

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

І.В. Яворська-Ветрова

старший науковий співробітник лабораторії психології

особистості імені П.Р. Чамати

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

У сучасних психологічних розвідках самотворення, самореалізація, самоактуалізація, самодетермінація розглядаються ключовим аспектом особистісного зростання. Дослідники наголошують, що реалізація особистісного потенціалу неможлива без адекватного, усвідомленого ставлення людини не тільки до оточуючого світу, а й до самої себе. Позитивне самоствавлення виступає одним із значущих показників самодетермінованості особистості, її психологічного благополуччя, адаптованості, ресурсом розвитку життєвого потенціалу. Як зазначає Л.З. Сердюк, здатність до саморозвитку і самодетермінації є наявною за умови, коли особистість стає справжнім суб'єктом, а, оскільки рушійні сили розвитку зосереджені в самій особистості, то самоствавлення виступає однією з найважливіших детермінант самоздійснення людини. На підставі уявлень про світ навколо і саму себе у цьому світі, оцінки навколишньої дійсності, самоствавлення «забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе навколишніх, регулює міжособистісні взаємини, постановку і досягнення цілей, впливає на процеси самоактуалізації, саморозвитку, самореалізації та наряду із соціальним статусом і установкою особистості до зовнішнього світу, становить зміст системи «особистість – соціальний світ» і є однією із структурних одиниць диспозиційного ядра особистості» [4, с. 123]. Самоствавлення розглядається дослідницею специфічним механізмом випереджальної регуляції життєдіяльності, має мотиваційний ефект і виступає передумовою становлення адекватної життєвої перспективи. Будь-яка зміна самоствавлення переживається як загроза руйнування власної ідентичності й пов'язана з

внутрішньоособистісними конфліктами. При цьому неадекватне самоставлення справляє негативний вплив на соціально-психологічний розвиток особистості, породжує зниження самооцінки, невпевненість у собі, появу негативних рис характеру, комплексу неповноцінності, відмову від життєвих перспектив [4, с. 152].

Завданням здійсненого дослідження було вивчення особливостей самоставлення, а також взаємозв'язків показників самоставлення з компонентами структури самодетермінації особистості у студентської молоді. Аналіз даних дослідження особливостей самоставлення студентів дає підстави стверджувати, що їх ставлення до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими компонентами свідчать про значущу включеність самоставлення у структуру самодетермінації особистості.

На підставі результатів аналізу можна стверджувати, що особливістю самоставлення досліджуваних є його «маніфестуючі» прояви на фоні вираженої потреби у соціальному схваленні. При глобальному позитивному ставленні до самого себе, особливо у осіб із високою самодетермінацією, можна наголосити на демонстрації ними безумовної довіри до себе, впевненості у своїх силах, здібностях, енергійності, позитивній самооцінці і схваленні себе у цілому. З одного боку, такі дані свідчать, що високе самоприйняття, аутосимпатія, самовпевненість підтримують внутрішній баланс особистості, емоційні компоненти самоставлення є ресурсом збереження цілісності «Я». З іншого боку, показники самокерівництва, самопослідовності і саморозуміння недостатньо виражені у структурі самоставлення, тобто для студентів на даному життєвому етапі самоствердження і самопізнання є більш значущими, ніж власна суб'єктність як джерело активності, внутрішні цілі, мотиви. При цьому аналіз кореляційних зв'язків показників самоставлення й інших компонентів у структурі самодетермінації свідчить, що система цілей, цінностей, смислів, усвідомленості свого життєвого шляху, здатності до свідомого контролю власних перспектив і досягнень, особистісна автономія і життєстійкість мають характеристики потенційності [2].

Можна констатувати наявність певних розбіжностей в актуальному й потенційному вимірах життєдіяльності досліджуваних. У актуальному вимірі демонструється психологічне благополуччя, емоційно позитивні уявлення про себе і своє місце у світі, у потенційному ж вимірі – недостатньо диференційоване усвідомлення стратегій узгодження зовнішніх викликів і внутрішніх спонукань, стратегій, «що відображають характер внутрішньої переробки суб'єктом розбіжностей у когнітивних структурах оцінки бажаного і реального рівня самореалізованості та власних можливостей» [4, с. 203-204]. При тому що, за результатами регресійного аналізу, локус Я і наполегливість є надзвичайно важливими у становленні цілісного образу самого себе, не виявлено кореляційних зв'язків цих показників із показниками самоствавлення. Тобто, при наявних потенційних можливостях і значних внутрішніх ресурсах відчувається не тільки нестача здатності прийняти на себе відповідальність за свій розвиток, а й, головним чином, дефіцит засобів «опредмечування» потенційних можливостей, недостатність володіння інструментарієм саморозвитку. Тому надзвичайно важливою є розробка і впровадження ефективних технологій сприяння розвитку особистісного потенціалу, усвідомлення себе, своєї цілісності й унікальності, життєвих цілей, перспектив, цінностей, самореалізації особистості, що є основою її самодетермінації.

