate some pedagogical conditions necessary for stimulation of subject activity and, accordingly, of development of a personal maturity of pedagogical high school’s students. The first of them consists in transition from monologue to dialogical strategy of

pedagogical interaction. Using the monologue strategy, the teacher operates thus as if only he/she is the full subject and the carrier of the truth. Unlike it, dialogical strategy is based on a recognition of subjective full value and basic equality of co-operating partners and in this sense abstracts from possible differences in the social status of the teacher and students.

Researchers consider the following base characteristics of dialogical pedagogical interaction: mutual trust, openness, goodwill, the common vision of situations by the teacher and students, mutual orientation on the problems solving, equality of psychological positions, mutual understanding (L. Petrovskaya, A. Spivakovskaya); equality, mutual trust, mutual understanding, mutual sympathy (R. Karneev); orientation to equality in communication, aspiration to mutual understanding, co-creation and mutual development (S. Bratchenko); personal orientation, equality of psychological positions, mutual penetration into the world of feelings and experiences, readiness to accept the partner's point of view, a withdrawal from a special role position (N. Ostroverhova).

In the process of training work with the future teachers the basic concepts of the human-centered psychotherapeutic approach are made operative [10], concerning a pedagogical context. The basic postulate, on which such training is based, consists in that quality of pedagogical process is defined by the quality of interpersonal dialogue of the teacher and students which, in turn, depends on the level of the teacher's personal maturity, its relation to him/herself. Therefore, the primary goal of training is to promote development and harmonization of the teacher's person, and, thanks to it, to increase the efficiency of pedagogical process as a whole.

Group training can be an effective mean of pedagogical support of personal and professional formation of the future teachers, expansion of their personal experience, correction of professional settings, positions, professional identity. Specially organized interpersonal interaction in groups of socially-psychological training gives students the chance to feel themselves more psychologically protected, self-assured, capable to cooperation, raises their readiness to accept themselves and pupils. All of it considerably facilitates the decision of uneasy problems of dialogue with schoolchildren to the future teachers, does less intense collision with school life realities. Participation in group training also promotes to correction of inadequate professional stereotypes, formation of students' ability to more objective, unbiased and deep understanding of

themselves and surrounding people. Typical effects of socially-psychological training of the future teachers are the following: a tendency to give to relations with pupils as much attention and value, as to the subject maintenance; the aspiration to accept innovative, creative ideas of pupils instead of to react to them as on threat to own authority; propensity to resolve interpersonal problems together with pupils, instead of traditional disciplinary means; the general harmonization of the person. Training approaches pedagogical dialogue to therapeutic one, promote personal growth of the future teachers, harmonizing system of their intrapersonal relations.

The purpose of the study was realized through the prism of modern ideas about the introduction of elements of distance learning in the free economic zone. The distance learning introduced into the educational process is based on the synergetic principles of coordination of all elements that interact in the system of psychological training of future specialists. In the structure of this interaction such stages of research as motivational-organizational, cognitive-activity, reflexive-productive are singled out.

At the motivational and value stage, professional motives (stable orientation of interests and needs) were identified, which are expressed in the awareness of the social significance of their activities and understanding of professional values aimed at self-realization in the process of activity. The criterion for the formation of the cognitive stage is the presence of scientific and theoretical (general cultural training), operational knowledge and abilities to organize professional activities. The reflexive-regulatory stage is characterized by the existing ability to self-regulation and reflection. At the motivational and value stage, professional motives were identified (stable orientation of interests and needs), which are expressed in awareness of the social significance of their activities and understanding of professional values aimed at self-realization in the process of activity [1, c. 179].

Important in the self-realization of personality N. Nizovsky considers the desire for self-expression, which has its own power, intensity, methods and techniques of embodiment (dynamic characteristics). Aspiration can be assessed from the standpoint of motivation. The person perceives and comprehends it differently (cognitive side). At the heart of the aspirations are the goals-installations (installation-target aspect). This desire is experienced and regulated by the subject (emotional and organizational parameters), providing an intermediate and final result. Thus, self-realization of the individual, according to this approach, covers the dynamic, emotional,

organizational, motivational, cognitive, competent-personal, setting-target and reflexive-evaluative components [4, c. 89].

The complexity of the coverage of the basic diagnosis principles is characterized by the methods multimodality of collecting information on the disease etiology. In its context, the ability to integrate information obtained by different methods in terms of psychodiagnostic approach is taken into account.

At the *first stage* of the experiment, a comprehensive research program was developed, focusing on the defined tasks of this stage of work. At the second stage of the experiment, a study was conducted to obtain data on the presence of psychological resilience and its indicators of significance in CG and EG students. At the third stage of the experiment – the study of the main factors influencing the indicators of the formation of vitality in students during learning difficulties. At the fourth stage – the processing of the obtained results was carried out, which provided for the implementation of generalizing procedures using methods of quantitative and qualitative processing of information, graphical methods of analysis of results.

According to the D. Leontiev's test on determining meaningful life orientations (MLO), that defines the system of sense-bearing regulation of personality, it is established by Student's t-criteria, that the average values of the control sample are significantly higher than the average values of the experimental sample: "goals in life" ($t = 2.21, p \leq 0.05$), "Saturation of life" ($t = 3.62, p \leq 0.001$), "satisfaction with self-realization" ($t = 3.14, p \leq 0.005$), "locus of control-I" ($t = 2.38, p \leq 0, 05$) and "locus of control – life" ($t = 2.17, p \leq 0.05$).

The participants of EG demonstrated mostly pessimistic views on life: lack of desires, dreams, interest in events, a hopeless future, etc. It's worth noting, that restrained anger, suppressed hostility, any unexpressed aggressive tendencies of the individual contribute to the development of diseases such as hypertension, diabetes, thyrotoxicosis, gastroduodenitis. Apart from that, blocked and unrealized desires for recognition, success, attention of others, the satisfaction of sexual needs cause increased activity of cholinergic structures and promotes the development of bronchial asthma, peptic ulcer disease, skin pathologies. Thus, the interrelation between problems with the somatic health of the individual and emotional exhaustion, unrealized dreams, frustration with their capabilities, dependence on others, circumstances, events. According to the data obtained on the scale of life goals in psychosomatic patients, the emphasis is on the past (92%),

unsatisfactory self-realization, disbelief in their strength, lack of control, fatalism (Table 1).

Table 1

Comparative characteristics of the results of CG and EG according to D. Leontiev's MLO method

	Statement experiment				Formation Experiment	
	CG, (%)		EG, (%)		EG, (%)	
Scales	high level	low level	high level	low level	high level	low level
Life goals	88%, 88 pers.	12%, 12 осіб	8%, 8 pers.	92%, 96 pers.	82%, 85 pers.	18%, 19 pers.
Saturation of life	53%, 53 pers.	47%, 47 осіб	17%, 18 pers.	83%, 86 pers.	52%, 54 pers.	48%, 50 pers.
Satisfaction with self-realization	68%, 68 pers.	32%, 32 особи	31%, 32 pers.	69%, 72 pers.	61%, 63 pers.	39%, 41 pers.
Locus-control-I	62%, 62 pers.	38%, 38 осіб	26%, 27 pers.	74%, 77 pers.	57%, 59 pers.	43%, 45 pers.
Locus-control-life	82%, 82 pers.	18%, 18 осіб	13%, 14 pers.	87%, 90 pers.	74%, 77 pers.	26%, 27 pers.
Total	100 pers.		104 pers.		104 pers.	

The statements of the respondents of CG testify to the fundamental attitudes regarding the improvement of personality, the consistency of the inner "I" with the world of realities and life prospects. High scores were obtained on such scales as locus-control-I (62%) and locus control-life (82%). The moral position of the individual in the process of self-improvement is due to spiritual potential: the desire for beauty, selflessness, care, dedication, care for others.

Life satisfaction, as it can be seen from the table below, depends on active human activity, its significance for others, self-realization for the benefit of mankind, sincerity in relationships, gratitude from people, etc. This indicates the integration of life goals in a wide range – from narrow-minded to highly spiritual, which reveals an important criterion of psychosomatic health.

We experimentally manifested a positive correlation of psychological stability with transformational coexistence and a negative

correlation with the stress level. Ways of coexisting with a problem situation were measured using the Ways of Coping Checklist and stress indicators were measured using blood pressure measurements and John Hopkins' list of symptoms. It turned out that viability is not a constitutional prerequisite for disease, but in EG with a high level of subjective stress, its low values (0.227 **, 0.257 *, 0.215 **) are a predictor of somatic diseases (the probability of the disease is currently 92% (Table 2), while at high stability – less than 10%). The high level of psychological stability (0.027; 0.017; 0.033) of the individual is associated with imagination and creativity in the usual conditions of existence. Based on a conscious adequate assessment of the situation, resilience is negatively correlated with displacement and authoritarianism, and positively – with creativity and a tendency to innovate. It is associated with a person's constant anxiety of their actions and circumstances (joyful and interesting), which are the result of personal choice and initiative (control) and are an incentive to learn something new.

Table 2

Interrelation between psychological resilience (PR) and somatic disorders

	GIT	CV	SD
High indicators of PR	0,027	0,017	0,033
Low indicators of PR	0,227**	0,257**	0,215**

** – the correlation is significant at the level of ≤ 0.01

For people, who have severe somatic disorders, vitality becomes a resource, an acquired experience, that allows you to adapt to hopelessness, loss of meaning, despair. People with high rates of vitality are observed to have a significantly lower probability of outdated psychological experiences and conflicts in the family.

Analysis of the obtained data using Pearson's criterion χ^2 (Table 2) shows the evidence of significant differences ($\chi^2 = 16.87, p \leq 0.01$) in the average indicators of the psychological stability of CG and EG. It's worth noting, that the strength and depth of psychosomatic disorders are due to individual psychological characteristics of the individual, the level of psychological development, behavioral stereotypes and features of self-actualization, specific response to the situation, way of processing internal personal conflict, stress. According to our study, there is an interrelation between significant and

direct neuropsychological resilience and mental health. ($r_{xy} = 0.359, p \leq 0.01$). This was done through the analysis of quantitative statistics and the whole set of involved sources.

Thus, using the comparison strategy, it was stated that the reference control (psychosomatically healthy persons) and experimental (persons with psychosomatic disorders) groups have significantly different meanings and distribution of signs of psychological stability. The identified qualitative and quantitative differences became the basis of the formative strategy, the main task of which was to approximate the indicators of EG members to the indicators of the participants of the CG-reference, ie the restoration of psychosomatic health.

Accordingly, the organization of the correctional process of recovery of psychosomatic health was aimed at the self-determination of resources of psychological stability of each participant, to change attitudes to the problem-conflict situation, to develop self-actualization and formation of appropriate semantic orientations.

Empirically identified indicators of psychosomatic health and their interrelations enable us to create a model of a harmonious stable personality (Fig. 1).

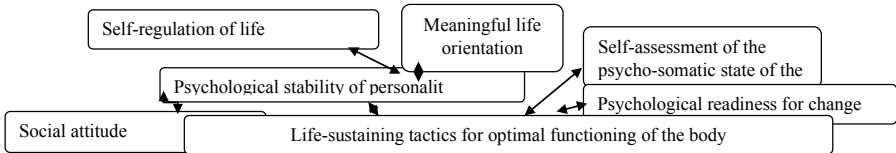


Fig. 1. Model of psychological stability of personality

Self-awareness of one's essence as a holistic structure, activation of individual development processes enables us to form life tactics aimed at preserving and restoring one's health. The optimal ratio of the structural components of the personality and the maintenance of hierarchical subordination of levels ensures the preservation of basic intrapsychic connections, stability and stability of the psyche at this stage of development (the structural aspect of health). However, the dynamics of the interaction of these components and the degree of coherence of the main mental processes determine the unique nature of the individual as a holistic and unique personality (the dynamic or procedural aspect of health). A healthy personality is characterized by the orderliness and subordination of its constituent elements on the one hand, and the coherence of the processes that ensure the integrity and

harmonious development, on the other. At the same time, health is an important indicator that characterizes the personality in its entirety, is a necessary condition for the integration of all components of personality into a single unique harmonious Self.

We identified frontal, group and individual classes as the main work form with an experimental group to optimize psychological stability. Frontal work was carried out during 16 classes, once a week, with additional recommendations for overcoming psychological instability and homework. Classes on the optimization of psychological stability in extracurricular time were held twice a month with dancing and relaxation exercises. Besides, some exercises to correct the state of maintaining the optimal functioning of the body were a part of other classes. For instance, 15 – 20 minutes were dedicated to the formation of psychological stability in classes on physical education, valeology, ethics, etc. Individual work on the restoration of psychological stability was carried out in free time with those students whose psychological stability according to the results of the research was low.

The psycho-correction program contained a set of training exercises aimed at improving psychological culture, development of self-knowledge, self-actualization, improvement of reflexive personality traits, and provided mastering the techniques of arbitrary mental and psychophysical self-regulation of the condition. Psycho-correction complex combined techniques of self-regulation of emotional state, control and change of somatic manifestations of emotions, methods of normalization of the psychoemotional state through physical body condition, namely, physical therapy exercises, methods of relaxation and removal of psychological barriers, harmonious breathing techniques, psychophysical training. The development of individual properties and mental functions of the individual, which determine psychological stability, involved the correction of self-esteem, the study of personality strengths, the development of self-confidence, the formation of volitional qualities, training of voluntary attention, visualization.

In the first class, the group members got acquainted with the specifics of future classes and features of the training to restore the psychological stability of the individual. The following classes worked out the following components: self-regulation of psycho-emotional state in a situation of psychosomatic disturbance (exercises: "Soothing breathing", "Float in the ocean", "Rest", "Exam preparation", etc.), regulation of emotional stress in dialogue (exercises: " Attentive listener", "Discussion",

"Relieving emotional tension in pairs", "Paris Exhibition", etc.), deactivation of psycho-emotional tension through muscle relaxation and psychophysical training (exercises: "Plasticine man", "Fire-ice", "Kinesthetic empathy", etc.).

In the process of psycho-correctional work, we expected from the participants of the experimental group a full awareness of events through introspection; directed them to dialogical interaction, tolerant and positive perception of reality; supported sanogenic thinking.

Thus, the results of the ascertaining stage of psychodiagnostic of psychosomatic health as a factor of sustainable human life indicate a low level of psychological stability in the EG or their practical inability to use their competence in overcoming difficulties and the imperfection of the existing system of optimal human functioning during training in higher educational institutions. All these problems motivate us to develop a better program for the formation of optimistic views on life to close the gaps in students' knowledge to ensure a healthy lifestyle in modern times.

The results of this study are important in establishing international cooperation in exploring the programs and projects in the context of the transformation of the health care system following international partnership standards and the implementation of cultural exchange programs in the education and culture development between countries.

We have identified frontal, group and individual classes as the main form of work with a group of people to maintain mental health. Frontal work included 16 sessions, once a week, with additional recommendations for overcoming psychological instability and homework. Classes on the optimization of psychological stability in extracurricular time were held twice a month with dance and relaxation exercises. In addition, some exercises to correct the state of maintaining the optimal functioning of the body were part of other classes. For example, 15 – 20 minutes. paid to the formation of psychological stability in classes on physical education, valeology, ethics, etc. Individual work on the restoration of psychological stability was carried out in free time with those students whose psychological stability according to the results of the study was low.

The psycho-correction program contained a set of training exercises aimed at improving psychological culture, development of self-knowledge, self-actualization, improvement of reflexive personality characteristics, and provided mastering the techniques of arbitrary mental and psychophysical self-regulation of the condition.

Psychocorrection complex combined techniques of self-regulation of emotional state, control and change of somatic manifestations of emotions, methods of normalization of psychoemotional state through physical condition of the body – physical therapy exercises, methods of relaxation and removal of psychological barriers, harmonious breathing techniques, psychophysical training. The development of individual properties and mental functions of the individual, which determine psychological stability, involved the correction of self-esteem, the study of personality strengths, the development of self-confidence, the formation of volitional qualities, training of voluntary attention, visualization.

At the first lesson, the group members got acquainted with the specifics of future classes and features of the training to restore the psychological stability of the individual. The following classes recommended the following components: self-regulation of psycho-emotional state in a situation of psychosomatic disturbance (exercises: "Calming breathing", "Float in the ocean", "Rest", "Exam preparation", etc.), regulation of emotional stress in dialogue (exercises: "Attentive listener", "Discussion", "Relieving emotional tension in pairs", "Paris Exhibition", etc.), decontamination of psycho-emotional tension through muscle relaxation and psychophysical training (exercises: "Plasticine man", "Fire – ice", "Kinesthetic empathy etc").

At the heart of psychocorrectional work, we sought from members of the group a full awareness of events through introspection; directed them to dialogical interaction, tolerant and positive perception of reality; supported sanogenic thinking. The importance of establishing international cooperation in the study of programs and projects in the context of transforming the health care system in accordance with international partnership standards and implementing a cultural exchange program for the development of education and culture between countries is directly at the heart of teachers' attitudes in organizing healthy lifestyles.

Thus, the major factor of education, which finally defines its efficiency, is the personality of the teacher. As by means of a curve ruler it is impossible to spend a straight line, so by means of immature, intimidated and conformed teacher Ph. D who does not accept him/herself and pupils, it is impossible to bring up the mature person. For the school humanization and the organization of pedagogical process on dialogue principles the teacher is characterized by high level of a personal maturity and can appear before pupils not as the faceless functionary and the executor of a professional role, but as the original

person having his/her own position, opened in expression of the feelings, emotions and relations. Preparation of such teachers demands from the higher educational institution the realization of a complex of the pedagogical conditions connected with maintenance of a subject position of students, activation of their reflective processes, dialogical character, personification, pedagogical interaction, application of technologies of socially-psychological training of a personal maturity in the educational space.

Psychological security of students is a multilevel dynamic system that determines the level of protection of the psyche of future professionals, its ability to maintain the optimal level of functioning and the ability to eliminate external and internal threats that arise during professional activities. It also includes professional compliance with the requirements and rules of the Code of Ethics in the performance of duties. This trend has become the basis of practical recommendations for psychoprophylaxis of IP personality.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. / Р. Бернс. – М. : Progress, 1986. – 421 с.
2. Божович Л. Проблемы формирования личности / Л. Божович. – Воронеж : Московский психолого-социальный институт, МОДЭК, 2001. – 352 с.
3. Кон И. Психология ранней юности / И. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
4. Леонтьев Д. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. Леонтьев. – М. : Смысл, 2011. – 675 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу // Пер. А. М. Татлыбаевой. – Евразия, 1999. – 478 с.
6. Моргун В., Ткачева Н. Проблема периодизации развития личности в психологии / В. Моргун, Н. Ткачева // Изд-во «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 512 с.
7. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – С. 167–169.
8. Орлов А. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие для студ. психол. фак. Вузов / А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.
9. Осухова Н. Гуманистические ориентации учителя: пересмотр целей и поиск технологии / Н. Осухова. – ВВШ, 1991. – № 12. – С. 30-36.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В ЗАРУБІЖНІЙ І ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

В. М. Галузяк

Проблема особистісного розвитку є однією з фундаментальних і міждисциплінарних за своїм характером: вона розглядається в контексті філософії, психології, педагогіки, соціології, культурології та інших антропологічних наук. У словниках, енциклопедіях і підручниках пропонуються різноманітні визначення поняття «особистісний розвиток», однак відсутнє однозначне розуміння його сутності, оскільки в сучасній психології немає єдиної системи уявлень про саму особистість.

Поняття особистості по-різному трактується представниками численних психологічних шкіл і концепцій [5; 27; 29]. Можна виокремити три найпоширеніші підходи до його тлумачення в сучасній психології [11, с. 7-8]. Перший підхід, характерний для прибічників науково-природничої традиції, полягає у розумінні особистості як комплексу властивих індивідові сталих, значною мірою спадково детермінованих рис. Другий підхід, який сформувався у рамках західних інтеракціоністських концепцій і в радянській психології, полягає в трактуванні особистості як особливої системної якості індивіда, що формується у суспільно детермінованих процесах соціальної взаємодії, спілкування та діяльності. Третій підхід, що ґрунтується на ідеях класичної німецької філософії й екзистенціалізму ХХ століття, акцентує увагу на суверенності (суб'єктності) особистості як її визначальному атрибуті, основними аспектами якого є внутрішня свобода, відповідальність, здатність до творчості, самовизначення, побудови й реалізації сенсу свого життя. Останній підхід характерний для гуманістичної психології, у тому числі екзистенціальної, позитивної (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мей, С. Джулард, Дж. Б'юдженталь, М. Селігман, С.Мадді, М. Чиксентмігаї та ін.).

Варто звернути увагу на те, що в різних психологічних теоріях поняття «розвиток особистості», «особистісне зростання» і «особистісний розвиток» нерідко розглядаються як синонімічні. Однак ми вважаємо за доцільне вслід за Д.О. Леонтьєвим диференціювати зміст вказаних понять: «розвиток особистості» пов'язаний з її становленням у процесі соціалізації, проходженням

відповідних вікових етапів, стадій, засвоєнням суспільних норм і вимог; «особистісне зростання» полягає в розширенні й ускладненні вже наявних структур особистості, а «особистісний розвиток», у свою чергу, пов'язаний «з розвитком того, що в особі є власне особистісним, і передбачає певні зусилля самої людини» [16, с.154-161]. Останнє трактування акцентує увагу на активності особистості як суб'єкта самодетермінації і саморозвитку.

Проблему особистісного розвитку в зарубіжній психології інтенсивно досліджували представники психоаналізу, гуманістичної та екзистенціальної психології [22; 23; 30; 32; 33; 35; 39; 40 та ін.]. У контексті різних підходів поняття особистісного розвитку розглядалося під особливим кутом зору і, відповідно, набувало дещо специфічного змісту.

На важливості розвитку «особистісного в особистості» свого часу наголошували К. Юнг і Е. Фромм. К. Юнг розумів під особистістю «вищу реалізацію вродженої своєрідності в окремій живій істоті, результат найвищої життєвої стійкості, абсолютного прийняття індивідуального суцього і максимально успішного пристосування до загальнозначущого при найбільшій свободі вибору» [35, с.185-208]. На думку К. Юнга, особистісний розвиток полягає в процесі індивідуації – такому становленні особистості, за якого реалізуються її індивідуальні задатки та унікальні особливості, відбувається поступова емансипація від соціуму, формується здатність до самовизначення і поведінки на основі «власного внутрішнього закону». Особистісний розвиток триває упродовж усього життя, відбувається спіралеподібно і проходить через низку стадій на шляху до самореалізації.

Еріх Фромм показав, що людині як особистості властива трансценденція своєї біологічної і соціальної природи, вихід за їхні межі. Головним завданням особистісного розвитку, на його думку, є становлення людини як незалежного, автономного і творчого суб'єкта, який самостійно визначає власне життя [33].

Один із основоположників психології особистості американський психолог Г. Олпорт вважав, що особистісний розвиток людини – це процес її становлення впродовж усього життя, спрямований на досягнення найвищого рівня особистісної зрілості [23, с. 352]. Г. Олпорт увів у психологію поняття пропріуму як ядерної структури особистості, що визначає її внутрішню єдність і цілісність. Він також запропонував періодизацію особистісного розвитку, що ґрунтується на виокремленні семи

аспектів або стадій пропріуму [23, с.11-12]. Дослідник виокремив критерії зрілої особистості: саморегуляція, відсутність інфантильності, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, життя в гармонії з цілісною філософією життя, сформований світогляд, система цінностей, які слугують об'єднавчою основою і надають сенсу та значущості всьому, що робить особистість [23, с. 330-353].

Особливе місце в розумінні особистісного розвитку належить екзистенціальному напрямку зарубіжної психології. Важливою для розуміння сутності особистісного розвитку є обґрунтована В. Франклом теза про свободу волі і самотрансценденції особистості. Самотрансценденція дає змогу людині зайняти певну позицію в житті і шляхом особистісних виборів впливати на власне становлення. Людина здатна знайти і реалізувати сенс життя, навіть якщо її свобода суттєво обмежена об'єктивними обставинами. «Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні; свобода височіє, надбудована над будь-якою необхідністю. Людина вирішує за себе, будь-яке рішення є рішенням за себе, а рішення за себе – завжди формування себе» [32, с.102-114].

Досить детально зміст особистісного розвитку розглядається представниками гуманістичної психології К. Роджерсом і А. Маслоу. Згідно з К. Роджерсом, сутність особистісного розвитку полягає в тенденції рухатися до повноцінного функціонування та зрілості. Повноцінно функціонуюча особистість, на його думку, здатна приймати себе відповідальність і бути відкритою до внутрішнього досвіду, прислухатися до свого внутрішнього голосу, реалізовувати свій внутрішній потенціал і прагнути до самопізнання [30, с.102-114]. Чинниками, що перешкоджають особистісному розвитку людини, на думку К. Роджерса, є: страх змін, захисні механізми, недовіра до себе і конформізм.

А. Маслоу розглядає особистісний розвиток як послідовне просування особистості по шляху задоволення потреб: від базових потреб до потреб вищого рівня [22]. Дослідник виокремив два глобальні типи мотивів людини: дефіцитарні (орієнтовані на задоволення біологічних і соціальних потреб, обмеження себе звичками, соціальними впливами і груповими нормами, які перешкоджають автономії) і мотиви зростання (прагнення якнайповніше розкрити свій потенціал, самоактуалізуватися, побудувати конструктивні взаєностосунки зі світом і собою).

Представники сучасної зарубіжної позитивної психології (М. Селігман, М. Чиксентмігаї, С. Мадді, Е. Дісі, Р. Райан, К. Рифф та ін.) акцентують увагу на чинниках, які сприяють актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості у процесі її розвитку: «нам треба знати, як, за яких умов ми можемо бути кращими, ніж нас запрограмувало минуле» [21, с. 54]. У цьому напрямі досліджень на перший план виходять позитивні аспекти особистості як чинники її становлення: внутрішня мотивація і самодетермінація [37]; життєстійкість [40]; психологічне [42] і суб'єктивне [38] благополуччя; осмислене життя, яке, згідно з М. Селігманом, «робить більший внесок у переживання психологічного благополуччя, ніж власне емоційний баланс» [21, с. 46].

К. Рифф розглядає особистісний розвиток як один із основних вимірів психологічного благополуччя разом з метою в житті, компетентністю, самоприйняттям, позитивними стосунками з іншими людьми й автономією [42]. У феномені суб'єктивного благополуччя, необхідного для повноцінного особистісного розвитку, виділяється когнітивна оцінка задоволеності життям у цілому і емоційна складова (оцінка позитивного або негативного життєвого досвіду) [38].

Згідно з обґрунтованою Е. Дісі і Р. Райаном теорією самодетермінації одні люди прагнуть до саморозвитку і докладають для цього значних зусиль, а інші, навпаки, уникають цього, незалежно від їх соціальної чи культурної приналежності [37]. Визнаючи важливість спадковості і соціального середовища, в якому знаходиться людина, дослідники наголошують на визначальній ролі внутрішніх ресурсів особистісного розвитку, саморегуляції й особистісного благополуччя людини. Теорія самодетермінації спрямована на визначення чинників, що сприяють особистісному розвитку, розкриттю людського потенціалу і ефективному функціонуванню особистості. Вона має комплексний характер і складається з п'яти міні-теорій: когнітивної оцінки, організмичної інтеграції, каузальних орієнтацій, базових психологічних потреб і теорії змісту цілей [10].

Під самодетермінацією Е. Дісі і Р. Райан розуміють здатність особистості здійснювати свідомий вибір, на відміну від поведінки на основі зовнішніх підкріплень, задоволення потягів чи впливу інших сил. Самодетермінація безпосередньо пов'язана з внутрішньою мотивацією особистості, яка розвивається через

інтерналізацію. Остання забезпечує можливість гармонійного особистісного розвитку. Внутрішня мотивація й інтерналізація пов'язані з поняттям автономії, при цьому внутрішня мотивація є прототипом автономної регуляції [37].

Згідно з теорією самодетермінації, важливу роль в особистісному розвитку відіграють базові, вроджені психологічні потреби в автономії (прагнення бути ініціатором власної поведінки), в компетентності (прагнення бути ефективним, досягати високих результатів) і в приналежності (прагнення до встановлення надійних стосунків з іншими людьми). Фрустрація цих потреб може призвести до зниження психологічного благополуччя і деструктивного розвитку особистості [10].

С. Мадді увів у психологію розвитку особистості поняття «життєстійкості»: «життєстійкість формує мужність визнавати, а не заперечувати стрес і мужність намагатися перетворити його на перевагу» [40]. У розумінні С. Мадді життєстійкість – це система установок або орієнтацій особистості на включеність у соціальну взаємодію на противагу відчуженості й ізоляції, на контроль за подіями у своєму житті на противагу безсиллю і на прийняття викликів на противагу прагненню до безпеки. Вона є неспецифічним чинником саморегуляції, що опосередковує негативні впливи на свідомість і поведінку особистості та піддається до певної міри формуванню й розвитку, особливо на ранніх етапах вікового становлення [28].

С. Мадді описав різні типи особистісного розвитку залежно від того, які потреби (біологічні, соціальні чи психологічні) виходять на перший план у людини [41, с.137-186]. Люди, в яких домінують біологічні і соціальні потреби, розвиваються за конформістським типом особистісного становлення, ті, які діють здебільшого на основі психологічних потреб, – за індивідуалістським типом, який забезпечує подолання ситуативності поведінки і формування здатності планувати теперішні та майбутні дії, а також оцінювати їх смисл у контексті свого життя.

У контексті нашого дослідження становить інтерес теорія особистісного розвитку, обґрунтована Дж. Левінджер [39, с. 8]. Дослідниця описує особистісний розвиток через становлення механізмів саморегуляції, контролю й оволодіння. Розвиток особистості, на її думку, полягає в поступовому набутті більшої автономії, здатності до управління своєю поведінкою, більшого контролю над її механізмами. Рівень особистісного розвитку,

стверджує Дж. Левінджер, виступає мірою особистісної зрілості людини. Вікові й індивідуальні відмінності в рівнях особистісного розвитку та зрілості відображають міру сформованості і загальну структуру особистісних ресурсів саморегуляції людини.

Дж. Левінджер описує особистісний розвиток як становлення чотирьох взаємопов'язаних аспектів Я: характеру (охоплює рівень морального розвитку і контролю імпульсів); когнітивного стилю (рівень складності понять, використовуваних особистістю, а також рівень когнітивного розвитку в цілому); стилю міжособистісної взаємодії (ставлення до інших, розуміння інших); соціальної спрямованості (дотримання соціальних норм, відповідальність і незалежність, їх взаємодоповнення).

Методологічний аналіз поняття особистісного розвитку був здійснений А. Блазі, який виокремив два основні аспекти особистості: усвідомлення себе і переживання свободи [36, с.29-53]. Особистісний розвиток, за А. Блазі, є різновидом внутрішніх змін, пов'язаних не просто з появою нових елементів, а зміною структури, яка інтегрує елементи в цілісну систему. При цьому стара структура особистості руйнується, а нова виникає тільки через встановлення нового принципу, який по-новому вибудовує відношення між елементами цієї структури. Розвиток відбувається не плавно і послідовно від нижчого до вищого рівня, а стрибкоподібно і нерівномірно, з певними зупинками в русі [39, с.55]. Дж. Левінджер звертає особливу увагу на якісні відмінності самих переходів і напрямів розвитку особистості.

У вітчизняній психології проблема особистісного розвитку посідає одне з центральних місць [1; 2; 4; 6; 12; 13; 14; 18; 26; 31 та ін.].

О.Ф. Лазурський був одним із піонерів у дослідженні проблеми особистісного розвитку. Він запропонував рівневу теорію, згідно з якою людина може перебувати на різних рівнях особистісного розвитку, які відрізняються за співвідношенням ендо- і екзопсихіки [13]. Ендопсихіка (темперамент, характер, розумові здібності) пов'язана з індивідуальними особливостями центральної нервової системи індивіда і виражає «внутрішню взаємозалежність психічних елементів і функцій, ніби внутрішній механізм людської особистості» [13, с. 49]. Екзопсихіка «визначається ставленням особистості до зовнішніх об'єктів, до середовища, причому поняття «середовища» або «об'єктів» береться у найширшому сенсі, в якому воно охоплює всю сферу

того, що протистоїть особистості й до чого особистість може так чи інакше ставитися; сюди входять і природа, і матеріальні речі, і інші люди, і соціальні групи, і духовні блага – наука, мистецтво, – і навіть душевне життя самої людини, оскільки останнє також може бути об'єктом певного ставлення з боку особистості» [13, с. 50].

О.Ф. Лазурський виокремив три якісно специфічні рівні особистісного розвитку, які розрізняються за характером адаптації в соціальному середовищі. На нижчому рівні зовнішні обставини, або середовище, переважають над особистісними характеристиками людей, які відносяться О.Ф. Лазурським до «недостатньо пристосованих». На середньому рівні перебувають люди, «що пристосувалися» або «мають більшу здатність пристосуватися до середовища, знаходити в ньому своє місце і використовувати його для своїх цілей» [13, с. 18]. Найвищий рівень особистісного розвитку властивий для творчих людей, які проявляють власні особистісні риси незалежно від життєвих обставин, здані вести за собою інших. Такі люди належать до тих, хто «пристосовує довкілля до себе» [13, с. 19]. Важливо підкреслити, що критерієм моральної й соціальної оцінки особистості О.Ф. Лазурський вважав не «психічний рівень» як такий, а наявність в особистості тенденції до його підвищення, прагнення до самовдосконалення.

З позицій культурно-історичного підходу, обґрунтованого Л.С. Виготським, особистість характеризується здатністю до оволодіння своєю поведінкою, яка обумовлює розвиток усіх психічних функцій, «піднімає їх на вищий ступінь» [6]. Розвиток особистості, стверджує дослідник, є в першу чергу розвитком здатності до опосередкованої поведінки на основі засвоєних соціальних норм і цінностей.

На думку Л.І. Божович, особистісний розвиток здійснюється в умовах постійної творчої активності людини, спрямованої на перебудову себе і зовнішнього середовища, а не в умовах пристосування до вимог середовища. «Особистість – це людина, яка досягла певного, достатньо високого рівня свого психічного розвитку» [4, с.180]. Високий рівень особистісного розвитку безпосередньо пов'язаний з розвитком мотиваційної сфери людини, її прагнень, цілей і намірів. Коли індивід стає зрілою особистістю, він набуває здатності поводитися незалежно від ситуацій, які впливають на нього, змінювати обставини життя відповідно до своїх свідомо поставлених завдань, свідомо

управляти собою, панувати над випадковостями, не бути рабом обставин, а господарем над ними і над самим собою [4, с.197].

О.М. Леонт'єв розглядав особистість крізь призму її відносин зі світом і відзначав, що у процесі особистісного розвитку з'являється здатність до вироблення власної позиції, прагнення до активного перегляду сформованої внаслідок попередньої діяльності ієрархії мотивів, до усвідомленого управління своєю поведінкою. Супідрядність мотивів, їхня центрація навколо одного або декількох провідних мотивів і «виражає собою становлення зв'язної системи особистісних смислів – становлення особистості» [14, с.161]. Дослідник звертав увагу на те, що завдяки ієрархії мотивів в особистості виникає точка опори, яка можлива тільки там, де є єдина, стійка ієрархія життєвих ставлень. Саме така стійка система мотивів дає змогу людині не коливатися під зовнішніми впливами, а реалізовувати власну стратегію життя.

І.С. Кон також вважав, що особистість є системою, яка «протягом усього свого розвитку пристосовується до зовнішнього і внутрішнього середовища та одночасно більш-менш цілеспрямовано й активно змінює його, адаптуючи до своїх усвідомлених потреб» [12, с. 168]. Дослідник акцентував увагу на активності самої особистості, її персоналізації, під якою розумів «значущість, соціальну і особисту цінність індивідуальних відмінностей і пов'язану з цим автономізацію», що проявляється вже в юнацькому віці, коли людина набуває соціальної сутності [12, с.39]. Персоналізація особистості, на його думку, безпосередньо пов'язана з «самостійно досягнутим» людиною, «творчим процесом формування і реалізації власних життєвих цілей і цінностей» [12, с.168]. І.С. Кон зазначав, що процес особистісного розвитку передбачає активно-творчу, вільну й усвідомлену соціальну активність особистості, її власний, індивідуальний шлях розвитку, побудову свого життєвого шляху методом проб і помилок [12, с. 169].

К.А. Абульханова-Славська розуміє під особистісним розвитком «вибудовування життєвої лінії власними можливостями і силами», становлення здатності «реалізовувати мотиви своїх вчинків, керуючись їх значущістю для своєї життєвої лінії» [1, с.25]. Особистісний розвиток, на думку дослідниці, – це «не рух у часі життя, уздовж життя, а підйом вгору, до нової якості його здійснення, що приводить до глибини особистості і глибини

життя» [1, с. 35]; це «шлях найбільшого опору, тернистий і важкий шлях» [1, с. 69].

О.Г. Асмолов вважає сутнісною характеристикою особистості її багатовимірність. Людина як особистість одночасно є учасником історико-еволюційного процесу, носієм соціальних ролей, програм соціотипової поведінки, а також суб'єктом «вільної, відповідальної, цілеспрямованої поведінки», суб'єктом «вибору індивідуального життєвого шляху», перетворювачем світу, інших, самого себе [2, с.13]. Дослідник вважає, що розвиток особистості системно детермінований: індивідні властивості є безособистісними передумовами, соціальне середовище – джерелом, а цілеспрямована діяльність – основою і руйнівною силою розвитку особистості, за допомогою якої людина перетворює природу, культуру і саму себе. Згідно з О.Г. Асмоловим, бути особистістю – означає здійснювати вибір, що виникає в силу внутрішньої необхідності, вміти нести відповідальність перед собою і перед суспільством, мати активну життєву позицію [2, с.410].

