

Література

1. Матфатов О. Эссе: жанр, который учит мыслить [Электронный ресурс] / Олег Матфатов // Newtonew. – 2016. – Режим доступа до ресурсу: <https://newtonew.com/opinion/essays-that-learn-you-to-think>.
2. Хинтиikka Я., Хинтиikka М. Шерлок Холмс против современной логики: к теории поиска информации с помощью вопросов / Я. Хинтиikka, М. Хинтиikka // Язык и моделирование социального взаимодействия. – М., 1987. – С. 265-281.
3. Наволокова Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н.П. Наволокова. – Х.: «Основа», 2010. – 176 с. – (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА І КРИТЕРІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тичина Ірина Миколаївна
канд психол.наук, доцент
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир

Однією з центральних основоположних проблем психологічної науки є проблема розвитку особистості людини. Наукові дискусії теоретичної психології стосовно термінологічного апарату, яким можна було б описати спосіб існування особистості, так чи інакше відбуваються в опозиційному дискурсі особистісного благополуччя (розвитку, здоров'я) та регресу (порушення, деструкції). У зв'язку із цим концепт психічного здоров'я в широкому його значенні не може бути суто медичною проблемою, а потрапляє у площину міждисциплінарного знання.

Особливо це відчутно, якщо проаналізувати визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я відповідно до якого «психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [8]. Таким чином акцент робиться не на компенсації дефіцитності особистості, а на досягненні нею певного максимально можливого рівня свого розвитку. У такому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою життєвої успішності окремої людини та ефективного функціонування спільноти загалом. Ці міркування наближають до ідеї потенційної можливості висхідного розвитку кожної особистості та її відповідальності за реалізацію цієї можливості і зумовлюють необхідність аналізу проблеми особистісного зростання у психологічній науці.

У психології особистісне зростання означає рух у напрямку самовдосконалення, особистісної автономності, прийняття власного «Я» та спрямованості на інших людей і позначається синонімічними термінами «самоактуалізація», «самореалізація», «самовираження», «самоздійснення» [2,4,3,6]. У гуманістичній психології особистісне зростання трактується як розгортання вродженої потреби до самовдосконалення і розвитку, а роль людини у власному розвитку розглядається у площині вибору стилю життя, який відповідає або не відповідає принципам особистісного росту [5,7]. В екзистенційній психології В. Франкла підкреслюється, що позитивна сутність людини не є вродженою, разом з тим особистість здатна до розвитку в результаті самотворення [6].

Відповідно до диспозиційної теорії Г. Олпорта кожній людині властиве позитивне, творче прагнення до росту, яке забезпечує унікальність її життя. Розвинена зріла особистість

характеризується функціональною автономністю, її поведінка мотивується свідомими процесами. Автономність зрілої особистості забезпечується здатністю до особистісного вибору життєвих цілей і цінностей, вмінням нести відповідальність за своє життя [4].

На думку А. Адлера, всім людям притаманне вроджене прагнення до досконалості й домінування, без яких життя не має сенсу. Залежно від індивідуально обраного способу досягнення життєвих цілей прагнення до домінування може зумовлювати конструктивний чи деструктивний характер розвитку особистості. Основною умовою особистісного зростання як конструктивного розвитку потреби в домінуванні вважається особистісна зацікавленість у благополуччі інших людей. Відповідно, психологічний ріст – це, перш за все, рух від зосередженості на собі до завдань соціально-корисного розвитку у співробітництві з іншими людьми [1].

Пояснюючи механізми розвитку невротичної особистості, К.Хорні звертається до описаної А.Адлером потреби в домінуванні, визначаючи на її основі поняття «ідеалізованого образу». Але, на відміну від А.Адлера, вона не вважає потребу в домінуванні вродженою, а пов'язує її розвиток із конкуренцією, яка існує у суспільстві. На думку авторки, змагальний характер нашої цивілізації не лише зумовлює невротичний розвиток людини, а й сприяє розвитку деструктивної потреби у відчутті власної переваги над іншими, зверхності у ставленні до інших людей. Для того, щоб побороти відчуття незахищеності й непевності та відчутти власну перевагу над іншими людьми, невротична особистість створює власний ідеалізований образ, який далекий від реального «Я». К.Хорні звертає увагу на те, що через створення ідеалізованого образу виникає відчуження від власного «Я». Людина перестає помічати, що вона насправді відчуває, любить, у що вірить, – іншими словами, якою вона є насправді [7].