Одним із підходів до роботи з розвитку самодетермінації особистості є екзистенційно-аналітичний підхід В. Франкла та А. Ленгле, що «вбачає можливість самовизначення людини в межах постійного діалогічного обміну зі світом, життям та його можливостями, самим собою та завданнями, які постають перед людиною» [2, с. 132]. Метою такого діалогічного обміну є приведення особистості «до автентичного та вільного проживання власного життя», життя «з внутрішньою згодою» [2, с. 133]. До сутнісних сфер існування людини, «фундаментальних екзистенційних мотивацій», належать: світ у його фактичності й потенційності; життя з його взаєминами і почуттями; буття собою як унікальною і неповторною особистістю; а також «більш широкий контекст, де потрібно проявити себе, вирости над собою через свою діяльність,

відкриваючи власне майбутнє» [2, с. 135]. У межах екзистенційно-аналітичного підходу для здійснення діалогічного обміну, операційним компонентом якого виступає воля, необхідними є розпізнання особистістю самої себе, своєї автентичності, переживання цінності, відкритість та прийняття як кожної конкретної ситуації, так і власного життєвого проекту в цілому.

Ще одним способом активізації процесу самодетермінації розвитку особистості може бути діалогова модель гештальт-підходу Ф. Перлза, стратегія якого спрямовується на «усвідомлення власних кордонів особистості, кордонів контактування з іншими, що забезпечують особистості збереження власної сутності і можливість взаємодіяти з іншими, не розчиняючись у цій взаємодії», а також на «активізацію інтересу особистості до нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії» [2, с. 140-142]. Діалогово-феноменологічна модель гештальт-підходу ґрунтується на врахуванні закономірностей становлення як внутрішнього образу, так і соціального образу (іміджу), створення уявлення про самого себе у процесі комунікації з іншими людьми, навколишнім світом, усіма проявами реальності.

Сучасні бачення шляхів розвитку самодетермінації особистості, коригування її станів та життєвих перспектив, зміцнення внутрішніх сил ґрунтуються на постулатах позитивної психології та психотерапії (Н. Пезешкіан, М. Селігман, М. Чиксентмігаї). Як зазначає І. Кіріллов, позитивна психологія зосереджена на дослідженні щастя й успішності та наголошує на значенні PERMA: приємних (Pleasure) аспектів життя, продуктивного досвіду залученості (Engagement), що посилює зв'язок (Relationship) та ідентифікацію (Meaning) людини з проявами її сили для того, щоб навчитися використовувати їх в усіх сферах життя (Achievement) [1]. На думку М. Селігмана, позитивна психологія зосереджена на вивченні позитивних почуттів, виявленні позитивних рис характеру і таких «корисних особливостей», як інтелект і фізичний розвиток, а також на дослідженні позитивних явищ і інститутів у суспільстві (демократія і родина), які сприяють розвитку кращих людських властивостей [3]. Відкривши, що щастя «не є чимось, що трапляється», і що

люди, які вміють керувати внутрішніми переживаннями, здатні визначати якість свого життя, М. Чиксентмігаї розробив концепцію потоку, оптимального переживання – стану, коли у свідомості людей «панують лад і гармонія й вони займаються чимось заради самого процесу» [5, с. 20]. На переконання вченого, перетворити потенційно ентропічні (руйнівні) переживання на потокові здатна «аутотелічна особистість», тобто особистість, яка самостійно визначає цілі й більшість цілей походять з її Я. Розвинути риси такої особистості, згідно теорії потоку, можна дотримуючись наступних правил: постановка цілей, зануреність в діяльність, уважність до подій, набуття здатності отримувати насолоду від безпосереднього переживання.

Доцільне креативне використання різноманітних підходів до активізації процесу самодетермінації особистості сприятиме становленню адекватного самоставлення як внутрішнього ресурсу для особистісного зростання, повноцінної реалізації її актуальних і потенційних можливостей.

Література:

1. Кириллов Иван. Позитивная психотерапия: базовый курс. М.: Страна Оз, 2019. 328 с.
2. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
3. Селигман М. Новая позитивная психология. Новый взгляд на счастье и смысл жизни. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/novaya-pozitivnaya-psihologiya-nauchnyj-vzglyad-na-schaste-i-smysl-zhizni-read-198015-2.html>
4. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.
5. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків: КСД, 2017. 368 с.