В. А. Петровський, об'єднавши ідеї «неадаптивної активності» і «відображеної суб'єктності», створив концептуальну модель становлення суб'єктності людини і показав, що особистісний розвиток є саморухом, який відрізняється від процесів росту й еволюції. Розглядаючи природу особистості й особистісного розвитку, він вводить поняття суб'єкта й суб'єктності. Під суб'єктом дослідник розуміє індивідуума як носія активного ставлення до світу, здатного структурувати свою поведінку, а суб'єктність трактує як властивість самодетермінації буття людини у світі або особливого роду причинності – «causa sui» – «причини себе» [26, с.7, 10]. На його думку, особистість є системою, що саморозвивається: бути особистістю – означає бути суб'єктом своєї власної життєдіяльності, будувати свій контакт зі світом.

Власне особистісний розвиток В.А. Петровський пов'язує з внутрішньою свободою і відповідальністю як умовами суб'єктності. Свобода входить до змісту надситуативного акту, коли особистість виходить за межі ситуації, прагнучи більшого, ніж вимагає сама ситуація, і проявляє «надситуативну активність». Відповідальність полягає в здатності людини відповідати за свій вибір, за результати власних дій, а також за свій власний розвиток і розвиток інших людей. «Вільне прийняття на себе відповідальності за не вирішений наперед результат дії і є

показником самопородження людини як суб'єкта активності» [25, с.52]. В. А. Петровський вважає внутрішню свободу атрибутивною характеристикою суб'єктності разом з цілепокладанням, цілісністю і розвитком. Цілепокладання – це процес інтеграції особистістю суб'єктивних «образів можливого» в переживанні «я можу», на противагу протидії рівних по силі «я повинен, боюся, не можна». Цілісність виявляється в єдності різних граней буття людини, її переживанні самототожності під час виходу за межі наперед встановленого, у свободі від диктату внутрішнього і зовнішнього під час акту самотрансценденції.

До проявів суб'єктності людини, або її самодії як причини, В.А. Петровський відносить діяльність (у широкому сенсі, що об'єднує в собі вітальні і предметні прояви активності), спілкування і самосвідомість [25]. Як суб'єкт вітальності особистість проявляє активність стосовно власної безпеки у взаємовідносинах з природним і соціальним оточенням, в способах «відновлення» себе в кризові періоди життя. Як суб'єкт предметної діяльності, спрямованої на продукування духовної і матеріальної культури, особистість проявляє активність в організації власної діяльності, в саморегуляції, в стосунках зі світом через ціннісні і смислові утворення. Як суб'єкт спілкування особистість задіює певні его-стани (Е. Берн), ролі (Дж. Мід), соціальну перцепцію, здійснює «особистісні внески» і глибинно «відображається» («відображена суб'єктність») в інших людях. Як суб'єкт самосвідомості особистість «відкриває» власне «Я», здійснює моральну саморегуляцію поведінки, вибудовує систему самовідношення, смислової сфери. Таким чином, особистісний розвиток, на думку В.А. Петровського, відбувається у процесі породження особистістю себе як суб'єкта, відображення себе в собі і в інших людях.

Г.О. Балл розуміє особистість як «системну якість людського індивіда, що охоплює стійкі (принаймні відносно) характеристики, істотні для його функціонування як відносно автономного учасника суспільного буття, а також як суб'єкта культури» [3, с. 93]. До найважливіших особистісних характеристик він відносить особистісну свободу (готовність до суб'єктної активності, життєтворчості) й особистісну надійність (готовність до надійного виконання соціальних функцій). Вказані характеристики діалектично доповнюють одна одну, забезпечуючи цілісність і гармонійність розвитку особистості.

Відповідно, сутність особистісного розвитку Г.О. Балл вбачає в розвитку внутрішньої свободи особистості у комплексі з моральністю та відповідальністю. Особливо важливу роль в особистісному розвитку дослідник відводить суб'єктивним формам активності особистості: творчій, вольовій, ініціативній, наднормативній, надситуативній, цілепокладальній і рефлексивній.

На думку С.Д. Максименка, особистість є «формою існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [24, с. 9]. Ключовими змістовими ознаками особистості дослідник вважає: цілісність (системна єдність якостей і властивостей), унікальність (індивідуальна неповторність), активність (самодетермінованість поведінки), здатність до вираження власного внутрішнього змісту, відкритість (нефіналізованість розвитку), саморозвиток і саморегуляцію. Особливого значення у розвитку особистості С.Д. Максименко надає механізму «сміслового зв'язування», коли «встановлюється внутрішній зв'язок із ціннісною сферою особистості і нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл» [24, с. 14]. Таким чином формуються нові інтенції й гармонізується внутрішній світ особистості. Дослідник підкреслює, що такий механізм функціонує лише в інтегрованій, зрілій особистості, оскільки «процес саморегуляції є суто індивідуальним і пов'язаним із системою цінностей і мотивів даного суб'єкта, його сприйняттям світу тощо» [24, с. 14].

С.Д. Максименко виокремлює три послідовні етапи становлення саморегуляції в системі інтеграції особистості, які водночас можна розглядати як етапи особистісного розвитку: базальна емоційна саморегуляція – вольова саморегуляція – смислова, ціннісна саморегуляція. При цьому попередні ланки не зникають у процесі становлення, а стають допоміжними і починають виконувати підпорядковану роль. Домінування певного механізму саморегуляції поведінки, на думку дослідника, можна розглядати як показник рівня розвитку інтегративних процесів особистості [24, с. 14].

Н. В. Чепелева основним психологічним механізмом особистісного розвитку вважає самопроекування – здатність особистості діяти, виходячи з власного задуму, проекту [34, с. 5].

Самопроекування базується на інтерпретації й осмисленні попереднього особистого і соціокультурного досвіду шляхом занурення в соціокультурний дискурсивний простір і створення власного смислового простору, який виступає важливим чинником особистісного розвитку. Дослідницею запропоновано трактування особистісного проекту як осмисленої версії людського буття, який, будучи втіленим у дискурсивній формі, дає змогу особистості усвідомлювати себе і вибудовувати траєкторію свого розвитку, що відповідає власним цілям і цінностям. Такий проект стає смисловою домінантою, базисним центром смислоутворення, відкриває перспективи подальшого особистісного розвитку. Н. В. Чепелева виокремила шляхи особистісного самопроекування: інтерпретація і реінтерпретація особистого і соціокультурного досвіду, побудова власної символіки; породження особистих наративів і концепцій власного життя. Становлять інтерес постульовані дослідницею особливості побудови особистісних проектів на різних етапах розвитку: на першому, біологічному, етапі особа діє за ззовні заданими нормативними проектами; на другому, соціальному, етапі особа запозичує проекти, задані соціокультурним простором; на третьому, особистісному, етапі з'являється здатність до створення власних проектів, що дозволяють вибудовувати траєкторію свого життя і власного розвитку.

Д.О. Леонт'єв, розширюючи і поглиблюючи підходи Л.С. Виготського і О.М. Леонт'єва, стверджує що власне особистісний розвиток полягає в «становленні остаточної автономності особистості, джерело подальшого розвитку якої знаходиться вже всередині неї» [19]. У процесі особистісного розвитку формується свідомо ієрархія мотивів, здатність до саморозвитку, самостійного вироблення смисложиттєвих орієнтацій, прояву свободи вибору і відповідальності, відбувається перехід від зовнішньої мотивованості до самомотивації або самодетермінації [16, с.154-161]. Особистість опосередкує вплив внутрішніх і зовнішніх чинників і самовизначається по відношенню до себе, до інших і до світу в цілому.

Д.О. Леонт'єв зазначає, що людина, яка досягла високого рівня особистісного розвитку, здатна управляти не лише своїми здібностями, ролями, характером, але й «своїми спонуканнями і смислами, довільно змінювати значущість і спонукальну силу різних альтернатив у ситуації вибору» [20, с. 38]. Особистісний

розвиток, вважає дослідник, не збігається з розвитком психічним, інтелектуальним, моральним і відбувається через різні форми самоопосередкування. По-перше, через опосередкування тим, що людина запозичує зі світу матеріальної і духовної культури – «опосередкування цінностями, зразками, знаряддями», а по-друге, через опосередкування внутрішньою особистісною позицією – «одних цінностей, мотивів, життєвих ставлень іншими» [17, с.61-63]. Головною формою прояву особистісної зрілості є феномен самодетермінації – здійснення діяльності відносно незалежно від її умов, як зовнішніх, так і внутрішніх [15, с.7].

Розкриваючи сутність особистісного розвитку, Д.О. Леонтьєв вводить поняття «особистісний потенціал», під яким розуміє особливу системну організацію особистості, її складну архітектоніку, що базується на психологічному механізмі опосередкування. Особистісний потенціал лежить «в основі здатності особистості виходити із стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності та зберігати стабільність» [15, с.8].

У становленні особистісного потенціалу основну роль відіграє власна активність особистості. Ключовими моментами в його розвитку є вікові кризи, повноцінне проходження яких зумовлює формування автономії й самодетермінації, властивих зрілій особистості. У разі невдалого подолання криз виникають дефекти в саморегуляції особистості. Особистісний потенціал є своєрідним буфером, який опосередковує вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на особистість та її розвиток. Особистісний потенціал відображає власне «особистісне в особистості» – здатність до подолання різних умов, у тому числі внутрішніх імпульсів. Відповідно, сутність особистісного розвитку полягає в послідовному розвитку механізмів саморегуляції аж до досягнення її найвищого рівня – самодетермінації.

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що в сучасній зарубіжній і вітчизняній психології особистісний розвиток найчастіше пов'язується з формуванням механізмів особистісної регуляції і самодетермінації, виникненням різних форм самоопосередкування й оволодіння власною поведінкою, розвитком особистісного потенціалу, становленням суб'єкта життєдіяльності як автора і творця власного життєвого шляху. Особистісний розвиток розуміється як процес якісних змін у

структурі особистості, її самосвідомості, мотиваційно-ціннісній сфері, особистісному потенціалі, в якому виокремлюються ядерні і вершинні характеристики особистості: ціннісні і смисложиттєві орієнтації, особистісна свобода, особистісна автономія, життєстійкість, особистісна надійність, відповідальність тощо. Особистісний розвиток відбувається через становлення механізмів опосередковування, самопроєктування, вироблення внутрішньої позиції і формування здатності до розвинених форм саморегуляції, що ґрунтуються на довільній мотивації, реалізації цінностей і особистісних смислів. Сутність особистісного розвитку полягає в послідовному розвитку механізмів саморегуляції і досягненні її найвищого рівня – самодетермінації. Результатом особистісного розвитку є досягнення певного рівня особистісної зрілості, яка проявляється в свідомому контролі поведінки, здатності протистояти як власним імпульсам, так і зовнішньому тиску, спроможності до саморегуляції й самодетермінації життєдіяльності на основі внутрішньої позиції.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А.Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности. – М.: Наука, 1982. – 299 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А.Г.Асмолов. – М.: Смысл, ИЦ «Академия», 2002. – 416 с.
3. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах): Видання друге, доповнене / Г.О. Балл. – Житомир: ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. – 232 с.
4. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе / Л.И.Божович // Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МДЭК», 2001. 352 с.
5. Бреусенко-Кузнецов А.А. Теории личности: Зарубежный опыт теоретизации: Курс лекций / А.А.Бреусенко-Кузнецов. – К.: Миллениум, 2008. – 442 с.
6. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С.Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2004. – 1136 с.
7. Галузяк В. М. Дослідження особистісної зрілості у зарубіжній психології та педагогіці / В. М. Галузяк // Вища освіта України. – 2012. – № 1 (додаток 1). Тематичний випуск «Інтеграція вищої школи

- України до європейського та світового освітнього простору». – С. 205-211.
8. Галузяк В. М. Особистісна зрілість як психолого-педагогічне поняття / В. М. Галузяк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія». Випуск 25. – Вінниця, 2007. – С. 353-360.
9. Галузяк В. М. Сутнісні ознаки суб'єктності особистості / В. М. Галузяк // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : Зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. – №6 (30). – Ч 1. – С. 262-267.
10. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] / Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 4(12). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12.html>
11. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці: монографія / [Г.О. Балл, О.В. Губенко, О.В. Завгородня та ін.]; за ред. Г.О. Балла. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 206 с.
12. Кон И.С. В поисках себя. Личность и самосознание / И.С.Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
13. Лазурский А.Ф. Классификация личностей: Изд. 3-е, перераб. / Под ред. М.Я. Басова и В.Н. Мясищева. – Л.: Госиздат, 1924. – 290 с.
14. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.
15. Леонтьев Д.А. Введение: личностный потенциал как объект изучения / Д.А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
16. Леонтьев Д.А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология развития / Под ред. И.А. Петуховой. – М.: Смысл, 2001. – С. 154–161.
17. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56–65.
18. Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2013. – № 3. – С. 67–80.
19. Леонтьев Д.А. Личность: человек в мире и мир в человеке / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С.11–21.
20. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – 43 с.

21. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия / Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 36–58.
22. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
23. Олпорт Г. Зрелая личность / Г. Олпорт // Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – С. 330–353.
24. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. – 430 с.
25. Петровский В.А. Феномен субъектности в психологии личности: автореф. дис. ...д-ра психол.наук / В.А. Петровский. – М., 1993. – 52 с.
26. Петровский В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский. – М.: Смысл, 2010. – 559 с.
27. Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
28. Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Е.И.Рассказова, Д.А.Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М., 2011. – С. 178-209.
29. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогії: Навч. Посібник / В.В.Рибалка. – Одеса: Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
30. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. – 480 с.
31. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 421 с.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Общ. ред. Л.Я. Гозмана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
33. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для самого себя / Э. Фромм. – М: Изида, 2004. – 399 с.
34. Чепелева Н. В. Самопроектирование как фактор развития личности / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології. – 2014. – Т. 2, Вип. 8. – С. 4-15.
35. Юнг К.Г. О становлении личности / К.Г.Юнг // Собрание сочинений. Конфликты детской души. – М.: Канон, 1997. – С. 185–208.
36. Blasi A. Concept of development in personality theory // Loewinger J. Ego Development: Conceptions and Theories. – San-Francisco: Jossey-Bass, 1976. – P.29–53.

37. Deci E.L. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health / E.L. Deci, R.M. Ryan // Canadian Psychology. – 2008. – Vol. 49. – P. 182-185.
38. Diener E. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index / E. Diener // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 34-43.
39. Loevinger J. Ego Development: Conceptions and Theories / J. Loevinger. – San-Francisco: Jossey-Bass, 1976. – 546 p.
40. Maddi S. The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing Despite Major. Disruptive Stresses / S. Maddi // American Psychologist. – 2008. – Vol. 63. – Issue 6. – P. 563–564.
41. Maddi S.R. The search for meaning / S.R. Maddi // The Nebraska symposium on motivation 1970 / W.J. Arnold, M.H. Page (Eds.). – Lincoln: University of Nebraska press, 1971. – P. 137-186.
42. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

ДІАГНОСТИЧНІ ІНДИКАТОРИ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Л. І. Коломієць, Г. Б. Шульга

Проблема самоздійснення нині в ракурсі наукової уваги в силу необхідності пояснення життєвої успішності, чинників, процесів і механізмів усвідомленого життєтворення й самозмінювання особистості в умовах швидких глобалізаційних змін і трансформацій. Ця проблема розробляється в різних взаємодоповнюваних напрямках, що доводить її теоретичну й практичну значущість, змістову розмаїтість, відкритість для обговорення на рівні методології дослідження.

Окремі аспекти проблеми самоздійснення особистості представлені в наукових дослідженнях вітчизняних (І. Гуляс, О. Кохун, І. Кузнецова, С. Максименко, Т. Савченко, С. Панченко, О. Штепа та ін.) і зарубіжних учених (Ш. Бюллер, А. Ленгле, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Хорні, К.-Г.Юнг та ін.). Водночас, на нашу думку, залишається важливим розроблення складових проблеми самоздійснення особистості, зокрема на рівні операціоналізації її компонентів та окремих діагностичних індикаторів, що дозволить цю проблему вивести на вищий рівень наукового узагальнення.

Аналіз теоретичних аспектів означеної проблеми на основі публікацій зарубіжних і вітчизняних учених показує наявність кількох ключових тенденцій, важливих для урахування при операціоналізації діагностичних індикаторів самоздійснення особистості. *По-перше*, наукова увага прикута до категоризації поняття «самоздійснення особистості», пояснення його сутності. Зокрема, витоки визначення сутності самоздійснення знаходимо в наукових публікаціях представників зарубіжної школи психології, а саме:

- Ш. Бюллер як «звершення всебічної реалізації самого себе», рушійної сили розвитку й ознаки результативності життя в конкретному віковому періоді;

- К. Хорні в контексті співвіднесення здорового й невротичного розвитку особистості; саме здорова особистість має можливість самоздійснитись, реалізувати свої потенційні можливості повною мірою на відміну від невротичної, якій притаманне особистісне відчуження, спотворене сприймання реальності й деформоване самоздійснення;

● К.-Г. Юнга через пояснення сутності Самості, яка кристалізується у процесі співвіднесення свідомого й несвідомого;

● А. Гевірта завдяки використанню поняття «self-fulfillment», яке, як аналог самоздійснення, він наділяв глибинним сутнісним змістом й використовував разом із поняттями «самореалізація» й «самоактуалізація» для пояснення реальної спроможності особистості перевести у дійсність свої прагнення, здібності, бажання, потреби, прожити гідне життя, сповнене пізнанням істини;

● А. Ленгле, який вжив поняття «екзистенційна здійсненність», що символізує здатність особистості налагоджувати й підтримувати осмислений, внутрішньо узгоджений, адаптивний і гармонійний взаємообмін зі світом у процесі пошуку «Я» і сенсу власного життя, власної автентичності [10, с.45-46].

У сучасних вітчизняних наукових публікаціях самоздійснення тлумачиться крізь призму саморуху особистості в напрямку саморозвитку, самореалізації, життєтворчості. Аналіз публікацій вітчизняних науковців показує розуміння особистісного самоздійснення як:

● мети, результату, процесу постійного і безупинного саморуху суб'єкта до найбільшого розквіту свого особистісного потенціалу, свідомого саморозвитку, саморозкриття здібностей і можливостей, формування суверенного, цілісного й неповторного «простору життя», що супроводжується самовіддачею, мобілізацією під час долавання труднощів і перешкод, трансформацією життєвих сценаріїв, збагаченням суб'єктивного досвіду, життєтворчістю (О. Кокун) [8, с.13-14];

● процесу рефлексивного розкриття власної сутності завдяки актуалізації, керуванню, збагаченню ресурсів особистості; результатом завершеності процесу самоздійснення є особистісна здійсненність (О. Штепа) [22, с.42];

● неперервного процесу, що символізує головну мету життя, спрямованість і зміст життєдіяльності особистості, усвідомлення нею свого призначення, розуміння й прийняття «Я» (А. Большакова) [2, с.206];

● процесу самовтілення особистості, опредметнення власної сутності в матеріальній і духовній дійсності (І. Гуляс) [4, с.206];

● безперервного процесу реалізації особистістю свого внутрішнього «Я», власної сутності через свідомо обраний спосіб

взаємодії зі світом, сформовану відповідальність за зроблені вибори і вчинки (І. Кузнецова) [14, с.130];

• багатогранного конструкту, що семантично об'єднує самореалізацію, сенсожиттєві орієнтації, переживання позитивності функціонування, духовність, сповненість життя (М. Клименко) [5, с.55] та ін.

Загалом, у запропонованих науковцями визначеннях самоздійснення звучить наголос на активності й свободі самої особистості, зайнятті нею усвідомленої суб'єктної позиції в процесі розкриття свого особистісного потенціалу, самоперетворення й перетворення дійсності, готовності брати на себе відповідальність за форматування власного наповненого сенсом простору життя.

По-друге, зусилля науковців спрямовуються на визначення структури самоздійснення особистості, тобто представлення видів, компонентів, форм самоздійснення, його розгляд в процесуально-результативному аспекті тощо. У публікаціях дослідників цієї проблеми представлено різні види самоздійснення – особистісне, професійне, життєве тощо та їх результати – особистісна здійсненність (О. Штепа), екзистенційна здійсненність (А. Ленгле), самоздійсненність (М. Клименко), професійне самоздійснення (О. Кокун) та ін. Зокрема, самоздійсненність особистості, на думку М. Клименко, є результатом особистісного розвитку в процесі наповненого сенсом життя і проявляється через цілісність особистості, здатність до рефлексивної діяльності та самоуправління [5, с.56].

Життєве самоздійснення О. Кокун, услід за І. Логіною, співвідносить з безперервним «нарошуванням власної цілісності й складності», «самопрокладанням шляху», «просторово-часовою розгорткою реального буття», усвідомленим саморухом життя як особливим типом переходу можливостей особистості в дійсність і забезпечення її цілісності, завдяки ускладненню системної організації, посиленню саморегуляції у процесі реалізації власного проекту життя, боротьбі внутрішніх і зовнішніх суперечностей у змінних життєвих обставинах [8, с.10]. О. Кокун зауважує, що у стосунках людини і навколишнього завжди будуть присутні умови дефіцитарності, негармонійного співіснування, що є додатковим стимулом самоздійснення. В. Ключко життєве самоздійснення пояснює як тенденцію переведення особистістю власних можливостей і потенцій у дійсність у різних сферах життєдіяльності, а особливо в тих, де середовище максимально

відповідає можливостям і стимулює трансформацію ціннісно-смислових вимірів буття [там само].

Професійне самоздійснення О. Кокун називає однією з найважливіших форм життєвого самоздійснення, що характеризується розвитком професійних здібностей, високим рівнем розкриття особистісного потенціалу в обраній професії, зануренням у професію, затребуваністю людини як професіонала, використанням іншими фахівцями її професійного досвіду й здобутків [8, с.14]. Професійне самоздійснення, на думку О. Кокун, проявляється у двох формах: зовнішньо-професійній (професійні досягнення) і внутрішньо-професійній (професійне самовдосконалення, підвищення фахової компетентності).

Аналіз наукових публікацій показує, що в якості компонентів самоздійснення, зокрема І. Кузнецова, виділяє мотиваційно-ціннісний (розуміння й усвідомлення власних потреб, інтересів, цілей, свого потенціалу і життєвого покликання, визнання себе суб'єктом життя і власного самотворення); діяльнісно-вольовий (внутрішня зібраність і зосередженість, відповідальність і вольові якості, впевненість у правильності ухвалених рішень і діях, на їх основі); результативний (відповідність вікових завдань одержаним результатам діяльності й досягненням) [14, с.131].

Науковець С. Панченко (як і О. Кокун для професійного самоздійснення) вважає, що серед форм самоздійснення варто виділяти зовнішнє самоздійснення, як способи самовираження особистості в різних сферах життєдіяльності, та внутрішнє, що спрямовується на самовдосконалення, посилює саморозвиток [17, с.620].

Окремо слід звернути увагу на розроблення вченими процесуально-результативних аспектів самоздійснення особистості. Як згадувалося вище, О. Кокун самоздійснення вважає одночасно і метою, і процесом, і результатом безупинного руху до максимальної реалізації свого особистісного потенціалу. Дослідниця І. Гуляс також робить акцент на двоаспектному розгляді самоздійснення, вважаючи, що самоздійснення має і процесуальну, і результативну компоненту [3, с.85]. На думку І. Гуляс, процесуальний аспект самоздійснення дозволяє простежити спрямування, сутність і глибину роботи над собою, розкриттям власної духовної сутності й екзистенційності, досягнення життєвих цілей. Результативний аспект самоздійснення більше вказує на підсумок, дієвість

життєтворчості, вихід на стан «акме-кульмінації Я». Очевидно, що схожі переконання з цього приводу має й І. Кузнецова, виділяючи в процесі самоздійснення компоненти, які дозволяють пояснити його перебіг (мотиваційно-ціннісний і діяльнісно-вольовий) і результат (результативний) [14, с.131].

Зауважимо, що в сучасних наукових дослідженнях більшість вітчизняних і зарубіжних учених схильні розглядати самоздійснення з позиції процесуальності, безперервності (А. Большакова [2, с.206], І. Кузнецова [14, с.130], С. Панченко [17, с.614]), а не результативності, хоча й вказують на наявність вікових особливостей самоздійснення, що породжуються специфічними віковими завданнями конкретного періоду онтогенезу (М. Клименко, С. Панченко, О. Штепа та ін.).

Акцент на важливості врахування процесуального характеру самоздійснення особистості породжує міркування науковців з приводу того, завдяки чому, яким «внутрішнім» процесам самоздійснення здійснюється, що стимулює та робить можливим і результативним безупинний рух до усвідомленого й наповненого сенсом форматування особистістю власного простору життя. У наукових публікаціях вченими (А. Большакова, С. Панченко, С. Максименко та ін.) виділені т.зв. процеси самоздійснення (щоправда в окремих публікаціях вони вважаються способами, або детермінантами, або корелятами). Отже, до таких процесів самоздійснення науковці відносять:

- самовизначення як усвідомленість особистісних смислів, внутрішня переконаність у власному «Я» у всій його неповторності, розуміння актуальних внутрішніх потреб, здатність формулювати відповідну особистісній іманентності досягну мету й досягати її в процесі особистісного і соціального функціонування, беручи на себе відповідальність; буквально – «виразність самовизначення забезпечує ймовірність самоздійснення» (Ш. Бюлер, С. Панченко) [17];

- самопроектування як створення проекту майбутнього, задуму свого життя в різних вимірах (життєвому, особистісному, професійному тощо), що покладається на самовизначення, осмислення досвіду, розуміння сенсу життєвої активності в напрямку руху до «Я-ідеального», ціннісно-сміслові й мотиваційні настанови (Н. Чепелева) [18, с.5];

- саморозвиток як усвідомлений, активний і спрямований процес власного самозмінювання, переструктурування

ментальної моделі світу, збагачення особистісного потенціалу й ресурсів, появи вікових новоутворень, що забезпечує більш якісний і прогресивний рівень життєдіяльності особистості та можливості її самореалізації, набуття нових особистісних смислів, реінтерпретації особистого досвіду (С. Кузікова [12; 13]);

- самореалізація як забезпечення усвідомленої, цілеспрямованої та продуктивної суб'єктної активності, особистісного потенціалу, можливостей в різних сферах життєдіяльності, особливо в ресурсних для особистості, які сприяють самоперетворенню, самовираженню, підсиленню особистісної свободи (С. Максименко, Л. Сердюк) [26]; Ш. Бюллер вважала самореалізацію частиною самоздійснення [10, с.45];

- самоактуалізація як спрямованість на самозвершення, співвіднесення потенційного й актуального, активація своїх можливостей, здібностей, ресурсів для реалізації життєвих завдань, що призводить до відчуття повноти й задоволеності життям та, як наслідок, самоздійснення [26];

- самовираження як форма особистісної активності, об'єктивації, яка проявляється у прагненні до саморозкриття свого «Я» в діяльності, спілкуванні, вирішенні різних життєвих завдань, проявах власної індивідуальності в процесі самореалізації, в результаті чого констатується задоволеність власним «Я», своїми досягненнями, з'являється суспільне визнання, досягається стан адекватності, узгодженості між внутрішнім «Я» і зовнішніми формами прояву внутрішнього світу (К. Абульханова-Славська [1, с.105]);

- самотрансценденція як спрямованість особистості на щось, що існує поза її межами, що наділяє життя особистісним смислом, стимулює до розвитку й покладається на мотивацію, ціннісні орієнтації, морально-етичні настанови й духовність; саме в тій мірі, в якій особистість реалізує сенс життя, прагнучи до вищої цілі, вищого сенсу залежить процес самоздійснення (І. Мельничук [1, с.113]).

По-третє, специфіка самоздійснення особистості спонукає вчених до окремого вивчення детермінантів, що зумовлюють, підсилюють, уможливають цей процес, стимулюють його результативність в різні вікові періоди.

У публікаціях зарубіжних учених інтерес до проблеми детермінації самоздійснення особистості неухильно зростає. У фокусі уваги зарубіжних дослідників – аналіз властивостей і

характеристик особистості, які дозволяють оцінити міру самоздійснення особистості. Зокрема, з точки зору Ш. Бюлер в якості корелятив самоздійснення варто розглядати самовизначеність, інтелектуальні можливості особистості, стан її психічного здоров'я [10, с.45].

У рамках евдемонічного підходу самоздійснення розглядається переважно як компонент психологічного благополуччя (і навпаки). На відміну від гедоністичного напрямку в психології, цей підхід заснований на вихідній позиції, що людина набуває щастя не за рахунок задоволення, а через розкриття та реалізацію свого потенціалу у суспільстві [29]. Згідно з публікаціями С. Ryff психологічне благополуччя – це інтегральний системний стан особистості, який представляє собою складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних чинників і відображає сприйняття й оцінку людиною свого самоздійснення з точки зору потенційних можливостей [30]. Дослідниця виокремлює шість психологічних вимірів самоздійснення крізь призму психологічного благополуччя, що характеризують різні проблеми, з якими зіштовхуються люди, які прагнуть до самоздійснення й переживання стану психологічного благополуччя, а саме: прийняття себе (self-acceptance) – здатність бачити і приймати свої сильні та слабкі сторони; ціль в житті (purpose in life) – наявність цілей і задач, які надають смисл і спрямованість самоздійсненню; особистісне зростання (purpose in life) – відчуття, що особистісний потенціал з часом реалізується; позитивні взаємостосунки з іншими (positive relations) – наявність близьких, цінних зв'язків зі значущими людьми; екологічна майстерність (environmental mastery) – здатність справлятися з вимогами повсякденного життя; автономія (autonomy) – наявність сили слідувати власним переконанням, навіть якщо вони йдуть всупереч загальноприйнятій думці.

Зарубіжні дослідники J. A. Krems, D. T. Kenrick, R. Neel з'ясували, що студенти найчастіше самоздійснення пов'язують із пошуком статусу [25]. P. Miquelon & R. J. Vallerand запропонували інтегративну модель, у рамках якої феномени щастя і самоздійснення виступають в якості психологічних ресурсів, опосередкованих мотивами-ціллю, психологічним благополуччям та фізичним здоров'ям [27]. Результати дослідження засвідчили, що особистості, які прагнуть досягати

цілі через особистий вибір або зацікавленість (такі цілі називають автономними), мають більш високий рівень переживання щастя і самоздійснення. Водночас самоздійснення негативно пов'язане зі стресом, оскільки дозволяє використовувати більш адаптивні форми поведінки подолання та позитивно з фізичним здоров'ям, адже вимагає більшої активності та цілеспрямованості від особистості для розв'язання екзистенційних життєвих проблем.

A. Waterman, S. J. Schwartz, E. Goldbacher вказують, що існує взаємозв'язок між рівнем самоздійснення та внутрішньою мотивацією. Для виявлення такої закономірності був використаний модифікований опитувальник особистісної активності з переліком різних видів діяльності, який був доповнений авторами двома оцінками самоздійснення («це можливість для розвитку моїх найкращих здібностей»; «це можливість для мене, щоб досягти прогресу в досягненні моїх цілей»). У якості змінних результату використовувалися три показники суб'єктивного досвіду внутрішньої мотивації: інтерес, потік переживань та відчуття особистісної виразності. Узагальнення результатів дослідження дозволило A. Waterman, S. J. Schwartz, E. Goldbacher зробити висновок, що цінності самоздійснення мають істотний вклад у потік переживань та особистісну виразність, ніж інтерес. Однак, власна компетентність хоча і значимо корелює з усіма суб'єктивними показниками досвіду, але відіграє значно меншу роль у прогнозуванні внутрішньої мотивації самоздійснення [31].

Очевидно, що у процесі самоздійснення особистість на життєвому шляху буде зустрічати чимало труднощів, які можуть бути причиною негативних переживань. Саме тому важливою для особистості є здатність до саморегуляції, самопомоги та управління власною поведінкою. Опанування переживаннями вимагає від особистості деяких емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. Результати досліджень С.Т. Gloria, М.А. Steinhart свідчать про те, що позитивні емоції ефективніші у переживанні кризових ситуацій, вони сприяють формуванню адаптивних стратегій долаання труднощів та розширенню репертуару можливих способів їх подолання. Здатність особистості когнітивно оцінити свій емоційний стан, когнітивно управляти емоційно значущою інформацією сприяє ідентифікації власних емоцій, сприйманню подій як виклику для подолання, зростанню впевненості у здатності впорядатися з життєвими

негараздами [24]. Ми пропускаємо, що у цьому контексті буде важливий розгляд емоційної саморегуляції особистості як чинника самоздійснення особистості, оскільки вона сприяє управлінню та стримуванню емоційних станів та характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю і частотою використання певних стилів захисту від афективних ситуацій та рівнем особистісної саморегуляції [11]. Вміння усувати причини емоційного дискомфорту сприяє підтримці оптимальної психічної активності, зниженню емоційної напруги, що підвищує працездатність, психологічний комфорт особистості, рівень її стресостійкості та здатність до опанування складних життєвих ситуацій, що однозначно покращить результативність процесу самоздійснення.

Чинники самоздійснення особистості розглядаються також у публікаціях українських учених, зокрема:

- наявність індивідуальної життєвої стратегії й наміру її реалізувати; виражена потреба у самовдосконаленні; досягнення цілей і розкриття особистісного потенціалу; визнання індивідуальних досягнень оточенням; безупинність самоздійснення; бажання покращувати досягнення, проявляти творчість та інноваційність (О. Коқун [7]);

- розкриття потенцій і прояв здібностей; співвіднесеність дійсності життя з справжніми сутнісними потребами, прагненнями й інтересами; особливості ціннісно-сислової сфери; наявність мотивації самоздійснення, що переводить цей процес в усвідомлений, суб'єктивно значущий, внутрішньо зумовлений (І. Гуляс [3, с.85]);

- інтернальний локус контролю, внутрішня мотивація, саморегуляція (С. Максименко, Л. Сердюк [26]);

- психологічна ресурсність, тобто спроможність особистості актуалізувати свої ресурси, усвідомлено керувати ними, збагачувати свій ресурсний потенціал у різних умовах (О. Штепа [22, с.42] тощо.

Узагальнення представленої наукової інформації з проблеми дозволяє нам запропонувати авторський погляд на діагностичні індикатори самоздійснення особистості, що можуть бути операціоналізовані у форматі спеціальних наукових досліджень. Розуміння цих діагностичних індикаторів покладається на

визначені у процесі теоретичного аналізу структурні складові самоздійснення особистості (див. рис. 1.).

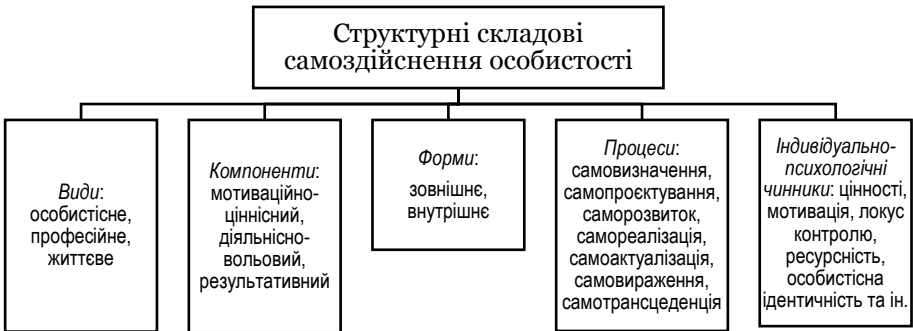


Рис. 1. Виділені для операціоналізації структурні складові самоздійснення особистості.

Якщо брати до уваги такі структурні складові самоздійснення особистості, як види й форми, то в якості ключових діагностичних індикаторів варто вважати рівень їх сформованості, міру прояву супутніх показників, переважання внутрішньої або зовнішньої форми самоздійснення, а також гармонійність їх співвіднесення в конкретної особистості (див. рис. 2).

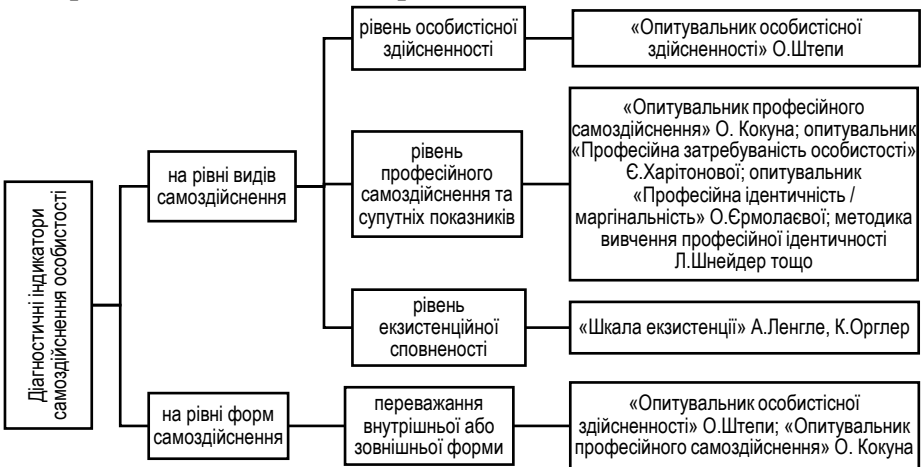


Рис. 2. Діагностичні індикатори за видами й формами самоздійснення особистості та методиками їх психодіагностики.

Зупинимося коротко на характеристичі ключових методик для діагностики видів і форм самоздійснення особистості. «*Опитувальник особистісної здійсненності*» (ОЗ) (О. Штепа, 2018 р.) складається з 22 тверджень і призначений для вивчення типу й характеристик особистісної здійсненності, володіє задовільними психометричними показниками. Діагностує шкали «загальний рівень особистісної здійсненності», «зовнішня форма особистісної здійсненності», «внутрішня форма особистісної здійсненності»; «чітко поставлені цілі», «прийняття іншого», «продуктивне усамітнення», «відповідальність за власний вибір». Дозволяє визначити яка з форм особистісної здійсненності (зовнішня чи внутрішня) переважає [23].

«*Опитувальник професійного самоздійснення*» (О. Кокун, 2014 р.) складається з двох частин, із яких перша (30 запитань) дозволяє діагностувати загальний рівень професійного самоздійснення й вираження його окремих складових (внутрішньо-професійної і зовнішньо-професійної), а друга передбачає вільний опис досліджуваним тих аспектів власної професійної діяльності, що дозволяють йому максимально самореалізуватися [6].

