

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Наукові праці МАУП, 2012, вип. 1(32), с. 322–328

Проблема вивчення індивідуально-психологічних особливостей схильності особистості до самовдосконалення становить один з пріоритетних напрямів сучасних досліджень у галузі психології.

Як вважають Г. Балл, Д. Богоявленська, Д. Леонтєв, П. Лушин, С. Максименко, В. Татенко та інші фахівці, людині апріорі властиво бути здатною до самовдосконалення. У науковій літературі зазначається, що наявність імпульсу самовдосконалення, “енергії розвитку” не залежить від фізичних, темпераментальних і характерологічних особливостей людини [1]. Проте реалізація цієї фундаментальної здатності, а отже, і схильності до самовдосконалення як одного з її проявів, відбувається як розгортання психічної активності, а відтак, має діапазон індивідуальних відмінностей у формі, динаміці та змісту прояву.

Актуальність дослідження цієї проблематики зумовлюється кількома причинами загальнотеоретичного і практичного характеру. По-перше, вивчення співвідношення схильності до самовдосконалення з іншими властивостями особистості наразі здійснюється в трьох напрямках. Перший з них – це виявлення зв’язків у площині близькоспорідненого феноменологічного поля. Серед властивостей особистості, які органічно перетинаються за психологічним змістом із схильністю до самовдосконалення, найбільше виділяється, на наш погляд, особистісний динамізм. Другий напрям полягає у виявленні зв’язків схильності до самовдосконален-

ня з певним спектром властивостей особистості: з адаптивністю, толерантністю до невизначеності, життєстійкістю, складовими самоактуалізації, локусом контролю, колом характерологічних і темпераментальних характеристик. Третій напрям – це вивчення зв’язку схильності до самовдосконалення із емоційністю як важливою складовою темпераменту. Виділення останнього напрямку зумовлено тим, що емоційність є стійкою характеристикою індивідуальності і, будучи взаємопов’язаною із загальною психічною активністю, впливає на специфіку структури властивостей особистості [2]. Кожен з цих напрямів має виняткову актуальність для сучасних психологічних досліджень. Також важливим та актуальним є аналіз співвідношення схильності до самовдосконалення і вольових характеристик особистості, якостей її потребово-мотиваційної сфери, такими інтегральними утвореннями, як Я-концепція, здатність до саморегуляції, саморефлексії тощо.

Таким чином, ставлячи на меті комплексний аналіз схильності до самовдосконалення в системі індивідуально-психологічних особливостей особистості, ми маємо вирішити такі завдання: а) проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи, що сформуливались у сучасній психології щодо дослі-

дження схильності особистості до самовдосконалення; б) охарактеризувати специфіку взаємозв'язку між схильністю до самовдосконалення і адаптивністю особистості; в) визначити структуру схильності до самовдосконалення, а також її роль у формуванні психології особистості.

Близькоспорідненим схильності до самовдосконалення феноменом є особистісний динамізм, під яким розуміють здатність і готовність особистості до здійснення змін, спрямованих на розвиток себе, своїх потенційних можливостей шляхом активного порушення гомеостазу власного психічного простору, створення труднощів та їх подолання. Аналіз феноменологічних ознак особистісного динамізму свідчить, з одного боку, про існування доволі великої зони перетину психологічної реальності, що стоїть за ним, і схильністю до самовдосконалення, з другого – неможливість їх повного ототожнення. Специфічність схильності до самовдосконалення полягає в тому, що вона є лише проявом активності, тобто тенденцією до діяльності, яка спрямована на змінювання особистісних і поведінкових особливостей. Особистісний динамізм виражає таку диспозицію, яка крім прагнення, включає і здатність, здебільшого, готовність до змін різного характеру, а не тільки у сфері особистісної самореалізації. До того ж, зазначені феномени розглядаються з позицій різних підходів. Очевидна зона перетину особистісного динамізму та схильності до самовдосконалення свідчить про тісний органічний зв'язок між ними. За даними досліджень, феноменологія особистісного динамізму охоплює толерантність до невизначеності, схильність до ризику, спонтанність тощо [3]. На ці якості, як на атрибутивні характеристики особистості, здатної до самовдосконалення, саморозвитку, самоактуалізації, вказує ціла низка психологічних досліджень.

