

РОЗВИТОК ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ DEVELOPMENT OF SELF-ACTUALIZED PERSONALITIES

У статті представлено структуру розробленої програми тренінгу з розвитку властивостей самоактуалізованої особистості. Визначено механізми розвитку особистісних властивостей, як-от: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація. Розкрито психологічний зміст програми, який полягає у створенні умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Охарактеризовано принципи організації занять: принцип активності учасників, принцип об'єктивності поведінки, принцип партнерської взаємодії. Зазначено структуру тренінгових занять: розминка, складовою частиною якої є психогімнастика; основна робоча частина; зворотний зв'язок (учасники тренінгу висловлюють свої думки й побажання тренеру щодо заняття); ритуал прощання. Надано опис тематично взаємопов'язаних модулів тренінгової програми. Перший модуль є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей. Другий модуль спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе й інших, міжособистісно взаємодіяти. Третій модуль орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності. Четвертий модуль присвячений розвитку вміння долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої настанови, прагнення до досконалості, самоактуалізації. Визначено завдання та прогнозовані результати кожного модуля; методологічні й методичні знахідки в розробці програми розвитку властивостей самоактуалізованої особистості.

Ключові слова: самоактуалізація, особистість, мотивація, самопізнання, самостимулювання.

The paper presents the structure of the developed training program for the development of self-actualized personalities. The following mechanisms of development of personalities are determined: self-understanding, self-stimulation, self-programming, self-actuating and self-presentation. Psychological content of the program consisting in creating conditions for the personality to understand its individual features for a clearer and deeper understanding of itself and its current state, and development of the ability to build properly the life plans, goals, and adjust them is revealed. The following principles of classes' organization are described: the principle of activity of participants, the principle of behaviour objectification, the principle of partnership. The structure of training classes is indicated: warm-up consisting of psychogymnastics; main working part; feedback (training participants express their thoughts and wishes to the trainer regarding the class); farewell ritual. Description of the thematically interconnected modules of the training program is given. The first module is an information-analytical basis of the training and provides for an understanding of the self-actualization process, analysis, evaluation of properties and personalities that contribute to the full manifestation of opportunities. The second module is aimed at forming the ability of the group members to accept themselves and others, to interact interpersonally. The third module is focused on the development of skills for working time planning and goal setting; the desire to achieve high results and excellence in activities. The fourth module is devoted to the development of the ability to overcome difficulties in various difficult situations; education of creative attitude, striving for perfection and self-actualization. The tasks and predicted results of each module, methodological and methodical findings in the development of the program for the development of self-actualized personality are defined.

Key words: self-actualization, personality, motivation, self-understanding, self-stimulation.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.31>

Старинська Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Київський університет
імені Бориса Грінченка

У наш час потреба в самоактуалізації стає пріоритетною для більшості людей, оскільки вона сприяє розвитку, удосконаленню, здійсненню власного життєвого призначення та реалізації себе як активного суб'єкта життєдіяльності.

Відкритість системи «людина» відповідно до світу, підсистемою якого вона є, визначає необхідність розгляду розвитку інтегральних властивостей, які перебувають у тісній взаємозалежності, взаємодії, супідрядності і сприяють зростанню активності в реалізації своїх потенційних можливостей.

Аналіз наукової літератури дозволив стверджувати, що на сучасному етапі опрацювання проблеми вченими виділено певну сукупність якостей самоактуалізованої особистості, що забезпечують її продуктивне зростання й роз-

виток, а саме: активність, відповідальність, позитивність у ставленні до себе й до світу, цілісність, креативність, здатність до подолання перешкод тощо.

Мета статті – представити результати розроблення тренінгової програми, спрямованої на розвиток властивостей самоактуалізованої особистості.

Теоретичною основою для побудови тренінгу слугували такі механізми розвитку особистісних властивостей, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація.

Самопізнання забезпечує усвідомлення, з'ясування своїх можливостей, своїх позитивних та негативних якостей, особистісних властивостей, що сприяють або перешкоджають повному вияву себе. Самостимулювання

як внутрішнє спонукання до саморозвитку, самостійної роботи над удосконаленням своєї особистості передбачає використання прийомів самокритики, самостимуляції, самонаказу, самообов'язковості, самопримусу. Самопрограмування охоплює формулювання мети й завдань, визначення шляхів, ресурсів для повного прояву своїх потенційних можливостей. Основними елементами самореалізації вважають: прийоми організаційно-управлінського характеру, інтелектуальний розвиток, саморегуляцію психічних станів. Самопрезентація може бути визначена як уявлення форм і методів роботи над собою, що відповідають актуальному розвитку властивостей особистості.