«*Шкала екзистенції*» (ШЕ) А. Ленгле, К. Орглер (англомовна назва *Existenz-Skala (ESK)*, 1988-1989 рр., адаптація С. Кривцової) складається з 46 тверджень, відповіді на які в сукупності дозволяють скласти враження про міру осмисленості, сповненості сенсом життя конкретної особистості, його проживання у внутрішній гармонії й узгодженості з власним «Я». Діагностує такі шкали: самодистанціювання (SD) – здатність відмежуватися від власного «Я», поглянути на себе і на життєву ситуацію критично, з позиції відстороненого осмисленого спостереження; самотрансценденція (ST) – здатність відчувати ціннісну насиченість життя, мати ясність у переживаннях, відчувати близькість до життя і розуміти його екзистенційну значущість для «Я»; свобода (F) – здатність діяти рішуче, впевнено знаходити можливості для самореалізації, співвідносити наміри й дії згідно з суб'єктивними й ієрархічно впорядкованими ціннісно-смісловими настановами; відповідальність (V) – проживання відповідальності, як самоцінності, сформованість персонального відчуття включеності в життя, суб'єктивного обов'язку, здатності доводити наміри до бажаного результату. Також діагностується 2 додаткові діагностичні показники: персональність (P) – міра розкриття буття Person, доступність іншим, відкритість

сприймання світу і себе в ньому; екзистенційність (Е) – здатність рішуче й відповідально включатися в життя, орієнтуватися в навколишньому, ухвалювати рішення й втілювати їх у життя, робити світ кращим [21].

Діагностичний потенціал згаданих методик дозволяє одночасно констатувати актуальний стан й спрогнозувати потенційне розгортання особистісного й професійного самоздійснення особистості на перспективу, пояснити зумовленість цих процесів переживанням життєвої екзистенції, врахувати результати для налагодження дієвого психологічного супроводу.

Як зазначалося вище, у процесі операціоналізації структурних складових самоздійснення особистості варто брати до уваги міру сформованості й особливості співвідношення його процесів, що стає можливим завдяки використанню комплексу діагностичних методик (див. рис. 3).



Рис. 3. Діагностичні індикатори за мірою сформованості й особливостями співвідношення процесів самоздійснення особистості та методики їх психодіагностики.

Не претендуючи на вичерпність переліку доречних у цьому контексті діагностичних методик, хочемо зауважити, що важливими на даному етапі діагностики є з'ясування міри усвідомленості, узгодженості, внутрішньої зумовленості й спрямованості цих процесів, готовності особистості актуалізувати внутрішні потенції для досягнення суб'єктивно значущих, бажаних у плані пошуку й досягнення сенсу життя результатів особистісного й професійного самоздійснення на конкретному віковому етапі. Зокрема, завдяки використанню РТРК Дж. Келлі в рамках ідеографічного підходу вдасться визначити й здійснити оцінку суб'єктивно значущих смислових конструктів особистості, які досліджуваний самостійно виокремлює, дає їм оцінку стосовно цінності для власного «Я», свого розвитку, оптимізації досягнень і взаємин з об'єктивним світом. Цінність у цьому сенсі представляє саме усвідомлена соціальним індивідом індивідуальна шкала особистісних і професійних смислів у форматі стосунків з оточенням, яка була переведена в особистісне екзистенційно насичене смислове поле. Застосування РТРК Дж. Келлі дає також можливість відстежувати динаміку суб'єктивно значущих смислів, зокрема, й у плані особистісного й професійного самоздійснення у процесі спеціально організованого психологічного супроводу. У свою чергу, «Методика вивчення статусів професійної ідентичності» (А. Азбель, А. Грецов) (2005 р.) дозволяє визначити статус професійної ідентичності (невизначений, нав'язаний, мораторій, сформований), що вказує на міру професійного самовизначення особистості в структурі професійного самоздійснення.

Важливий потенціал для діагностики процесів самоздійснення особистості мають діагностичні методики, що засвідчують рівень особистісного налаштування на саморозвиток, дозволяють визначити стан самоактуалізації особистості. Завдяки цьому стає можливою характеристика суб'єкта самоздійснення з точки зору його готовності й прагнення до самозмінювання, міри докладених ним зусиль у плані активізації наявного особистісного потенціалу на даному життєвому етапі. Так, методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С. Кузікової (2010 р.) складається з 30 тверджень, які включені до 4 шкал: «загальний показник саморозвитку»; «потреба в саморозвитку» (орієнтованість на зону найближчого розвитку, активність, усвідомлене самотворення); «умови саморозвитку» (визначеність із цілями саморозвитку, відкритість новому досвіду, автономність,

позитивне самосприйняття, надання переваги активній життєвій позиції); «механізми саморозвитку» (налаштованість на самопізнання, самоаналіз, розуміння різниці між Я-реальним і Я-ідеальним, здатність до саморегуляції, відкритість для зворотного зв'язку) [13].

Одержані діагностичні показники за «Опитувальником САМОАЛ» (А. Лазукін, Н. Каліна, 1998 р.; адаптація тесту *Personal Orientation Inventory – POI* Е. Шострома, 1963 р.) дозволяють дати оцінку включеності особистості в життя за рахунок актуалізації «Я». САМОАЛ містить 11 шкал, які характеризують міру й особливості: адекватності оцінки теперішнього етапу життя «тут і тепер» (шкала «орієнтації в часі»); ставлення до самоактуалізації, прагнення до гармонійного буття, здорових стосунків з оточенням («цінності»); віри в людей, довіри, симпатії, доброзичливості як цінності стосунків («погляд на природу людини»); здібності до пізнання нового, отримання нових вражень, розширення досвіду («потреба в пізнанні»); творчого ставлення до життя («прагнення до творчості або креативність»); відчуття незалежності, впевненості, готовності до самопідтримки, внутрішньої спрямованості й свободи («автономність»); впевненості в собі і довіри оточенню в процесі самоактуалізації як способу життя, природності, легкості, незастереженості («спонтанність»); відчуття себе, сензитивності, чутливості до свого «Я», власних бажань і потреб («само-розуміння»); усвідомлення і стійкості Я-концепції та адекватності самооцінки («аутосимпатія»); комунікабельності, здатності до контактності та встановлення доброзичливих стосунків з оточенням («контактність»); співвіднесення соціальних стереотипів й особистих переконань, витримування міри автентичності у взаєминах з оточенням, адекватного самовираження («гнучкість у спілкуванні») [20]. Додаткові індикатори співвіднесення внутрішніх особистісних рухів самоактуалізації й самореалізації, міри гармонійності особистості можна отримати за рахунок використання опитувальника ИГЛ-3 («Інтегральна гармонійність особистості») О. Моткова [16].

Фактично, інтерпретація міри сформованості й особливостей співвідношення процесів (способів) самоздійснення особистості вказує на оптимальність і гармонійність його перебігу, дозволяє відстежити наскільки внутрішні важелі самоздійснення усвідомлені, осмислені в плані руху в напрямку досягнення сенсу

життя й екстеріоризовані в конкретні дії для досягнення суб'єктивно значущих цілей в особистому й професійному планах. Наявність дисбалансу, неспіввіднесеності, невідповідності, неусвідомленості у процесах (способах) самоздійснення може бути ознакою психічного нездоров'я особистості, її інфантильності, надмірної конформності, наявності внутрішньоособистісних конфліктів тощо; може призводити до життєвої неуспішності, що не сприяє можливостям осмислення й інтегрування одержаного досвіду в часовому континуумі «минуле – теперішнє – майбутнє»; може виступати перешкодами для переведення бажаного в дійсність на шляху самоздійснення.

Зрештою, зупинимось також на поясненні діагностичних індикаторів, що репрезентують, на наше переконання, індивідуально-психологічні чинники самоздійснення особистості (згідно з авторським поглядом на структурні складові самоздійснення представлені на рис. 1.). Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження переконує у необхідності розгляду самоздійснення у багатокомпонентній площині детермінації, що знаходить відображення у запропонованій діагностичній схемі (див. рис. 4).

До діагностичної схеми вивчення індивідуально-психологічних чинників самоздійснення особистості нами включено широкий діапазон психічних якостей: цінності, мотивація, інтелект, самоствалення, відповідальність, впевненість, саморегуляція, стресостійкість тощо, кожна з яких зокрема й усі разом у сукупності переводять процеси самоздійснення в активну площину, позначаються на їх успішності. Залежно від ситуації діагностики, її мети, обраного психодіагностичного підходу, безпосереднього запиту самого досліджуваного акценти можуть зміщуватися глибше в ту сферу психічного життя особистості, що виступає предметом підвищеної психодіагностичної уваги в конкретному випадку дослідження самоздійснення особистості.

Виокремлення в якості діагностичних індикаторів представлених на рис. 4 показників зумовлюється міркуваннями з приводу внутрішньої зумовленості й соціальної спрямованості самоздійснення особистості, а саме:

- *показники ціннісної сфери, смисложиттєвих орієнтацій, мотивації* виступають в якості діагностичних індикаторів сформованості цілей, джерел суб'єктної активності, задають сенс і напрямок самоздійснення, регулюють способи його реалізації.

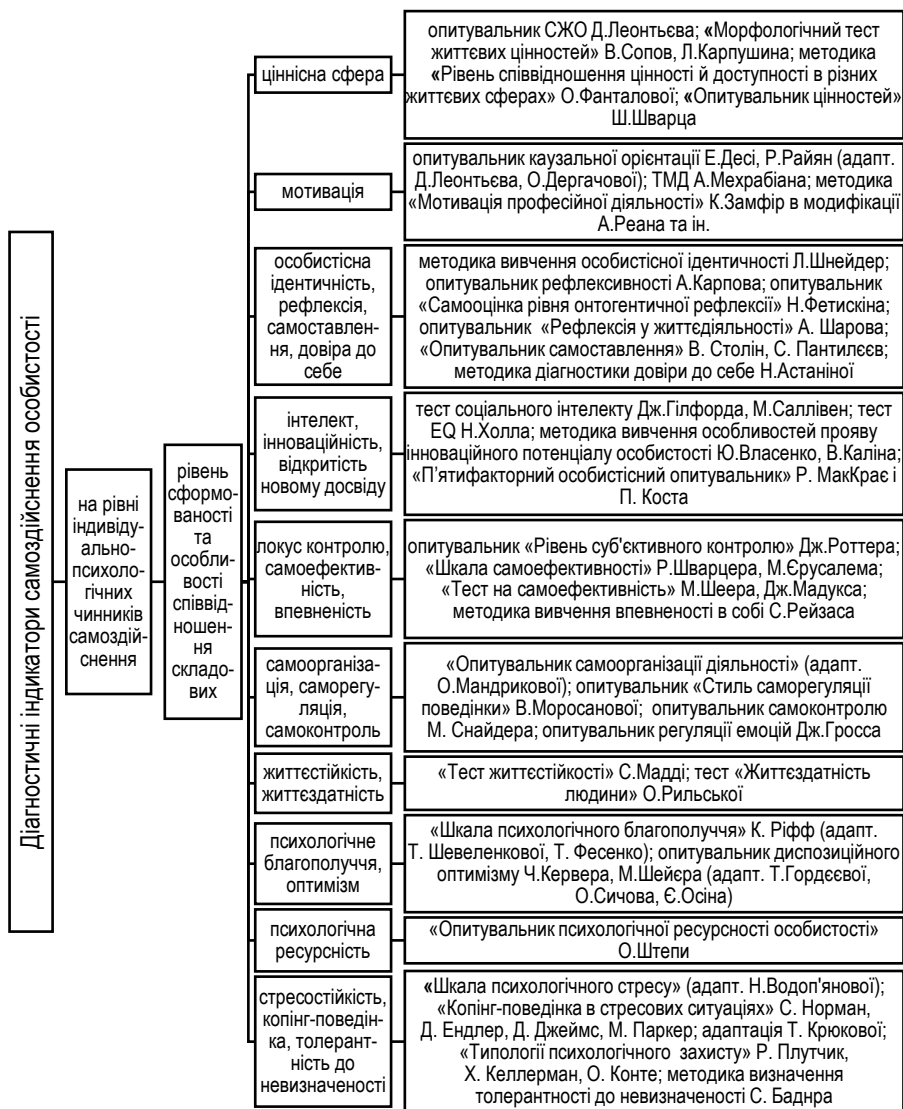


Рис. 4. Діагностичні індикатори на рівні індивідуально-психологічних чинників самоздійснення особистості та методики їх психодіагностики.

Об'єктом вивчення в цьому контексті мають виступати окремо цінності, смисли й мотиви особистості, їх ієрархія та вікова динаміка, співвіднесення з реальними досягненнями в різних сферах життєдіяльності. Окремої діагностичної уваги заслуговує міра усвідомленості й осмисленості внутрішніх рухів особистісної активності, баланс співвіднесеності індивідуальних прагнень, екзистенційних поглядів, каузальних орієнтацій, переконань із соціальними нормами, вимогами, що дозволяє пояснити обрану особистістю стратегію самодетермінації, тактику самоздійснення, визначити в плані саморозвитку розмах між її Я-реальним і Я-ідеальним для того, щоб самоздійснення стало можливим, вдалося максимально наблизитися до суб'єктивно бажаного результату («Що я хочу?», «Що мені важливо?», «До чого я прагну?», «Чого я очікую в результаті?», «На що я спрямую свої зусилля?»);

• *стан і якісні характеристики особистісної ідентичності, рефлексії, самоствавлення, довіри до себе* попри максимальну індивідуалістичність характеризують суб'єктність самоздійснення й з т.з. накопиченого досвіду успішності стосунків, результативності діяльності та переживань від цього, тобто соціального відображення «Я». Безперечно, підкріплені реальними досягненнями й оцінками оточення відчуття й прийняття власної цілісності, особистісної зрілості, індивідуальності, самореферентності, адекватне саморозуміння й аутосимпатія, віра в себе й власні сили є для особистості ознаками «правильності» життєвого руху, своєрідним підкріпленням намірів і доказом можливостей для самоздійснення в життєвому, особистісному або професійному вимірах [9]. Самоствавлення, рефлексія, ідентичність, довіра до себе, підсилені усвідомленими ціннісно-смысловими настановами, екзистенційними задачами й мотивацією, дозволяють особистості зайняти визначену суб'єктну позицію у власному житті, створюють реальні можливості стати автором власного життя, а, отже, самоздійснитися («Хто я?», «Що я про себе знаю?», «Як я до себе ставлюся?», «Ким я є насправді?», «Ким я хочу видаватися для оточення?», «Що я хочу змінити в собі?», «Наскільки я можу собі довіряти в різних життєвих обставинах?»);

• *особливості інтелекту, інноваційність, відкритість новому досвіду й показники психологічної ресурсності особистості* розкривають детермінацію можливостей самоздійснення. Достатній інтелектуальний потенціал, рівень

компетентності, готовність і бажання самозмінюватися, проявляти творчість і креативність, нешаблонність під час вирішення різного характеру життєвих завдань є чинниками стабільного й наступнісного особистісного прогресу, переструктурування суб'єктного досвіду й особистісних смислів, підсилюють задоволення від власного функціонування й додають впевненості в плані розвитку особистісного потенціалу самоздійснення («Якими ресурсами я володію?», «У чому я маю меншу компетентність?», «Наскільки я стереотипний у життєдіяльності?», «Чи готовий я до нового?», «Наскільки цінним для мене є вихід із зони комфорту?», «Чи потрібен мені і чи можу я інтегрувати одержаний досвід?»);

- показники локусу контролю, самоефективності, впевненості, психологічного благополуччя, оптимізму розширюють спектр можливостей відповідального й результативного самоздійснення, додаючи особистості відчуття внутрішньої гармонії, сили і переконаності в здійсненності планів, намірів і мрій, сприяють підсиленню переживання суверенності свого психологічного простору, оптимального включення в життєві процеси, можливості досягнення позитивних результатів самореалізації й успішної життєдіяльності («Чи відповідально я ставлюся до свого життя?», «Наскільки я вірю в свої сили?», «Чи комфортно мені в житті?», «Чи завжди я переконаний у досягненні позитивного і бажаного результату?»);

- рівень й особливості розвитку самоорганізації, саморегуляції й самоконтролю, життєстійкості, життєздатності й стресостійкості, толерантності до невизначеності й копінг-поведінки особистості виступають, на нашу думку, своєрідною ресурсною базою самоздійснення, забезпечуючи рух до пошуку власної екзистенції, самовтілення, прагнення до саморозвитку й самозмінювання в обставинах, які супроводжуються життєвою нестабільністю, ризиком, викликами, перешкодами, різними труднощами, вимагають самовладання й емоційної стійкості [11]. Достатній рівень сформованості цих якостей попереджує проблеми психологічного здоров'я, адаптації, зниження рівня і якості функціонування особистості як суб'єкта життєдіяльності, появу особистісного відчуження, втрату життєвих орієнтирів, відчуття цілісності й ефективності «Я» у процесі самоздійснення («Чи завжди я почувуюся включеним у життя?», «Чи можу я повною мірою керувати своїм життям і

середовищем?», «*Наскільки швидко я можу мобілізуватися в різних життєвих ситуаціях?»*, «*Чи конструктивною є моя поведінка і оптимальними життєві досягнення в різних життєвих обставинах?»*, «*Чи достатньою є моя здатність проектувати життя і реалізовувати свої задуми?»*»).

Узагальнюючи наведені міркування з приводу розуміння психологічної сутності, змісту й діагностичних індикаторів самоздійснення особистості варто наголосити на тому, що досліджувана проблема є масштабною, багатоаспектною, вимагає проведення спеціальних предметних наукових дискусій й емпіричних досліджень. Завдяки реалізації такого комплексного підходу стануть можливими верифікація теоретичної моделі самоздійснення особистості в інтеграції його складових; підтвердження структури самоздійснення через взаємозв'язок емпіричних показників і відстеження його динаміки в представників різних вікових періодів; конкретизація ролі і місця самоздійснення особистості в структурі її психічного й соціального життя, досягнення життєвої екзистенції; розроблення дієвих програм психологічного супроводу гармонізації процесів і механізмів самоздійснення особистості тощо.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Большакова А. М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості. *Молодий вчений*. 2015. №2 (17). С.206-209. Режим доступу : URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2%284%29__56
3. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Випуск 17. С.83-92.
4. Гуляс І. А. Самоздійснення як форма суб'єктності особистості. Електронний ресурс. Режим доступу : URL : http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2009/Psihologia/53740.doc.htm
5. Клименко М. Р. Нарцисичні шляхи самоздійснення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2018. Вип.3. Том 1. С.54-61.
6. Кокур О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. №7. С.35-39.
7. Кокур О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України – 25 років [інформаційний довідник]. Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С.134-140.

8. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / О.М. Кокун, В.В.Клименко, О.М.Корніяка, О.Р.Малхазов [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. С. 8-16.
9. Коломієць Л. І., Кожедуб Т. С., Гук К. В. Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2020. №12 (88). Грудень. С.277-282.
10. Коломієць Л. І., Сольвар В. В., Кожедуб Т. С. Обґрунтування теоретико-методологічних засад емпіричного дослідження особистісного самоздійснення осіб юнацького віку. *Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України* / за ред. С. Д. Максименка. 2019. №12. Вип. 5. С.43-58. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>
11. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус : науковий журнал з соціології та психології*. Випуск 18. Том 2. 2020. Режим доступу: URL : <http://habitus.od.ua/18-20202>.
12. Кузікова С. Б. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Випуск 51. С.100-109.
13. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми : Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
14. Кузнецова І. А., Кузнецова Н. М. Самоздійснення як проблема гуманістичної психології. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С.129-134.
15. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (192), 2021. С.111-116. Режим доступу: URL : <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-192-111-116>
16. Мотков О. И. Исследование гармоничности личности : монография. Москва : РУСАЙНС, 2020. 168 с.
17. Панченко С. М. Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих. *Збірник наукових праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*, 2012. Вип.18. С.614-624.
18. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андрєєвої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.
19. Савченко Т. Л. Генеза терміну «самоздійснення особистості» та роль уваги у цьому процесі. *Актуальні проблеми психології : Збірник*

наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013, том 5, випуск 13. С.251-257.

20. Самоактуалізаційний тест. Електронний ресурс. Режим доступу: URL : <https://psylab.info/index.php?title>

21. Шкала А. Ленгле, К. Орглер (опросник ШЭ). Електронний ресурс. Режим доступу: URL : <https://psycabi.net/testy/641-shkala-ekzistentsii-a-lengle-i-k-orgler>

22. Штепа О. С. Актуалізація психологічних ресурсів за контексту невизначеності як маркер типу особистісного самоздійснення. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №1. С.42-47. Режим доступу : URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/trcp_2017_1_9

23. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. №5. С.196-223.

24. Gloria C. T., Steinhardt M. A. Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*. 2016. Vol. 32. P.145-156.

25. Krems J. A., Kenrick D. T., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. Vol. 9. № 43. P.1337-1352.

26. Maksimenko S., Serdiuk L. Psychological potential of personal selfrealization. *Social welfare : interdisciplinary approach*. 2016. 1(6). Siauliai university. P.92-100.

27. Miquelon P., Vallerand R. J. Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*. 2006. № 30(4). P.259-272.

28. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52. P.141-166.

29. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. № 57. P.1069-1081.

30. Ryff C. D. Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 2. № 13. P.242-248.

31. Waterman A. S. Predicting the Subjective Experience of Intrinsic Motivation: the roles of selfdetermination, the balance of challenges and skills, and self-realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. Vol. 29. №11. P.1447-1458.

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

В. С. Штифурак, В. М. Педоренко

Психологія життя особистості ґрунтується на парадигмі життєтворчості, як особливій і вищій формі прояву творчої природи людини. Це духовно-практична діяльність особистості, спрямована на проектування та здійснення її життєвого процесу. Суттєвою ознакою життєтворчості особистості є високий саногенний потенціал, суб'єктність, що визначається через саморозвиток, самоаналіз, самопізнання, самокорекцію, самооцінку, самоорганізацію, взаємодопомогу, взаєморозуміння, взаємодію. Не випадково великий мислитель ХХ століття Еріх Фром відмічав, що найважливішим і водночас найскладнішим з мистецтв є саме мистецтво жити.

Учені Національної Академії наук України, Інституту педагогіки АПН України, життєтворчість трактують як духовно-практичну діяльність особистості, що спрямована на проектування, планування, програмування та творче здійснення нею свого індивідуального життя. Особистість в цьому процесі виступає як розвинена індивідуальність, суб'єкт свого індивідуального життя, а об'єктом творчих діянь особистості виступає її власне життя [8, с.7]. Важливо відзначити, що подібні ідеї прослідковуються у важливих міжнародних та вітчизняних документах. Так у концепції освіти ХХІ століття, що розроблена комісією ЮНЕСКО, підкреслюється: система освіти має вирішувати численні проблеми, що ставить перед нею інформаційне суспільство в перспективі неперервного збагачення знань і виконання обов'язків громадянина, який відповідає вимогам нашого часу. "Освіта упродовж усього життя базується на чотирьох стовпах: навчитися пізнавати, навчитися робити, навчитися жити разом, навчитися жити". У державній програмі "Освіта" (Україна ХХІ століття) проголошується, що національна система освіти в Україні має стати найважливішою ланкою виховання свідомих громадян Української держави. Це буде можливо, якщо послідовно впроваджуватимуться у педагогічну практику нові перспективні ідеї, положення, які допомагатимуть молодій людині оволодіти мистецтвом жити, стратегією і тактикою життєтворчості. Ми переконані, що цього можна досягнути в процесі гуманізації освіти, де основною рушійною силою освітньої діяльності є

взаємодія особистості й особистості, взаємодія, при якій пізнання і діалогічне спілкування є усвідомленою метою і значимою цінністю.

При цьому процес життєтворчості передбачає: осмислення людиною свого призначення; вироблення життєвої концепції й життєвого кредо; свідомий вибір життєвих цілей і оформлення їх в життєву програму як систему довготермінових життєвих цілей, у життєвий план як систему цілей і засобів їх досягнення у певній часовій перспективі; наявність необхідних умов для самореалізації сутнісних сил; рівень соціальної й психологічної зрілості; відповідальне ставлення до свого життя і до самого себе [9, с.276].

Така особистість легко, без великих затрат адаптується до нових умов. Цікаво, що здатність суб'єкта до адаптації визнається американськими й західноєвропейськими дослідниками як популярніший, основний і разом з тим загальний критерій норми психічного розвитку. Так, у гуманістичній психології умовами успішної адаптації індивіда до мінливого соціального середовища є: «успішна інтеграція особистості» (Г.Олпорт), гармонічна Я-концепція (при мінімумі внутрішніх суперечностей і єдиному погляді на життя), а також відносна автономія (у розумінні спроможності до незалежної, самостійної поведінки). Автономія пов'язується з формуванням комунікативних здібностей і впевненості в собі (позитивна самооцінка) на їх основі (Р.Бернс, Г.Олпорт, К.Роджерс, М.Херберт, Е.Фромм, Е.Еріксон та ін.). У свою чергу, невпевненість у собі й низька самооцінка розглядаються як джерела порушення адаптації та аномалії розвитку.

У багатьох вітчизняних і зарубіжних досліджень доведено, що негативна Я-концепція призводить до виникнення захисних форм поведінки, знижує соціальну активність особистості, прагнення до саморозвитку, самоактуалізації, сприяє виникненню дезадаптації людини, тобто веде до появи різного роду проблем, труднощів розвитку емоційного, характерологічного, поведінкового плану. Особливо великий вплив на всі аспекти життєдіяльності та поведінку людини, має самооцінка, як основний фактор, який впливає на душевне і емоційне благо. Такий погляд, сформований у руслі гуманістичної психології, узгоджується з цілим рядом положень вітчизняної психології про важливу роль ставлення до себе і самосвідомості загалом у процесі формування зрілої особистості. Так, наприклад, вважають: якщо криза, пов'язана з переходом від одного вікового етапу до іншого, супроводжується руйнуванням самоповаги особистості, то її варто розглядати як

перевищення межі припустимої норми. Таким чином, позитивне уявлення людини про себе (образ Я), позитивна Я-концепція може бути критерієм норми психічного розвитку особистості, а формування позитивної Я-концепції слід розглядати як одне із завдань психологічної корекції.

Вагомою є думка багатьох вітчизняних і зарубіжних психологів (М.Й.Боришевський, В.І.Слободчиков, Д.Б.Ельконін, Дж. Ловінгер, Е.Еріксон та ін.), які вважають за необхідне включити в коло критеріїв норми не тільки успішну адаптацію до соціального середовища, а й прогресивний, хоч і нерівномірний розвиток творчого потенціалу особистості, що насамперед засвідчує процес її формування. У цьому контексті український вчений М.Й.Варій говорить про саногенний потенціал особистості: «Це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засобів, які дозволяють його підтримувати» [2, с.523].

У своїх життєвих прагненнях особистість має орієнтуватися на повноту самореалізації, що й А. Маслоу визначає як «повне використання талантів, здібностей, можливостей та ін.». За А. Маслоу, «люди, що самоактуалізуються, без жодного винятку включені в діло, яке виходить за межі їхніх шкурних інтересів, у щось поза собою». Він вважав, що робити узагальнення відносно людської природи має сенс на прикладі кращих її представників. Тому вибрана ним для вивчення група складалась з дев'яти видатних сучасників та дев'яти історичних осіб, у тому числі Авраама Лінкольна, Томаса Джефферсона, Альберта Ейнштейна, Елеонор Рузвельт, Джейн Адамс, Вільяма Джеймса, Альберта Швейцера, Олдоса Хакслі і Баруха Спінози. У своїй останній книзі А. Маслоу описує шлях особистості, що самоактуалізується, типи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.

У викладеній нами концепції, як одна з важливих умов повноти самореалізації, розглядається творче проектування і реалізація особистістю свого життєвого задуму. Особистісне зростання, за А. Маслоу, є задоволення все більш високих потреб, якими в його ієрархії є потреби в самоактуалізації. Рух до самоактуалізації не може початися, поки індивід не звільниться від домінування нижчих потреб, як-от потреб у безпеці та

визнанні. Прагнення до високої мети само по собі є показником психологічного здоров'я. Процес особистісного зростання здійснюється у процесі самоактуалізації, що характеризується тривалістю, безперервністю зростання і якомога максимальним розвитком здібностей.

Аналіз теоретичного обґрунтування моделей здорової особистості почнемо з поняття «здоров'я», яке можна трактувати як «розвиток і рух у сферу самоактуалізації». Авторство цієї теорії належить А. Маслоу [5]. Про самоактуалізованих особистостей можна говорити, що вони вже досягли достатнього рівня задоволення своїх базових потреб. А далі ними рухає мотивація вищого порядку, що називається «метою мотивації». Ідеться про людей, котрі впевнені в собі, їхня потреба в любові задоволена, у них є друзі, вони почувають себе улюбленцями й гідними любові, у них є статус і місце в житті, вони користуються повагою інших та достатньою мірою відчувають власну цінність і самоповагу. Позитивні результати самоактуалізації матиме особистість із такими характеристиками: вільна від хвороби; досягла задоволення базових потреб; позитивно використовує свої можливості; мотивована тими цінностями, до яких вона прагне, а не тими, котрі їй нав'язані. Можна відзначити, що самоактуалізовані люди знаходять задоволення: у радості від досягнення справедливості; у радості від запобігання жорстокості й експлуатації; у прагненні покарати зло; у тому, щоб робити добро; у заохоченні таланту, достоїнства, чесноти. Такі люди, як правило: уникають слави, популярності, пошани, публічності; не вимагають, щоб їх любили всі без винятку; самі вибирають для себе сфери набування сил; не виправдовують жорстокості, агресивності; у будь-яких обставинах здатні сприймати добро і зло реалістично; приймають виклик, що кидає їм справа; мають почуття честі й достоїнства; не люблять неохайності, жорстокості, фальші і нещирості; прагнуть звільнитися від ілюзій і сміливо дивитися правді у вічі; вважають, що в кожного повинен бути шанс цілком реалізувати свій потенціал.

Основними характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих людей є: сприйняття реальності; прийняття (себе, інших); спонтанність (простота, природність); концентрація на проблемі (зосередженість уваги на зовнішніх стимулах, завданнях); схильність до усамітнення – перебування на самоті без відчуття дискомфорту, бажання усамітнення; автономія

незалежність від зовнішнього середовища, воля й активність; свіжість сприйняття, новий погляд на речі; пікові переживання, містичні переживання, пов'язані із сильними емоціями, які стають всепоглинаючими, хаотичними; людська спорідненість – глибоке почуття причетності, симпатії і прихильності до людства в цілому; скромність. Міжособистісні стосунки – готовність проявляти любов, розуміння, включеність. Скромність і повага до навколишніх – демократія в найглибшому розумінні цього слова; етика – розпізнавання хорошого і поганого в повсякденному житті; засоби і цілі – вміння відрізнити засіб від мети, добро від зла; почуття гумору (одна з перших характеристик самоактуалізованих людей); креативність (здатність бачити краще від інших, уміння творити); протистояння прийняттю культурних норм (опір культурним впливам); недосконалість (самоактуалізовані люди теж роблять помилки); цінності (самоактуалізовані індивіди автоматично забезпечуються низкою життєвих цінностей завдяки своїй внутрішній динаміці); вирішення протиріч (подолання полярності в житті).

Гордон Олпорт запропонував гуманістичну ідею здорової особистості. Невід'ємною частиною його моделі здорової особистості є критерії психологічної зрілості. Учений виділяє їх шість [10, с.211]: широкі межі «Я», активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах; здатність до теплих соціальних контактів (дружньої інтимності та співчуття); емоційна стійкість і самоприйняття; реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань; здатність до самопізнання і наявність почуття гумору («самооб'єктивність» – чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони); цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка складає об'єднуючу основу життя). Судженням Г. Олпорта про наявність у людини системи цінностей як найважливішої умови здоров'я близькими є погляди Віктора Франкла, який стверджує, що людина, окрім інших потреб, володіє глибоким внутрішнім бажанням надати своєму життю якомога більше сенсу. Воля до сенсу є специфічним явищем людини, у той час як у тварин її замінюють інстинкти.

Сенс життя у кожної людини є унікальним і змінюється на різних етапах її існування. Почуття втрати сенсу свого життя В. Франкл визначає як екзистенційний вакуум чи екзистенційна фрустрація. Так само як фрустрація інших потреб може призвести

до клінічних неврозів, екзистенційна фрустрація породжує специфічний тип ноогенного неврозу (від грец. *noos* – дух, розум, сенс) [10, с.212]. В. Франкл, у своєму відомому творі «Людина у пошуку сенсу» [13] розкриває сутність логотерапії, яка виконує завдання корекції смисложиттєвих уявлень людини. Причому, ідеться не про те, щоб вказати людині конкретні орієнтири, як і для чого їй жити, а про те, як допомогти їй віднайти свою власну мету, шлях, допомогти зрозуміти, що життя ніколи, навіть перед смертю, не буває безнадійним та безглуздим.

Якщо у людини немає сенсу в житті, наявність якого зробило б її щасливою, вона намагається здобути відчуття щастя, насолоди, відкидаючи необхідність пошуку сенсу життя, і робить страшну помилку. Що сильніше людина відчуває потяг до насолоди, то швидше вона від неї втікає. Лише втілюючи сенс свого життя, людина реалізує сама себе, стає зрілою. В. Франкл у своїх дослідженнях довів, що відсутність сенсу життя породжує вже в юності стан «ноогенного неврозу» – переживання пустоти, що призводить до виникнення думок про самогубство або до самого самогубства. Потяг до пошуку та реалізації людиною смислу життя В. Франкл розглядає як природжену потребу, притаманну всім людям, як основний двигун розвитку особистості. Він узагальнив основні шляхи, за допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим: по-перше, це те, що людина дає світу (творчість та її результати); по-друге, це те, що людина бере від світу (переживання цінностей); по-третє, позиції, які людина обирає відносно того, що вона не в змозі змінити, а може лише оцінити. Відповідно до теорії В. Франкла, існують три можливості досягти сенсу життя й одержати від цього задоволення і почувати себе психологічно здоровим: виконати будь-яку справу або створити будь-що; чогось очікувати або когось любити; перебороти складну драматичну ситуацію, яку немає можливості змінити.

«Ось чому вершинний рівень – внутрішнє налаштування на духовне осягнення сенсу власного життя, – зазначає О.Є. Гуменюк, – метаінтеграція, котра характеризує особу як повноцінного універсума» [3, с.98]. Сенси не можуть даватися готовими, наприклад, від батьків – дітям. Вони повинні знаходитися дітьми внаслідок власних пошуків. Справді, жити легше, коли нічого не треба обирати й додумувати самому. Ось тільки дитина разом з тягарем свободи вибору втрачає радість власного існування.

Більше того, який власний смисл може бути у житті, коли воно лише «відпрацювання» батьківських задумів.

За П.І. Калью, здорову особистість можна розглядати в таких моделях здоров'я: медична модель здоров'я: наявність в особистості лише медичних ознак та характеристик здоров'я, тобто відсутність хвороб та їх симптомів; біомедична модель здоров'я: відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивних скарг на здоров'я. Увага акцентується на природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини й у її здоров'ї; біосоціальна модель здоров'я: включаються біологічні та соціальні ознаки людини, які розглядаються в єдності, але при цьому соціальним ознакам надається пріоритетне значення; ціннісно-соціальна модель здоров'я: здоров'я розглядається як особлива цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в праці й соціальному житті, в економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності [10, 42-44].

П.І. Калью визначає здорову особистість, не як сталу, а як динамічну одиницю, яка здатна змінюватися в часі й просторі. У цьому контексті, варто згадати одну з останніх праць Еріха Фромма «Мати або бути» [14], де вчений розглядає два вектори існування людини. Перший – «мати», зумовлений жагою примноження, культом споживання, реклами та маркетинговими хитрощами. На противагу «мати» постає інший вектор – екзистенційне «бути», спрямоване всередину себе. Це бажання досягнути суть, суть власного «Я». Еріх Фромм досить оригінально і переконливо подає власне розуміння одвічної дилеми «мати або бути», яка становить найсуттєвішу проблему людського існування, підкорюючи собі все, що нас оточує. До речі, як зазначає Е. Фромм; «Ця книжка продовжує дві лінії моїх попередніх праць. ...у ній я веду далі радикально-гуманістичний психоаналіз, зосередившись на аналізі егоїзму й альтруїзму як двох базових орієнтацій характеру» [14.с.7].

Інший відомий американський психотерапевт Еверетт Л. Шостром [15] у книзі «Анти-Карнегі, або Людина-маніпулятор» аналізує психологічні аспекти вічного питання про свободу і відповідальність людини. Вона присвячена аналізу і обґрунтуванню нової технології психотерапевтичної роботи, головна мета якої – допомогти людині досягти більшої

впевненості в собі, усвідомлену відповідальність за свою поведінку, спонтанність і радість вільного творчого життя, яка приходить в результаті інтеграції як сильних так і слабких сторін його особистості.

Порівнюючи основні характеристики маніпулятора і актуалізатора, Е.Шостром протиставляє брехню (фальш і шахрайство), неусвідомленість (апатія, нудьга), контроль (закритість, навмисність) і цинізм (безвір'я) маніпулятора чесності (прозорість, щирість), усвідомленості (автентичність, повнота життя, інтерес), свободі (спонтанність, відвертість) і довірі (віра, переконання) актуалізатора, який може помилятися, але здатний виправляти свої помилки, готовий надати допомогу, коли потрібно, і готовий до спільної творчої роботи.

Досить оригінально характеризує Е. Шостром людину: «Одним з найбільш поширених забобонів є думка, що кожна людина має свої власні, особливі, певні якості. Ми думаємо, що одні люди – добрі; інші – злі; одні – егоїсти, інші – альтруїсти; одні – мудрі, інші – дурні і т. д. Нічого подібного. Люди подібні до річок, і у всіх цих річках тече одна і та ж вода. Просто одні річки ширші в одному місці, а інші – в іншому; одні річки звивисті і повні водоспадів; інші – прямі і спокійні. Так само і люди. Будь-хто з нас несе в собі насіння кожної людської якості, і іноді проявляє себе одна, іноді – інша, і часто одна і та ж людина настільки різна в різних ситуаціях, що важко в це повірити» [15, с.66-67].