Досліджуючи проблему динаміки “Я-реального” і “Я-ідеального” особистості у процесі терапії, К. Роджерс вказує на підвищення адаптованості за умов появи змін у реальному “Я”, що наближає його до ідеального. Слід зазначити, що адаптованість вважається

ознакою здорової зрілої творчої особистості багатьма вченими. Її рівень значною мірою залежить від вираженості адаптивності особистості [4]. Відомо, що адаптивність виконує одночасно із функцією зберігання особистості як цілісної системи функцію її змінювання та розвитку. У свою чергу, самовдосконалення може бути проявом як адаптивної, так і неадаптивної, надситуативної, наднормативної активності. Очевидно, що схильність до самовдосконалення й адаптивність знаходяться у тіснішому зв'язку і від рівня їх вираженості в особистості залежить її здатність змінюватися і розвиватися з метою досягнення психологічного благополуччя, особистісної зрілості. Справді, людина, яка прагне змін у собі та власному житті, створює проблемну ситуацію, що полягає у невідповідності між наявним та можливим, тобто проявляє надситуативну активність. Тим самим вона порушує стан внутрішньої рівноваги і звичну взаємодію між собою і середовищем. Досягнення бажаних змін водночас є процесом виходу зі стану втраченого гомеостазу і побудови рівноважних відносин із навколишнім світом [5]. Інакше кажучи, особистість самостійно ініціює зміну внутрішніх і зовнішніх умов у вигляді цілі, ідеалу тощо, тобто проявляє конструктивну неадаптивну активність, а далі може підключити, мобілізувати адаптивні ресурси для виходу із невірноваженого стану, внутрішнього конфлікту. До того ж, у роботі, спрямованій на змінювання і вдосконалення власного характеру, поведінки, звичок тощо, особливу роль відіграє внутрішньоособистісна адаптивність, сутність якої полягає у перебудові себе відповідно до перетворень у власному психічному просторі.

Таким чином, з одного боку, адаптивність виступає однією із необхідних передумов здатності до самовдосконалення через керування та усвідомленість адаптивних захисних механізмів і реалізацію когнітивних, емоційних і поведінкових адаптивних механізмів. З другого – стійка схильність до самовдосконалення, до роботи над собою може належати до адаптивних властивостей особистості. У контексті творчого самовдоско-

налення адаптивність виступає як здатність перетворювати себе внаслідок змін, які були ініційовані самою особистістю. Аналіз літератури дає підставу припустити наявність зв'язку між схильністю до самовдосконалення і такими характеристиками, як толерантність до невизначеності та життєстійкість. Вони розглядаються в контексті проблеми особистісного потенціалу. Під особистісним потенціалом розуміють індивідуально-психологічні особливості особистості, які становлять основу її здатності формувати і розвивати усталені внутрішні критерії та орієнтири своєї життєдіяльності, бути послідовною відносно них, зберігати внутрішню стабільність і водночас бути гнучкою, вміти здійснювати бажані зміни і протистояти під натиском зовнішніх умов небажаним. Особистісний потенціал включає особистісну автономію, осмисленість життя, толерантність до невизначеності, життєстійкість, особистісний динамізм, орієнтацію на дію, часову перспективу й особливості планування діяльності. Очевидно, що всі зазначені характеристики пов'язані із схильністю до самовдосконалення.

Толерантність до невизначеності розглядають як соціальну установку – “розкид реакцій” при сприйнятті невизначених стимулів (Д. Маклейн), тенденцію до сприйняття невизначених ситуацій як бажаних і привабливих (С. Баднер), як рису особистості, що проявляються в її здатності відчувати себе відносно спокійно і навіть комфортно у ситуації високого ступеня невизначеності, хаосу. Зазначена властивість проявляється у спроможності продуктивно діяти в умовах дефіциту інформації, приймати рішення без страху перед втратою, сприймати незвичну ситуацію як можливість розвитку, як рух до нового рівня буття. Життєстійкість являє собою здатність особистості витримувати важкі життєві ситуації: стресові, фрустраційні, конфліктні, кризові, зі зберіганням внутрішньої збалансованості та рівня успішності результатів діяльності. Прояв цієї властивості передбачає активне подолання труднощів, які особистість може створювати і сама внаслідок прояву неадаптованої активності.