Схожі думки висловлюються К. Роджерсом, який розглядає притаманну кожній людині потребу у безумовній позитивній увазі як передумову для розкриття природної тенденції самоактуалізації. Стан повної відповідності «Я» і організмичного досвіду, на його думку, служить основою для розвитку повноцінно функціонуючої особистості. За К. Роджерсом, тенденція актуалізації є основним мотивом життя, сутність якого полягає в тому, щоб зберегти себе і максимально розвинути кращі сторони своєї особистості [5].

У теорії особистості А. Маслоу ідея особистісного зростання людини, так само як і у К. Роджерса, розкривається через поняття самоактуалізації, яке відображає прагнення людини стати тим, ким вона може стати. Таким чином, підкреслюється, що у кожній людині свій потенціал для самоактуалізації й особистість відповідальна за реалізацію наданих їй можливостей розвитку [3].

У розглянутих вище концепціях особистісне зростання і самоздійснення особистості близькі за психологічним змістом та відображають результат розвитку внутрішньої позитивної духовної сутності людини. Психологічний зміст особистісного зростання людини набуває нових відтінків, якщо розглядати розвиток особистості протягом життя з точки зору суб'єктного підходу. У суб'єктній парадигмі особистісне зростання – це, перш за все, збільшення ролі самої людини у позитивному розвитку своєї особистості відповідно до цінностей росту. Започаткований С.Л. Рубінштейном суб'єктний підхід до вивчення життєвого шляху людини дозволяє розглядати розвиток особистості як саморозвиток, а особистісне зростання як рух у напрямку збільшення свого внеску в розвиток власної особистості.

Кожна психологічна теорія має свій категоріальний апарат, який відображає площину аналізу. У понятті «самореалізація» акцентується увага на зовнішніх об'єктивних досягненнях людини у процесі особистісного розвитку. Категорія «самоактуалізація» дозволяє підкреслити розгортання внутрішніх потенцій особистості, можливість стати тим, ким вона може стати. У терміні «самоздійснення» відображається площина суб'єктної активності в розвитку особистості, у центрі уваги опиняється роль самої людини у процесі власного

становлення. Вектор суб'єктної активності у процесі самоздійснення позначає розвиток людини у напрямку особистісного зростання або внутрішнього конфлікту.

У різних психологічних концепціях особистісне самоздійснення людини розглядається не як абсолютна величина, яка має певні стандарти, а як індивідуальний спосіб саморозвитку, який однак виключає можливість постановки наперед заданої індивідуалістичної мети власної досконалості. Незважаючи на різноманітність відтінків у розумінні суті особистісного зростання людини, спільною є думка про те, що процес саморозвитку не може бути самоціллю, а навпаки вимагає особистісної спрямованості на світ та інших людей.

Література

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / Альфред Адлер; [пер. с нем.]. – М.: Когито-Центр, 2002. – 220с. (Классики психологии).
2. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – 3-е изд.; / пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Олпорт Гордон В. Личность в психологи / Олпорт Гордон. – «КСП+». – М.: Ювента, СПб., 1998, – 345с.
5. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия / пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной / К. Роджерс. – М.: Апрель Пресс, Узд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша, Е.В. Эйсмана / Общ. Ред.. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
7. Хорни К. Самоанализ; пер. с англ. под ред. А. Боковикова / К. Хорни. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 448с.
8. https://www.who.int/topics/mental_health/mental-health-final.pdf?ua=1

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЛЯ ПРЕДСТАВНИКІВ ПРОФЕСІЙ РІЗНОГО ТИПУ

Ткачук Олег Сергійович
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир.
Науковий керівник - канд. психол. наук,
доц. кафедри психології розвитку та
консультування
Коломієць Тетяна Володимирівна

На сьогоднішній день життя кожної сучасної людини наповнене складними ситуаціями, які пов'язані з вибором певного способу вирішення різних життєвих труднощів, психологічних проблем та конфліктів з оточуючими, із врегулюванням можливих криз – від особистісних до економічних, а також із вирішення складних психологічних проблем. Варто зауважити, що від того, яким засобам вирішення життєвих труднощів людина надає перевагу, залежить психологічне, психосоматичне та соціальне благополуччя як окремої людини, так і суспільства загалом. Опанування успішних засобів подолання труднощів являється надзвичайно актуальним для кожного з нас, особливо для представників професій різного типу.