Мета тренінгу полягає в розвитку властивостей особистості, які сприяють ефективній реалізації її потенційних можливостей, особистісному зростанню.

Основні завдання тренінгових занять такі:

- формування в учасників тренінгу уявлень про процес самоактуалізації, про властивості особистості, що самоактуалізується;
- розвиток уміння приймати себе, довіряти власному «Я»;
- вироблення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнання та прийняття інших людей;
- навчання способів ефективного планування свого часу, формулювання цілей, а також оцінки їхньої адекватності та реалістичності;
- стимулювання прагнення до досягнення успіху, конструктивного вирішення проблем;
- формування здатності до здійснення життєвого вибору, почуття відповідальності за становлення своєї особистості;
- розвиток творчого потенціалу особистості.

Психологічний зміст програми передбачає створення умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудовувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Реалізація психологічного змісту програми забезпечується під час відкриття й пошуку себе, формування відповідальності та свободи, привітності та відкритості, орієнтації на успіх і творчість. Тому особистість буде здатна стати на шлях самоактуалізації, жити осмислено та продуктивно.

Під час реалізації програми особливу увагу необхідно звернути на створення клімату довіри, який дозволить продемонструвати велику інтенсивність зворотного зв'язку. Це надасть можливість учасникам реально побачити себе очима інших, зорієнтуватися у власному внутрішньому світі й досвіді прояву своїх можливостей, вирішенні проблем, реалізації поставлених цілей. Визначальною для ство-

рення клімату довіри є рольова позиція тренера, яка повинна бути спрямована не на протиставлення себе групі, а на інтеграцію з нею, тобто він повинен виступати як один з учасників групи, хоча і задавати на початкових етапах групові норми й моделі поведінки.

Тренеру, щоб досягти мети тренінгу, необхідно створити умови для формування групи високого рівня розвитку. Відповідно до цього він повинен дотримуватися низки принципів під час організації занять, як-от:

1. Принцип активності учасників: під час занять члени групи постійно залучаються до різних дій: обговорення та програвання ситуацій, запропонованих тренером або самими учасниками; спостереження за заданими критеріями за поведінкою учасників рольових ігор; аналізу і самоаналізу виконання усних і письмових вправ тощо.

2. Принцип об'єктивації поведінки: на початку занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень, підтримується на цьому рівні. Об'єктивація поведінки досягається за допомогою організації зворотного зв'язку (особливим чином вибудовуються обговорення, аналіз виконання завдання).

3. Принцип партнерської взаємодії: передбачає визнання цінності іншої особистості, її думок, інтересів, а також ухвалення рішення з максимально можливим урахуванням думок усіх учасників тренінгу.

Під час роботи застосовуються такі прийоми, як: вправи для розминки (психогімнастика); самодіагностика й організація зворотного зв'язку; мінілекції; практикуми; групова дискусія; рольові ігри, мозковий штурм і аналіз проблемних ситуацій; техніки психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальттерапії.

Для створення програми використовувалися вправи, розроблені С.С. Занюком, А.О. Капаціною, Л.М. Кобильнік, Є.О. Лопатіним, Г.Д. Ляльчук, Р.П. Попелюшко, Т.П. Репнової, Є.І. Роговим, адаптовані з урахуванням цілей нашої програми.

Кожне заняття має певну структуру, як-от: розминка, складовою частиною якої є психогімнастика; основна робоча частина; зворотний зв'язок (учасники тренінгу висловлюють свої думки й побажання тренеру щодо заняття); ритуал прощання. Психогімнастика передбачає тренінг невербальної експресії (зобразити щось або когось за допомогою пантоміми). Це сприяє створенню робочої атмосфери у групі, зняттю психологічних бар'єрів і затискачів, зближенню учасників групи.

Кількість тренінгових занять – 10 сесій. Тривалість кожного заняття – 2 години, загальна тривалість – 20 годин. Періодичність зустрічей – раз на тиждень. Групи повинні комплектуватися добровільно.

Система занять складається із чотирьох тематично взаємопов'язаних модулів. У кожному модулі виділяємо окремі завдання [7].

Перший модуль (заняття 2–3) є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей.

Завдання першого модуля:

- 1) актуалізація процесу самоактуалізації;
- 2) ознайомлення з обмеженнями й перешкодами самоактуалізації;
- 3) побудова кожним учасником групи власного шляху реалізації потенціалу;
- 4) створення мотивації на самозміну;
- 5) аналіз позитивних та негативних якостей особистості, оцінювання можливості їх використання для самоактуалізації;
- 6) складання портрета особистості, що самоактуалізується.