Це потребує від суб'єкта постановки завдань на змінювання. Життєстійкість включає такі компоненти: 1) залученість; 2) контроль; 3) прийняття ризику. Перший з них – це переконання в тому, що залученість до буття дає можливість проживати цікаве, повноцінне життя. Другий – переконання в тому, що людина спроможна впливати на своє життя, діяльність, самостійно обирати потрібний шлях. Третій – переконання в тому, що все, що трапляється з людиною, сприяє її розвитку, навіть негативні події, а знання та досвід варті того, щоб заради них ризикувати, оскільки стимулюють особистісне зростання [6]. Щодо останнього компоненту слід зазначити, що схильність або готовність ризикувати взагалі відмічається багатьма вченими як одна з ознак особистості, яка здатна до саморозвитку.

Отже, ядром життєстійкості є подолання стресової ситуації, а система життєстійких переконань передбачає готовність діяти у стресових умовах, впливати на ситуацію, долати труднощі, працювати над собою. Володіння життєстійкими практиками і їх щоденне втілення в життя, трансформування оцінок небажаних життєвих змін, підсилювання власних можливостей бути стійким до будь-яких подій – саме цей психологічний зміст життєстійкості, на наш погляд, дає підставу для припущення зв'язку між нею і схильністю до самовдосконалення. Особистість може бути схильною до самовдосконалення за наявності прагнення до змін, до саморозвитку. На зв'язок між прагненням до саморозвитку і толерантністю до невизначеності, інтересом і впевненістю в умовах хаосу, терпимістю до двозначності, неструктурованості, спонтанністю, безпосередністю, спонтанною і адаптивною гнучкістю, здатністю до самовираження вказується при описі феноменологічного поля творчого потенціалу особистості.

Деякі характеристики особистісного і творчого потенціалів перетинаються із складовими самоактуалізації особистості. Здатність жити теперішнім часом, цілісно сприймати актуальну ситуацію і життєвий шлях, особливе ставлення до невідомого, автономність і незалежність, наявність цінностей роз-

витку, потреба в саморозвитку, спонтанному справжньому самовираженні і самоздійсненні, рефлексивність, гнучкість поведінки, самоповага і самоприйняття, а також загальне позитивне ставлення до світу і вираженість просоціальної, пізнавальної і креативної спрямованості – усе це є ознаками особистості, що самоактуалізується, а отже, самовдосконалюється. А. Маслоу у своїх дослідженнях особливостей людей, які відрізняються сильним прагненням до досконалості і внутрішнього росту, відзначає, що їм властиві відсутність сильного почуття провини, сорому та тривоги, справжність і природність, нетрадиційність і оригінальність, об'єктивність і критичність, залученість до життя, до роботи, яку потрібно виконувати і, як наслідок, насиченість суб'єктивного досвіду. Таким людям не притаманна схильність до самокопання і заклопотаність власними особистими проблемами. Вони здатні до самовизначення, прийняття відповідальності, самоуправління, самовідновлення, стійкі в умовах кризи, фрустрації [7]. У людей, які самоактуалізуються, почуття провини можуть викликати недоліки, які можна виправити, вади, які можна перемогти, ознаки психологічного нездоров'я, небажані звички, що заважають розвитку. Зазначені прояви людської недосконалості сприймаються такими людьми як те, що може бути іншим, кращим, що можна і необхідно змінити. Це може свідчити про те, що особистість, яка здатна до самоактуалізації, є носієм “ідеального конструктивного варіанта” схильності до самовдосконалення, до роботи над собою.