Згідно з концепцією А. Елліса, критеріями психологічного здоров'я є [18]:

- інтерес до самого себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком;

- суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, не обстоює інтереси інших і захочує соціальний відбір, малоімовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо;

- самоврядування (самоконтроль): здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки;

- висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого;

- гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорсткі незмінні правила;

- прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності;
- орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі;
- «наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним. Регуляція своїх почуттів і дій за допомогою оцінювання їх наслідків відповідно до ступеня їх впливу на досягнення близьких і віддалених цілей;
- прийняття самого себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе;
- ризик: емоційно здорова людина схильна ризикувати виправдано й прагне робити те, що вона хоче;
- тривалий гедонізм: людина шукає задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього; вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра, і незахоплена негайним отриманням задоволення;
- нунутопізм: відмова від нереалістичного прагнення до всеохопного щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії, приниження своєї гідності й ворожості;
- відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови.

Особистісне зростання можливе і є центральним для структури організму – така основна ідея «терапії, центрованої на клієнті» К. Роджерса. Він вважав людину здоровою, якщо вона довіряє своєму організмові та використовує свої відчуття, почуття й думки як важливе джерело інформації, а не поради інших [19].

К. Роджерс вважав, що існує фундаментальний аспект людської природи, який змушує людину рухатися до більшої конгруентності (під якою він розумів відповідність між тим, що висловлюється, що перебуває в полі досвіду, і тим, що помічається) та до більш реалістичного функціонування. На думку К. Роджерса, у кожного з нас є прагнення до компетентності й розвитку здібностей настільки, наскільки це можливо для нас біологічно. Індивід має здатність до переживання й усвідомлення свого неправильного пристосування, тобто переживання інконгруентності між уявленням про себе та актуальним досвідом. Ця здатність поєднується з внутрішньою тенденцією до модифікації уявлення про себе, в результаті чого виникає прагнення до реальності, рух від конфлікту до його розв'язання.

Броджене прагнення до актуалізації, тобто властиве організмові прагнення реалізувати свої здібності з метою зберегти життя й зробити людину більш сильною, а її життя більш різноманітним, К. Роджерс вважав основним мотивом поведінки кожного індивіда. Він вирізняє такі основні характеристики актуалізації: рухливість, відкритість, незалежність від зовнішнього впливу та здатність розраховувати на себе.

У процесі актуалізації бере участь організмичний процес оцінювання. Досвід, який зберігає чи підсилює «Я» людини, оцінюється організмом позитивно. І навпаки, досвід, який загрожує чи заважає збереженню чи підсилению «Я», оцінюється організмом як негативний і в подальшому уникається. Прикладом є немовля, яке чітко знає, що йому подобається, а що – ні. У дорослих цей процес втрачається, а це призводить до появи тривожності та захисних механізмів. Актуалізація своїх можливостей та здібностей призводить до розвитку, за висловом К. Роджерса, «повноцінно функціонуючої людини». До цього ідеалу можна лише наближатися через пізнання себе, свого внутрішнього досвіду. Максимально актуалізуючись, така людина насичено живе в кожен момент свого життя, їй властиві рухливість, високий рівень пристосування до нових умов, терпимість до інших. Це емоційна і водночас рефлексивна людина. Вона довіряє своєму цілісному організмові, а як джерело інформації використовує швидше свої відчуття, почуття та думки, аніж поради інших людей. Метою особистісного зростання, повноцінного функціонування є, за висловом К. Роджерса, «хороше життя», яке означає не життя, заповнене задоволеннями, не багатство чи владу, не цілковитий контроль над собою чи спокій, а рух тим шляхом, який обрав сам організм. Людина, яка вільно рухається шляхом свого особистісного зростання є найповніше функціонуючою людиною.

Коли ми говоримо про здорову особистість, варто звернути увагу на онтопсихологічну концепцію людини. Це відносно новий напрям, який характеризується чіткою антропоцентричною орієнтацією: людина, її істинне буття складають основний предмет онтопсихології, а практичною метою є відповідність людини своїй внутрішній сутті, її автентичність своєму буттю, своїй природі. Подібно до всіх психологічних шкіл, що виникли на основі клінічного досвіду, онтопсихології передувала успішна реалізація методики лікування неврозів, психозів і психосоматичних

розладів. Теоретичні узагальнення даної практики дозволили А. Менегетті [6] сформулювати оригінальну концепцію психологічної структури людини, відповідно до якої психіка складається з таких основних інстанцій і процесів: Ін-се (суть в собі) – внутрішнє позитивне ядро людини, її справжнє буття, трансцендентне плану існування; природні і неспотворені еманачії (прояви) життя або проекції Ін-се; монітор відхилення – психологічний механізм, пов'язаний з дією соціальних стереотипів і штампів, які втручаються в живу тканину буття і які спотворюють автентичні еманачії Ін-се (згідно іншої версії, яку А. Менегетті схильний розглядати як наукову гіпотезу, монітор відхилення має позаземне походження); спотворені прояви життя, у вигляді психологічних комплексів; свідомо-логічне «Я» – остання психологічна інстанція людини, саме вона є єдиною усвідомленою частиною нашої психіки, схильною при цьому ототожнюватись зі всією психікою людини.

Таким чином, з погляду онтопсихології людина є продуктом власного несвідомого, складовими якого є більшість його психічних структур. Відповідно до вельми характерного формулювання А. Менегетті «ми існуємо в самих собі і нічого про себе не знаємо». Відповідно до переконань онтопсихологів, які ґрунтуються на великій клінічній практиці, Ін-се людини, її внутрішнє ядро, позитивне. Це ядро містить в собі все для повноцінної самореалізації людини, у тому числі і спрямованість цієї самореалізації. Чим сильніше особистість відхиляється від того напрямку, тим інтенсивніше, як правило, відчуття незадоволеності, яке вона відчуває. Ін-се є універсальною точкою відліку для визначення міри позитивності будь-якої дії людини, критерієм її життєвості і оптимальності. За допомогою Ін-се кожна людина у будь-який момент може вибрати єдиний адекватний варіант самореалізації. Здатність людини свідомо знаходити такий вихід з будь-якої ситуації свідчить про особистісну зрілість, про відповідність життя людини фундаментальним принципам буття. Ін-се людини постійно випромінює свої еманачії, проте наше свідомо-логічне «Я» сприймає лише незначну їх частину і зазвичай воно або ігнорує ці сигнали Ін-се, або сприймає їх в спотвореному вигляді. Якщо наші наміри збігаються з нашими природними прагненнями, то це означає, що ми самореалізуємося, що ми живемо. Такий збіг виявляється в нашому емоційному житті у вигляді переживань радості, повноти

життя, щастя. На жаль, культура соціальності, розвинена сучасною цивілізацією, не дозволяє людині встановити контакт зі своїм Ін-се. Відповідно до соціоцентрованої логіки, людина спочатку орієнтована виключно назовні (при цьому в собі людина, як правило, украй дезорієнтована), оскільки все її так зване «благополуччя» в цьому світі визначається мірою адаптації до соціальної системи.

Проте, як наголошують онтопсихологи, якщо ми йдемо наперекір нашій природі, ми захворюємо: всі соматичні і психічні відхилення (хвороби) є не прямим результатом дії природи на нас, але свого роду помилками нашого власного «Я». У подібних випадках ми схильні винити кого завгодно (спадковість і/або середовище), але не розуміємо, що руйнує і вбиває нас наше «Я», наша власна свідомість. Подібна ситуація породжує те, що онтопсихологи називають екзистенціальною шизофренією. Шизофренія в перекладі із давньогрецького означає «розщеплений мозок». Екзистенційна шизофренія виникає в результаті постійного протиріччя між вимогами буття і імперативами соціуму, коли людина капітулює перед соціальними вимогами, підкоряючись інститутам соціалізації (школі, сім'ї, соціальним групам), ідеології (моралі, традиціям, звичаям) в збиток своєму Ін-се, яке, хоча і є реальною – внутрішньою силою, безпосередньо майже не проявляє себе зовні.

Доречно у даному сенсі звучить введене А. Бандурою поняття «самоефективність», розуміючи його як спроможність долати перешкоди, як усвідомлення своєї здатності вибудовувати життєстверджуючу поведінку. Він указує, що те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення чи обмеження можливостей вибору діяльності, зусиль, які доведеться докладати для подолання перешкод та фрустрацій, наполегливості, з якою вона вирішуватиме свої справи. А. Бандура вважає, що люди, які усвідомлюють свою самоефективність, схильні до виконання складніших справ, ніж ті, хто відчуває сумніви у своїх можливостях. Висока самоефективність, зв'язана з очікуванням успіху, як правило, приводить до добрих результатів. Він вказував, що ті, хто володіє свідомістю високої самоефективності, подумки уявляють собі вдалий сценарій, що гарантує позитивні орієнтири для побудови поведінки і свідомо репетирують успішні рішення потенційної проблеми.

А. Бандура зазначає, що усвідомлення самоєфективності може відбуватися одним з чотирьох способів (або будь-якою їхньою комбінацією): спроможністю будувати поведінку, опосередкованим досвідом, вербальним переконанням та станом фізичного (емоційного) збудження. «Життя людини сягає своїх вершин у ті хвилини, коли всі її сили спрямовуються на здійснення цілі, що поставлена перед нею» (Дж. Лондон). Як ж перешкоди постають на шляху людини? Це невизначеність та нестійкість бажань і намірів; матеріальні проблеми; дефіцит часу та невміння його раціонально використовувати; бідність інформації стосовно можливостей та способів реалізації життєвих прагнень; невпевненість у собі, у своїх можливостях; слабкість факторів психологічної підтримки.

Емпіричним шляхом були визначені важливі для особистості сфери життєдіяльності – мотиваційні комплекси. Вони визначались на основі відокремлення факторів, які відбивалися на життєвому самопочутті особистості:

- вітально-мотиваційний – життєві проблеми, зв'язані з матеріальним забезпеченням повсякденного життя: кошти, житло, їжа, домашнє господарство, торгівля, транспорт;
- навчально-виробничий – усе, зв'язане з вирішенням конкретних проблем на роботі: ситуація перевантаження, відносини в трудовому (навчальному) колективі, незадоволення роботою (навчанням), взагалі умови роботи, проблеми кар'єри;
- сімейно-родинний – проблеми створення сім'ї, стосунки в ній, виховання та здоров'я членів сім'ї;
- морально-мотиваційний – заклопотаність індивіда проблемами стосунків у соціумі та в оточенні: добро, зло, справедливість, чесність та ін.;
- особистісно-мотиваційний – усе, зв'язане з цінностями досягнення: самоосвіта, цілеспрямованість, самопізнання, самореалізація, а також моральне самовдосконалення;
- міжособистісні – проблеми, що виникають в особистому спілкуванні з близькими людьми, друзями, коханими;
- щоденні цінності підстав ідентифікації: щастя, яскраве життя, душевний спокій, свобода і незалежність, слава і влада;
- комплекс ізольованості – нудьга, самотність, безвихідь, розчарування в житті, соціальна критика;
- комплекс неприязні до людей.

На думку Л.І. Анциферової [1], аналіз наукових праць дає змогу виділити принаймні два типи людей, які відрізняються один від одного специфічним ставленням до світу, переконаннями, самооцінкою, когнітивними стилями, історією успіхів і невдач. У них різні моделі ідентифікації, вони різною мірою звертаються по допомогу до інших людей. Дослідження виявили, що люди, які віддають перевагу конструктивно-перетворювальним стратегіям, виявляється особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і високою мотивацією досягнення. Люди ж, які уникають важких ситуацій, звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело різноманітних небезпек – у них невисока самооцінка, а світогляд песимістичний. Дані деяких досліджень говорять про те, що центральними особистісними утвореннями, які визначають специфіку кожного типу, є переконання у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими життєвими ситуаціями. Таким інтегральним утворенням вважають «локус контролю» або ж «суб'єктивний контроль». Тих, хто вірить у свої сили, у здатність контролювати і долати, називають інтерналами. Протилежні їм – екстернали, які вірять у свою недієздатність і вважають, що негативні події у їхньому житті виникають або ж зі злої волі інших людей, або ж це витівки долі.

Численні психологічні дослідження доводять, що інтернали, або ж конструктивно долаючі, активні типи особистості, сприймають важку проблему в сукупності її позитивних і негативних аспектів, у її зв'язках з іншими подіями. Невизначеність умов стимулює їх до пошуку нової інформації. Виділили навіть таку рису «долаючих» особистостей, як сенситивність, – підвищену чутливість до непомітних особливостей ситуацій, до віддалених асоціацій, які допомагають перебороти труднощі, шукати шляхи вирішення проблеми. Упевнені у своїх можливостях контролювати негативні події, вони сприймають світ як джерело «викликів», як можливість випробувати свої сили. Невдачі не бентежать інтерналів, не знижують їхньої самооцінки, а використовують цінну інформацію, що свідчить про необхідність зміни напряму пошуків розв'язання проблеми. Стійкість до стресів дозволяє їм зберегти здоров'я навіть у дуже важких умовах.

У працях доктора Чикагського університету С. Кобаса зі співробітниками висувається теорія, що високі резерви опору до стресу викликано особливою диспозицією людини. Ця властивість отримала назву «hardiness», тобто сміливий, стійкий, «міцний горішок». Твердість, міцність, сила протистояння – інтегративна особистісна якість, що включає, на думку авторів, три компоненти. Перший – прийняття на себе безумовних зобов'язань, які ведуть до ідентифікації себе з наміром виконати дію і з її результатом. Другий – контроль. Суб'єкт контролю діє, відчуваючи себе здатним панувати над ситуацією і протистояти тяжким умовам життя, розцінюючи обставини не як удар долі, а як природне явище, результат дії інших людей. Така особистість впевнена в тому, що кожна важку ситуацію можна змінити так, що вона узгоджуватиметься з її життєвими планами і навіть виявиться в чомусь корисною. Вона впевнена в своїх силах і воліє діяти, а не сидіти склавши руки. Третій компонент автори називають «виклик». Небезпека сприймається як складне завдання, що означає черговий поворот мінливого життя і стимулює людину до безперервного розвитку. Такі люди сприймають негативні події як виклик долі, а не як загрозу. Кожна подія розцінюється як стимул для розвитку власних можливостей [7,с.48-49].

За даними С. Кобаса, у особистості, яка уникає практичного перетворення небезпечної ситуації. погано розвинута самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, вони не відповідають на «виклик» долі. Вони прагнуть уникати важких ситуацій або ж покірно схиляють голову, не намагаючись з ними боротися. Світогляд їх – переважно песимістичного забарвлення, у них низька мотивація досягнення, котру вони самі пояснюють як відсутність здібностей. До такого типу «нестійких», «слабких» людей належать безперечно, люди з вивченою (набутою) безпомічністю, яка також формується ще в ранньому дитинстві.

У сучасній психології широко відомі погляди М. Селігмана про те, що найважливішим фактором, який визначає психологічну стійкість особистості, є рівень оптимізму або, навпаки, песимізму. Цей рівень проявляється в оцінці своїх успіхів і невдач. Виділяють три параметри, які характеризують таку оцінку: уявлення про постійність чи тимчасовість успіхів і невдач; уявлення про їх ситуативність чи всезагальність; приписування їх собі або ж оточенню.

При песимістичній установці невдачі розглядаються як типове явище, яке не обмежене ні даним конкретним моментом (постійність), ні даною конкретною ситуацією (всезагальність) і таке, що визначається невід'ємними властивостями самого суб'єкта. У той же час успіхи пов'язуються з дією короткочасних факторів (тимчасовість), які проявляються лише в даній конкретній ситуації (ситуативність) і визначаються не властивостями суб'єкта, а зовнішніми обставинами. Оптимістичний підхід, який забезпечує психологічну стійкість, характеризується прямо протилежними уявленнями і, як правило, призводить до психічного благополуччя. Доведено, що вірогідність смерті чи інвалідності серед життєрадісних людей вдвічі менша. Позитивні переживання захищають від тяжких наслідків старіння. Оптимізм, згідно з М. Селігманом, продовжує життя й зміцнює здоров'я. Життєрадісні люди легше переносять біль, краще пізнають небезпеку, турбуються про власне здоров'я та вміють інтегрувати негативні переживання. Ось чому ці люди більш вдячні за добро, виявляють більше співчуття, швидше звільняються від образ.

У психологічній літературі виділяють чинники негативної ефективності особистості [10]. Дослідження показують, що стан здоров'я людини залежить не тільки від психосоціальних чи біологічних чинників. Прогностичними чинниками, за якими можна оцінювати стан здоров'я людини в майбутньому, є особистісні риси та почуття оптимізму. Вербальна агресія є сильним та прогностичним чинником захворювання серця – більшою мірою ніж гнів чи дратівливість. Оптимісти більш схильні здійснювати контроль над своїм життям та вірити, що потенційні проблеми зі здоров'ям можна подолати. Емоційні особливості суттєво впливають на здоров'я та благополуччя людини.

Науковець Вайллант Гарвардського університете упродовж чотирьох десятиліть спостерігав за станом фізичного і психічного здоров'я групи чоловіків. Він прийшов висновку, що уміння протистояти стресу є передумовою хорошого здоров'я у похилому віці [7,с.49]. Дослідники Левін і Стокс вважають, що рису «негативна ефективність» утворює поєднання тривожності, дратівливості, нейротизму і низької самооцінки. Дослідники стверджують: люди з високим рівнем негативної ефективності постійно переживають дистрес та нервозність. Вони схильні до

безкінечних роздумів про свої помилки, розчарування та недоліки і взагалі концентрують увагу в основному на негативних аспектах світу. На відміну від них люди з низькими рівнями негативної ефективності – більш задоволені, впевнені в собі, спокійними, вони меншою мірою звертають увагу на фактори повсякденного життя, які викликають фрустрацію та роздратування та реагують на них не так гостро (Levin, Stokes, 1989). Можна говорити, що мова іде про щасливу особистість.

Коли говорять про психологічне благополуччя, то мають на увазі перш за все процес досягнення рівноваги і відповідальності. По-друге, необхідно правильно розподілити свій час і енергію між роботою (навчанням) і відпочинком. По-третє, необхідно зберігати рівновагу між контрольованими і спонтанними діями. Дослідники виділяють декілька чинників психічного благополуччя. До них належать: усвідомлення того, чим ви займаєтесь, взаємостосунки з людьми, що вас оточують, здатність виражати свої почуття (переживання), незалежність від емоцій, здатність сприймати зовнішні й внутрішні зміни без страху, почуття гумору і вміння посміятися над собою, усвідомлення своєї мети. Крім того, часто вважають мірилом емоційного і душевного здоров'я здатність людини зберігати рівновагу почуттів під час стресу [17,с.75].

Відома вітчизняна психолог Т. Титаренко [12] розглядає життєві домагання як потребове ставлення людини до власного життя, що забезпечує життєздійснення. Цю антиципаційну потребу описано як прагнення забезпечити належні умови для розвитку почуття власної гідності. Потребу, щоб життя нарешті стало достойним. При цьому автор зазначає, що зріла особистість вміє розрізняти реальність і фантазії у побудові моделей майбутнього, вона спирається на минуле з його досвідом поразок і перемог і на майбутнє з його бажаними горизонтами. Створюючи найбільш удачу модель подальшого шляху життя, вона вміло балансує на межі між внутрішніми потенціями і зовнішніми запитами. А особистість незріла, інфантильна чи то схиляється до безбарвного, хоча, можливо, і старанного функціонування як відповіді на зовнішні очікування, чи самозаглиблюється, усамітнюється, орієнтуючись виключно на внутрішні імпульси та ігноруючи зовнішні умови. Життєві домагання діють як дуже потужний і ефективний соціально-психологічний механізм життєздійснення особистості, можливості ми уже описували.

У контексті східних (колективістських) та західних (індивідуалістичних) культур індивідуальні домагання по-різному формуються, мають різний зміст і не схожі шляхи їх реалізації. На Заході традиційно домінує центрування на суб'єкті, тоді як на Сході культивуються практичні підтримки колективної солідарності, відмови від себе. Культурна пластичність українського суспільства впливає на домагальну активність людини, її змагальне ставлення до себе і до інших. Т. Титаренко говорить про певні вектори само здійснення: «Об'єктивний, що характеризується пристосуванням особистості до соціальних вимог, стандартів, ролей, та суб'єктивний, спрямований на розгортання здібностей людини, її потенціалу» [12, с.7].

У Східній версії нейропрограмування, аналіз моделі здорової особистості є важливим аспектом і розглядається як феномен. Тому життєвий шлях і, відповідно, діяльність людини є тими основними критеріями, що впливають на її благополуччя. Ефективність людської життєдіяльності залежить від синтезу і взаємодії двох відносно незалежних складових: досконалості та успішності. При цьому успішність може розглядатися як необхідна умова благополуччя, а досконалість – як умова необов'язкова. Також благополуччя можна визначити як досягнення суб'єктом такого рівня життя, що задовольняє його в основних сферах життєдіяльності. Тобто в кожного індивіда є власна «карта», яка віддзеркалює бажаний на певному етапі життя рівень добробуту (один індивід може задовольнятися малим, а іншому цього буде недостатньо). А використання номінації «основні галузі життєдіяльності» передбачає існування базових аспектів шуканого благополуччя, до яких відносяться «п'ять великих проблем»: здоров'я, взаємини, любов, секс, гроші, робота. Всі інші галузі життєдіяльності (сімейне життя, житло, матеріальний достаток) виводяться з цих п'яти областей [4, с.126].

Досвід і наукові дослідження свідчать, що першопричина, яка спричиняє розвиток різних захворювань і відхилень поведінки, найчастіше виявляється в мотиваційній структурі особистості. Внутрішні спонукання до утвердження здорової життєдіяльності формуються на основі потреби бути здоровим і є похідним від біологічної потреби самозбереження. Задоволення цієї потреби спрямовує дії на зміцнення здоров'я і є дієвою силою для оволодіння вміннями та навичками культури здоров'я [11, с.212]. У цілому нездорова особистість досить дезінтегрована; їй притаманні втрата інтересу, любові до близьких; пасивна життєва

позиція. В самоутвердженні вона відзначається неадекватністю самооцінки; послабленим (аж до втрати) або навпаки не виправдано гіпертрофованим самоконтролем; обмеженістю вольових зусиль. Її соціальне неблагополуччя виявляється в неадекватному сприйманні і відображенні навколишнього середовища; дезадаптованості; конфліктності; ворожнечі; егоцентризмі (який виливається в жорстокість і безсердечність); прагненні до влади як самоцілі; речовизмі тощо [10, с.61].

Як наголошують онтопсихологи, всі соматичні і психічні відхилення (хвороби) є не прямим результатом дії природи на нас, але свого роду помилками нашого власного «Я». У подібних випадках ми схильні звинувачувати кого завгодно (спадковість і/або середовище), але не розуміємо, що руйнує і вбиває нас наше «Я», наша власна свідомість і діяльність [6].

Сповідуючи гуманістичний погляд на особистість, постараємося узагальнити погляди вчених цього, безумовно перспективного, напрямку. Розвиток і становлення особистості в гуманістичній психології розглядається як творчий пошук людиною свого призначення, згода з самим собою, самоактуалізація своїх можливостей. Зростаюча особистість – це особистість яка змінюється, маючи можливість усвідомлювати власний новий досвід і знаходити рішення життєвих проблем. Доречно, на нашу думку, відмітити тут позицію А.Гольдштейна, який зазначає, що хоча провідні підходи психологічної допомоги багато чим різняться, спільним для них є припущення, що в особистості наявні не виражені, але ефективні, неагресивні здорові потенціали, виявлення яких є однією з найважливіших цілей психологічного втручання. Такі приховані потенціали особистість розкриває тоді, коли психолог є достатньо досвідченим щодо усунення перешкод на їх шляху.

Основні протиріччя особистісного зростання пояснюються суперечливістю людської натури. Складність полягає ще й в тому, що особистісне зростання пов'язане з внутрішніми змінами, переоцінкою попереднього досвіду на кожному новому етапі життя. Якщо у людини виробляється певний стереотип поведінки, вона може навмисно уникати нового досвіду, якби «закриваючи очі» на себе та обставини, які склались. Для виходу з подібної ситуації необхідні достатня гнучкість і спонтанність, відкритість реальній ситуації і постійно змінюваним умовам життя.

Отже, особистість зростає за рахунок своїх внутрішніх ресурсів, яка ґрунтується на парадигмі життєтворчості, як особливий і вищий формі прояву творчої природи людини, вона повинна приймати «виклик» від життя, зберігаючи власну цілісність заради досягнення сенсу свого існування – в цьому і полягає основне завдання особистісного зростання.

Література

1. Анцыферова Л.И. Развития личности и проблемы геронтопсихологии. Изд-во Института психологии РАН. 2-е изд. 2006, 512с.
2. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. Київ.: Центр учбової літератури. 2008, 592с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О.Є. Гуменюк. Тернопіль: Економічна думка, 2002, 186 с.
4. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП психотехнологии личностной эффективности. Учеб. пособие. Москва: Профит Стайл, 2007, 640 с.
5. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Москва: Эксмо-Пресс, 2002, 272 с.
6. Меннегетти А. Учебник по онтопсихологии. Москва, Изд-во ННБФ, 1997, 612с.
7. Миллер Э., Люэт Д. Управляем своим здоровьем: новый взгляд на старые болезни. СПб: Питер Ком. 1998, 256с.
8. Доній В. М. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник: У 2 ч.. та ін. Київ, ІЗМН, 1997. Ч 1: Теорія і технологія життєтворчості. 392с.
9. В.М.Доній, Г.М.Несен, Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. Київ, 1996, 792с.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006, 607 с.
11. Оржеховська В.М. Превентивна педагогіка: наук.-метод. посіб. АПНУ, Ін-т проблем виховання. Ізмаїл: СМІЛ, 2006, 283 с.
12. Титаренко Т. Життєві домагання особистості: Психологія і суспільство. 2004. №4. С.5-9
13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі, Харків, 2016, 160 с.
14. Фромм Е. Мати або бути? ПП «ЮНІСОФТ», Харків: 2020, 304 с.
15. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. /Перевод с англ. А.Мальшевой. Мн.: ТПЦ «Полифакт», 1992, 128с.

16. Штифурак В.С., Шаманська О.І. Психологічна допомога: види, підходи та напрями. Навчальний посібник. Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс», 2020, 340с.
17. Штифурак В.С., Драчук А.І., Краєвська Т.С. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Вінниця. ТОВ «ТВОРИ», 2018, 300с.
18. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational-Emotive Therapy. N.Y.: Spinger Publishing Company, 1987. P. 18-20.
19. Rogers C. Freedom to Learn for the 80's. Columbus; Toronto; London; Sydney, 1983.

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

О. В. Попова, Т. М. Клибанівська

Проблема вивчення професійної ідентичності зумовлена необхідністю забезпечити державу фахівцями, які б мали чітку мотивацію на досягнення високого професійного рівня та були б готові до його постійного вдосконалення і до реалізації сутнісних можливостей свого життєвого призначення, тобто до самоздійснення особистості як на життєвих теренах, так і з боку професійної самореалізації. Важливим фактором продуктивного професійного самоздійснення особистості виступає її спроможність знаходити особистий смисл у професійній діяльності, спроможність усвідомлювати і зберігати свій стиль діяльності та спілкування, спроможність самостійно проектувати своє професійне життя на підставі досягнутої і визначеної професійної ідентичності.

У цьому контексті великого значення набуває підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців та формування їх професійної ідентичності. Особливе значення у цьому питанні відводиться освіті у вищих навчальних закладах. Тому актуальним завданням університетської освіти разом із передачею знань і умінь є формування особистості майбутнього професіонала, сприяння його самоідентифікації з професією. Конкурентоздатність спеціаліста багато в чому забезпечується якістю його професійної підготовки, наявністю високого рівня розвитку професійно важливих якостей, що є неможливим без успішного перебігу процесу професійної ідентифікації. Остання, в свою чергу, здійснюється в процесі фахової підготовки майбутнього спеціаліста і сприяє ефективному засвоєнню необхідних професійних стереотипів, знань та умінь, а також створює відповідне підґрунтя для подальшої професійної самореалізації особистості.

Актуальність даної проблеми також підтверджується значним зростанням у вітчизняній і зарубіжній психології загальної кількості теоретичних і прикладних досліджень з проблеми професійної ідентичності. Концептуальний аналіз цієї проблеми дає можливість інтерпретувати її в руслі фундаментальних теоретико-емпіричних підходів таких зарубіжних авторів як А. Адлер, Г. Брейкуелл, А. Ватерман, Е. Гоффман, Е. Еріксон,

Д. Кемпбелл, Дж. Марсія, Дж. Мід, Г. Тешфел, Дж. Тернер, З. Фройд та ін. Різнобічне дослідження ідентичності та її кризи здійснено також у працях учених країн пострадянського простору: Н. Антонової, М. Заковоротної, І. Кона, В. Малахова, В. Павленко, О. Солдатової, Т. Стефаненко, Т. Титаренко, В. Ядова та інших.

Над проблемами професійної ідентичності працювали також Ж. Вірна, Э. Зеєр, А. Лукіячук, Т. Мищенко, Ю. Поваренков, Т. Румянцева, О. Созонюк, Л. Шнейдер та інші.

Термін «ідентичність» походить від латинського слова «identitas», яке означало тотожність, подібність двох понять або предметів, але в сучасній психології розуміється, насамперед, як усвідомлення особистістю своєї належності до тієї чи іншої соціально-особистісної позиції в межах певних соціальних ролей та егостанів. Уявлення про ідентичність в вітчизняній психології розвивались в рамках досліджень самосвідомості та самоствавлення, а також ідентичність розглядається при вивченні питання самовизначення та соціалізації особистості.

Відомий американський психоаналітик Ерік Еріксон вважав, що ідентичність – це дещо внутрішнє, розташоване у глибокій психічній структурі індивіда. Він визначає «ідентичність» як почуття особистісної тотожності, цілісності й усвідомлення історичної неперервності свого існування (відчуття єдності свого минулого, теперішнього та майбутнього). Еріксон створив свою власну теорію ідентичності. Він дослідив соціально-психологічні механізми та способи формування ідентичності у процесі розвитку людини на протязі життя [10]. Еріксон виділяє вісім стадій розвитку ідентичності, кожна з яких має свою проблему, яка потребує рішення. На кожному етапі життя нові елементи повинні бути інтегровані в наявну структуру, а старі – реінтегровані або відкинуті. Розвиток ідентичності відбувається через так звані кризи ідентичності, коли виникає конфлікт між усталеною на даний момент конфігурацією елементів ідентичності з відповідним до неї способом вписування себе у навколишній світ і біологічною або соціальною нішею існування індивіда. Для виходу з кризи індивід повинен прикласти певні зусилля з метою знайти та прийняти нові цінності та види діяльності [10].

У структурі індивідуальної ідентичності Е. Еріксон розрізняє особисту ідентичність і Я-ідентичність. Перша відображає те, що залишається в людині постійним, впізнаваним, незважаючи на її зміни та розвиток, друга означає більш вузьку, глибинну область,

відповідальну за єдність, цілісність особистості. «Я» змінюється, але завжди залишаються його компоненти, що зберігають попередню якість. «Я» асимілює різні впливи, які змінюють його, однак сутність (Я-ідентичність) залишається постійною, незмінною. Він визначив ідентичність як «суб'єктивне натхненне відчуття тотожності і цілісності». Поняття «Я» Еріксон тлумачить як вітальний центр свідомості індивіда, при цьому підкреслюючи функціональну роль ідентичності як інтимного переживання неперервності свого існування: «Розвиток людини не починається і не закінчується ідентичністю: сама ідентичність для зрілої людини стає відносною. Психосоціальна ідентичність необхідна як якір в швидкоплинному існуванні людини «тут і тепер» [10].

Е. Еріксон першим у західній психології застосував поняття «ідентичність» для вивчення та пояснення багатьох соціальних явищ, для дослідження психологічних передумов культурно-історичних змін. Він постійно підкреслював суспільний контекст становлення ідентичності, соціальну обумовленість потреби в усвідомленні самого себе. Обов'язковою умовою формування зрілої, здорової особистості він визначав збіг програми індивідуального життєвого циклу та динаміки суспільно-історичного прогресу.

У роботах американського психолога Алана Ватермана більшою мірою акцентується увага на ціннісно-вольовий аспект розвитку ідентичності. Він вважав, що ідентичність пов'язана з наявністю в людини чіткого самовизначення, що включає вибір цілей, цінностей і переконань, яких людина потребує в житті. Цілі, цінності й переконання він називає елементами ідентичності. Вони формуються в результаті вибору серед різних альтернативних варіантів у період кризи ідентичності і є підставою для визначення життєвого напрямку, сенсу життя. Ватерман розглядає ідентичність з процесуальної та змістової сторін. По-перше процес формування та існування ідентичності охоплює засоби, за допомогою яких людина ідентифікує, оцінює та добирає цінності, цілі та переконання, які згодом стануть елементами його ідентичності. По-друге, ідентичність неможливо розглядати не враховуючи змістової специфіки цілей, цінностей та переконань, які людина обирає. Кожен елемент ідентичності стосується якої-небудь сфери людського життя.

Ватерман виокремлював чотири сфери життя, що є найбільш значущими для формування ідентичності:

- 1) вибір професії та професійного шляху;
- 2) прийняття та переоцінка релігійних і моральних переконань;
- 3) вироблення політичних поглядів;
- 4) прийняття набору соціальних ролей, включаючи статеві ролі та очікування відносно подружнього життя та батьківства.

Американський психолог наголошував, що дослідження ідентичності слід вести за двома вказаними напрямками, розглядаючи процесуальну та змістову сторони у їх єдності та взаємозв'язку, що дасть можливість не лише простежити шляхи формування ідентичності, але й зрозуміти значення для особистості вибору, зробленого у тій або іншій сфері життя [15, с.52-54].

Таким чином, Ватерман вважав, що цінності та переконання є найважливішими елементами ідентичності, що формуються за рахунок вибору альтернатив в період кризи ідентичності та являються підставою для життєвого визначення [15].

Канадський психолог, заслужений професор Університету Сімона Фрейзера Джеймс Марсія був одним із перших емпіричних дослідників ідентичності. Він визначив її як «структуру Его – внутрішню, таку, що створюється самостійно, динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії». Він висунув припущення, що така гіпотетична структура проявляється феноменологічно через принцип «рішення проблем». З прийняттям все більш різноманітних рішень щодо себе й свого життя розвивається структура ідентичності, підвищується усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, цілеспрямованості та осмисленості свого життя. Вирішення будь-якої життєвої проблеми робить певний внесок у досягненні ідентичності. Дж. Марсія описав чотири статуси (стати) ідентичності: розмита ідентичність (невизначена), дифузна ідентичність (передчасна), мораторій ідентичності, здобута ідентичність (досягнута).

Основні статуси (стати) професійної ідентичності особистості за Марсія:

- невизначена (несформована) ідентичність – несформоване уявлення людини про свою приналежність до певної групи, відсутність чіткого образу, власної позиції, вибір професійного шляху не здійснено, чіткі уявлення про кар'єру чи про професійне життя відсутні, і людина навіть не замислюється над цією проблемою;

- дифузна (нав'язлива) – прийняття людиною певної ідентичності на основі тиску оточення без усвідомлення особливостей формування власної позиції, людина має сформовані уявлення про своє професійне майбутнє, але воно нав'язане батьками чи друзями й не є результатом самостійного вибору дифузна) – стан, коли індивід ще не зробив відповідального вибору, наприклад, професії або світобачення, що робить його образ Я розпливчатим і невизначеним; характеризується тим, що людина формально робить вибір цілей, цінностей, але у неї відсутня внутрішня впевненість у правильності вибору, тому що цей вибір зробила не сама людина, а її оточення.

- мораторій ідентичності – процес прийняття рішення щодо власної приналежності до певної групи, але без затвердження цього рішення, людина усвідомлює проблему вибору професійного шляху й знаходиться в процесі пошуку адекватного рішення; альтернативи визначені, але варіант ще не визначений; стосується людини, яка знаходиться у кризовому стані ідентичності й активно намагається вирішити його, пробуючи та досліджуючи різноманітні альтернативні варіанти. Як правило, люди від мораторію переходять до здобутої ідентичності.

- досягнута (здобута) ідентичність – усвідомлення власної приналежності до певної групи, інтеграція в цю групу й початок реалізації власних можливостей, професійні плани чітко визначені, що є результатом осмисленого самостійного рішення; цим статусом володіє людина, яка пройшла через кризу, сформувала деяку сукупність знань про себе, про свої цілі, цінності та про свої переконання [12].

Дж. Марсія також відмічав, що ідентичність розвивається протягом усього життя людини. Він вводить різницю двох шляхів досягнення ідентичності:

- 1) поступове усвідомлення деяких даних про себе, цей шлях веде до формування присвоєної, або передчасної, ідентичності;
- 2) самостійне прийняття людиною рішень відносно того, якою їй бути, – цей шлях веде до формування конструйованої, або досягнутої, ідентичності [12, с.160-163].

Безсумнівно, що перевагою теорії Дж. Марсія є твердження про різні статуси ідентичності, ці ідеї значно розширюють сферу застосування класичної концепції ідентичності Е. Еріксона.

Основні положення теорії соціальної ідентичності у межах когнітивно орієнтованої психології були сформульовані А. Тешфелом. Він показав, що кожному індивідові властиво розчленовувати світ на категорії взагалі та на соціальні категорії

зокрема, себто здійснювати соціальну категоризацію. При цьому сама людина намагається співвіднести себе з виділеними категоріями й «вписатися» в цю систему, здійснюючи тим самим отожднення себе з різними виділеними соціальними спільнотами. Так здійснюється процес соціальної ідентифікації.

