

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГІВ

У статті розглядаються психологічні підходи та теорії, які є методологічною основою розробки технологій особистісного зростання, зокрема тренінгів, під час професійної підготовки психологів. Висвітлено зміст понять «особистісне зростання» і «самоактуалізація», критерії та складові формування зрілості особистості згідно поглядів представників гуманістичної психології.

Ключові слова: *особистісна та професійне зростання, самоактуалізація, самореалізація, наукова методологія, психологія розвитку, особистість.*

Актуальність теми дослідження. Для психології найважливішим завданням є побудова стійкого, психічно здорового суспільства, яке б слугувало запорукою формування автентичної, гармонійно розвиненої, самодостатньої, самоактуалізованої особистості. У цьому контексті поняття й проблема особистісного зростання та технологій її забезпечення є досить актуальною проблемою сучасної психології. Актуальність дослідження феномену особистісного росту зумовлена, з одного боку, активним використанням цього поняття у сфері психологічної практики, з іншого, – відривом її від глибокої теоретико-методологічної розробки.

Мета статті – розглянути психологічні підходи та теорії, які можуть слугувати теоретико-методологічними засадами практичного забезпечення особистісного та професійного зростання психологів під час професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Наукові поняття «особистісне зростання», «самоактуалізація», «самореалізація» мають різне наповнення в різних психологічних теоріях. Зустрічаються різні розуміння «особистісного зростання»:

- як сучасний варіант «всебічного розвитку особистості»;
- в контексті вікових завдань розвитку як перехід на нові стадії;
- як набуття певних навичок чи якостей – наприклад, впевненості у собі, лідерських якостей чи ін.;
- як процес досягнення якостей зрілої особистості тощо.

Близьке до поняття «особистісне зростання» поняття «самоактуалізація» як повне розкриття потенціалу особистості, як повне використання талантів, здібностей, можливостей, як процес самореалізації людських потенцій. За А. Маслоу, самоактуалізація – це ідеал розвитку особистості, вона дозволяє людям бути незалежними, креативними, продуктивними, філософськи сприймати дійсність[3].

Поняття «самореалізація особистості» використовується, зазвичай, як синонім до самореалізації і особистісного зростання, але має більш конкретний зміст, прив'язаний до діяльності людини.

Особистісне зростання, самоактуалізація і самореалізація, таким чином, виявляються нерозривними сторонами одного процесу розвитку і росту, результатом якого є людина, що максимально розкриває і використовує свій людський потенціал.

Багато психологів розуміють під особистісним ростом проходження певних етапів розвитку людини від її народження до старості. Так, О. Андрєєв з позицій інтегративного системно-процесуального підходу пов'язує віковий розвиток та особистісне зростання. Особистісне зростання – це сукупність змін особистості в напрямку адаптації, самореалізації та усвідомленої цілісності (трансценденції). Основні компоненти особистісного зростання – тілесний, психосоціальний і духовний. Особистісне зростання відбувається через розвиток усвідомлення, чергування екстравертованості та інтравертованості, які на останній стадії гармонізуються[2].

В деяких психологічних теоріях особистісне зростання пов'язується з подоланням деяких негативних перепон у процесі вільного розвитку людини. Наприклад, в індивідуальній психології А. Адлера особистісне зростання – це подолання почуття неповноцінності, компенсація слабкостей[1]. Загальний стиль життя людини складається в ранньому дитинстві з усвідомлення неповноцінності, уявлень про можливості її подолання і самоствердження. Відповідно, під психологічним ростом розуміється рух від центрованості на себе й власного піднесення до конструктивного оволодіння середовищем і соціально корисного розвитку. Найважливішим мотивом психологічного розвитку особистості є прагнення до успіху, досконалості, яке зумовлюється вродженим комплексом неповноцінності, та соціальний інтерес, що сприяє співпраці з іншими людьми. Конструктивне прагнення до вдосконалення й сильне суспільне почуття постають основними складовими особистісного зростання та самореалізації.

У теорії В. Райха особистісне зростання відбувається під час зняття психологічного й фізичного «панцира» як основної перепони для росту[9]. Наслідком цього стає поступове формування вільнішої й більш відкритої людської істоти. Допомагає цьому вивільнення пригнічених емоцій, зменшення хронічної напруги в м'язах за допомогою фізичних впливів, тілесних практик.

В соціокультурних теоріях велике значення надається соціальним факторам, які не сприяють, а заважають особистісному росту. Так, Е. Фром зауважує, що ринкові стосунки пагубним чином впливають на психічне

здоров'я людини, оскільки змушують її робити непростий екзистенційний вибір – або ж усупереч своїм силам, здібностям підкоритися тиску суспільства й прагнути до того, щоб багато «мати», або ж, навпаки, розвивати свої природні сили й особистісно рости[10].