Реалізація першого модуля програми передбачає ознайомлення учасників із теоретичними положеннями гуманістичної теорії, поглядами на розвиток особистості вітчизняних учених, що працюють над проблемою самоактуалізації особистості.

Звертаємо увагу на те, що «<...> самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези, що нібито дуже невелика кількість людей (3% за А. Маслоу) – самореалізуються, оскільки це «роблять» усі)» [4, с. 168]. З метою уникнення занепокоєння стосовно того, що тільки незначний відсоток людей досягає вершин самоактуалізації, є доцільним навести також погляди інших сучасних учених (Г.О. Балл, М.Б. Бондар, М.Б. Гасюк, В.А. Гупаловська, Л.М. Кобильник, Ю.Г. Долінська), які підкреслюють, що кожна людина має приховані задатки і здібності, тому важливо не гальмувати в собі прагнення до самоактуалізації, успіху, не боятися його. Водночас науковці стверджують, що самоактуалізація є складним і тривалим процесом, який вимагає чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних і енергетичних витрат. Успішна самореалізація приводить до актуалізації нових потенційних можливостей, що забезпечує зростання, розвиток і самовдосконалення.

Вправи підібрано таким чином, щоб учасники шляхом усвідомлення своїх індивідуальних особливостей змогли більш чітко й повно визначити для себе: що їм необхідно для повної реалізації, що перешкоджає цьому, які властивості самоактуалізованої особистості притаманні їм, а які властивості варто розвивати. Це дозволить учасникам поглибити уявлення про себе і свій актуальний стан, окреслити

шляхи самореалізації як самостійного діяча в різних життєвих сферах, як-от: навчання, професія, сім'я тощо.

Прогнозований результат першого модуля програми: вихід за межі сформованого уявлення процесу самоактуалізації; усвідомлення вектора життєдіяльності, пошуків, самореалізації; стимулювання прагнення до всебічного й безперервного розвитку своєї особистості; аналіз внутрішніх ресурсів, що сприяють або перешкоджають розкриттю сутнісних сил, максимальній реалізації своїх можливостей.

Другий модуль (4–5 заняття) спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе й інших, міжособистісно взаємодіяти.

Завдання другого модуля:

- 1) активізація самопізнання;
- 2) самоаналітична робота, яка сприяє прийняттю власної особистості;
- 3) формування позитивного ставлення до інших людей;
- 4) розвиток уміння встановлювати адекватну систему стосунків і спілкування з оточенням;
- 5) вироблення навичок запобігати конфліктним ситуаціям, урегульовувати конфлікти.

У процесі реалізації другого модуля програми відбувається формування здатності приймати свою особистість, пізнавати та приймати інших людей, ефективно взаємодіяти з оточенням.

Необхідність цього модуля зумовлена тим, що людина, яка сприймає себе такою, якою вона є, здатна адекватно визначати власні здібності та можливості, сприймати інших людей і взаємодіяти з ними; виявляти особистісні якості (рішучість, твердість, наполегливість, упевненість), які допомагають досягти більш високого рівня самоактуалізації особистості. Підтвердженням цього є думка К. Роджерса, що людина, яка сприймає себе, також зможе схвалювати і сприймати інших людей. Тенденція до самоактуалізації ототожнюється К. Роджерсом із прагненням поводити себе і розвиватися (отримувати унікальний досвід) відповідно до того, як людина свідомо себе сприймає [3].

Прогнозований результат другого модуля такий: прийняття власної особистості такою, яка вона є, уміння дослухатися, довіряти власному «Я»; більш позитивне ставлення до інших людей, здатність аналізувати їхню поведінку; уміння міжособистісно взаємодіяти, встановлювати вербальний і невербальний контакт, запобігати конфліктам, урегульовувати їх.

Третій модуль (6–8 заняття) орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності.

Завдання третього модуля:

1) отримання теоретичних знань про особливості ефективного планування робочого часу, життєвих цілей;

2) формування практичних навичок раціональної організації робочого дня;

3) розвиток умінь адекватно формулювати цілі;

4) оцінювання доцільності виконуваних дій у досягненні бажаних результатів;

5) створення умов для формування мотивації досягнення успіху.

Під час реалізації третього модуля програми організовується робота з формування та розвитку навичок планування свого часу, висунення мети; з розвитку мотивації досягнення успіху, шляхом формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе).

У цьому блоці перед виконанням практичних завдань учасникам пропонують прослухати мінілекції, які містять інформацію про важливість раціонального планування часу, висунення реальних і досяжних цілей; правила й етапи планування часу та цілей.