Сукупність усіх соціальних ідентифікацій, використовуваних індивідом при своєму самовизначенні, називається соціальною ідентичністю. Для автора теорії соціальної ідентичності та його прихильників важливо було відповісти на запитання, чому в одних ситуаціях людина поводить себе як індивідуальність, а в інших намагається бути «як треба» або «як всі». Міркуючи над цим питанням, Тешфел увів у психологічний обіг уявлення про біполярний континуум соціальних форм поведінки, на одному полюсі якого перебувають суто міжособистісні способи поведіння (бесіда двох друзів), а на іншому – такі форми взаємодії між людьми, які зумовлені їхньою належністю до якої-небудь групи і на які не впливають їх індивідуальні взаємини й характеристики (протистояння поліцейських і страйкарів). Кожна конкретна взаємодія двох людей може бути охарактеризована в межах певного континуума як така, що наближається у більшою чи меншу мірою до одного з двох зазначених полюсів [14].

У 1982 році Тернер застосував поняття соціальної ідентичності для створення когнітивної теорії психології групи. Здійснювався цей перехід за допомогою гіпотези про «самостереотипізацію». Дослідник висунув ідею про те, що в деяких ситуаціях соціальна ідентичність може доходити до виключення особистісної ідентичності. В основі цього факту лежить явище категоризації. Функціонування соціальної категоризації в уявленні про себе викликає самостереотипізацію. Остання пов'язана з деперсоналізацією людини, оскільки вона сприймає свою ідентичність або свою мінливість у тих же категоріях, що й інших людей у тій же групі. Ця когнітивна ре-дефініція себе самого, що полягає в переході від визначення себе за допомогою унікальних якостей та індивідуальних особливостей до визначень себе в термінах членства в соціальній категорії, і опосередковує поведінку групи [13].

Таким чином, до середини 80-х років відбувся важливий теоретичний поворот: від поняття соціальної ідентичності у Тешфела, що відображає зв'язок людини із групою – до ідеї Дж. Тернера про те, що соціальна ідентичність містить у собі соціальну

категоризацію самого себе, а значить і самостереотипізацію, що й викликає групові явища. Якщо творець теорії соціальної ідентичності був досить обережним зі своїм центральним поняттям, підкреслюючи його локальний, обмежений характер, то в теорії самокатегоризації це поняття посіло центральну позицію.

Останнім словом у розвитку концепції ідентичності є роботи британської дослідниці Глініс Брейкуел. Ідентичність в працях цієї вченої розглядається як когнітивне утворення, що виконує пізнавальну функцію у відповідних умовах. При цьому особистісна ідентичність визначається як сукупність фізичних, інтелектуальних та моральних рис людини, а соціальна – як сума окремих ідентичностей, що вказують на приналежність індивіда до різних соціальних підсистем [11, с.17]. Брейкуел наголосила на взаємозв'язку між особистісною та соціальною ідентичністю. Її підхід дозволив вивчити індивідуальні особливості ідентичності людини. Актуальний зміст ідентичності та її структурна організація змінюються в особистості у відповідності до змін у соціальному середовищі. Водночас ступінь взаємозв'язку різних компонентів ідентичності відрізняє людей. Для одних властива суворо ієрархічна структура змістових елементів ідентичності, для інших – хаотичний набір різних конструктів. У залежності від актуальності для людини певної ситуації будь-які конструкти можуть ставати більш «випуклими» й значущими. Г. Брейкуел виокремила наступні структурні компоненти ідентичності:

- біологічний організм, в результаті взаємодії якого з соціумом створюється ідентичність;
- змістовний вимір ідентичності, що охоплює групові ролі та норми, які складають соціальну ідентичність та мотиви, установки й особистісні конструкти, які є елементами особистісної ідентичності;
- ціннісний вимір, що пов'язаний з оцінюванням змістових компонентів ідентичності;
- часовий вимір, у якому розвиток ідентичності відбувається у площині суб'єктивного часу [11, с.59].

Структура ідентичності особистості розвивається протягом всього її життя відповідно до змін соціального контексту. Однак Г. Брейкуел довела, що і змістові, і оцінні виміри ідентичності розвиваються у невідповідності з особливостями соціального досвіду людини. Якщо різноманітність досвіду обмежена, то формується проста структура ідентичності. Проте при відносному

припиненні змін у зовнішньому світі, в структурі ідентичності зміни не припиняються, забезпечуючи зв'язок між її елементами

Таким чином, когнітивна психологія узагальнює ідеї фрейдистського напрямку і символічного інтеракціонізму, вносить ідею про значимість тимчасового аспекту у формуванні ідентичності, показує постійну мінливість ідентичності (вона розвивається упродовж усього життя й не обов'язково пов'язана з біо-психологічним циклом життя, як у Еріксона).

Отже, ідентичність – це складний феномен, багатопланова психічна реальність, це результат виділення людиною самої себе із середовища, що дозволяє їй відчувати себе суб'єктом своїх фізичних та психічних станів, дій і процесів, переживати свою цілісність і тотожність з самим собою – у відношенні минулого, теперішнього і майбутнього. Ідентичність формується в діяльності та спілкуванні. Основною сферою діяльності людини є професійна, й тому необхідно звернутися до дослідження найбільш важливої форми ідентичності, а саме – професійної ідентичності.

В найширшому сенсі ідентичність є ототожненням індивідом себе з іншою людиною, безпосереднє переживання суб'єктом тієї чи іншої міри тотожності з об'єктом. Проте ідентичність не є простою тотожністю самому собі або іншим, а передбачає певні співвідношення «Я та інші», представляючи собою феномен, який виникає з діалектичного взаємозв'язку індивіда й суспільства. Ідентичність є результатом ідентифікації, яка у свою чергу є процесом.

У сучасній психологічній літературі виділяються два основні види ідентичності: особиста (персональна) і соціальна. Професійна ідентичність є найбільш затребуваним видом соціальної ідентичності в сучасних умовах.

Визначенням професійної ідентичності як складової самосвідомості особистості займалися І. Дружиніна, В. Осьодло, А. Сергеева. Компоненти професійної ідентичності розкриваються в роботах С. Калішук, В. Кириченка, Ю. Поваренкова, А. Сергеевої та ін. Рівні розвитку професійної ідентичності та її функції описані в роботах О. Єрмолаєвої, В. Зливкова, В. Овсяннікова, М. Пряжнікова, Л. Шнейдер та ін.

Професійна ідентичність – психологічна категорія, яка відноситься до усвідомлення своєї приналежності до певної професії й певного професійного співтовариства.

Профідентичність детермінована професійним спілкуванням і професійним досвідом, репрезентується за допомогою мовних засобів через образ «Я». Професійна ідентифікація – це об'єктивна й суб'єктивна єдність із професійною групою, справою, що зумовлює спадкоємність професійних характеристик (норм, ролей і статусів) особистості.

Термін «професійна ідентичність» є спорідненим з іншими усталеними в психології поняттями. Наприклад, професійне самовизначення, професіоналізація, професійний саморозвиток, професійний статус і роль, професійне самоздійснення. Так, ці поняття відображають суть особистісних змін у ході професійної підготовки та професійної діяльності. Безумовно, між ними існує певна близькість, але водночас кожне з них має свій змістовний пласт. Професійна ідентичність відноситься до числа виражено концептуального уявлення людини про своє місце в професійній групі чи спільноті. Крім того, це уявлення супроводжується певними ціннісними та мотиваційними орієнтирами, а також суб'єктивним ставленням (прийняттям чи ні) своєї професійної приналежності і відчуттям професійної самореалізації і професійного самоздійснення. Враховуючи все це, професійна ідентичність постає як інтегративне поняття, у якому виражається взаємозв'язок особистісних характеристик, що забезпечують орієнтацію у світі професій, більш повно реалізувати особистісний потенціал у професійній діяльності, а також прогнозувати можливі наслідки професійного вибору.

Професійна ідентичність є інтегративним поняттям, яке поєднує «взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних, поведінкових, ціннісних характеристик особистості, які дозволяють професійно зорієнтуватися людині, реалізуватися у професії, спрогнозувати перспективу розвитку молодого фахівця» [1, с.12].

В той же час щодо розуміння її сутності склалося декілька психологічних підходів. Так, радянські психологи М. Гінзбург та О. Мешковська на підставі праць Л. Божович, вважали професійну ідентичність одномоментним актом вибору професії, що завершується або зі вступом до професійного навчального закладу або працевлаштуванням [5, с.168]. Більш глибоке вивчення досліджуваного явища представлено у працях сучасної російської дослідниці Т. Міщенко, яка розглядає професійну ідентичність у контексті функціонального і екзистенціального сполучення

людини та професії [5]. Професійна ідентичність як системне явище розглядається і колегою та однодумцем Т. Міщенко Ю. Поваренковим у концепції професійного становлення особистості. Вчений відзначає, що досліджуване поняття – динамічне, має рівневу структуру, тісно пов'язане з іншими елементами професійного розвитку людини: професійним самовизначенням, професійною самооцінкою і професійною деформацією [6, с.14]. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу проблеми професійної ідентичності, можна визначити її як результат професійного самовизначення особистості, що виявляється в усвідомленні себе представником певної професії, ототожненні себе з нею та професійною групою. Професійна ідентичність неоднорідна, вона може виступати як фактор професійного самоздійснення особистості та свідчити про прийняття людиною:

- себе як професіонала (реальна або прогнозована професійна самооцінка, яка характеризує ставлення людини до себе як до майбутнього або діючого професіонала);
- конкретної професійної діяльності як способу самореалізації та задоволення потреб (оцінка задоволеності людини умовами та змістом праці, рівнем оплати, взаємовідносинами в колективі, можливостями просування по службі тощо);
- системи норм і цінностей, характерних для даної професійної спільності (оцінка ставлення людини до норм і цінностей, традицій і ритуалів, характерних для кожної професійної спільноти) [6, с.135].

Аналіз наукових праць Ю. Поваренкова дає можливість визначити три основні компоненти професійної ідентичності, які впливають на професійний розвиток та професійне самоздійснення особистості:

- 1) когнітивний компонент, що включає в себе професійні знання, досвід, переконання;
- 2) емоційний компонент, що виражається в емоційно-оцінному ставленні до своїх професійних обов'язків, знань, переконань, до самого себе як активного суб'єкта трудової діяльності; емоційно-вольовій сфері, яка вимагає від людини сформованості таких якостей, як активність, рішучість, стресостійкість; дотримання норм професійної спільноти;
- 3) поведінковий компонент, обумовлений сформованістю відповідних навичок і вмінь, здібностей, тобто усіх відповідних реакцій на стимул (завдання, які ставить перед індивідом трудова

діяльність), що виражаються у поведінці (виконання своїх професійних обов'язків) [6, с.132].

Московська дослідниця Л. Шнейдер приділяє більше уваги функціональному визначенню професійної ідентичності. Зокрема вона виокремлює такі функції професійної ідентичності:

- ідентифікація з професійною групою;
- структурування життєвого часу і простору;
- особистісна безпека і зниження рівня тривожності;
- самовдосконалення; професійне та особистісне зростання;
- самоздійснення через розкриття свого функціонального потенціалу;
- самоповага;
- набуття особистого сенсу.

У залежності від стадії професійного розвитку особистості відчуття професійної ідентичності може мати різний зміст, а засобами досягнення професійної ідентичності можуть виступати відповідні знання та здібності, які забезпечують реалізацію активності, спрямованої на досягнення заданої професійної ідентичності [9, с.192]. На думку Л. Шнейдер, професійна ідентичність виступає складним інтеграційним феноменом, який об'єднує уявлення людини про своє місце в професійній групі і відповідно в суспільстві, ставлення до своєї професійної приналежності [9]. Також це поняття постає у вигляді складного взаємозв'язку особистісних характеристик та властивостей, які здатні забезпечити орієнтацію у світі професій, спрогнозувати можливі наслідки професійного вибору та реалізувати власний потенціал в обраній професійній діяльності.

Л. Шнейдер професійну ідентичність розглядає як результат процесів професійного самовизначення, персоналізації і самоорганізації, що виявляється в усвідомленні себе представником певної професії і професійної спільноти, ототожнення/диференціації себе зі Справою й Іншими, в когнітивно-емоційно-поведінкових самоописах Я.

Вона також виокремлює етапи становлення професійної ідентичності, що співвідносяться з етапами психічного розвитку дитини й історичного розвитку профіидентичності в соціогенезі:

- допрофесійний;
- передпрофесійний;
- обізнаний;
- професійний [9, с.232].

Професійна ідентичність формується в процесі самовизначення й слугує показником професіоналізму. Професійне самовизначення, що розуміється як знаходження смислів виконуваної роботи, передре професійній ідентичності. У цій термінології професійна ідентичність розуміється як самостійне й усвідомлене володіння смислами виконуваної роботи.

Якщо трактувати професійне самовизначення як проектування, то професійною ідентичністю є будівництво трудового й у цілому життєвого шляху. Формування особистості як суб'єкта професійної ідентичності здійснюється через вирішення системи протиріч між соціально-професійними вимогами до людини, з одного боку, і його бажаннями, можливостями щодо їх реалізації, з іншого. Однак, на думку української дослідниці О. С. Созонюк, сам процес формування професійної ідентичності у студентському середовищі пов'язаний із вирішенням низки суперечностей: соціально-педагогічних, соціально-психологічних та організаційно-педагогічних; дії цілого комплексу зовнішніх і внутрішніх детермінант [8, с.141]

Формування професійної ідентичності відбувається в процесі професіоналізації. На думку російської дослідниці Т. Румянцевої, поняття «професіоналізація» найчастіше розуміється як опанування людиною системи професійних знань, умінь, навичок, як безперервний процес професійного розвитку людини з моменту вибору професії до припинення активної трудової діяльності. Професіоналізація є процесом становлення професіонала, що включає в себе вибір людиною професії з урахуванням власних можливостей і здібностей, освоєння правил і норм професії, формування й усвідомлення себе як професіонала, збагачення досвіду професії завдяки особистому вкладу, розвиток своєї особистості засобами професії [7, с. 7].

Згідно з дослідженнями М. Абдулаєвої, Д. Завалишиної, Е. Климова, Т. Кудрявцева та інших професійна ідентичність остаточно формується на порівняно пізніх етапах професіоналізації. У ряді концепцій становлення професійної ідентичності співвідноситься з певними віковими етапами (Е. Зеєр, Л. Шнейдер). У цілому становлення професійної ідентичності являє собою тривалий поетапний процес, який бере початок у період професійного навчання (Ю. Поваренков).

Цей процес проходить ряд стадій. Е. Зеєр виділяє такі етапи залежно від соціальної ситуації й провідної діяльності:

- аморфна оптація (0-12 років) – професійно орієнтовані інтереси й схильності;
- оптація (12-16 років) – формування професійних намірів, усвідомлений вибір професії на основі урахування індивідуально-психологічних особливостей;
- професійна підготовка (16-23 роки) – формування професійної направленості й системи професійно орієнтованих знань, умінь та навичок, набуття досвіду, підготовленість, готовність до самостійної праці;
- професійна адаптація (18-25 років) – освоєння нової соціальної ролі, досвіду самостійного виконання професійної діяльності, професійно важливі якості;
- первинна професіоналізація (26-33 роки) – професійна позиція, індивідуальний стиль діяльності, кваліфікаційна праця;
- вторинна професіоналізація (34-42 роки) – професійний менталітет, ідентифікація з професійною спільнотою, гнучкий стиль діяльності, висококваліфікована діяльність;
- професійна майстерність (42-60 років) – творча професійна діяльність, само проектування своєї діяльності й кар'єри, вершина (акме) професійного розвитку [3, с. 126].

Поняття «ідентичність», «професійна ідентичність» та «професія» пов'язані певним чином. Професія задає змістові характеристики професійної ідентичності, ніби забезпечуючи «морфологію» професійної діяльності і професійної спільноти, тим самим структуруючи «діапазон маневру в рамках виконуваної і засвоєної діяльності» (М.С. Пряжников), залишаючи можливість для різноманітних варіантів самореалізації всередині професії як групи суміжних спеціальностей. Ідентичність виступає як динамічна структура, що розвивається і змінюється протягом всього життя людини. Ідентичність у якості новоутворення особистості у загальному вигляді визначається як стійке переживання тотожності Я у часі і просторі; вона передбачає автентичність самосприйняття, високий рівень інтеграції окремих динамічних і суперечливих образів Я в єдину систему, завдяки чому оформлюється і зберігається стійке, узагальнене і цілісне індивідуально-особистісне самовизначення, що підтримується і розділяється спільнотою значущих інших. Трактування динаміки професійної ідентичності крізь призму суб'єктивного сприйняття і ставлення до професійної ситуації є одним із найцікавіших, а

також – що, не менш важливо, – потенційно плідним і ось чому. У сьогоденнішніх оцінках вітчизняної соціальної ситуації часто представляється дискурс стабілізації, та це не пов'язане з відсутністю реальної соціальної динаміки, а в наслідок остаточної втрати чіткого вектору. І у цьому сенсі звернення до вивчення проблеми професійної ідентичності дозволяє оцінювати актуальні трансформації професійної ідентичності такі як, баланси стабільності і мінливості «Я» в ситуації суб'єктивно сприйнятливої невизначеності.

Інший науковий підхід до розуміння цього поняття використовує український психолог Жанна Петрівна Вірна: вона розглядає професійну ідентичність як результат дії особистісного прийняття професії. У дослідженні Вірної виокремлюються такі форми професійної ідентифікації:

- контрастно-позитивна форма – повний збіг в оцінюванні реального Я, ідеального Я і професійного Я. Така збалансованість в усвідомленні самого себе та значення професійної діяльності пояснюється розвинутим соціалізованим смислом, коли людина виявляє вміння чітко визначати та використовувати умови і засоби професійної діяльності;

- контрастно-негативна форма – повне розходження в оцінюванні реального Я, ідеального Я і професійного Я. Така неузгодженість супроводжується неадекватним усвідомленням себе і професійної діяльності через відсутність (втрату) значення професійної діяльності і, можливо, життєвого смислу;

- перспективно-позитивна форма – повний збіг в оцінюванні реального Я та ідеального Я, і професійного Я та ідеального Я, що свідчить про ідеалізоване бачення себе як професіонала. Факт розходження в оцінюванні реального Я і професійного Я пояснюється інструментальними характеристиками самооцінки особистості, позбавленими адекватного стимулювання;

- перспективно-негативна форма – збіг в оцінюванні професійного Я та ідеального Я, при неадекватному оцінюванні реального Я і професійного Я та ідеального Я і реального Я. І як результат відбувається деформація в адекватності оцінок і самоконтролю особистості у професійній діяльності та у життєвих ситуаціях;

- проміжна форма – порушення ідеального усвідомлення себе і професійного образу, що є результатом не тільки неадекватної самооцінки, але й розходження усвідомлення цілей і засобів професійної діяльності із власними можливостями людини [2, с. 178].

У дослідженнях А. Лукіячук професійна ідентичність розглядається як динамічна система, яка формується у процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності, і впливає на ціннісно-смыслову сферу та вдосконалення професійної майстерності майбутнього спеціаліста [4, с.370].

Коли мова йде про професійну ідентичність особистості, то первинно варто звернути увагу на професійну орієнтацію старшокласників. Теорія, методи й методики професійної орієнтації в Україні, як і в інших країнах пострадянського простору, пройшли складний шлях свого становлення. У 60-х і першій половині 70-х років панувало визначення професійної орієнтації як системи державних заходів, спрямованих на формування в учнівської молоді психологічної готовності до вибору професій на основі потреб суспільства із урахуванням інтересів і схильностей особистості учня. Неважко помітити, що ключовими елементами визначення такого типу є державне управління процесом підготовки учня до вибору професії, спрямованість цього управління на певне коло професій і на певні галузі виробництва, формування в учнів психологічної готовності вибору саме цих, заданих професій. Особистість учня в такому процесі витискається на край системи. Урахування психологічної структури особистості учня здійснюється «на основі потреб суспільства», тобто як другорядний елемент професійної орієнтації.

Особистість у професійній орієнтації виступає як суб'єкт діяльності, суть якої полягає у підготовці до професійного самовизначення. Засоби професійної орієнтації при цьому набувають характеру сприятливих умов, що стимулюють особистість до профорієнтаційної діяльності й через це до самопізнання, самокреації й саморозвитку із спрямуванням на оптимальне вирішення власних життєвих завдань. Свідоме професійне самовизначення передбачає аналіз особистістю суб'єктивних та об'єктивних умов професійного самовизначення з наступним вільним, самостійним прийняттям рішення щодо конкретного вибору професії або напрямку професійної освіти. Професійна ідентичність – це прийняття на рівнях ціннісних позицій, які допустимі в тому чи іншому професійному просторі. Тому, коли у взаємозалежному зв'язку є ціннісні та емоційні складові професійної ідентичності, її досягнення відбувається за

допомогою рефлексії та самоопису або, іншими словами, самоставлення зовнішнього та внутрішнього світу як досвіду соціального і духовного життя особистості. При цьому становлення професійної ідентичності, професіоналізація свідомості опосередковані тривалим, поетапним розвитком індивіда як суб'єкта, особистості та індивідуальності. Спочатку це етап навчання, накопичення досвіду, освоєння та систематизації теоретичних знань.

Далі підключається психологічна складова професіоналізації, коли особа спостерігає, привласнює та уявляє себе і майбутню професію. Наступний – етап саморефлексії, усвідомлення реального стану справ, їх прийняття чи не прийняття нею, а також визнання чи не визнання професійним співтовариством її як фахівця. Важливо те, що надбання професійної ідентичності відбувається у процесі навчання, уможлиблюється через творчу пізнавальну активність особистості, а також її психологічну підготовку до ефективного здійснення професійної діяльності. Окрім цього, опосередковано впливають на її поступальний розвиток саморефлексія, моделювання, наслідування професійних взірців майбутнього фаху, чітке визначення свого місця і ролі у ньому.

З прийняттям функції самостійного професійного оцінювання, фахівець розвиває в собі якості ефективного регулювання адекватного самосприйняття, позитивного прогнозування кар'єри і характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу в обраній професії, розвитком своїх професійних здібностей, широким використанням свого професійного досвіду. Таким чином виникає відчуття професійного самоздійснення – як однієї з найважливіших форм життєвого самоздійснення. У професійному самоздійсненні виділено дві загальні форми: зовнішньо-професійна (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності) і внутрішньо-професійна (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей). Один із провідних дослідників проблеми самоздійснення А. Gewirth досить стисло визначає його як переведення у дійсність найглибших бажань людини або найгідніших здібностей. Автор зазначає, що пошук гідного людського життя є пошуком самоздійснення. [12, с. 178].

У свою чергу, професійне самоздійснення можна розглядати як один із невід'ємних компонентів позитивного функціонування суб'єкта праці та важливим індикатором внутрішніх змін, пов'язаних з процесами професійної ідентифікації, які відбуваються з особистістю при виконанні нею професійних обов'язків. За такою логікою розмірковувань професійна ідентичність одночасно виступає як інтегральний показник міри спрямованості та ступеня реалізованості людиною своїх можливостей у професійній діяльності, яке суб'єктивно переживається нею як відчуття професійного самоздійснення, як задоволення собою та своєю життєдіяльністю.

Таким чином, професійна діяльність у житті сучасної людини виконує важливі функції. Особливо рельєфно ці функції виявляються в ситуаціях професійної успішності, коли професійна діяльність забезпечує продуктивну реалізацію значимих для суб'єкта цілей, цінностей та особистісних смислів. Останні як динамічні новоутворення професійної ідентичності здійснюють спонукальну та спрямувальну функції щодо характеру цієї спрямованості та міри повноти професійного самоздійснення.

Література

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛДУВС, 2016. – 276 с.
2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія / Ж. П. Вірна. – Луцьк: Вежа, 2003. – 320 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд., перераб., доп. / Э. Ф. Зеер. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
4. Лукіянчук А. М. Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. / А. М. Лукіянчук. – К., 2010. Вип. 7. – С. 370–380.
5. Мищенко Т. В. Определение содержание понятия профессиональной идентичности. // Кризис идентичности и проблемы становления гражданского общества: сборник научных трудов / Т. В. Мищенко. – Ярославль: ЯГПУ, 2003. – С. 168-176
6. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека. / Ю. П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.

7. Румянцева Т. В. Психодинамические основы идентичности: учеб. пособие для вузов. / Т. В. Румянцева. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 204 с.
8. Созонюк О. С. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів. // Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. / О. С. Созонюк. – Рівне: РДГУ, 2019. Вип. 13. – С. 136-141
9. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: монография. / Л. Б. Шнейдер. – М.: МОСУ, 2001. 272 с.
10. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. с англ. – 2 изд., перер. и доп. – СПб.: Ленато, 1996. – 592 с.
11. Jaspal, Rusi; Breakwell, Glynis. Identity Process Theory: Identity, Social Action and Social Change. / J. Rusi, G. Breakwell. – Cambridge University Press, 2014. – 238 p.
12. Gewirth A. Self-Fulfillment / A. Gewirth. – Princeton, NJ.: Princeton University Press, 2009. – 235 p
13. Marcia J. E. Identity in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology (Ed. by J. Adelson). / J. E. Marcia. – New York: John Wiley & Sons, 1980. – P. 159-187.
14. Tajfel H. & Turner, J. C. The social identity theory of intergroup behavior. / H. Tajfel, J. C. Turner. – Chicago: Nelson-Hall, 1982. – P. 7-24.
15. Tajfel H. Individuals and groups in social psychology / H. Tajfel // British Journal of Social and Clinical Psychology. – 1979. v. 18. P. 28 – 39.
16. Waterman A. S. Identity as an Aspect of Optimal Psychological Functioning Adolescent Identity Formation. / A. S. Waterman. – Sage Publications, Inc., 1992. P. 50-72.

РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МЕТОДАМИ ПСИХОДРАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Ю. В. Мельник, В. Г. Подорожний

Сьогодення сучасної молоді людини характеризується невизначеністю, що зустрічається майже у всіх сферах її життя. Особливо гостро проблема невизначеності постала перед учасниками освітнього процесу, які змушені прийняти виклики сучасності та перейти на дистанційний режим роботи.

В таких умовах інформаційно-освітнє середовище заповнює всі сфери життєдіяльності молоді людини. Проте, окрім інформаційно-технічних компонентів, не менш важливим для студента виступає уміння організовувати власне життя в умовах дистанційного навчання.

Перехід на режим дистанційного навчання значно ускладнює процеси адаптації до швидких та постійно змінюваних умов життя. У результаті значна кількість молодих людей переживає почуття розгубленості й невизначеності свого майбутнього.

Відповідно до цього, при проектуванні, моделюванні та розвитку життєвого простору особистості в умовах дистанційного навчання мають ставитися і вирішуватися не лише інформаційно-програмно-технічні, але й соціально-психологічні питання. Зокрема усвідомлення того, що для забезпечення успішної життєдіяльності в умовах дистанційного навчання сучасна молода людина має бути не тільки освіченою, але й життєстійкою до непередбачуваних ситуацій, готовою до життєвих змін та толерантною до невизначеності.

Досить дієвим у роботі із невизначеністю та розвитком спонтанності, готовності діяти в непередбачуваних обставинах виступає, розроблений Я.Морено, метод психотерапії та психологічного консультування - психодрама.

Психодраматичні техніки в роботі із проблемою толерантності до невизначеності дозволяють сформувати в людини уміння успішно справлятися з викликами сьогодення, не відмовлятися від нового та незвичного в житті, бути спонтанним та креативним у прийнятті власних рішень.

Психодрама як метод, на відміну від довготривалих психотерапевтичних напрямів, дозволяє швидко змінити ставлення до невизначеності, сприймати невизначеність не як

джерело загрози, а як поле для нових можливостей, особливо в умовах дистанційного навчання.

Вивченням толерантності до невизначеності за кордоном займалися (С. Баднер, В. Зінченко, Т. Корнілова, Д. Леонтєв, О. Луковицька, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунвік, Р. Халлман, та ін.). В Україні проблему толерантності до невизначеності вивчали (Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Кузікова, С. Максименко, П. Лушин, С. Хілько).

Психологічні аспекти дистанційної освіти і проєктування дистанційних розвивальних середовищ досліджували як зарубіжні (Х. Беккер, В. Хассон та ін.), так і вітчизняні (Ю. Балашова, Н. Багдасарова, І. Богданов, І. Васильєва, Ю. Машбиць, М. Смульсон та ін.) вчені.

Трансформацією методу психодрами в умовах дистанційного режиму займаються Дж. Бінголь, М. Гассо, С. Гіакомуччі, Я. Шпірер, Т. Комар, А. Килівник та ін.

Виявлення особливостей толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання значно доповнює знання отримані в дослідженні даного феномену та дозволяє визначити шляхи психологічної підтримки студентів завдяки використанню психодраматичних технік онлайн.

Внаслідок карантинних обмежень 2020-2021 року навчальна діяльність сучасного студента здійснюється в умовах дистанційної форми навчання.

Не оволодівши новітніми технологіями, студент будь-якої спеціальності залишається без можливості отримувати якісні освітні послуги, втрачає психологічний спокій та впевненість у собі, що призводить до виникнення депресивних станів та деструктивних форм поведінки з усіма негативними наслідками для суспільства (сім'ї, родини, друзів тощо).

Психологічні аспекти дистанційної освіти і застосування інформаційних технологій вивчали Ю. Балашова, Н. Багдасарова, І. Богданов, В. Демкін [1, 2, 5].

Проєктування дистанційних розвивальних середовищ досліджували Ю. Машбиць, М. Смульсон, О. Ставицький та ін. [6, 18].

Дистанційна форма навчання, за словами О. Ставицького, дозволяє об'єднати дві особливі освітні вимоги: можливість постійного перебування фахівця в освітній системі задля безперервного вдосконалення своїх знань і вмінь, щоб за потреби

швидко кардинально змінювати структуру діяльності, та безперервність особистісного зростання, яке пов'язується з активною участю в освітньому процесі [18].

М. Смульсон зазначає, що «при адекватній організації учинневої діяльності у віртуальному освітньому просторі (дистанційне навчання) інтелектуальний і особистісний саморозвиток можна розглядати як її прямий продукт: суб'єкт сам проєктує структуру і характеристики свого інтелекту, ставить перед собою відповідні задачі і рефлексує як можливості середовища, так і власне процес саморозвитку» [17].

В. Демкін виділяє низку психологічних принципів, які впливають на якість дистанційного навчання. Він звертає особливу увагу на необхідність детального планування навчальної діяльності, її організації, чіткої постановки цілей та завдань навчання. Студенти мають розуміти призначення запропонованих курсів. Автор зазначає, що ефективність навчальної діяльності студентів значною мірою залежить від змісту матеріалу, який визначає структуру і рівень їх пізнавальних інтересів – загальних чи спеціальних [6].

Все очевиднішим стає той факт, що процес взаємодії особистості з глобальними інформаційними мережами впливає на її психіку, обмежує її в міжособистісному спілкуванні, позбавляє її можливості прояву спонтанності та креативності. Тому таким важливим в період дистанційного навчання є розвиток особистісних властивостей, які допоможуть студенту подолати невизначеність та зосередитись на власних сильних сторонах, забезпечуючи студенту психологічний комфорт. Суть такого процесу полягає в розвитку толерантного ставлення до невизначених ситуацій.

Питанням толерантності до невизначеності присвячено чимало наукових праць як зарубіжних (Е. Френкель-Брунsvік [21], Р. Халлман [20] та ін.), так і російських (В. Зінченко [7], Т. Корнілова [8], Д. Леонтьєв [11], О. Луковицька [12] та ін.) та українських вчених (Л. Бурлачук [4], А. Гусєв [4], С. Кузіков [9], С. Максименко [13], П. Лушин [14], С. Хілько [19]).

Вперше термін «толерантність до невизначеності» («tolerance for ambiguity») з'явився у працях Е. Френкель-Брунsvік, яка досліджувала проблеми етнічних стереотипів та антисемітизм. Дослідниця визначала ТН (тут і далі – толерантність до невизначеності) як ставлення до ситуації, яка є неоднозначною,

динамічною, невідомою тощо. Протилежним поняттям ТН є інтолерантність до невизначеності (ІТН – інтолерантність до невизначеності), яка проявляється у тенденції приймати рішення за принципом «чорне-біле», поспішати на шляху до розуміння, не приймати до уваги складні реалії життя, відкидати в цьому прагненні до розуміння потреби інших людей [21].

Так Р. Халлман пропонує ТН розглядати як «здатність розуміти конфлікт та напруження, котрі виникають в ситуації подвійності, невизначеності та проявляються у прийнятті невідомого, здатності протистояти у суперечливій ситуації...» [22].

С. Баднер з позицій психології сформулював ідею загрози, що сприймається людиною як основа ідентифікації тенденцій по відношенню до невизначених стимулів. На його думку, ТН – це тенденція сприймати невизначені ситуації як бажані. В свою чергу, ІТН – сприйняття неоднозначних, суперечливих ситуацій як джерела загрози [цит. за 9].

Цікавою є думка Д. МакЛейна, який розглядає ТН як рису, «...спектром реакцій від відторгнення до привабливості, при сприйнятті невідомих, складних, динамічно невизначених або таких, що мають інтерпретацію суперечливих стимулів...» [цит. за 10].

В основі толерантності до невизначеності закладено поняття про уміння людини успішно справлятися з викликами сьогодення, не відмовляти від нового та незвичного в житті, бути спонтанним та креативним у прийнятті власних рішень. Толерантність до невизначеності передбачає можливість сприйняття невизначеності не як джерела загрози, а як поля для нових можливостей. Вивчення гендерних особливостей толерантності до невизначеності значно доповнює знання отримані в дослідженні даного феномену та дозволяє визначити шляхи психологічної підтримки студентів, які зіткнулись з невизначеністю в умовах дистанційного навчання.

Толерантність до невизначеності – психологічний конструкт, який базується на основі декількох наукових підходів та налічує безліч трактувань. С. Кузікова спробувала виділити основні з них: толерантність до невизначеності, як риса особистості; толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна настанова; толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навик [9].

Проблема толерантності до невизначеності привертала увагу українських учених.

А. Гусєв досліджував толерантність до невизначеності як фактор розвитку ідентичності особистості [4].

П. Лушин у своїх методичних матеріалах до авторського курсу «Психологічна допомога особистості в перехідний період» пропонує також універсальну стратегію вирішення проблемних ситуацій, розкриває особливості «примирення» з викликами складних, хаотичних процесів життя. Таке примирення вчений називає розвитком толерантності до невизначеності в епоху нестабільності [13].

Вчений розглядає типи ставлень до невизначеності: «активний», «пасивний», «утилітарний» та особливий «недифіцитарний» тип, сутність якого полягає у ставленні до хаосу і невизначеності як до джерела зростання і розвитку особистості [13].

В цьому контексті, Ю. Мельник розглядає шляхи адаптивного і дезадаптивного варіантів взаємодії особистості із наявною життєвою ситуацією. Тобто, взаємодія з невизначеністю може бути як успішною, призводити до покращення життєвого простору, і, як результат, до відновлення суб'єктності, а може бути неуспішною, або такою, що руйнує життєвий простір, призводячи до різних особистісних деформацій чи деструкцій [15].

В цілому ряді досліджень переконливо показано, що відношення до невизначеності дуже важливо для характеристики особистості в цілому.

Проведений С. Хілько аналіз підходів до вивчення ТН показав, що дослідження ТН розглядаються з позицій різних теоретичних конструктів: як рису особистості, як соціально-психологічну установку, як когнітивно-перцептивне утворення, як здатність особистості, як культурну складову, як множинність реакцій на невизначені ситуації, як характеристику індивідуальної саморегуляції особистості в невизначених ситуаціях, що і зумовлює підходи до її формування. Отже, це дає можливість визначити головні критерії формування ТН, які необхідно враховувати, а саме: наявність знань із зазначеної проблеми, емоційне ставлення до невизначеності, уміння ухвалювати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності [19].

Російська дослідниця Т. Корнілова пропонує розглядати толерантність до невизначеності як екстенсивно досліджуваний

психологічний феномен. Найбільш точним визначенням є розуміння толерантності до невизначеності як багатовимірною конструкта, генералізованої особистісної властивості, в основу якої покладено, прагнення до змін, новизни, оригінальності, в перевазі більш складних завдань, в здатності діяти самостійно і виходити за рамки обмежень [8].

Таким чином, в результаті зміни ставлення до невизначеності вона перестає бути, чимось, чого треба боятися і від чого треба бігти, а починає приносити людям задоволення, вони відкриваються новому досвіду, стають здатні відчувати від цього позитивні емоції, не обмежують соціальні контакти та успішно адаптуються до нових умов ситуації.

Розроблений американським психологом і психіатром Я. Морено, метод психодрами є одним із успішних методів адаптації до нових умов ситуації та розвитку толерантності до невизначеності.

Для Я. Морено психодрама була справжнім «храмом театру», завдяки якому вивільняється спонтанність, збагачується та врівноважується рольовий репертуар особистості, досліджуються та долаються власні рольові конфлікти [21].

Відповідно до теорії Я Морено особистість прагне до постійного самовираження. І в цьому їй допомагає не раціональна робота, а гра людини в різні ролі та реалії. Психодраматист вважав, що «роль» відноситься до всіх життєвих проявів і має не лише соціально-психологічний, а й загально-психологічний характер [21]. У ході програвання життєвих ситуацій створюються умови для спонтанного вираження почуттів та переживань, пов'язаних з найбільш важливими для особистості проблемами, що сприяє катарсису та інсайту. Катарсис та інсайт, з одного боку, сприяють самовираженню, вивільненню почуттів, з іншого, – їх проясненню, усвідомленню та інтеграції, на підставі чого досягається нове розуміння своєї ситуації, виробляються нові адаптивні механізми та способи поведінки, відбуваються зміни в особистості [21]. Саме тому спонтанність та креативність, які є основними компонентами психодрами, дозволяють особистості актуалізувати вже відомі паттерни поведінки, подолати їх стереотипність і як наслідок виробляти нові способи реагування в ситуаціях та розвивати толерантність до невизначеності.