Згідно поглядів К. Хорні, перепорою особистісного розвитку є така складова соціальних відносин як конкуренція. Конкуренція заповнює собою не лише сферу економіки чи бізнесу, вона проникає в сім'ю, освіту, породжуючи психологію подвійної моралі[11]. Замість реалізації внутрішніх сил і потенцій людини, які сприяють і забезпечують особистісний ріст, людина прагне відповідати успіху зовнішньому. Для задоволення цих прагнень людина вже з дитинства виробляє три стратегії або ж особистісні орієнтації:

- «прилипання» до людей із неусвідомленою метою завоювати їхню прихильність;
- агресивне ставлення до них через непідтвердження ними ідеалізованого образу «Я»;
- дистанціювання від людей для збереження власної автономії.

Але всі три орієнтації обслуговують лише одну орієнтацію на себе, свій успіх, славу за будь-яку ціну. Саме ця орієнтація у найбільшій мірі гальмує особистісний ріст, просування до вищих духовних цінностей.

За К. Юнгом, процес психічного розвитку особистості – це індивідуация, тобто внутрішня робота самопізнання та самореалізації. Вона зводиться до поступової відмови від інстинктивності й переходу до зростання свідомості[4]. Середина життя є критичним, поворотним моментом, коли перед індивідом відкриваються нові можливості для саморозвитку. Людині вже не потрібно встановлювати стільки зовнішніх зв'язків, їй не потрібна екстенсивна соціалізація. Психосоціальна зрілість особистості зводиться не до досягнення кар'єрних висот, а до формування індивідуальності.

Великий вплив на розвиток проблематики особистісного зростання та самореалізації справили роботи представників гуманістичного напрямку (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу та ін.). Враховуючи результати, отримані у рамках фрейдизму та біхевіоризму, гуманістична психологія в якості предмета свого вивчення стала розглядати цілісну людину в її вищих проявах, її цінності, смисли, любов, творчість, свободу. Представники гуманістичної теорії розглядають людей як активних творців власного життя, які мають свободу обирати і розвивати стиль життя. Поняття особистісного росту з гуманістичних позицій пов'язується із поняттям гармонійної, цілісної, здорової особистості.

А. Маслоу визначає самоактуалізацію як прагнення до самоздійснення, тенденцію актуалізувати те, що є в якості потенційних можливостей[5]. Він пропонує досліджувати вищі прояви людського духу на прикладі найбільш яскравих і обдарованих представників людського роду, які досягли вершин самоактуалізації. Таких людей усього один процент населення і вони є взірцем психологічно здорових людей. Така людина може бути охарактеризована, згідно з А. Маслоу, як зріла, з високим ступенем самоактуалізації.

Самоактуалізована особистість має такі психологічні особливості: повне прийняття реальності; прийняття інших і самого себе; професійна захопленість улюбленою справою; самостійність думок; природність поведінки; незалежність від соціального середовища; увага й доброзичливість до інших людей; відкритість досвіду; розмежування добра і зла, мети й засобів; гумор; саморозвиток; готовність до усвідомлення власного досвіду, проблем і труднощів, до розуміння своїх можливостей[5].

Самоактуалізовані особистості присвячують своє життя пошуку «буттєвих цінностей», таких як істина, краса, порядність, справедливість, досконалість, доброта, простота, всебічність тощо. Ці «буттєві цінності» виступають як метапотреби, пригнічення яких призводить до певного типу патологій – метапатологій. Маслоу стверджує, що «буттєві» цінності є змістом життя більшості людей, хоча багато хто з них навіть і не знає про їх існування.

З точки зору Г. Олпорта, результатом особистісного росту є формування особистісної зрілості і психічного здоров'я. Критеріями зрілості особистості є: свобода, яка виражається у відповідальному самовизначенні; проактивність або цілеспрямованість; цільна філософія життя або світогляд, заснований на загальнолюдських цінностях[9].

Г. Олпорт, міркуючи про проблеми самоактуалізації, зазначає, що в ситуації вибору особистість приймає не лише позитивні цінності, але й регресивні, які допомагають їй вижити в світі. Першу групу вчений називає цінностями росту, другу – цінностями здорового регресу.

Найбільш цілісну концепцію самоактуалізації та особистісного росту запропонував К.Роджерс. Відповідно до його уявлень, самоактуалізація передбачає прийняття та розуміння себе; орієнтацію на гуманістичну систему цінностей; довіру до людей; незалежність та відповідальність, креативність тощо.