Після теоретичного ознайомлення учасникам пропонуються практичні заняття, які мають на меті відпрацювання з урахуванням отриманих знань умінь спланувати робочий день, проаналізувати ефективність управління своїм часом, значущість минулого, майбутнього і сьогодення в житті; поставити мету, виділяючи проміжні цілі, способи і засоби досягнення.

Також здійснюється робота, спрямована на підвищення мотивації досягнення успіху, оскільки тільки високомотивовані особистості схильні виявляти значні зусилля у своїй діяльності (зокрема, у навчально-професійній), досягати поставлених цілей і значних результатів [2].

Прогнозований результат третього модуля передбачає: планування робочого часу, орієнтуючись не на процес діяльності (корисність дій), а на кінцеву мету (результат); усвідомлення послідовності виконання дій, які дозволять йти до своєї мети впевнено й зосереджено; прагнення досягати значних результатів, успіхів у діяльності; прояв наполегливості в досягненні поставленої мети, правильне виконання завдань і отримання необхідного результату.

Четвертий модуль (9–10 занять) присвячений розвитку умінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої настанови, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

Завдання четвертого модуля:

1) ознайомлення з терміном «проблема»;

2) переживання досвіду проблемної ситуації;

3) формування групового вирішення проблеми;

4) розвиток умінь висувати, аналізувати і переструктурувати ідеї;

5) подолання бар'єрів творчого процесу.

Під час реалізації четвертого модуля програми організовується робота з розвитку вміння долати труднощі на шляху до самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; з усвідомлення й подолання бар'єрів для прояву та розвитку творчого потенціалу, розвитку вміння творчого самовираження.

Людина щомиті постає перед вибором: просуватися вперед, долати перешкоди, які неминуче виникають на шляху до високої мети, або ж відступити, відмовитися від боротьби. Самоактуалізовані люди завжди вибирають рух уперед, подолання перешкод [5]. Водночас для самоактуалізованих людей є характерними творча спрямованість і творчі здібності. Творчість А. Маслоу розглядав як рису, потенційно наявну в усіх людях від народження. Здатність до творчості не потребує спеціальних талантів або здібностей. Творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження [1]. Самоактуалізовані люди застосовують повністю та творчо свої здібності, відчувають задоволеність в житті. Універсальною характеристикою для будь-якої самоактуалізованої особистості є креативність – як прагнення і здатність до творчості [6].

Прогнозований результат четвертого модуля програми такий: усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення; набуття навичок вирішення проблем, активізація відповідальності.

У програмі виділено вступне заняття (1 заняття), на якому формується позиція взаємодії на тренінгових заняттях, і підсумкове (10 занять), під час якого аналізуються результати роботи учасників тренінгу.

Методологічними й методичними знахідками в розробленні програми розвитку властивостей особистості, що самоактуалізується, можна вважати:

– можливість її використання як загалом, так і окремими блоками, залежно від індивідуальних особливостей і рівня розвитку особистісних властивостей самоактуалізованої особистості студентів;

– пізнаючи себе, особистість буде змінювати і себе, і навколишню дійсність;

– рефлексія способів поведінки й дій на шляху до самоактуалізації створює умови для знаходження оптимальних шляхів реалізації студентами свого потенціалу;

– під час реалізації програми образи, погляди, мотиви, настанови, що сприймаються особистістю, інтеріоризуються та перетворюються на її власні уявлення;

– з урахуванням виявлених особливостей розвитку властивостей самоактуалізованої

особистості потенційних учасників наповнення програми конкретними психотехніками і вправами може змінюватися.

Висновки із проведеного дослідження.

Самоактуалізація, тобто реалізація всіх можливостей людини, неможлива без розвитку, збагачення внутрішньоособистісної, мотиваційно-потребнісної площин особистості. Запропонована система роботи дозволить учасникам, на наш погляд, усвідомити важливість безперервного становлення, розвитку, удосконалення особистості. Учасники тренінгової групи зможуть співвіднести власні цінності, смисли, способи поведінки з ідеалом самоактуалізованої особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Психологічний часопис* : науковий журнал / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 2. Вип. 6. С. 183–193.

2. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

3. Мадди С.Р. Теорії личности: сравнительный анализ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.

4. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

5. Немов Р.С. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений : в 3-х кн. Москва : Гуманит. изд. центр «Владос», 2003. Кн. 1 : Общие основы психологии. 688 с.

6. Старинська Н.В. Креативність як характеристика самоактуалізованої особистості. *Психологічний часопис* : науковий журнал / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 4. Вип. 6. С. 204–212.

7. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 180 с.