Психодрама є методом групової психотерапії, який полягає у розігруванні учасниками психотерапевтичної групи сцен з їхнього

життя, у яких зокрема можуть відтворюватися конфліктні чи травмуючі ситуації. Дана особливість психодраматичного методу є особливо важливою в процесі розвитку толерантності до невизначеності, адже в такому відтворенні створюється можливість вільного відреагування в безпечних умовах, що сприятиме розвитку різноманітності поведінкових реакцій у безпечних умовах.

В психодраматичній дії зокрема можуть бути «поставлені» та відіграні як зовнішня, соціальна сторона життя людини, так і внутрішня, особистісна, адже невизначеність часто супроводжується внутрішньоособистісним конфліктом. Психодраматичний метод по суті є практичною роботою з відтворення внутрішнього світу особистості в просторі психотерапевтичної групи засобами спонтанного програвання. Драматична дія здатна вивільнити актуальні ціннісно-сміслові стани особистості, надавши можливість їх проживання, трансформації та розвитку, що сприятиме кращому пізнанню себе, визначенню своїх можливостей та «слабких зон».

Безперечною перевагою даного методу також виступають інші учасники психодраматичної групи, які завжди є співучасниками драматичного процесу і свідомо або несвідомо здійснюють свій суб'єктивний внесок у процес самопізнання особистості. Особливо ефективною в контексті розвитку толерантності до невизначеності виступає ігрова основа психодрами, переважна орієнтація на дію та значна роль фізичних рухів. Адже ситуація невизначеності часто супроводжується неможливістю виразити в словах сутність та особливості проблеми, а спонтанні рухи в цьому випадку – допоможуть зняти емоційну напругу та побачити вихід із ситуації. Встановлення довірливої атмосфери, інтенсивне використання невербальних комунікацій відкривають можливість спонтанного самовираження особистості в групі, що сприятиме розвитку впевненості в собі, готовності до використання нових способів реагування на життєві ситуації, що так важливо при переживанні невизначеності.

Оскільки метод психодрами з успіхом використовується для особистісного самопізнання і як засіб особистісного росту й розвитку в різноманітних сферах особистого життя, він буде особливо ефективним у процесі розвитку толерантності до невизначеності, який буде полягати у підвищенні життєстійкості, подоланні внутрішніх конфліктів, розвитку спонтанності та

гнучкості у прийнятті рішень та урізноманітненні стратегій діяльності в ситуаціях невизначеності. Робота в психодраматичній групі може ґрунтуватися як на реальних, тобто тих, що вже відбулися, так і на уявних, тих що можуть статися, ситуаціях; дана особливість цього психотерапевтичного методу дозволить апробувати, і як наслідок – розширити набір стратегій поведінки у ситуаціях невизначеності. В психодраматичній дії можливе занурення в минуле й подорож у майбутнє, моделювання мрій й дослідження сновидінь.

До того ж психодраматичні техніки: монолог, дублювання, обмін ролями, техніка самопрезентації, дзеркало, техніка самореалізації дозволяють допомогти поглянути на себе очима іншого, що, в свою чергу, динамізує рефлексію, яка є умовою і результатом самореалізації, та допомагає глибше пізнати особистості себе, що стимулює складові даного процесу, а саме самоактуалізацію, самовизначення, самопрезентацію особистості. Отже, метою психодрами є самопізнання, що є когнітивною основою самореалізації. Використовуючи психодраматичні прийоми, ми тим самим стимулюємо самореалізацію особистості.

Відповідно до поставленої мети нами було здійснено емпіричне дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності студентів.

До участі в дослідженні було залучено 80 студентів 1-3 курсу, що навчаються спеціальності «Психологія» та «Соціальна робота», у віковому діапазоні від 17 до 20 років, серед них 40 осіб чоловічої та 40 осіб жіночої статі.

Дані збиралися як у вигляді очної взаємодії так і дистанційно. В усіх випадках було застосовано спеціально розроблений інструментарій на основі Google – документів (форми, таблиці, скрипти) і HTML.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою застосунку роботи з електронними таблицями Excel (MS Office 2016) і статистичного пакету SPSS (версії 23). Для візуалізації результатів використовувався Excel (MS Office 2016).

Аналіз доступних діагностичних методів, які б відповідали меті та завданням нашого дослідження, дозволив обрати різні діагностичні ресурси. У процесі дослідження ми скористались такими методиками: 1) опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової); 2) методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер,

Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр); 3) тест «Життєстійкість» (автор С. Мадді; адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказова).

На першому етапі дослідження було здійснене тестування за допомогою опитувальника «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової). Виявлені інтегральні показники шкал представлені у таблиці 1

Таблиця 1

Результати тестування за опитувальником «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової) (у %)

Рівні Шкали	Низький		Середній		Високий	
	дівч.	юн.	дівч.	юн.	дівч.	юн.
Новизна	–	–	100%	100%	–	–
Складність	–	–	50%	–	50%	100%
Нерозв'язність	20%	20%	70%	80%	10%	–
Загальний показник	–	–	95%	100%	5%	–

Аналіз результатів тестування за опитувальником «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової) продемонстрував, що лише 5% дівчат мають високий рівень інтолерантності до невизначеності та характеризуються тенденцією до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; намагаються приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; мають потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у стосунках з іншими людьми; шукають безпеку та намагаються уникнути невизначеності.

Переважна ж більшість дівчат (95%) та усі досліджувані юнаки (100%) мають середній рівень інтолерантності до невизначеності.

У юнаків основним джерелом інтолерантності до невизначеності виступає складність ситуації, яка була виявлена на високому рівні у 100% респондентів. Серед осіб жіночої статі складність ситуації на високому рівні переживають 50% дівчат, ще 50% переживають ситуацію як середньо складну.

Емпіричні дані отримані в процесі діагностики за опитувальником «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової) потребують доповнення щодо

особливостей ТН та її взаємозв'язку із іншими особистісними характеристиками.

Тому, наступним нашим завданням стало дослідження особливостей протистояння змінам, яке допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі за методикою «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр).

Загальний розподіл опитаних за рівнями прояву та шкалами методики наведено у табл. 2

Таблиця 2

Гендерний розподіл опитаних за рівнями прояву шкал за методикою «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр)

Рівні / Шкали	Низький		Середній		Високий	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Пристрастність	100%	85%	–	10%	–	5%
Винахідливість	100%	75%	–	25%	–	–
Оптимізм	95%	95%	5%	5%	–	–
Сміливість	100%	95%	–	5%	–	–
Адаптивність	100%	100%	–	–	–	–
Упевненість	100%	100%	–	–	–	–
Толерантність до двосмисленності	100%	100%	–	–	–	–

Як видно з таблиці 2, відсоткові значення за трьома рівнями особистісної готовності до змін розподілилися досить нерівномірно (показники низького рівня в діапазоні 75%–100%). Це означає, що більшість студентів має низький рівень особистісної готовності до змін, що свідчить про їх неготовність конкурувати зі змінними умовами соціуму, а отже, власна життєва позиція ще не переконлива. Далі проаналізуємо детальніше рівні вираженості в окремих характеристиках.

Пристрасність (енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус) знаходиться на низькому рівні у юнаків – 100% , та у дівчат – 85%, ще 10 % дівчат мають середній рівень. І тільки у 5% дівчат пристрастність на високому рівні, що характеризує їх як активних, енергійних, таких, що мають підвищений тонус та жагу до досягнень.

Винахідливість як уміння знаходити вихід зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем, самостійно приймати рішення виражена результатами низького – (100% юнаків та 75% дівчат) та середнього рівнів – 25% у дівчат. Така тенденція свідчить про пасивність студентів, щодо пошуку нових способів і засобів як у комунікації, так і в навчально-професійній діяльності.

Шкала оптимізму однаковою мірою як для юнаків так і дівчат виражена результатами низького та середнього рівнів – 95% і 5%, відповідно. Це свідчить про те, що цей показник потребує більш детального дослідження в студентів, оскільки низький рівень за цією шкалою означає високий рівень песимізму, а отже, гальмування особистісного розвитку.

Характеристика особистісної готовності до змін у студентів – сміливість, трактується як тяга до нового, невідомого. У респондентів ця характеристика виражена найбільшою мірою на низькому рівні – 100% у юнаків та 95% у дівчат, ще 5% знаходяться на середньому рівні. Такі результати свідчать про те, що респонденти в основному діють відповідно до норм і правил без зайвих спроб до нового та незвіданого, тобто уникають непередбачуваних подій і стресів.

Наступні три характеристики адаптивність, упевненість, толерантність до двосмисленості у досліджуваних виражені рівнозначними показниками низького рівня (відповідно, 100% юнаків і 100% дівчат). Тобто, респонденти не здатні підлаштовувати свої дії та рішення під вимоги події чи оточення, гнучко змінюючи при цьому свої плани. Вони є неспокійними, коли не визначені цілі та очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною. Оскільки ці характеристики одні з найголовніших у становленні власного Я та самоідентифікації в юнацькому віці, можна вважати критично високим відсоток студентів із низьким рівнем упевненості, адаптивності та толерантності до двозначності. Дана проблема потребує неодмінної уваги та психолого-педагогічної допомоги з розвитку даних характеристик.

Емпіричне дослідження засвідчило, що студентська молодь не готова до тих змін, які спостерігаються останніми роками в нашій країні, і потребує нагальної допомоги в розвитку особистісної готовності до змін.

Останньою використаною методикою в нашому емпіричному дослідженні був тест «Життєстійкість» (автор С. Мадді; адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказова).

Аналізуючи результати методики, можна зауважити, що по всіх шкалах середньо групові результати переважають у дівчат. Показники «залученості» вищі у дівчат, 32,8 проти 24,1 у юнаків, варто відзначити, що показники норми за даною шкалою, відповідно до запропонованої в методиці інтерпретації, знаходять в межах від 29,6 до 45,72. Показники юнаків знаходяться нижче норми, це пояснюється тим, що сучасні юнаки є незацікавленими та не отримують задоволення від власної діяльності. Відсутність такого переконання може породжувати почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життям.

За шкалою «контроль» показник дівчат (31,0) є вищим за показник хлопців (22,9), показники норми, відповідно до інтерпретації методики, знаходять в межах від 20,74 до 37,6. За даною шкалою показники як дівчат так і хлопців знаходяться в межах норми.

Показники шкали «ризик» у дівчат та хлопців складають 19,0 та 15,2 відповідно. Нормативні значення за шкалою «ризик» знаходяться в межах від 9,52 до 18,3. З отриманих даних можна зробити висновки, що схильність до ризику у дівчат є вищою норми. Що підтверджує отримані раніше результати за методикою «Толерантність до невизначеності», які демонструють у дівчат тенденції приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ.

Порівнюючи загальний показник життєстійкості можна відмітити, що у дівчат він складає 84,6 проти 65,0 у хлопців, що відповідає нормі відповідно до інтерпретації запропонованої авторами, адже нормативні показники за даною шкалою знаходяться в межах від 62,19 до 99,25.

З метою верифікації отриманих результатів експериментального дослідження, у роботі були використані методи статистичної обробки результатів експерименту. Статистичні методи обробки й аналізу даних включали використання параметричного критерію перевірки гіпотез (t-критерій Стюдента), та кореляційного (коефіцієнт кореляції Пірсона). Обчислення коефіцієнтів кореляції здійснювалося за допомогою комп'ютерної обробки, що забезпечувалася пакетом сучасних електронних програм (SPSS/версія 23).

Останнім етапом нашого емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу отриманих результатів з метою виявлення особливостей толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання.

У загальній характеристиці особливостей ТН студентів були виявлені наступні статистично значимі зв'язки:

1. «Загальний показник ІТН – ризик» ($r_{xy} = 0,346$, при $p \leq 0,05$);
2. «Загальний показник ІТН – сміливість» ($r_{xy} = 0,450$, при $p \leq 0,01$);
3. «Життєстійкість – пристрасть» ($r_{xy} = 0,450$, при $p \leq 0,01$);
- «Життєстійкість – винахідливість» ($r_{xy} = 0,385$, при $p \leq 0,05$);
- «Життєстійкість – сміливість» ($r_{xy} = 0,442$, при $p \leq 0,01$);
- «Життєстійкість – новизна» ($r_{xy} = -0,543$, при $p \leq 0,01$);
- «Життєстійкість – невіршеність» ($r_{xy} = 0,525$, при $p \leq 0,01$);
- «Толерантність – оптимізм» ($r_{xy} = 0,416$, при $p \leq 0,01$);
- «Толерантність – адаптивність» ($r_{xy} = 0,533$, при $p \leq 0,01$).

В результаті аналізу отриманих результатів можна виділити наступні особливості толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання: інтолерантність до невизначеності пов'язана з ризиком та сміливістю; життєстійкість пов'язана з пристрастю, винахідливістю, сміливістю, новизною ситуації та невіршеністю. Також виявлені позитивні кореляційні зв'язки між толерантністю та оптимізмом ($r_{xy} = 0,416$, при $p \leq 0,01$) і толерантністю та адаптивністю ($r_{xy} = 0,533$, при $p \leq 0,01$), що дозволяє стверджувати, що чим вищою буде толерантність до невизначеності – тим більшим буде оптимізм особистості та адаптивність особистості.

Зважаючи на завдання нашого дослідження та враховуючи результати констатувального експерименту, нами було розроблено тренінг розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання.

Загальною метою нашого соціально-психологічного тренінгу є розширення можливостей учасників в опануванні власною життєвою ситуацією в умовах дистанційного навчання. Відповідно до мети тренінгу виділено 4 етапи роботи.

На першому етапі ми пропонуємо спрямовувати зусилля на розширення можливостей учасників тренінгу з усвідомлення поточної проблемної ситуації та того, чого саме вони хочуть із неї отримати. Ідеться про розуміння того, що таке невизначеність, ситуація невизначеності та її місце в житті й діяльності сучасної людини.

На другому етапі відбувалася робота з набуття вмінь і навичок встановлення й формулювання конкретних цілей в умовах дистанційного навчання.

На третьому етапі основним завданням є вихід у рефлексію власного життя та проблематизація вписування конкретних цілей і бажань, пов'язаних із поточною ситуацією невизначеності, у смисложиттєві цілі й цінності.

На четвертому етапі на основі отриманих уявлень про особливості толерантності до невизначеності відбувається розширення можливостей усвідомлення та вироблення вмінь і навичок роботи з власними переживаннями щодо ризиків і небезпек, стресів, деструктивних і конструктивних способів і стратегій поведінки в умовах дистанційного навчання.

Реалізація основних складових вищезазначених блоків тренінгу здійснюється за допомогою таких психодраматичних технік: як монолог, дублювання, обмін ролями, техніка самопрезентації, дзеркало, репліки в сторону, техніка порожнього стільця, техніка «крок у майбутнє».

Обов'язковою умовою здійснення психодраматичного акту є розігрів, дія, шерінг. Проведення тренінгу в онлайн режимі потребує трансформації традиційних способів роботи та спеціальних навичок тренера. Особливості адаптованих до дистанційного режиму етапів психодрами представлено нижче.

Розігрів. Першим та невід'ємним етапом психодраматичної дії є розігрів. Методик та технік розігріву є значна кількість, нижче ми розглянемо лише частину з них:

Локограма – учасники розповідають де вони знаходяться по світу зараз, куди хотіли б переїхати, чому, і який меседж (повідомлення) звідти відправили б на батьківщину.

Аксіограма – групі для обговорення задається тема чи думка, учасники висловлюють своє ставлення та займають позиції «за» або «проти», після цього учасники мають зайняти протилежну позицію до тієї, яку вони обрали, тобто стають в позицію «проти» власної думки і «за» протилежну думку, і мають відстояти та аргументувати саме з цю роль.

Соціометрія – розподілити та «вибудувати» учасників групи відповідно до зросту, кольору очей, дати народження і т.п.

Re-waving – на групу виноситься питання і відбувається його обговорення, після висловлених аргументів інших учасників можна змінити власну думку та роль.

Соціограма – побудова соціального атома (класичного, колективного, психологічного, фантазійного і тд., для побудови в умовах дистанційного навчання можна використовувати іграшки, предмети чи малюнок).

Геносоціограма – будується і обговорюється геносоціограма кожного з учасників психодраматичної групи.

Якщо учасник чи учасники не можуть щось сказати, можна збудувати групову скульптуру, або ж обрати протагоніста.

В умовах дистанційного навчання для використання розігріву особливо доречною є функція розподілу учасників групи на індивідуальні зали, де вони зможуть в психологічно комфортних умовах відрефлексувати власні психологічні стани та переживання.

Дія. На даному етапі роботи першим завданням для тренера є створення особливого психологічного простору – сцени, на якій буде розгортатись вся подальша постановка протагоніста. У дистанційному режимі це можливо за рахунок вимкнення звуку та камери усіма присутніми, окрім протагоніста та учасників, які оримають ролі у психодраматичному акті. Окрім цього після введення ролей, учасники можуть змінити напис свого реального імені на ім'я ролі, яку вони виконує. Таким чином на екрані відбуватиметься дія в якій вся увага тренера, учасників і самого протагоніста буде спрямована на те, що відбувається тут і тепер з кожною роллю, не відволікаючись на інші звуки та рухи.

Відомо, що психодрама активна і фізична форма терапії в якій особливе місце відводиться дотику. Відтак, традиційно учасникам групи дозволяється за потреби підходити до протагоніста, торкатися чи обіймати його. Оскільки дана процедура обмежується монітором екрану, протагоніст та інші учасники групи можуть використовувати додаткові засоби пледи, іграшки, ковдри, шарфи, і т.д. для створення атмосфери присутності інших, довіри і задоволення потреби в тактильності.

Шерінг. На даному етапі роботи ефективним і дієвим способом є використання правила піднятої руки, яке реалізується за рахунок прикріплення до свого зображення особливого значка – долоньки (ZOOM) і сигналізує про бажання висловитись. Завдяки цьому учасники не перебивають один одного та не створюють зайвого шуму, зберігається першочерговість у бажанні висловитись. Варто також врахувати те, що в момент обворення

психодраматичної дії, в учасників можуть виникати спонтанні рефлексії, які вони можуть написати в чаті.

Отже, проаналізувавши проблему невизначеності, що може виникати у студентів в період дистанційної форми навчання, нами встановлено, що в картині динаміки дистанційного навчання все більшого значення набувають власне особистісні психологічні характеристики. Серед яких особливу значимість має така інтегральна характеристика особистості як толерантність до невизначеності, яка, крім того, має певні гендерні особливості в умовах дистанційного навчання. Виявлено, що дівчата на відміну від юнаків переживають більшу невирішеність ситуації, більше контролюють ситуацію, мають вищу життєстійкість, пристрась та впевненість, проте є менш адаптивними та толерантними до невизначеності ніж юнаки. Встановлено, що існує статистично значима відмінність особливостей толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання за шкалами: «Включеність у ситуацію»; «Невирішеність»; «Контроль»; «Життєстійкість»; «Пристрасть»; «Адаптивність»; «Впевненість»; «Толерантність до невизначеності». Емпіричне дослідження засвідчило, що студентська молодь часто не готова до тих змін, які спостерігаються останніми роками в нашій країні, і системі освіти зокрема, а тому потребує нагальної допомоги в розвитку особистісної готовності до змін.

Оскільки метод психодрами з успіхом використовується для особистісного самопізнання і як засіб особистісного росту й розвитку в різноманітних сферах особистого життя, він є особливо ефективним у процесі розвитку толерантності до невизначеності, який полягає у підвищенні життєстійкості, подоланні внутрішніх конфліктів, розвитку спонтанності та гнучкості у прийнятті рішень та урізноманітненні стратегій діяльності в ситуаціях невизначеності.

Перспективу подальших досліджень становить більш детальне вивчення та дослідження феномену толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання на різних вікових етапах з урахуванням як особистісних і так ситуаційних характеристик та апробація засобів психокорекційного впливу на розвиток толерантності до невизначеності методами психодрами в онлайн режимі.

Література

1. Багдасарова Н.А. Психологические аспекты дистанционного образования / Н.А. Багдасарова, Е.В. Чмыхова, И.В. Богданов // – Инновации в образовании.– 2003.– № 5.– С. 78–90.
2. Балашова Ю.В. Когнитивные и личностные особенности студентов очного и дистанционного обучения: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01. / Ю.В. Балашова // М.,– 2001.– 180 с.
3. Бондарчук О.І. Психологічні особливості дистанційного навчання в системі післядипломної педагогічної освіти / О.І. Бондарчук, О.О. Нежинська // Режим доступу: http://psyscience.com.ua/Konferenciya_2012_05_28/Bondarchuk_Olena_2, 2012, 12.
4. Гусев А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.І. Гусев // Київ,– 2009.– 233 с.
5. Демкин В.П., Можаяева Г.В. Организационно–методическая работа при дистанционном обучении. Открытое и дистанционное образование / В.П. Демкин, Г.В. Можаяева // Томск,– 2002.– №2 (6).– С. 15 – 23.
6. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / М.Л. Смутьсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та [та ін.] // за ред. М.Л. Смутьсон. Кіровоград Імекс–ЛТД,– 2012.– 240 с.
7. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция / В.П. Зинченко // Человек в ситуации неопределенности. Москва – ТЕИС,– 2007.– С. 9–33.
8. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска /Т.В. Корнилова// Психологические исследования.– 2015.– 8(40).– URL: <http://psystudy.ru>.
9. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико–емпіричні розвідки /С.Б. Кузікова// Науковий Вісник Херсонського університету.– Вип. 3,– Том 1,– 2018.– С. 67–72.
10. Леонов И.Н. Влияние толерантности к неопределенности на профессионально важные качества руководителя : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / И.Н. Леонов// Удмуртск. гос. ун–т. Удмуртия.– 2015.– 256 с.
11. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова// Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов–исследователей и практиков.– М.: Смысл,– 2006.– 63 с.
12. Луковицкая Е. Г. Социально–психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дис. ... канд. психол.

- наук : 19.00.05 / Е.Г. Луковицкая // «Социальная психология». – Санкт-Петербург, – 1998. – 34 с.
13. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги / П.В. Лушин // Психологічне консультування і психотерапія. – 2016. – Т. 1, – № 5. – С. 33–40.
14. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності: дис. ...канд.психол.наук.: 19.00.01 / Ю.В. Мельник // Київ, – 2020. – 325 с.
15. Мельник Ю.В. «Тренінг Організація життєвого простору в умовах невизначеності» як інструмент корекції неоптимальних стратегій організації способу життя особистості в умовах невизначеності» / Ю.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, – 2019. – Том. VII. – Вип. 44. – С. 136 – 146.
16. Смұльсон М.Л. Інтелект і ментальні моделі світу / М.Л. Смұльсон // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Тематичний випуск «Сучасні дослідження когнітивної психології». – Острого: Вид-во Національного університету «Острого», – 2009. – Вип. 12. – С. 38–49.
17. Ставицький О.О. Психологічні особливості дистанційного навчання Суспільні дисципліни як засіб формування цивілізаційної компетентності здобувачів освіти / О.О. Ставицький // Матеріали ІІ Всеукраїнської заочної науковопрактичної конференції. – м. Рівне, – 26–27 квітня 2019 р. – Рівне. 2019. – С. 120 –126.
18. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С.О. Хілько // Київ, – 2018. – 279 с.
19. Frenkel–Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable / E. Frenkel–Brunswick // The American Psychologist. – 1948. – № 3. – 268 p.
20. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy / R.J. Hallman // [The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy]. Journal of Humanistic Psychology. – 1963. – Vol.3, – №1. – P. 14–27
21. Psychodrama: second volume, foundations of psychotherapy / Moreno, Jacob L; Moreno, Zerka T. // New York, NY:– North–West Psychodrama Association, – 2011. – 234 p.

САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКИЙ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

І. Г. Саранча, О. В. Фуштей

Питання про роль власної активності особистості в процесі її становлення і розвитку завжди перебувало в центрі уваги прогресивної наукової думки, а основний шлях індивідуального та суспільного розвитку незмінно пов'язувався із самоздійсненням особистості. Багатогранна міждисциплінарна, загальнонаукова проблема самоздійснення вивчається філософською, психологічною, педагогічною думкою з точки зору його сутності та значення, механізмів та закономірностей, рушійних сил та детермінант, педагогічних можливостей та ролі у навчально-виховному процесі. Особливого значення самоздійснення набуває в контексті сучасних концепцій суб'єктності, творчості, духовності, синергетики, особистісно-орієнтованого навчання, психології, гуманістичної педагогіки, в яких даний феномен розглядається як фундаментальна проблема особистісного і професійного зростання людини, передумова її успішної життєдіяльності.

Термін «самоздійснення» використовується у філософії, психології з незапам'ятних часів у східних релігіях і, пізніше, у християнстві. Філософський аспект проблеми самоздійснення як пошуку і реалізації сенсу життя і призначення людини розглядали практично усі філософи через аналіз онтологічних питань буття. М. Адлер визначав самоздійснення як свободу від зовнішніх примусів, у тому числі культурних очікувань, політичні і економічні свободи і т. ін. Парамаханса Йогананда тлумачить самоздійснення як «знання – в тіло, розум, душу, що ми єдині з «всюдисущим Богом» [21]. Основна похідна самоздійснення в тому, що є «істинне Я» (або «душа»), котре повинно бути відкрито для психологічного або духовного розвитку. Самоздійснення може бути поступовим, або миттєвим явищем, залежно від філософської або духовної школи. Але у будь-якому випадку, мова йде про складну підготовку розуму і емоцій, які попереджають самоздійснення. Вигартовування свого Его (особистості), щоб прийняти своє буття, що дозволить розкрити

істинного себе. Саме поняття «самоздійснення» близьке по змісту до «самореалізації». Однак Ш. Бюлер, розрізняючи їх підкреслює, що самореалізація є лише моментом самоздійснення. Працюючи над розробкою концепції Життєвого шляху людини, де послідовність вікових фаз людини становить часову структуру, самоздійснення представлено нею, як підсумок життєвого шляху, коли «цінності і цілі, до котрих прямувала людина, свідомо, чи несвідомо, отримали адекватну реалізацію» [4].

Однак, у той же самий час, самоздійснення є процесом, що у різні вікові періоди може проявлятися по-різному:

- як гарне самовідчуття (0-1,5 роки);
- як відчуття завершення дитинства (12-18 років);
- як самореалізація (25 (30) – 45 (50) років);
- як самозавершеність (65 (70) – 80 (85) років) [3].

Ш. Бюлер відмічала, що досконалість самоздійснення залежить від здібності особистості ставити перед собою такі цілі, які найбільш адекватні її внутрішній сутності. Ця здібність була названа нею «самовизначенням». При цьому самовизначення пов'язувалось нею з інтелектуальним рівнем особистості, позаяк від інтелекту залежить глибина усвідомлення людиною свого потенціалу.

В руслі *гуманістичного* підходу (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл та ін.), що утверджує “пріоритет особистості в суспільстві”, визнаються взаємозалежними процеси вдосконалення особистості й суспільства [16, с.3]. Самоздійснення ж людини полягає, перш за все, в актуалізації і творчій самореалізації її позитивних сутнісних сил та є певним способом її буття, а не окремим видом активності.

У *працях сучасних вчених* феномен самоздійснення загалом розглядається як свідомий рух особистості до досконалості, як “саморозвиток, пропущений крізь свідомість суб'єкта, що розвивається” [17; 18]. У процесі ж саморозвитку особистості поруч із рядом неусвідомлених його форм, таких як наслідування, копіювання та ін. виділяються й усвідомлені: самовиховання (нижча) і самоздійснення (вища), які “відрізняються одна від одної природою самотворчої активності та масштабом перетворень”. Самоздійснення особистості, для якого значущою визнається не міра розвитку будь-яких якостей особистості, а їхній моральний зміст, здатність до утворення загальнолюдських моральних

цінностей, трактується як “процес розгортання людського в людини”, явище, що “стосується цілісної зміни особистості, а не покращення окремих її властивостей і здібностей” [12, с. 12-13], та незмінно пов’язується з актуалізацією позитивних сил зростання і розвитку особистості, її творчого потенціалу, з духовно-моральним розвитком людини, її особистісним зростанням і спрямовується “на досягнення найвищого рівня морального розвитку, моральної чистоти”, відображаючи “прагнення індивіда довести розвиток своєї особистості до вищого рівня, до мислимої межі” [10, с.11].

Механізми саморозвитку особистості описуються в діалектичних категоріях випадковості і необхідності, змінності і стійкості, міри і стрибка, частини і цілого, внутрішнього і зовнішнього, порядку і хаосу, лінійності та нелінійності, стабільності й нестійкості. Головною ж ознакою самоздійснення особистості визнається зростання рівня синтезу її відповідальності і свободи, організованості й спонтанності, творчості і репродукції (а не виключно чогось одного), що досягається завдяки поєднанню та врівноваженню діалектичних протилежностей в її індивідуальному бутті та веде до збільшення стійкості людини в умовах певного середовища [8].

В *акмеології* самовдосконаленню особистості відводиться провідна роль в особистісному й професійному зростанні людини та досягненні нею “акме” як вершини розвитку: рух особистості до максимальної досконалості – “абсолютного акме” (загальнолюдської вершини досконалості), яке не супроводжується в подальшому вже ніяким “катаболе”, здійснюється через досягнення “відносних акме” (вершин досконалості окремої людини) шляхом її невинної роботи над собою [15].

Зрештою, виявлена багатогранність філософського осмислення досліджуваного феномена позначається на неоднозначності термінологічного оформлення існуючих теорій самоздійснення особистості, в яких поряд із синонімічним вживанням базових дефініцій здійснюється і їх розмежування за певними ознаками. Так, якщо у понятті “самоздійснення” акцентується увага на свідомому й виключно позитивному характері особистісних змін, що забезпечує досягнення людиною вершин свого розвитку, то у терміні “саморух” підкреслюється внутрішня детермінованість самоздійснення, що є

“самодовільним” рухом до досконалості, закладеним у людині генетично; у терміні ж “саморозвиток” наголошується на досягненні якісних змін, певного розвитку особистості, в процесі цього руху; у “самоорганізації” – вказується на сутність цих змін, що забезпечують гармонізацію, впорядкування усіх складових особистості, ускладнення її структури, удосконалення внутрішньої організації; у “самовихованні” – передбачається необхідність цілеспрямованих формуючих впливів на окремі підструктури власної особистості; “самоактуалізація” – потребує прояву і розвитку її потенційних сил і здібностей.

Психологічні аспекти вивчення феномена самоздійснення присвячуються виявленню механізмів і закономірностей особистісного зростання людини, шляхів і засобів її роботи над собою та висвітлюються вітчизняними і зарубіжними психологами на різних методологічних засадах відповідно до обраних філософських пріоритетів. Основною рушійною силою самоздійснення людини, як стверджує К.Роджерс [14], виступає не протиріччя між її реальним та ідеальним “Я”, а їх поєднання, яке актуалізує конструктивні сили зростання й розвитку особистості, а не особистісні комплекси, захисні механізми та неадаптивні форми поведінки. Поєднання “Я-реального” та “Я-ідеального”, що базується на усвідомленні незмінної досконалості глибинної сутності людини, збуджує прагнення до її прояву та зароджує віру в можливість її реалізації, що стають вагомими внутрішніми стимулами самоздійснення особистості.

У вершинній психології В.Франкла основними в особистісному зростанні, самовдосконаленні людини визначаються її здатність до “самодетермінації” – вміння “вирішити за себе .., а рішення за себе – завжди формування себе” [16, с.114], до “самовідсторонення” – уміння піднятися над собою і ситуацією, подивитись на себе ніби збоку, до “самотрансценденції” – постійного виходу за межі самої себе в напрямку до того, що існує поза нею.

К. Юнг також досліджував питання «самоздійснення». На його думку, сутність самоздійснення полягає в об’єднанні протилежно спрямованих і взаємокомпенсаторних установок свідомого та несвідомого, а ціль – у досягненні первинної єдності й цілісності [6].

Вітчизняна психологічна думка радянського періоду, побудована на матеріалістичному світогляді рівності усіх людей у їх здібностях і можливостях та соціально-культурної

обумовленості їх розвитку, трактує самоздійснення як суспільний феномен, а також соціально обумовлений, зовнішньо активний і суспільно значущий процес, що має характер самоформування та забезпечує досягнення людиною максимально повної відповідності соціальним нормам, ідеалам, вимогам. Суб'єктній же проблематиці надається службове значення у розвитку особистості, а педагогічним впливам – провідна роль відповідно до принципу від соціального до індивідуального.

Сформована в контексті *культурно-історичної* психологічної парадигми (Л.Виготський і його послідовники) теорія самоздійснення обґрунтовує самостійний цілеспрямований розвиток людиною власних позитивних та усунення негативних здібностей і якостей (а не лише прояву її вроджених задатків) як основний шлях особистісного зростання, а за самоздійсненням визнається характер самоформування. Провідним же механізмом самоздійснення вважається інтеріоризація (переведення суспільного досвіду в індивідуальний) як наслідок взаємодії людини з оточуючим соціальним середовищем та результат її соціалізації (освоєння соціального досвіду). Основними засобами цілеспрямованого впливу на власну особистість визначаються самоосвіта і самовиховання як провідні форми її самоздійснення, які тісно взаємодіють, нерідко виступають напрямком і джерелом один одного та незмінно розглядаються як умова ефективності цілеспрямованих формуючих впливів, результат і основний критерій високого рівня педагогічної діяльності. Головними ознаками самоосвіти й самовиховання вважаються їх усвідомленість, цілеспрямованість та динамічність, підкреслюється домінування їх соціальної обумовленості та суспільної значущості [13].

Цілі і засоби самоздійснення розглядаються переважно як соціально задані системою суспільних вимог, керуючих та стимулюючих впливів на людину, результат же – як суспільно значущий. Джерела самоздійснення особистості знаходяться в її соціальному оточенні у вигляді системи вимог і очікувань щодо неї, рушійними силами самоздійснення виступають суперечності між вимогами до особистості та її реальною поведінкою, між її наявними знаннями та освітніми стандартами, між потребами та здібностями й уміннями, між завданнями і результатами самозміни та ін. Найбільш важливими особистісними передумовами самоздійснення визнаються розвиненість вольових

якостей та навичок саморегуляції особистості, а також її задіяність у суспільних процесах розбудови держави, “побудови громадянського суспільства” та ін.

Серед соціальних передумов, які відіграють провідну роль у становленні процесів самоздійснення та задають напрямок і спосіб реалізації самозміни особистості, найбільшого значення надається правильно побудованій системі соціальних впливів на особистість через засоби масової інформації (що формують ідеологію мас, задають ідеали особистості, формують цінність самоздійснення кожного громадянина, створюють загальну атмосферу боротьби, в т.ч. боротьби з собою) та через навчально-виховний процес (в якому розвиваються освітні й виховні навички, збагачуються мотиви й уточнюються орієнтири самоздійснення людини). Сприяння самовдосконаленню особистості реалізується у формах його зовнішнього керівництва й організації. Динаміка змін процесів самоздійснення обумовлюється, перш за все, такими факторами як зміна самоусвідомлення особистості та зміна характеру її взаємодії з зовнішнім середовищем, а сензитивним періодом для розвитку самотворчої активності особистості визначається підлітковий вік. У визначенні джерел та рушійних сил самоздійснення вчені виходять з положення, що психічна активність людини є як внутрішньою вмотивованою, так і зовнішньо побудженою: зміни внутрішніх умов чи виникнення нового внутрішнього змісту відбувається частково під впливом зовнішніх факторів, а частково іде зсередини – як результат внутрішньої роботи. Провідними особистісними передумовами успішного самоздійснення визнаються розвинута самосвідомість, суб’єктність та духовність людини.

Важливими суспільними передумовами самоздійснення особистості стають зовнішня підтримка і сприяння самовдосконаленню, що виражаються, в створенні сприятливих умов для його реалізації (атмосфери творчості й безумовного прийняття та ін.), в цілеспрямованому формуванні усіх необхідних особистісних якостей, здібностей, знань, мотивів та ін., що складають основу готовності до самоздійснення та забезпечують його ефективність, а також у педагогічному супроводі процесів самотворення, завдяки якому забезпечується необхідна консультативна допомога і підтримка людини в її самовдосконаленні.

Значного розвитку теорія самоздійснення набуває в руслі сучасних *акмеологічних* досліджень, де самоздійснення виступає самостійним об'єктом вивчення як провідний шлях розвитку особистості, який забезпечує досягнення найвищої досконалості – “акме-” (вершини розвитку) в усіх сферах життєдіяльності особи. Визнання основним критерієм досконалості – оптимальності самореалізації особистістю свого творчого потенціалу – призводить до осмислення самоздійснення як важливої передумови успішної творчої самореалізації особи, що досягається завдяки виробленню й актуалізації необхідних для цього рис та якостей. Вагомим внеском акмеології в теорію самоздійснення стала екстраполяція акмеологічних ідей на проблеми професійного становлення і розвитку особистості. Розроблені акмеологічні технології задають об'єктивний простір для прояву самоактивності суб'єкта, спрямованої на “досягнення вершин професійної майстерності” в аспектах її “оптимальності”, максимальності, “активного самокультивування людиною своїх рефлексивно-творчих здібностей” [7].

Самоздійснення як якісно інший рівень роботи людини над собою є характерним, переважно, для етапу зрілості особистості та зумовлюється, по-перше, зміною її самоусвідомлення (що характеризується переходом від позиції дитини, учня, майбутнього спеціаліста до позиції дорослого, фахівця, усвідомленням в структурі своєї особистості поруч із фізичними, моральними та інтелектуальними властивостями ще й сутнісних сил і потенцій як об'єктів самотворчої активності, появою відчуття вже певною мірою сформованості власної особистості) і, по-друге, зміною соціального статусу особистості й характеру її взаємодії з оточуючим світом (що викликано значним зменшенням цілеспрямованих формуючих впливів на особистість з боку соціального середовища та полягає у зміні провідної діяльності особистості із навчальної на самостійну трудову, у зміні споживацької активності особистості на творчо перетворюючу, у переході від установки на саморозвиток до установки на самопрояв та самореалізацію). Разом з тим, свідоме прийняття молодою людиною своєї професійної ролі, утвердження себе як професіонала призводить до виділення професійної сфери самотворчої активності на етапі самоздійснення пріоритетного порівняно до особистісного [20].