Поняття «особистісного росту» у К.Роджерса не тотожне поняттю «розвиток особистості». Особистісний ріст – це не засвоєння знань, не засвоєння певної діяльності, не формування активної життєвої позиції, не віковий розвиток тощо. Ці компоненти не спряють особистісному росту, а скоріше перешкоджають йому, намагаючись замінити розвиток особистості формуванням важливих і потрібних якостей з точки зору зовнішніх для особистості критеріїв. Особистісний ріст є тенденцією розвивати свої здібності за-для розвитку й збереження особистості. Головний психологічний зміст особистісного росту – звільнення, знаходження себе й свого життєвого шляху, самоактуалізація[8]. Взаємодія особистості зі своїм особистісним світом у цілому є не менш (а в багатьох випадках – більш) значущою, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливим для людини є також визнання й повага до її внутрішнього світу з боку інших людей. Тобто повноцінне особистісне зростання можливе лише в тому випадку, якщо інтраперсональність не буде подавлятися інтерперсональністю, і якщо між особистістю, її внутрішнім і зовнішнім світом не буде ігнорування, а буде співпраця.

Головним в терапії К. Роджерса є його повага до людини, впевненість в наявності в ній здорових сил, психотерапевт лише створює необхідні умови для саморозвитку клієнта. Практичне використання клієнт-центрованої терапії показало, що вона може бути ефективним підґрунтям для технологій сприяння особистісному та професійному зростанню людини.

Особистісний ріст досить рідко буває всебічно направленим. Це пов'язано з тим, що кожний володіє сильними і слабкими рисами характеру, особливостями. Першим кроком на шляху до особистісного розвитку є визнання того, що справжній стан справ не завжди такий, якого людина бажає. Тому і особистісний ріст, головним чином, буде проявлятися у визнанні сторін, що характеризуються слабким проявом, і вчинків, спрямованих на посилення таких сторін.

Сьогодні існує безліч методик, спрямованих на стимулювання розвитку особистісного росту індивіда. Полягають вони в постійному і цілеспрямованому впливі, яке спрямоване на посилення більш слабких сторін. Відповідальність за своє життя, можливість створення свого життя за власним бажанням, впевненість в своїх силах, самовдосконалення – основні цілі методик особистісного зростання. Гармонійний розвиток особистості лежить в самопізнанні, самореалізації, самовдосконаленні, здобутті цілісності і, як наслідок, значних трансформацій життєвих умов, факторів, обставин, ситуацій і можливостей.

Освітній процес в закладах вищої освіти має створювати умови для особистісного та професійного зростання здобувачів, формування їхньої соціальної та особистісної зрілості [6; 7]. Доцільним для вирішення цих завдань уявляється використання у вищих навчальних закладах наряду з традиційними заняттями активних та інтерактивних технологій, зокрема тренінгів. Особливе значення це має для підготовки психологів як майбутніх фахівців, які мають отримати досвід участі у соціально-психологічних тренінгах, сформувати необхідні для діяльності особистісні та професійні якості, оволодіти вміннями та навичками розробки та проведення тренінгів.

Ґрунтуючись на позиціях К. Роджерса та А. Маслоу щодо здатності особистості до усвідомленого вільного відповідального вибору, можна запропонувати програму тренінгу особистісного та професійного зростання з метою усвідомлення, виявлення та розвитку найбільш загальних та вагомих особистісних якостей, котрі слугують фундаментом для цілісного формування професіонала-психолога, а також формування навичок ефективного особистісного зростання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз показав, що особистісне зростання – це якісні зміни особистісного потенціалу, які дозволяють успішно вирішувати життєві задачі й відкривають багату життєву перспективу; це процес розвитку, завдяки чому відбувається формування нового життєвого досвіду, нових навичок, нового стилю поведінки. Проблематика особистісного та професійного зростання отримує різне наповнення в залежності від методологічних позицій вчених: частина

дослідників вважає, що особистісне зростання пов'язане з подоланням перепон у розвитку людини; у гуманістичній психології було доведено, що особистісного зростання, самореалізація та самоактуалізація є самою сутністю людини.

Саме погляди представників гуманістичної психології можуть слугувати теоретико-методологічними засадами практичного забезпечення особистісного та професійного зростання психологів під час професійної підготовки. Побудований на принципах гуманістичного напрямку тренінг особистісного та професійного зростання може бути впроваджений як частина навчальної дисципліни під час підготовки психологів на першому та другому рівнях освіти, як спецкурс чи факультатив, а також на курсах підвищення кваліфікації практичних психологів.

Список використаної літератури

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб., 1997. 256 с.
2. Андреев О. Этапы личностного роста. *Психология и общество*. 2017. № 2. С. 127–134.
3. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України*. 2013. Т. І. Вип. 38. С. 347-351.
4. Карл Густав Юнг. Аналитическая психология и психотерапия: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2001. 512 с.
5. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование / Пер. англ. Г.А. Балла. К. - Донецк, 1994. 52 с.
6. Пирог Г.В., Шикирава Н.М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Випуск 10 (55). С. 87-99.
7. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія*. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. С. 192-201.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Смысл, 1994. 480 с.
9. Фрейджер Р., Фэйдимен Дж. Теория личности и личностный рост. М., 2002. 690 с.
10. Фромм Э. Человеческая ситуация. М. : Смысл, 1995. 239 с.
11. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. СПб., 1997. 315 с.