Безпосередньо проблематика самоздійснення особистості переважно спрямовується на пошук шляхів і засобів посилення внутрішньої самотворчої активності особистості як суб'єкта життєдіяльності та розвитку. Сучасні ідеї самоактивності особистості в процесі її становлення утверджуються, передусім, в контексті гуманістичної педагогіки, заснованої на визнанні цінності кожної людини, її суб'єктного досвіду, внутрішнього світу, на вірі в її потенційні позитивні сили зростання, та, відповідно, протиставляються авторитарним тенденціям як у схоластичній педагогіці Середньовіччя, так і в традиційній педагогіці Нового і Новітнього Часу, пов'язаним з неувагою до внутрішнього світу дитини, її інтересів і можливостей, прагненням надати "готове" знання, стереотипізувати виховні впливи.

Відображений ще в *античній* думці принцип: "Допоможи мені, щоб я зробив це сам!", відображає істинну позицію особистості як суб'єкта навчання. Розвиток внутрішнього світу кожної особистості, самостійності його мислення і суджень набуває пріоритетного значення в діяльності шкіл Сократа, Платона, Арістотеля, Квінтіліана і реалізується завдяки використанню діалогових форм навчання, диспутів, сократівських бесід, в яких особистість стикається із протиріччям і захочується до вільних розмірковувань та самостійного пошуку істини, до самопізнання.

Ставлення до особистості як до вищої цінності, віра в її необмежені сили й можливості, ідея розвитку активності й самодіяльності особистості поширюється в культурі епохи *Відродження і Нового Часу*, в якій розробляються організаційно-практичні аспекти залучення особистості до самопізнання, самоосвіти й самовиховання; розкриваються основні форми й етапи самостійної розумової діяльності особистості (автопсія, автопраксія, автохресія, автолексія) (Я.Коменський); стверджується положення про природне виховання вільномислячої людини, яка була б, за словами Г.Сковороди, "свідомим творцем власних ідеалів і вчинків", підкреслюється цінність знань "за умови, якщо вони здобуті самостійним шляхом" [9] та розробляється проблема готовності до самоосвіти. Метою розвитку особистості А.Дістервег визначає їх "зрілість, що проявляється у здатності до самоуправління й самовизначення" і досягається завдяки "самодіяльності, в якій людина розвиває свої внутрішні сили і формується" [9].

Суб'єктні засади навчання й виховання в епохи *Просвітництва і Новітнього Часу* проголошуються в антропології, представленій ідеями “гуманного виховання” (К.Ушинський), безперервної “загальнолюдської” освіти (М.Пирогов), “вільного виховання” (Л.Толстой) та ін. Основною стратегією освітньо-виховної діяльності стає збагачення внутрішнього світу людини, “підготовка її до щирої боротьби з собою” [9], “виховання влади людини над собою”, “формування творчого мислення і моральної самосвідомості” особистості. Розвиток педоцентричних тенденцій в освіті (Д.Дьюї, Г.Кершенштейн, В.Лай) актуалізує принцип “всі засоби з самого себе”, що виражає онтологічні засади теорії “вільного” виховання, спрямованого на розкриття і найбільш повне розгортання усіх творчих сил дитини шляхом вільної дії і самостійної творчості на основі реалізації здатності кожної особистості до саморозвитку. Сприяння процесам саморозвитку особистості полягає у забезпеченні умов для розкриття її творчого потенціалу завдяки наданню повної свободи самовизначення та самовираження.

Специфічного розвитку набуває ідея самоздійснення особистості радянського періоду, в яких самоосвіта й самовиховання як основні форми самотворчої активності особистості визначаються головними факторами та умовами ефективності усіх впливів на особистість. Відповідно організація педагогічного процесу характеризується значною опорою на самостійну роботу особистості, її пізнавальну активність; виховний процес будується так, “щоб не особистість виховували, а щоб особистість виховувала себе сама”. Підкреслюється взаємозв'язок навчання й учіння, освіти й самоосвіти, виховання й самовиховання, проте останнім, все ж таки, надається допоміжна роль, оскільки особистість вважається об'єктом навчально-виховних впливів, самоактивність якого забезпечує ефективне засвоєння передусім суспільного досвіду, адже, як стверджує Л.Виготський, “тільки той зв'язок залишається для нього дійсним, який був у його власному досвіді” [5].

Теорія і практика розвиваючого навчання нині активно збагачується *технологіями саморозвитку особистості*, що спираються на притаманну природну потребу в саморозвитку, на їх прагнення до самовираження, самоутвердження, самовизначення й самоуправління, та мають за мету активізувати психогенні фактори розвитку, спонукати особистість до

самоздійснення, здійснювати можливий педагогічний вплив на ці внутрішньо особистісні процеси завдяки озброєнню особистості знаннями й уміннями самоздійснення.

Доцільне сприяння процесам самоздійснення особистості досягається завдяки створенню мікро- і макросоціальних умов для прояву самотворчої активності особистості, формуванню їх готовності до самоосвіти, самовиховання, самоздійснення, організації супроводу цих процесів, розвитку суб'єктних ознак особистості, таких як креативність, смислотворчість та ін. Необхідність глибокого психологічного осмислення даних феноменів та закономірностей їх розвитку посилює інтерес до психологічного знання. Напрацювання гуманістичної психології (А.Маслоу, К.Роджерс, Р.Бернс) збагачують теорію і практику ідеями недирективної особистісно-орієнтованої взаємодії, в якій створюються умови для розвитку-саморозвитку кожного її учасника завдяки реалізації таких мікросоціальних факторів як безумовна позитивна увага до особистості, ставлення до неї як до вищої цінності, прийняття людини, емпатійне розуміння і конгруентність, оптимістичне прогнозування, створення міжособистісної атмосфери доброзичливості і взаємоповаги, уважне і турботливе ставлення до дитини, повага до неї в поєднанні з вимогливістю, відмова від негативних оцінних суджень та порівняння з іншими, забезпечення можливості для вільного самовизначення, самовираження та ін. [19].

Особистісно орієнтоване навчання, основними ознаками якого, як підкреслює О.Савченко, є індивідуалізація й багатоваріантність методик, організація навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження цінності емоційного благополуччя й позитивного ставлення до світу, партнерський стиль взаємин, забезпечує створення необхідних умов для саморозвитку й осмисленого визначення особистістю своїх можливостей і життєвих цілей. Особистісно орієнтований виховний процес як "повноцінне емоційно насичене й суспільно значуще спільне творче життя особистості, що відповідає їхнім основним соціогенним потребам" [1; 2] на думку І.Беха, забезпечує формування самоцінного ставлення особистості до моральних і професійних норм та задає орієнтири її особистісно-професійного зростання.

Роль самоздійснення особистості як для досягнення вершин професіоналізму, підвищення результативності своєї діяльності,

забезпечення ефективної самореалізації в професії, так і для оволодіння технологією безперервного самоздійснення, обумовлює значне посилення уваги сучасних дослідників до цього складного й неоднозначного явища та актуалізує потребу його наукової інтерпретації. Головними формами самоздійснення вважаються самоосвіта й самовиховання особистості, що складають на думку вчених його основний зміст та задають провідні напрямки дій по самовдосконаленню. Так, професійна *самоосвіта* особистості як добровільна, активна, цілеспрямована, генеративна, саморегульована, особистісно і професійно значуща діяльність забезпечує отримання і поглиблення знань, розвиток інтелектуальних якостей та розумових здібностей, удосконалення наявних знань чи набуття нових з метою досягнення бажаного рівня професійної компетентності, високоефективне, творче вирішення професійних задач та особистісне самоздійснення, творче вивчення досвіду інших, пошук нових ідей, способів і прийомів роботи, аналіз і узагальнення власного досвіду і високоефективне, творче вирішення професійних задач. Завдяки самоосвіті особистість реалізовує власні пізнавальні інтереси та потреби, розвиває інтелектуальні та особистісні якості.

Професійне *самовиховання* особистості як активна, цілеспрямована діяльність по систематичному формуванню у себе професійно значущих рис і якостей передбачає свідому роботу по розвитку своєї особистості як професіонала: адаптування своїх індивідуально-неповторних особливостей до вимог педагогічної діяльності, постійне підвищення професійної компетентності і неперервний розвиток соціально-моральних та інших властивостей особистості, багатопланову діяльність по самопізнанню, самоаналізу, самоконтролю, самозвіту, самонаказу, самопереконанню, самовправлянню, самонавіюванню та ін. і є однією з умов задоволення його потреби зайняти гідне місце в суспільстві, досягти вершин професійної майстерності.

У руслі сучасних гуманістичних тенденцій, що окреслюють проблему становлення особистоті як суб'єкта власного професійного розвитку, спрямованого на актуалізацію творчого потенціалу й досягнення акме-вершин особистісного і професійного зростання, принцип саморозвитку, що обумовлює здатність особистості перетворювати власну життєдіяльність в предмет практичного вдосконалення, покладається в основу професійного розвитку особистості. Самоздійснення висвітлюється

як *особистісно* значущий і *внутрішньо* детермінований процес досягнення позитивних особистісних змін відповідно до самостійно визначеної концепції власного професійного зростання. І хоча, як підкреслює В.Гриньова, професійне самоздійснення особистості реалізується за умови єдності внутрішніх чинників (цілі, потреби, мотиви, установки на самоздійснення) та зовнішніх (виховання і освіта, соціальні вимоги до особистості), головна роль надається його внутрішнім передумовам [22].

Так, провідним фактором розвитку-саморозвитку особистості, на думку Л.Мітіної, є внутрішнє середовище особистості, її потреба в самореалізації, основною ж рушійною силою розвитку – внутріособистісне протиріччя між Я-відображеним і Я-діючим, а вектором професійного розвитку – творче Я особистості [12, с.30-32]. Головною метою професійного самоздійснення дослідники вважають підвищення професійної та загальної культури особистості, забезпечення високих результатів у професійній діяльності, успішне просування в ній, досягнення особистістю акме-вершин особистісного і професійного розвитку, принципове оновлення його внутрішнього світу і способу життєдіяльності, а також максимальне розкриття професійного й особистісного потенціалу особистості, досягнення не тільки успішного функціонування, а й творчої самореалізації у життєдіяльності.

Отже, як складний особистісно-соціальний феномен самоздійснення особистості є з одного боку глибоко особистісним процесом, що не потребує шаблонів, стереотипів, обмежень і директивних наказів та детермінується переважно особистісними чинниками (усталеними внутрішніми феноменами та системою вимог особи до самої себе та ін.), а з іншого боку обумовлюється нормативними еталонами суспільства і професії до особистості та певною мірою залежить від рівня керівництва цим процесом, взаємної вимогливості й взаємодії у колективі. Самоздійснення особистості, як багатофакторний феномен є похідною від взаємодії в певний момент часу *внутрішніх* (особистісних) характеристик і *зовнішніх* факторів (факторів соціального оточення), що призводять до виникнення позитивного потенціалу розвитку особистості та стимулюють дію психологічного механізму подолання протиріч між Я-актуальним та Я-потенційним, Я-реальним та Я-ідеальним, що лежить в основі самоздійснення особистості. Тому умовно виокремлені в науковій інтерпретації самоздійснення діяльнісно-забезпечувальний та особистісно-

розвивальний підходи, на нашу думку, вимагають діалектичного поєднання, оскільки відображають дві невід'ємні грані цього складного феномена.

Підсумовуючи сказане, ми визначаємо самоздійснення особистості як процес і результат творчого, цілеспрямованого, самостійного, самодетермінованого руху особистості до вершин особистісного і професійного розвитку, що досягається завдяки самоосвіті, самовихованню, самоактуалізації й самоменеджменту особистості та забезпечує його творчу самореалізацію в професійному розвитку.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. – Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. видання / І.Д.Бех – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. – Кн.2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: Навч.-метод. Посібник / І.Д.Бех – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
3. Бюлер Ш. Жизненные цели человека с гуманистической точки зрения. – М.: Журнал гуманистической психологии. – №7. – 1967. – С.13-15
4. Бюлер Ш. [Електронний ресурс]. / Ш.Бюлер – Режим доступу: <http://hpsy.ru/authors/x143.htm>
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
6. Гинделис Н.Л. Аналитическая психология К.Г.Юнга: К вопросу понимания самости [Електронний ресурс] / Н.Л. Гинделис. – Режим доступу: <http://psychoanalyse.narod.ru/jung/gindilis.htm>
7. Гиль Л. Б. Способность к саморазвитию в контексте гуманитаризации образования / Л.Б. Гиль, К.А. Чеховских // Педагогика и психология. URL: <http://izvestia.asu.ru/2012/2-1/peda/TheNewsOfASU-2012-2-1-peda-02.pdf>
8. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения / Д. Гринбергер, К. Падески – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
9. Джурицкий А.Н. История педагогики: учебн. Пособие / А.Н. Джурицкий – М.: Владос, 1999. – 432 с.
10. Калініченко А.І. Педагогічні умови організації самовиховання студентської молоді: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Анжела Іванівна Калініченко – Вінниця, 2001. – 180 с.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ЦІННОСТЕЙ І ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У ВОЛОНТЕРСЬКОМУ РУСІ

Д. С. Подолянчук

Студентська молодь відіграє надзвичайно важливу роль в житті нашої держави. Завдяки своїй достатньо великій чисельності, активності, високому рівню освіченості, володінню сучасними інформаційними технологіями, комунікативним здібностям, наполегливості, оптимізму та креативності вона обґрунтовано розглядається не лише як майбутній інтелектуальний потенціал нації, а й як соціальна група, яка вже сьогодні суттєво впливає на державотворчі, суспільні, громадянські та соціальні процеси. Одним з прикладів такого впливу є активна участь студентів в різноманітних громадських організаціях, благодійній діяльності та волонтерському русі.

Природно, що за таких обставин до студентської молоді виявляють посилену увагу не лише майбутні роботодавці, а й політичні партії, інститути громадянського суспільства, органи місцевого самоврядування тощо. Не залишаються осторонь цього процесу і науковці, досліджуючи різноманітні сторони життя студентства, його світоглядні позиції, психологічні особливості, мотиви, поведінку тощо. Серед цього переліку помітна роль відводиться вивченню цінностей та ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти як важливого індикатора сформованості внутрішніх переконань, чинника самореалізації та соціальної активності, показником реалізації різноманітних поведінкових моделей.

Науковці доволі багато уваги приділяють дослідженню проблем цінностей, часто окремо виділяючи студентську молодь, для якої відповідно до [12, с. 146] цінності – це узагальнені уявлення студентів про цілі і норми своєї поведінки. Індивідуальні цінності студентської молоді можна розглядати як такі соціально-психологічні утворення, що ідентичні поняттям думка, переконання, уявлення; як різновид соціальних інтересів та установок; як критерії, стандарти при оцінці і виборі поведінки [32].

Проте цінності та ціннісні орієнтації не ототожнюються. Певною мірою ціннісні орієнтації є похідним від цінностей, оскільки утворюються на їхній основі та фактично є при цьому основною

формою функціонування цінностей. Їхня специфіка переважно полягає в тому, що цінності – це зовнішні утворення по відношенню до людини, а ціннісні орієнтації є її внутрішніми утвореннями [25, с. 349]. Низка науковців вважають цінність – об'єктивною, а ціннісну орієнтацію – суб'єктивною, яка віддзеркалює вибірккову спрямованість на певні цінності.

Ціннісні орієнтації є засобом диференціації особистістю об'єктів довкілля за їх значущістю [13, с. 8]. Вони характеризують ступінь її зрілості та інтегрованості в суспільство, значною мірою визначаючи світогляд, соціальну та громадянську позицію [23, с. 111]. Несвідомі ціннісні орієнтації виступають своєрідним «фільтром» або «цензором», що блокує несумісну з прийнятими цінностями діяльність людини [7, с. 60]. Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості та сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки [19, с. 322].

Загалом ціннісні орієнтації є складним соціально-психологічним утворенням, яке виступає в якості особистісної формуючої системи, компонента гармонізації внутрішнього світу, засобу диференціації різноманітних зовнішніх об'єктів, способом реалізації процесу досягнення цілей та коригування поведінки.

Ціннісні орієнтації студентської молоді – це особистісно-вибіркове ставлення студентів до актуальних на даний час матеріальних та духовних суспільних цінностей, які формують (визначають) світогляд (світобачення) людини, слугують орієнтиром у житті та є основою для самооцінювання та оцінювання різноманітних подій, суспільних явищ та вчинків інших людей [22, с. 268].

В роботі [34, с. 10286–10287] велика увага приділена педагогічним цінностям, серед яких виокремлені горизонтальний та вертикальний рівень. Важливими для сучасного студентства є професійно-ціннісні орієнтації, під якими В. Галузяк розуміє компоненти мотиваційної сфери, що визначають спрямованість спілкування студентів, їх вибірккову орієнтацію на певні аспекти педагогічної діяльності [5, с. 89]. І ще один фактор, орієнтований на формування ціннісних реалій, пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю студентів – це продуктивні цінності. Вони є одним із центральних особистісних новоутворень у студентському віці [9, с. 295]. Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців визначають також їх ставлення до матеріальних та

духовних цінностей та визнаються в якості загальних світоглядних орієнтирів, стратегічних життєвих та професійних цілей [11, с. 22].

Науковці виділяють різноманітні типи (групи) ціннісних орієнтацій, розглядаючи їх стосовно різних сторін вищої освіти, відповідно до функціонального призначення, залежно від вагомості в житті студента, з урахуванням професійного компонента тощо. Так, М. Бліхар вважає, що студентській молоді притаманні шість груп ціннісних орієнтацій, спрямованих на різні сторони вищої освіти, праці і професії: 1) статусна; 2) на самовираження в праці; 3) споживацька; 4) на індивідуальне самовдосконалення; 5) альтруїстична; 6) на професійну діяльність [2, с. 119]. Л. Котлова виділяє п'ять типів особистості студентів у залежності від переважаючих типів ціннісних орієнтацій: гуманістичний, пізнавальний, самоактуалізуючий, емоційно нестабільний, авторитарний [12, с. 146].

Особливістю системи ціннісних орієнтацій є її динамічний характер [10, с. 92; 26, с. 210]. Ця система відображає як головні, суттєві, стержневі зміни взаємозалежності особистості зі світом, так і зміну випадкових життєвих ситуацій [26, с. 210]. Тому цінності набувають змінний характер – вони різняться від покоління до покоління, приносячи нові цінності та змінюючи існуючі і, відповідно визначаючи пріоритети [33, с. 12]. Проте трансформація системи ціннісних орієнтацій є тривалим, а іноді й достатньо суперечливим процесом процес.

Загалом на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді значною, а можливо й вирішальною мірою впливають психологічні чинники, а саме зростання ступеня самостійності молоді у прийнятті рішень; активне самоствердження; зосередження уваги на обраних цінностях; домінування декларованих цінностей над реальними; юнацький максималізм, бажання змінити світ на краще; категоричність в оцінюванні діяльності інших людей і власних вчинків [22, с. 268].

Таким чином, вивчення ціннісних орієнтацій студентської молоді здійснюється достатньо активно і комплексно. Ґрунтовно досліджується їхня сутність, функції, основні особливості, значення різних факторів при формуванні ціннісних орієнтацій та їх вплив на світогляд, мотиви та поведінку студентів. В той же час структура ціннісних орієнтацій сучасного студентства є недостатньо вивченою, особливо стосовно диференціації по

відношенню до різноманітних факторів – віку, статі, майбутньої професії, участі у волонтерській діяльності тощо.

У зв'язку з цим основне завдання дослідження полягає у з'ясуванні структури ціннісних орієнтацій студентської молоді та виокремлення найбільш оптимальних методів їхнього дослідження.

На сьогодні загально прийнятою є думка, що система цінностей та ціннісних орієнтація являє собою достатньо складну ієрархічну структуру, яка може включати різні компоненти. Багато сучасних дослідників, зокрема Б. С. Братусь, Г. Є. Залеський, І. Є. Головаха, Т. В. Корнілова, С. С. Бубнова та інші вважають, що така система виконує регуляторну функцію активності людини, перебуваючи на перетині мотиваційно-потребової сфери та світоглядних структур свідомості особистості [17, с. 115], а на її вершині – цінності, які пов'язані з ідеалізаціями й життєвими цілями особистості [3, с. 7].

Проте погляд на структуру ціннісних орієнтацій можуть бути різними. В гуманістичній психології типологія ціннісних орієнтацій співпадає із типологією потреб (за А. Маслоу), до яких відносять вітально-біологічні вартості, вартості безпеки, ідентифікації, індивідуалізації, самоактуалізації [18, с. 119]. Т. Парсонс ціннісні орієнтації диференціював таким чином: афективні та афективно-нейтральні; специфічні і дифузні; універсальні і партикулярні; спрямовані на певні характеристики і на досягнення мети; колективістські [20]. Виділяються ще й ціннісні орієнтації на працю, сім'ю, освіту, громадську діяльність та інші сфери самоутвердження індивіда [15, с. 130]. Можливі також такі варіанти ціннісних ієрархій: усвідомлювані (переконання), підсвідомі (установки) та декларовані (умотивування, що не належать до смислової сфери) [11, с. 26].

Якщо за основу взяти вагомість (значимість) окремих елементів, то доволі розповсюдженою є точка зору, за якою в структурі системи ціннісних орієнтацій виділяють основну частину (своєрідне «ядро») та інші менш значущі елементи. Так, Н. Антонова вважає, що в такій системі існує відносно стійке до впливу соціальних та психологічних чинників «ядро», яке складається з декількох базових цінностей, та цінності середнього статусу («структурного резерву»), які найбільш піддатливі змінам [1, с. 16]. В побудованій Л. Романюк моделі психологічних чинників формування і розвитку ціннісних орієнтацій особистості

студента ядром є механізм рефлексії, а в його центрі – інтерес, оцінка і самооцінка [24, с. 12–13].

На думку Л. Сокур'янської система ціннісних орієнтацій молоді складається з чотирьох компонентів – «ядро», «домінуючі» цінності, «периферія» та «хвіст». При цьому саме у молодості ціннісне «ядро» особистості розширюється максимально, що може призвести до зникнення чіткого розподілу між іншими компонентами [27, с. 28]. В роботі [31, с. 20–21] у системі ціннісної ієрархії також виділено чотири групи цінностей: пріоритетні/домінантні, які є її ядром, субдомінантні, середньої важливості і малозначимі. Всі ці елементи не є «вічними» і можуть також змінювати у часі свою пріоритетність. Загалом для більшості студентів характерний низький рівень сформованості диференційованої структури ціннісних орієнтацій, внаслідок чого студенти відчують труднощі у визначенні для себе конкретних цілей життя та виборі відповідних засобів для їх досягнення [13].

У зарубіжній психологічній літературі [8, с. 25] спрямованість людської діяльності на певні цінності позначається терміном «attitud» («аттитюд»). За М. Смітом структура атитюду включає 3 компоненти, які характеризуються певною сталістю, а саме: 1) когнітивний (усвідомлення об'єктом соціального настановлення); 2) емоційний або афективний (оцінка об'єкту на рівні приязні, симпатії чи неприязні, антипатії; 3) поведінковий (послідовна поведінка по відношенню до об'єкта настановлення).

В сучасному трактуванні [2, с. 121; 14, с. 186; 16, с. 93; 29, с. 49–50] також виділяють три основних компоненти – когнітивний (інформаційний, смисловий), емотивний (емоційний, оціночний) і конативний (поведінковий, діяльнісний, вольовий) з тією лише різницею, що їхнє змістовне наповнення суттєво розширилось та доповнилось. При цьому зміст кожного компоненту співвідноситься з певною сферою цілісної особистості й передбачає становлення студента не лише як соціально розвиненої особистості, а й відповідального, висококваліфікованого майбутнього фахівця [14, с. 186].

Когнітивний рівень в загальному розумінні характеризує пізнавальні процеси особистості, а його провідним елементом відповідно до [6, с. 122] є знання. Цей компонент також включає в себе способи пізнавальної діяльності, здатність доходити до сутності явищ, бачити їх причини і наслідки, виділяти головне [6, с. 122]. Когнітивний компонент виражає свідому спрямованість на

форми життєдіяльності [2, с. 121] та зокрема включає знання про цінності та знання-цінності (ціннісний компонент) [29, с. 49].

Емотивний компонент являє собою оцінне судження людини, яке проявляється в симпатії чи антипатії по відношенню до значимих об'єктів, посередництвом якого індивід сприймає оточуючу реальність [29, с. 49]. Цей компонент характеризується соціальними почуттями [2, с. 121], а з погляду просоціальної спрямованості особистості являє собою емоційне сприйняття і відображення свого ставлення до себе, людей, подій крізь призму духовно-моральних цінностей, одним з елементів якого є емпатійне розуміння і прийняття іншої людини [6, с. 122].

Поведінковий компонент проявляється у готовності зайнятися тією чи іншою діяльністю [2, с. 121], готовності до дії по відношенню до об'єкта, що має особистісний сенс та ціннісну значущість для особистості [29, с. 50]. Загалом конативний компонент є важливим показником рівня розвитку ціннісних орієнтацій студентів, які відображаються в їх поведінці, діях і вчинках [9, с. 294].



Рис. 1. Компоненти ціннісних орієнтацій студентів

Варто зазначити що три компоненти ціннісних орієнтацій студентів, які схематично зображені на рисунку 1, являють собою певну систему. Часто між ними важко знайти розділові грані [9, с. 294–295]. Так, цінності, які включають в себе когнітивний і емоційний компоненти, мають протилежні логічні властивості [30, с. 526], тому їхні сфери практично не перетинаються. В той же час, когнітивний та емоційний компоненти ціннісних орієнтацій

мають помітний вплив на конативну (поведінкову) складову. Ступінь такого впливу залежить від багатьох факторів – темпераменту, стилю мислення, рис характеру, ситуації, способу прийняття рішення тощо.

Для дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді використовують різні методики, найбільш розповсюдженими серед яких можна вважати тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, в модифікації Б. С. Круглова, методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца, адаптована В. М. Карандашевим, методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової; «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Ф. Сопова і Л. В. Карпушиної та інші.

Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [35] в модифікації Б. С. Круглова, який широко використовується в тому числі для дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді, фактично передбачає проведення двох відносно автономних досліджень – термінальних та інструментальних цінностей. На думку А. Павліченка найважливішими є термінальні цінності (цінності-цілі), котрі відображають довгострокову життєву перспективу людини, визначають сенс її життя. Інструментальні цінності (цінності-засоби), до яких відносяться, наприклад, моральні цінності, виступають у ролі переконань [18, с. 104].

Методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца, адаптована В. М. Карандашевим, діагностує десять типів цінностей: 1) влада, 2) досягнення, 3) гедонізм, 4) стимуляція, 5) самостійність, 6) універсалізм, 7) доброта, 8) традиції, 9) конформність, 10) безпека [36, 37]. Вона складається з двох частин – «Огляд цінностей», яка дозволяє виокремити нормативні ідеали респондентів, їхні ціннісні уявлення («цінності-знання»), та «Профіль особистості», яка дає змогу дослідити цінності на рівні поведінки, які найчастіше проявляються у вчинках та діяльності людини.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової [4] дає змогу дослідити ціннісну сферу людини у реальних умовах її життєдіяльності за допомогою виокремлених автором 11 груп цінностей: 1 – приємне проведення часу, відпочинок; 2 – високий матеріальний добробут; 3 – пошук і насолода прекрасним; 4 – допомога і милосердя у ставленні до інших людей; 5 – любов; 6 – пізнання нового у світі, природі, людині; 7 – високий соціальний статус і управління

людьми; 8 – визнання і повага людей та вплив на оточуючих; 9 – соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві; 10 – спілкування; 11 – здоров'я.

Морфологічний тест життєвих цінностей В. Сопова і Л. Карпушиної [28] спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння смислу її дій або вчинків, а основним діагностичним конструктом тесту є термінальні цінності. Перелік запропонованих авторами життєвих цінностей включає: 1) розвиток себе, 2) духовне задоволення, 3) креативність, 4) активні соціальні контакти, 5) власний престиж, 6) високе матеріальне становище, 7) досягнення, 8) збереження власної індивідуальності.

Отже, виокремлені компоненти ціннісних орієнтацій можна дослідити за допомогою таких методів:

- когнітивний компонент: тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в модифікації Б. С. Крутлова (інструментальні цінності); методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца, адаптована В. М. Карандашевим (нормативні ідеали);

- емоційний компонент: тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в модифікації Б. С. Крутлова (термінальні цінності); морфологічний тест життєвих цінностей В. Сопова і Л. Карпушиної;

- конативний компонент: методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца, адаптована В. М. Карандашевим (індивідуальні пріоритети); методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової.

Так, представлені в роботі [21] результати емпіричного вивчення особливостей когнітивного компонента ціннісних орієнтацій студентів засвідчили їхній достатній рівень обізнаності з різними типами нормативних цінностей та однакове ставлення до більшості типів нормативних цінностей (безпека, конформність, гедонізм, універсалізм, влада, традиції). Основними групами цінностей, ставлення до яких відрізняє студентів-волонтерів від тих, які не займаються волонтерською діяльністю, є досягнення та доброзичливість.

Загалом всебічне дослідження різних компонентів ціннісних орієнтацій студентської молоді передбачає використання різних методів, які можуть бути доповнені авторськими методиками. Саме такий комплексний підхід дозволить сформувати цілісне уявлення про ціннісні орієнтації студентської молоді, в тому числі і студентів, які беруть участь у волонтерському русі.

Таким чином, система ціннісних орієнтацій студентської молоді є достатньо важливою частиною їхнього суспільного та особистісного розвитку, повсякденного життя та професійної діяльності. Ця система являє собою достатньо складну ієрархічну структуру, в якій можна виділити три компоненти: когнітивний (інформаційний, смисловий), емотивний (емоційний, оціночний) і конативний (поведінковий, діяльнісний, вольовий). При цьому когнітивний та емотивний компоненти характеризуються різними, а іноді і прямо протилежними логічними властивостями, тому практично не перетинаються. В той же час вони суттєво впливають на поведінковий компонент, а ступінь та співвідношення їхнього впливу визначається багатьма факторами (темпераментом, стилем мислення, рисами характеру, ситуацією, способом прийняття рішення тощо).

Для дослідження ціннісних орієнтацій, в тому числі ціннісних орієнтацій студентської молоді, зазвичай використовується достатньо багато методів, найбільш розповсюдженими серед яких є тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, в модифікації Б. С. Круглова, методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца, адаптована В. М. Карандашевим, методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової; «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Ф. Сопова і Л. В. Карпушина. Кожний з цих методів, або навіть та чи інша його частина, доповнена різноманітними авторськими методиками, спрямована на дослідження того чи іншого компонента ціннісних орієнтацій студентської молоді. Проте лише в сукупності вони здатні сформувати завершену картину щодо системи ціннісної орієнтації студентів, в тому числі й тих, які беруть участь у волонтерському русі.

Література

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Антонова Н. О.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2003. – 20 с.
2. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми / М. П. Бліхар // Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. – 2011. – №5. – С. 116–125.
3. Бочелюк В. В. Психологія вивчення ціннісних орієнтацій сучасної особистості / В. В. Бочелюк // Теорія і практика сучасної психології. – 2012. – №4. – С. 5–9.

4. Бубнова С. С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система / С. С. Бубнова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 5. – С. 38–44.
5. Галузяк В. М. Ціннісні орієнтації в структурі особистісних чинників педагогічного спілкування / В. М. Галузяк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2009. – №29. – С. 86–92.
6. Гірченко О. Л. Просоціальна спрямованість та поведінка особистості / О. Л. Гірченко, О. О. Буковська // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 7. – Вип. 47. – С. 120–129.
7. Горбенко Ю. Л. Свідомі та несвідомі ціннісні детермінанти поведінки особистості / Ю. Л. Горбенко // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2001. – Т. 3. – Ч. 7. – С. 59–63.
8. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навч. посібник. / Л. В. Долинська, Н. П. Максимчук. – Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. – 124 с.
9. Жулінська О. В. Формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді в психолого-педагогічних умовах / О. В. Жулінська // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2011. – № 32–33. – С. 293–298.
10. Камінська О. В. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів-психологів під час навчання у ЗВО / О. В. Камінська, І. А. Дружиніна // Психологія: реальність і перспективи. – 2019. – № 12. – С. 87–93.
11. Камінська О.М. Чинники впливу на розвиток ціннісних орієнтацій студентів архітектурного профілю / О. М. Камінська // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. – 2011. – № 5–6. – С. 21–28.
12. Котлова Л. О. Ціннісні орієнтації у професійній спрямованості студентів / Л. О. Котлова // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. – 2012. – Вип. 21. – С. 142–147.
13. Максимчук Н. П. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Максимчук Наталія Петрівна ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2000. – 20 с.
14. Марчук В. Сутнісні характеристики ціннісних орієнтацій студентів / В. Марчук, Н. Стаднік // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. – 2018. – № 1. – С. 183–187.

15. Марчук В. В. Функції ціннісних орієнтацій у життєдіяльності людини та суспільства / В. В. Марчук // Теоретичні питання культури, освіти та виховання. – 2010. – Вип. 42. – С. 129–131.
16. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості / О. В. Москаленко // Вісник НТУУ «КПІ». Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – Вип. 1. – С. 91–98.
17. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-сислової сфери особистості / О. В. Москаленко // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2010. – № 2. – С. 113–117.
18. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості / А.Павліченко // Психологія і суспільство. – 2005. – №4. – С. 98-120.
19. Панчук Н. П. Психологічні механізми становлення ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця / Н. П. Панчук // Проблеми сучасної психології. – 2017. – № 37. – С. 318–328.
20. Парсонс Т. Введение. Общий обзор / Т. Парсонс // Американская социология: перспективы, проблемы, методы. – Москва, 1972. – С. 25–36.
21. Подолянчук Д. Дослідження когнітивного компонента ціннісних орієнтацій студентів-волонтерів / Д. Подолянчук // Психологічні перспективи. – 2021. – № 37. – С. 185–201.
22. Подолянчук Д. С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження / Д. С. Подолянчук // Габітус. – 2020. – № 19. – С. 263–270.
23. Подолянчук Д. С. Співвідношення понять «цінність» і «ціннісна орієнтація» / Д. С. Подолянчук // Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. – Вінниця, 2017. – С. 108–112.
24. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Романюк Людмила Василівна ; Київський Національний Університет імені Тараса Шевченка. – Київ, 2004. – 21 с.
25. Романюк Л. В. Цінності в структурі особистості / Л. В. Романюк // Проблеми сучасної психології. – 2009. – № 4. – С. 340–352.
26. Скрипаченко Т. В. Теоретико-методологічні основи дослідження ціннісних орієнтацій особистості / Т. В. Скрипаченко // Проблеми сучасної психології. – 2015. – № 2 (8). – С. 207–212.
27. Сокурянська Л. Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації: автореф. дис. ... д-ра. соціол. наук: 22.00.04 / Сокурянська Людмила Георгіївна ; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Харків, 2007. – 67 с.

28. Сопов В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина // Прикладная психология. – 2001. – №4. – С. 9–30.
29. Сошина Ю. М. Психологічні особливості формування ціннісно-сміслових настановлень у підлітковому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Сошина Юлія Миколаївна ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2016. – 224 с.
30. Філософія: навчальний посібник // за ред. І.Ф. Надольного. – Київ, 1997. – 584 с.
31. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) // гол. ред. колег. Жданов І. О. – Київ, 2016. – 200 с.
32. Шевчук М. В. Психологічні механізми трансформації ціннісних орієнтацій студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Шевчук Марина Володимирівна ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. – Київ, 2000. – 27 с.
33. Bojović Ž. Values and value orientations of students, future primary school teachers and preschool teachers / Ž. Bojović, D. Vasiljević, D. Sudzilovski // Croatian Journal of Education. – 2015. – №17. – P. 11–24.
34. Botalova O. B. Value Orientations of Future Teachers-Researchers / O. B. Botalova, S. V. Osipova, N.S. Asenova, M. A. Kenenbaeva, A. Y. Kuderina, G. Zholtaeva, ... & G. Azanbekova // International Journal of Environmental and Science Education. – 2016. – Vol. 11. – №17. – P. 10279–10288.
35. Rockeach M. The Nature of Human Values / M. Rockeach ; New York, 1973. – 438 p.
36. Schwartz S. H. Values and personality / S. H. Schwartz, W. Bilsky // European Journal of Personality. – 1994. – № 8. – P. 163–181.
37. Schwartz S. H. Universals in the structure and content of values / S. H. Schwartz // Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. Advances in Experimental Social Psychology Vol. 25. – Orlando, 1992. – P. 1–65.

АНАЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА НАРАТИВНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ

Л. Ю. Мазай, О. Ю. Павлушенко

Доба постмодернізму та стрімкі науково-технічні трансформації соціуму ХХІ століття зумовили виникнення нових тенденцій самоздійснення сучасної особистості, які характеризуються умовами психоемоційного напруження, втратою екзистенціальних сенсів і послабленням трансцендентної функції Его у інтрапсихічному апараті людини. Індивід сьогодні індивідуалістична особа, яка керується гедоністичними потребами, а у міжособистісній взаємодії використовує принципи ринкової економіки для досягнення більшої вигоди, а ніж щирості та рівноцінності. Про кризу взаємостосунків писав ще у ХХ столітті німецький соціальний психолог, філософ та психоаналітик єврейського походження Е. Фромм. У своїх розвідках мислитель зазначав, що людські стосунки підпорядковуються відтепер законам капіталістичного світу, де кожен з партнерів прагне продати себе найдорожче, а поняття рівноцінності переживає грубу підміну поняттям однаковості [14]. Сьогодні ця тенденція набуває ще більшої гіперболізації, і поруч з ідеєю та цінністю рівності парадоксально існує проблема знецінення людьми один одного.

Ще одна тенденція, яка заклала основи екзистенціальної кризи сучасності є відмова людини ХХ століття від віри, а з нею – від трансцендентності. Це також породжує відокремлення окремої особистості від суспільної свідомості, культурного надбання минулих поколінь, що зуміли створити потужний простір архетипів та символів, які підсилювали резистентність до соціальних потрясінь і травм. З. Фрейд ще у 1930 році у своїй книзі «Незадоволення культурою» зазначав про втрату культурою своїх функцій сублімації, регламентації життя і вищого закону [13]. Сьогодні людина здобула не абияку можливість вираження своїх несвідомих потягів та бажань, які можуть суперечити загальноприйнятій моралі, а мистецтво все частіше втрачає форми образності, символічності й метафоричності, що блокує можливість трансформації інтрапсихічних конфліктів. Натомість у своєму гротескно-оголеному та стереотипному змісті не створює більше простору

для уяви, знаходження нових сенсів та підтекстів. Усе стає прогнозованим, однаковим, кожен новий мистецький продукт схожий на попередній, що породило новий термін у масовій культурі – «фаст-фуд». У такому засиллі подібностей для особистості ХХІ ст. стає складно виразити повноцінно свою індивідуальність та здійснити символізацію складних тем. Виникає новий тренд «особистісного брендингу» [9], за яким відтепер кожна людина є також продуктом, який може бути привабливим чи непривабливим для споживача. Власне тільки масовий споживацький інтерес визначає успішність особистісного самоздійснення через критерії затребуваності та «масфоловінгу» (масового стеження у соціальних мережах).

2020 рік приніс світовій спільноті ще один виклик її екзистенційності. Пандемія COVID-19 нагадала усім про цінність елементарних речей – міжособистісного емпатійного зв'язку з близькими людьми, трансцендентності, що інтегрує в собі феномени віри та надії. Соціальна ізоляція, загроза масового ураження вірусом та пов'язані з цим нові умови життя створили ситуацію невизначеності, тривогу за майбутнє, своє здоров'я, здоров'я рідних і близьких для нас людей. Уже на початку світової пандемії світова психотерапевтична спільнота заговорила про переживання колективної травми. Зокрема Американська психологічна асоціація (далі АПА) на основі останніх психодіагностичних досліджень висловила стурбованість щодо психоемоційних станів населення під час коронавірусної епідемії та закликала до створення світової служби психологічної підтримки. Так, як зазначає АПА, приблизно від 11 до 18% людства (кожна сьома людина в світі) від початку поширення COVID-19 підпадає під критерії діагностики психічних порушень, на 19% збільшились випадки тривожних розладів та депресій. Ще у 2019 році американські науковці визначили, що у випадку з гуманітарними катастрофами та суспільними кризовими ситуаціями кількість ментальних розладів зростає на 22 % [17]. У червні 2020 року британські неврологи оприлюднили результати своїх спостережень за пацієнтами, які перехворіли коронавірусом із середнім рівнем симптоматики. Науковий консультант інституту та трастового фонду Лондонського університетського коледжу Національної медичної служби (the institute and University College London Hospitals NHS foundation trust) М. Занді заявив, що медичні

працівники раніше не бачили подібних вірусних впливів на мозок людини, як це спостерігають сьогодні у випадку з COVID. Працівники британської національної медичної служби (NHS) вказують на збільшення випадків невротизації та виникнення гострих психозів у пацієнтів, які перехворіли коронавірусом [20].

Така психічна та психологічна травматизація соціуму здатна викликати колективну екзистенціальну кризу та кризу особистісного самоздійснення. У час підвищеної тривожності, страху та невизначеності людство потребує сильних ресурсів для опору колективній травмі, що стає можливим тільки за умови відновлення трансцендентних функцій культури та індивідуального Его, зверненні до соціальної єдності, солідарності й народних духовних практик, які базуються на силі архетипів життєконструювання.

У пропонованій розвідці ми здійснюємо спробу осмислити проблеми особистісного самоздійснення в умовах сучасної колективної травми через наукову парадигму аналітичної психології К.Г. Юнга та застосування практик нарративного підходу.

1.1. Значення трансцендентної функції у подоланні травми через призму теорії аналітичної психології К.Г. Юнга та нарративного підходу

К.Г. Юнг – швейцарський психоаналітик та філософ, який розвинув незалежно від З. Фрейда теорію, у якій відобразив свої погляди на психологію культури, релігії, соціуму, особистості, а також значно розширив уявлення науковців про зміст несвідомого. Його внесок у розвиток психоаналізу є, справді, неоціненним, а розвідки науковця межують з екзистенціальним підходом. К.Г. Юнг вважав, що кожна людина постійно прагне до удосконалення та гармонії. Таке положення наближає психоаналіз до гуманістичного напрямку психотерапії. Введений З. Фрейдом у науковий вжиток термін лібідо в аналітичній психології К.Г. Юнга набуває іншого значення. Оскільки швейцарський аналітик був творчою людиною, займався малюванням та скульптурою, тому вважав лібідо загальною енергією життя, що визначає людські прагнення, бажання, здібності, а також творчий потенціал. Будь-яка особистість прагне до рівноваги, а тому ідеальним її станом, на думку психоаналітика, є рівномірний розподіл енергії лібідо між усіма

структурами психіки. У формулюваннях своїх думок науковець послуговувався термінами з фізики, а саме термодинаміки – принципом ентропії та принципом еквівалентності. Будь-яка система, живий організм, зокрема людська психіка, прагнуть до вивільнення накопиченої енергії й впливу її на навколишнє середовище. Крім цього, системи намагаються збалансувати внутрішній перерозподіл енергії та з місць її концентрованого накопичення переводять у місця її дефіциту. Принцип еквівалентності полягає в тому, що якщо якийсь елемент системи вивільняє значну кількість енергії, то така ж її кількість з'являється в іншому елементі. Якщо застосовувати цей принцип до психології, то у випадку з витісненими бажаннями чи думками із свідомості, їхній зміст згодом проявляється у несвідомому.

У цій ідеї К.Г. Юнг використав також ідею єдності протилежностей, а саме принцип полярності, за яким стверджував, що для кожної установки, бажання чи функції у свідомості існує протилежна рівноцінна тенденція у несвідомому. Наприклад, свідоме бажання чоловіка виявляти мужність та брутальність може поєднуватись із несвідомими бажаннями до ніжності та надмірної чуттєвості. У такий спосіб відбувається компенсація, урівноваження тенденцій, що охоплює усі структури особистості. Однак боротьба протилежностей часто детермінує інтрапсихічний конфлікт та психоемоційне напруження, яке усе ж таки можна використати для особистісного розвитку. Для цього існує трансцендентна функція мислення і психіки загалом, на якій наголошував К.Г. Юнг. Саме за допомогою трансцендентності особистість здатна у символічній формі поєднувати зміст свідомого та несвідомого та боротись з внутрішніми протиріччями. Ключовим у цій теорії є те, що психоаналітик розглядає несвідоме як інтеграцію колективного досвіду людства, «творчою матрицею свідомості». Якщо особистість у своїй свідомості починає чинити опір своїй трансцендентності, то остання через механізми несвідомого проривається у сновидіннях та забезпечує переосмислення подій, конфліктів, життя [3].

З огляду на сказане вище варто звернутись до структури психіки, яку запропонував К.Г. Юнг. Науковець виокремлював такі основні рівні – рівень свідомості, індивідуального несвідомого та колективного несвідомого. Індивідуальне несвідоме містить витіснений травматичний матеріал самої

особистості, який вона накопичила протягом свого життя. Натомість ресурс вирішення інтрапсихічного конфлікту та зцілення від травматичного досвіду криється у **колективному несвідомому**, що представлене соціальним досвідом, **архетипами** і символами та допомагає у забезпеченні трансцендентної функції. Архетипи визначають спільні для усього людства чи якоїсь конкретної спільноти та її культури форми мисленнєвих уявлень (образів), які можуть наповнюватись особистісним емоційним змістом. Ці формації знаходять своє відображення в різноманітних культурних ідеях, образах, міфах, символах. Колективне несвідоме при цьому, існуючи у свідомості кожної людини в індивідуальній формі, містить певні спільні архетипи, що об'єднують людей в народи, нації та людство загалом. Архетипи часто мають узагальнений абстрактний характер, відображаються у фольклорі, але при цьому можуть набувати у концептуальному просторі конкретної особистості індивідуальне значення та модальність. Наприклад, архетипи матері чи батька є спільними для усього людства та мають загальний абстрактний характер, однак в індивідуальному досвіді та свідомості людини можуть набувати різного значення й зокрема в ставленні до них як позитивної, так і негативної модальності.

На думку К.Г. Юнга, архетипи мають потужний творчий потенціал, однак при цьому є неусвідомленими та скоріш за все неконтрольовані особистістю. Вони є відповідниками важливих понять людини, її концептів, цінностей, пов'язані із ставленнями до батьків, Бога, душі, смерті, уявленнями про навколишнє середовище [6]. К.Г. Юнг запропонував також свою ієрархію чи систему архетипів особистості, до якої увійшли такі:

- *персона*, що є нашим соціальним вираженням, ролями, які грають люди, те, ким ми хочемо здаватись, як ми презентуємо себе світу;
- *его*, як і у теорії З. Фрейда, є центром свідомості, сила, що забезпечує структурування чи упорядкування нашого життя;
- *тінь* є центром нашого несвідомого, зміст, що був витіснений особистістю як такий, що суперечив її персоні; це усі соціально заборонені бажання, прагнення, почуття та емоції. Часто тінню є те, що ми заперечуємо у собі, намагаємось не демонструвати, а всіляко приховуємо від інших та навіть від себе. Однак *тінь* може стати

нашим союзником, її можна використати як ресурс для розвитку, інтегрувавши у структуру своєї особистості;

- *аніма та анімус* – архетипи, що відображають наші уявлення про ідеал жіночності чи мужності, образ жіночого чи чоловічого. Стосунки з протилежною статтю знаходяться під впливом саме цих несвідомих утворень. Кожен чоловік має несвідому частину жіночого та прагне компенсувати її у стосунках з жінкою, яка буде відповідати його анімі, відповідно до цього анімус – є несвідомою чоловічою частиною жінки, за яким відбувається також вибір партнера;

- *самість* є центральним архетипом у структурі особистості, який відображає її цілісність і гармонію, об'єднує конфліктуючі сили свідомого та несвідомого. К.Г. Юнг вважав, що така єдність досягається приблизно до 40 років, хоча розвиток й удосконалення особистості на цьому не завершуються [6].

Крім ключових, у структурі особистості існує ряд інших архетипів, які забезпечують функціонування трансцендентного й символічного у психіці людини. Це згадані нами вище архетипи батька і матері, воїна, мудреця тощо.

Прагнення до цілісності, гармонії й розвитку самості супроводжується прагненням до **індивідуації** – повної самореалізації особистістю її потенціалу. Цей процес полягає у пізнанні людиною себе, своєї самості та *тіні*, усвідомлення своєї суті, сенсу життя. К.Г. Юнг стверджував, що природа невроту лежить саме у втраті особистістю своєї цілі буття, через невдалу спробу гармонізувати свідомі й несвідомі тенденції. Самість, яка уособлює в собі гармонізацію й цілісність двох протилежних сил психічного, надає людському життю сенсу. Страждання невротика зумовлені тим, що він не здатен вирішити інтрапсихічний конфлікт, досягти самості та зрозуміти сенс свого життя. У цих твердженнях полягає основна відмінність аналітичної психології К.Г. Юнга від концепції З. Фрейда. Класичний психоаналіз розглядав несвідоме як вмістилище пристрастей, хаотичних та деструктивних, натомість аналітична психологія розуміє несвідоме як інтеграцію усієї мудрості людства і ресурсом для розвитку кожної окремої особистості. Невроз у цьому випадку не є зумовленим інтрапсихічним конфліктом та травмами дитинства, а є своєрідною стагнацією розвитку людини, неможливістю реалізувати свою суть і потенціал в актуальний момент буття. Така різниця в теоріях

наближає аналітичну психологію К.Г. Юнга до гуманістичного та екзистенціального напрямів.

Вважаючи, що порушення психіки клієнта відбуваються через дисбаланс полярностей у психічних структурах, К.Г. Юнг у своїй психотерапії намагався відновити цілісність і гармонію між конфліктуєчими інтрапсихічними тенденціями пацієнта, наприклад, між колективним несвідомим і Его/*персоною*, Его та *тінню* тощо. Важливе місце у аналітичній психології посідає інтерпретація архетипів та символів, їхньої культурної та індивідуальної конотації. Особливо акцентується увага на роботі з *персоною* клієнта та відповідно трансформації його соціальних ролей. Також не менш вагому роль відіграє взаємодія з *тінню*, яка, за теорією К.Г. Юнга, містить потужний потенціал та ресурс для особистісного розвитку. Цю частину психіки чи структури особистості психоаналітик називав *альтер-егом* людини. Її прийняття та розуміння є одним із перших кроків до формування і зміцнення самості та досягнення цілісності.

В аналітичній психології провідною метою є подолання однозначності та односторонності в психічних проявах особистості. Реалізація цієї цілі відбувається спершу шляхом створення символу, за допомогою якого клієнт зможе асимілювати зміст свого несвідомого, після чого заохочується словесна конфронтація з персоніфікованою несвідомою частиною особистості. Конфлікт чи травматичний досвід, який отримує свою назву та символ, перестає бути неусвідомленим та втрачає свою хаотичність і деструктивний вплив на людину, що уможливорює подолання односторонності та допомагає прийняти витіснені комплекси, протилежні тенденції і досягти гармонії [3].

Колективне несвідоме, його образи особливо актуалізуються перед початком суспільних потрясінь. Зокрема К.Г. Юнг, зауважив спільні фантазії та переживання у своїх пацієнтів перед початком Другої світової війни, що змусило його замислитись над наявністю спільних для усього соціуму психологічних та психічних проявів.

Архетипи та символи дають можливість здійснити символізацію травматичного досвіду. Сама травма наповнена сильними емоційними переживаннями, що затягують особистість як вир. Зокрема у наукових дослідженнях, що стосуються проблематики травматичного досвіду існує поняття

«вир травми» [18; 19; 7]. За екзистенціальним підходом життя людини мислиться як безперервний потік буття, однак при екстремальних травматичних ситуаціях він розривається та поглинає особистість у хаос, дезорганізацію. Втрачається суб'єктивне відчуття контролю за своїм життям. При слабкій трансцендентній функції Его, втраті віри та надії «вир травми» затягує людину, що перешкоджає інтеграції травматичного досвіду, його прийняттю та відновленню потоку свого буття.

У практиці екстремальної першої психологічної допомоги фахівці, які працюють із жертвами надзвичайних ситуацій, послуговуються у своїй роботі принципом «тут і зараз» та сугестивними техніками, що дають змогу вселити віру та надію постраждалому. Заохочується звернення особистості до будь-яких практик, що допомагають їй відновити довіру до навколишнього середовища знайти нові екзистенційні сенси. Серед таких практик – рефреймінг, реконцептуалізація, медитації, техніки емоційного регулювання та релаксації, релігійні практики тощо.

Подібну ідею безперервного потоку буття містить теорія наративного підходу. У ньому життя людини мислиться як сукупність послідовних ситуацій та подій, своєрідна історія, що може бути відображена буквально в тексті, оповіданні, романі тощо. Створюючи свою розповідь, особистість здатна проживати чи переживати безперервність свого потоку життя, його цілісність та гармонійність. Однак у кризових періодах чи при травматичних подіях наратив розривається та переходить у форму ментативу, у якому людина переосмислює свій попередній досвід, аналізує його, розкладає на окремі елементи. При цьому активізується рефлексія, але втрачається цілісність [10]. У психотерапії до такого ментативу звертаються для аналізу життєвої історії клієнта, пошуку мисленневих помилок, дезадаптивних поведінкових стереотипів, але в кінці обов'язково має бути створений новий, реконструйований наратив, що дасть змогу повернутись у безперервний потік буття з новим інтегрованим у нього досвідом.

Пандемію COVID-19 можна розглядати як екстремальну ситуацію світового масштабу, що розгорнута у часі та має дезорганізуючий вплив на життя багатьох людей. Таке колективне потрясіння розриває потік буття або особистісний наратив, створює невизначеність, а з нею хаос, подібні до переживань у «вирі травми». Особистість втрачає суб'єктивне

відчуття контролю свого життя, постійно перебуває у стані тривоги та ментативу (розірваності та розрізненості). У такому стані важко формувати екзистенційні сенси та вдаватись до практик самоздійснення.

Титаренко Т.М. вважає, що у наративі суб'єкт може послуговуватись як колективними, так й індивідуальними практиками життєконструювання [10]. На нашу думку, саме колективні способи осмислення буття, його творення та здійснення містять потужний ресурс і потенціал у подоланні травматичного досвіду. Ці практики відображаються у народній творчості й містять такі архетипи і символи, що здатні актуалізувати в окремої особистості трансцендентні переживання, відчуття єдності з культурою та соціумом, його мудрістю. Одним із таких потужних архетипів світової, зокрема української, культури є «дерево життя», яке уособлює в собі ідею цілісності та безперервності буття, зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього, індивідуального та колективного. Розглянемо його детальніше через призму технік наративного підходу.

1.2. Наративна техніка «Дерево життя» як зв'язок з архетипами національної культури в психологічному супроводі особистісного самоздійснення

«Світове дерево» або «дерево життя» є універсальним архетипом, який простежуємо в колективній творчості багатьох народів (індоевропейських, Сибіру, корінних жителів Північної Америки тощо). Цей образ втілений у віруваннях індіанців майя (архітектурний мотив, що уособлював чотири сторони світу), древніх єгиптян (світова вісь зображалась як гігантське дерево), у давньому Ірані (священне дерево Гаокерена, яке підтримує існування всесвіту). Схожі мотиви трапляються в культурі Індії та скандинавських міфах. У древній Греції імпліцитно архетип Світового дерева втілений у яблуні, на якій ростуть золоті яблука Гесперид.

Символ «дерева життя» репрезентує різноманіття уявлень про побудову всесвіту та буття, а також слугує ідеєю єдності протилежних, але рівноцінних полюсів, які виконують важливі функції життєтворення. Цим архетипом позначали також взаємозв'язок духовного й матеріального, небесного та земного,

світу богів і світу людей. У світовому дереві втілена ідея родючості та вічного життя [11].

В українській народній культурі «дерево життя» посідає центральне місце, його зображення знаходимо на писанках Поділля, вишитих візерунках на рушниках, у фольклорних текстах, де найчастіше воно постає у вигляді дуба, явора, верби, калини, вишні, липи, яблуні чи сосни. Символами «дерева життя» є весільне гільце та різдвяний дідух. Народними назвами образного втілення цього архетипу є «вазон», «вазонок», «квітка». У ранньому традиційному символізмі українців «світове дерево» зображалось квітучим, що росло з горщика, чаші, часто мало трикутну форму (образ астрального вогню). Така чаша вказувала на витoki життя з лона, певного вмістилища всесвіту, який в українській міфології народжується з глечика. Не рідко на ньому сидів птах – символ світової душі [2]. На фото 1.2.1. та 1.2.2. представлені традиційні зображення «дерева життя» на українських рушниках, що знаходяться у фондовій колекції етнографічного музею Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (фото надані завідувачкою навчально-наукової лабораторії з етнології Поділля факультету історії, етнології й права Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського Пірус Т.П.).

Дерево в міфологічній картині світу є віссю Всесвіту, з коріння воно розвивається у могутній стовбур, що продовжується кроною із сильного молодого гілля. Воно символізує безсмертя та життя в усіх його проявах. Основні елементи «дерева життя» (корінь, стовбур, гілля, крона, квіти) ділили часовий й просторовий континуум на частини. У горизонтальній площині це було відображення чотирьох періодів доби (ранок, день, вечір, ніч) та пір року (весна, літо, осінь, зима), а також сторін світу (схід, захід, південь, північ). Зверху дерева завжди знаходиться сонце, його рух і детермінує поділ простору дерева. Вертикально поділ дерева здійснюється на низ (коріння – підземний світ), середину (стовбур – земний світ), верх (крону – небесний світ). Кожну з цих частин простору «дерева життя» населяють різні істоти. Біля коріння зазвичай живуть змії, жаби, риби, водоплавні птахи чи тварини, адже низ також символізує воду. У середній частині знаходяться великі тварини – олені, коні, а також люди. Гілля, крону дерева населяють птахи, бджоли та небесні світила [11].



Фото.1.2.1. Зображення «дерева життя» / «світового дерева» на давніх вишитих рушниках Центрального Поділля.



Рис. 1.2.2. Вишите зображення «дерева життя» / «світового дерева» на традиційному рушникові Західного Поділля.

У поділі «дерева життя» проглядається також розрізнення світу духовного й матеріального, де корінь, стовбур і гілки є матерією, а бруньки, квіти, плоди, молоді гілки є духом. Гілля, що знаходиться внизу крони, символізує початок, сили життя. Вищі гілки, які знаходять далі від стовбура та тягнуться увись, уособлюють складне плетиво життя, яке розвивається та постійно змінюється.

Колективний архетип «дерева життя» / «світового дерева» часто відображає не тільки модель побудови Всесвіту, а й індивідуальну історію життя людини, зв'язок з її родом, надію та віру в майбутнє. Образи «дерева життя» можемо знайти не тільки у традиційній народній творчості, а й у мотивах картин відомих митців, наприклад Г. Клімта (рис.1.2.3), що ще раз підтверджує ресурсне значення символу та пов'язаного з ним архетипу й репрезентує особистісне трансцендентне знання.



Рис. 1.2.3. Г. Клімт «Очікування. Дерево життя. Звершення» (Опубліковано. <https://zbruc.eu/node/9203>)

У наративному підході існує також приклад звернення до архетипу «дерева життя» у роботі з психотравматичним досвідом. Однойменна техніка була розроблена психотерапевтами Нказело Нкубе (Зімбабве) та Девідом Денборо (Австралія) для роботи з

дітьми, які втратили батьків через епідемію СНІДу в Зімбабве та Південній Африці. Сьогодні цей інструмент отримав широке застосування в роботі з особами, які пережили стихійні лиха чи воєнні конфлікти (США, Канада, Австралія, Палестина, Бангладеш тощо) [8].

Техніка полягає у створенні нарративу альтернативної історії життя, де акцент робиться не на пережитій травматичній події, а на ресурсах особистості, її вміннях та навичках, сильних сторонах, здобутках, приємних спогадах та значущих людях, які відіграють роль підтримки у складних ситуаціях. Такий підхід дає змогу особистості подивитись на себе в єдності усіх складових. Створена історія в цьому випадку є своєрідним відображенням ідентичності людини.

Проведення техніки «дерево життя» починається з того, що клієнта/респондента просять намалювати дерево, при цьому наголошуючи на його основних елементах – корінні, ґрунті, на якому росте дерево, стовбурі, гіллі, листі та обов'язково плодах. Усі ці частини повинні бути зображені на малюнку. Після цього психолог проводить обговорення життя клієнта та спонукає його до створення розповіді про себе за такими ключовими аспектами:

- **коріння** – це зв'язок з родом, сім'єю. Клієнт розповідає, звідки він (з якого міста чи селища), історію своєї сім'ї, родини (чим займаються її члени, які між ними взаємостосунки), про те, хто у житті особи для неї є найбільш близьким, чи чогось навчив; які особа має улюблені заняття, хобі тощо;

- **поверхня землі (ґрунт)** – це повсякденне життя особи, чим вона найчастіше займається протягом дня;

- **стовбур** – це особливі вміння, знання та навички людини, те, чим вона найбільше пишається у своєму житті, що допомагає їй, робить її особливою;

- **гілля** – це мрії, надії та бажання особи, те, до чого вона прагне, що ставить собі за мету. На цьому етапі створення розповіді можна запитати, як ці мрії пов'язані з вже актуальними досягненнями, тим, що вже навчився індивід та значущими людьми у його житті;

- **листя** – це соціальні зв'язки особи, значущі у її житті люди, історії про них; так, як дерево життя має символічне значення безсмертя, листя на ньому вічнозелене та не опадає, а тому навіть з померлим родичем чи близькою людиною можна підтримувати духовний (інтрапсихічний) зв'язок, це пам'ять про неї/нього; у випадку з втратою на цьому етапі конструюється позитивний образ загиблого чи померлого;

• **плоди, фрукти, квіти на дереві** – це різноманітні дари, які ми отримали у своєму житті від інших людей, у першу чергу нематеріальні (любов, прийняття, турбота, знання тощо); важливо також допомогти людині знайти щось цінне у своїй особистості, за що вона могла отримати ці дари.

Техніку можливо проводити як індивідуально, так і у форматі групи. В останньому випадку учасники групи можуть обговорювати свої історії в парах, а у кінці намалювати колективно спільне «дерево життя».

Описаний нами метод роботи інтегрує в собі ментатив та наратив, а також актуалізує в особистості зв'язок з колективним несвідомим, одним із найресурсніших його архетипів. Для початку історія життя клієнта розкладається на елементи, співвідносні з частинами «дерева життя». Зважаючи на те, що у кризовий період чи після пережитої травматичної ситуації клієнт знаходиться в ментативному, хаотичному психоемоційному стані, такий покроковий спосіб створення історії дає можливість її структурувати, визначити нові елементи, на які, можливо, респондент до цього не звертав увагу. По завершенню розповіді та зображення дерева особа має змогу подивитись на власну історію життя в цілому, у сукупності всіх її складників. У цей момент часто приходять інсайти, розуміння наповненості свого буття, зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього, переважання позитивного над негативним.

Нами апробовано техніку «Дерево життя» із залученням студентів з курсу СВО «бакалавр» спеціальності 053 Психологія (20 осіб) та у збірних групах 1 курсу СВО «магістр», де були представлені такі спеціальності, як 014.04. Середня освіта (Математика), 012 Дошкільна освіта, 014.01. Середня освіта (Українська мова і література), 035.01. Філологія. Українська мова та література, 061 Журналістика, 032 Історія та археологія, 281 Публічне управління та адміністрування (22 особи). Під час групового обговорення роботи у рефлексіях студентів звучали такі враження: *«Ніби побачила своє життя у цілісності»*; *«Це дало змогу подивитись на себе та своє життя в цілому. Коли ти просто думаєш про різні його аспекти – це залишається якимось розрізненим, згодом забувається, потім з часом ти повертаєшся до таких роздумів, а тут усе на одному малюнку, ти, як згори, дивишся на своє життя у всій його різноманітності»*; *«Зробила висновок, що не потрібно*

скиглити, усе насправді добре. Думаю, така техніка корисна, коли на тебе знаходить якась хандра і ти розпускаєш нюні, а тут бачиш, що усе гаразд, у тебе є все, щоб бути щасливою»; «Несподівано для себе зробила висновок, що є куди рухатись, є багато планів, над якими вже працюю»; «Було децю важко розписувати свої достоїнства та сильні сторони. Зазвичай я дуже самокритична, думаю, що у більшості людей так само, а тут є змога визначити для себе свої сильні сторони, те, за що ти можеш себе любити». Одна із респондентів поділилась, що раніше вже проходила таку техніку, але цього разу історія вийшла більш наповненою та зрілою: «Мала сьогодні можливість порівняти два малюнки. Раніше теж малювала дерево життя, десь років три тому. Знайшла його і порівняла з тим, що намалювала сьогодні. Зробила спостереження, що за цей період змінилась, подорослішала, життя стало більш наповненим». Були також рефлексії з негативною модальністю, у яких учасниці поділились переживаннями суму та розчарування: «Зробила цю техніку і якось стало сумно. Коли дійшла до мрій та бажань прийшло усвідомлення, що зараз взагалі нічого не хочу. Не знаю, чим це пояснити, але взагалі нічого не хочу. Є тепер над чим подумати»; «Коли почала розписувати на гілках свої мрії та бажання, зауважила, що вони ніяк не співвідносяться з моїми уміннями та навичками на стовбурі, та з тим, що я роблю зараз. Це дало мені змогу зрозуміти, що не те щось роблю або взагалі нічого, що не зможу реалізувати свої мрії, якщо не розвиватиму для цього необхідні властивості»; «Було важко виконувати техніку на початку, коли потрібно було писати про сім'ю. Є багато негативних спогадів, травм, які не дають можливості згадати щось приємне».

У частині техніки, що стосується дарів від інших людей усі респонденти зробили акцент не на матеріальних речах, а на духовних цінностях – любові, знанні та мудрості. Зокрема серед рефлексій звучали такі: «Мені дуже подобається спілкуватись із старшими людьми. Часто я стаю співрозмовником для незнайомих людей похилого віку і у своїх розповідях вони діляться зі мною своїм досвідом. Я не виокремлювала якоїсь конкретної особи, тому що для мене є цінним спілкування з багатьма людьми. Вважаю це чудово, коли ти можеш без конфліктів спілкуватись з старшим поколінням та чути від них їхню мудрість. Це дає тобі таке знання, яке ти не зможеш

отримати самотійно»; «Біля листя і плодів я писала про одну, сьогодні дуже значущу для мене людину. Ця особистість уміє помічати ті речі, яких не бачу я. Часом, коли у мене є якась проблема, я не можу сформулювати об'єктивного ставлення до неї, а ця людина дає мені альтернативний погляд на ситуацію. Спершу я можу з нею не погоджуватись, навіть заперечувати те, що вона говорить мені, але згодом я приходжу до висновку, що вона була права, а я не бачила очевидних речей».

Студентські рефлексії переконують, що звернення до архетипу «дерева життя» та використання нарративного підходу дає можливість сформулювати цілісне бачення свого життя, його багатогранності та різноманітності, а у деяких випадках помітити суперечності, зрозуміти, що варто звернути увагу на конкретні проблеми, зосередитися на розвитку певних властивостей. Крім цього, для когось техніка дала змогу помітити особливості свого актуального психоемоційного стану та пов'язані з цим труднощі у житті, зокрема не бажання щось робити, реалізовувати мрії або їхню відсутність. Це допомагає особистості замислитись над своїми ресурсами та додатковими джерелами їх отримання.

Важливим є також звернення респондентів до нематеріальних цінностей у контексті дарів життя від інших людей, що акцентує увагу на значущості близьких соціальних зв'язків, підтримці, яку можна отримати в них чи якомусь своєрідному індивідуальному знанні. Опис своїх сильних сторін, умінь і навичок дає впевненість у власних силах для реалізації планів, бажань і мрій. Труднощі в описі таких властивостей можуть вказувати на занижену самооцінку та надмірну самокритичність. Однак при здійсненні цього самоставлення особистість може покращитись. Розповідь про свої мрії та бажання перетворює їх на об'єкти аналізу, допомагає зрозуміти їхню реалістичність або нереалістичність і у випадку з останнім скорегувати їх або ж замислитись над можливими варіантами їхнього досягнення чи реалізації. Для когось цей елемент «дерева життя» може вселити віру та надію, відчуття наповненості теперішнього й оптимістичності майбутнього. У підсумку можемо стверджувати, що представлена техніка є доречною у психологічному супроводі самоздійснення особистості, адже містить трансцендентні елементи зв'язку з архетипами народу (у цьому випадку із «світовим деревом», «деревом життя») та допомагає створити цілісну картину своєї

життєвої історії, визначити аспекти, які потребують удосконалення або ж є ресурсними для особи.

Висновки

Аналіз соціальних та культурних трансформаційних змін ХХ та ХХІ століття демонструє низку проблем у реалізації повноцінного особистісного самоздійснення. Запропоновані капіталістичним суспільством ринково-економічні тренди та цінності формують кризу трансцендентності, а з цим провокують втрату екзистенційних сенсів людини постмодерну. Особливе загострення ці явища набувають у періоди колективних травм і потрясінь, до яких призводять війни, стихійні лиха, епідемії. Останні два роки, 2020 та 2021, людство в черговий раз зіткнулось з тотальною за наслідками пандемією COVID-19, яка створила ситуацію невизначеності, страху, підвищеної тривоги і навіть збільшення кількості психічних порушень, що, у свою чергу, затягує соціум у «вир травми».

Усі визначені нами тенденції актуалізують потребу пошуку нових способів самоздійснення та його психологічного супроводу. У результаті осмислення цієї проблематики нами обґрунтована доцільність звернення до методів і технік аналітичної психології й нарративного підходу як способів відновлення трансцендентної функції Его особистості через встановлення зв'язку з ресурсними архетипами світової й народної культури. Так, через колективні практики життєконструювання, соціальні зв'язки вдається створити новий нарратив життя окремої особистості та повернути їй віру і надію в майбутнє. Репрезентацією такого безперервного потоку буття є давній архетип «дерево життя» або «світове дерево», який уособлює в собі єдність протилежностей, матеріального та духовного, минулого, теперішнього і майбутнього, втілює у собі ідею цілісності Всесвіту та окремої людини. Створення за допомогою однойменної нарративної техніки особистісної історії дає змогу реконцептуалізувати свою ідентичність, виокремити у ній позитивні й сильні сторони, відновити цілісність свого життєвого потоку, зрозуміти цінність соціальних зв'язків і єдності зі своєю сім'єю та родом, а також визначити цілі й напрями свого самоздійснення.

Література

1. Брунер Дж. Жизнь как нарратив /Дж.Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1(2). – С. 9-30.

2. Булашев Г. О. Український народ у своїх легендах, релігійних поглядах та віруваннях. Космогонічні українські народні погляди та вірування. / Г.О. Булашев. – Київ: Фірма «Довіра», 1992. – 414 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии: учебн. пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. педагогика». / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев: «Ника-Центр»; Москва: «Алетейа», 1999. – 320с.
4. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии: пер. С англ. 2-е изд. / С. Гроф. – Москва: Центр «Соцветие», 1992. – 336 с.
5. Куєвда В. Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: психологічний аспект. Монографія. / В. Куєвда. – Донецьк: Український культурний центр, Донецьке відділення НТШ, 2007. – 264с.
6. Линде Н. Д. Основы современной психотерапии: учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений. / Н.Д. Линде. – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
7. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия. / Е. Мазур. // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – №1. – С. 31-52.
8. Панок В. Г. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби: методичний посібник. Том 2. / В.Г. Панок. – Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. – 90 с.
9. Саленбахер Ю. Креативний особистий брендинг. / Ю. Саленбахер. – Харків: «Фабула», 2019. – 240 с.
10. Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя: зміна фокусування. / Т.М. Титаренко. // Педагогічна і психологічна наука в Україні : зб. Наук. Праць : в 5 т. Т. 2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. – Київ: Пед. Думка, 2012. – С. 175-186.
11. Топоров, В. Н. Дерево жизни. / В.Н. Топоров. // Мифы народов мира. Т. 1. [2-е изд.]. – Москва: Советская энциклопедия, 1987. – С. 396–398.
12. Топоров, В. Н. Мировое древо: Универсальные знаковые комплексы. / В.Н. Топоров. – Москва: Рукописные памятники Древней Руси, 2010. – 448 с.
13. Фрейд З. Недовольство культурой. / З. Фрейд. – Москва: Агтау Литагент «Фолио», 2013. – 224 с.
14. Фромм Е. Мистецтво любові. Друге видання. / Е. Фромм. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 192 с.
15. Юнг К.-Г. Архетип і колективне несвідоме. / К.-Г.Юнг. // переклад з нім. К. Котюк. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2013. – 588с.
16. Юнг К.-Г. Воспоминания, сновидения, размышления. / К.-Г. Юнг. – Минск: Харвест, 2003. – 296 с.

17. Amanda B. To combat a potential mental health catastrophe, we must make psychological services available to communities worldwide. // American Psychological Association [Electronic resource] – Access mode: <https://www.apa.org/international/global-insights/global-trauma?fbclid=IwAR3doV26XQ5DHJu81jIXMcUKeDy29ccv-5kJgMF9xw5cnPp34k3T8t6zkps>
18. Levine P. Nature's Lessons in Healing Trauma. Foundation for Trauma Enrichment. Lyons, 1996.
19. Levine P. & J. Chitty. New Insights into Trauma Therapy. APTA National Conference, 1994. P. 13.
20. Sample I. Warning of serious brain disorders in people with mild coronavirus symptoms. // The Guardian [Electronic resource] – Access mode: https://www.theguardian.com/world/2020/jul/08/warning-of-serious-brain-disorders-in-people-with-mild-covid-symptoms?fbclid=IwAR2A9vALKokaJHB6I7UfwI4O2_oUuZxbTFXAVk2oaTqskKDpSzHzfYWshfo

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Безверхий Олег Станіславович – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Візнюк Іннеса Миколаївна – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Габа Ірина Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Галузяк Василь Михайлович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, професійної освіти та управління освітніми закладами, професор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Клибанівська Тетяна Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського.

Коломієць Леся Ігорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Ляц Оксана Павлівна – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Мазай Лада Юріївна – психолог, асистент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Мельник Юлія Вікторівна – кандидат психологічних наук, асистент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Павлушенко Ольга Юріївна – кандидат філологічних наук, доцент кафедри української мови Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Паламарчук Ольга Миколаївна – доктор психологічних

наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Педоренко Валентина Миколаївна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Подолянчук Діана Станіславівна – аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Подорожний Вадим Григорович – асистент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Поліщук Анна Сергіївна – кандидат історичних наук, старший викладач кафедри всесвітньої історії Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Попова Олена Вікторівна – кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського.

Саранча Ірина Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи.

Фуштей Оксана Василівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи.

Шахов Владислав Володимирович – магістр психології, асистент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Шахов Володимир Іванович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Штифурак Володимир Сергійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Шульга Галина Борисівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Наукове видання

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН**

Монографія

Видання здійснене в авторській редакції

Підписано до друку 23.06.21 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Гарнітура Georgia.
Умов. друк. арк. 12,2.
Наклад 300 прим.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.
Тел.: (0432) 69-67-69, 603-000.
E-mail: info@tvoru.com.ua, <http://www.tvoru.com.ua>
Видавець ТОВ «Твори»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. Келецька, 51а.
Тел.: (0432) 69-67-69, 603-000.