Серед властивостей особистості, якій притаманна поведінка, що “концентрується”, за висловом К. Роджерса, у позитивному діапазоні континууму змінювання, є внутрішній локус контролю або локус оцінки, свобода висловлення почуттів, прагнення бути собою, звільнення від хибного почуття обов'язку, здатність до самокерування, змін, відкритість досвіду, щирість, самодовіра, прийняття себе та інших, гнучкість, динамічність тощо. Вміння приймати себе є однією з ключових для особистості, яка прагне змін у собі. А. Адлер, М. Маслоу, К. Г. Юнг вказували на необ-

хідність усвідомлення особистістю її “темних боків”, без чого рух у напрямі цілісності, ідеальної самості, конструктивного самоствердження, самоактуалізації неможливий. Для цього потрібен відповідний рівень самосвідомості, здатність до рефлексії та саморефлексії і прийняття. Самоприйняття, саморозуміння пов'язані із відкритістю, розширенням досвіду, саморозкриттям і конгруентністю. Однією з характеристик особистості, яка здатна або схильна до самовдосконалення, є внутрішній локус контролю. Він проявляється у відчутті відповідальності за те, що відбувається в житті, схильності до активного пошуку розв'язання проблем і перетворень навколишнього середовища, відчуванні себе активним суб'єктом власного вибору щодо діяльності і життєвого шляху [8]. Інтернальність, пов'язана зі свободою, самореалізацією особистості, є ознакою людини, що самоактуалізується, саморозвивається, а відтак, є схильною і справді здатною до зміни власних психологічних властивостей на шляху досягнення цілей. У дослідженнях психотерапевтичного напрямку вказується на те, що інтернальний локус контролю є результатом психотерапії за умов успішної роботи людини над собою, що дає підстави вважати його наявність ознакою особистості, схильної до самовдосконалення.

Базисом самовдосконалення є креативність. Креативна активність поряд із адаптивною і суб'єктною становить життєтворчу активність особистості. Активність, яка спрямована на змінювання і розвиток особистістю власних психічних якостей і поведінки, є вужчою за своїм змістом, ніж життєтворча, але також включає прояви зазначених видів активності. У свою чергу креативна активність, відповідно, креативність може проявлятися як тенденція до гармонійного існування і психологічного здоров'я. Така “мала” або “особистісна” креативність може виявлятися при розв'язанні будь-яких життєвих завдань, зокрема у творчому підході до власного змінювання і роботи над собою [9]. У літературі вказується на те, що “мала” креативність часто є органічно пов'язаною з “великою” креативністю. Існує багато свід-

чень про те, що креативних людей, творчість яких має історичне значення, відрізняє прагнення і схильність працювати над собою в напрямі розвитку і вдосконалення своїх психічних, моральних, духовних якостей. Проте самовдосконалення креативної в історичному плані особистості включає в себе і змінювання світового досвіду, досвіду людства. Долаючи саму себе, переходячи на інший рівень свого розвитку, така особистість створює нові смисли, а отже, нові умови для саморозвитку світу та інших людей. Зазначені види креативності також можуть існувати окремо один від одного [10].

Таким чином, особистість, що схильна працювати над собою, здатна до творчого саморозвитку у сфері індивідуально-особистісної самореалізації, може мати схожі риси з особистістю, яка виявляє “малу” або/і “велику” креативність. Водночас доцільно говорити про певний оптимальний рівень задоволеності або незадоволеності особистості собою, при якому вона приймає себе такою, якою вона є, позитивно ставиться до себе, але прагне стати більшим, ніж вона є, тобто стати більш досконалою. У багатьох дослідженнях зазначається, що прагнення до самовдосконалення є ознакою розвиненої самосвідомості особистості. Самосвідомість породжує процеси самоперетворення особистості, і це виступає однією з його функціональних характеристик. Високий рівень самосвідомості, його когнітивної, емоційної і конативної (дієво-вольової) складових передбачає наявність в особистості розвиненої здатності до самопізнання і динамічної Я-концепції, ціннісне ставлення до себе й адекватну самооцінку, здатність до саморегуляції. Багато дослідників наголошують на тому, що самосвідомість породжує процеси самоперетворення [11]. Здатність до саморегуляції визнається одним із важливих факторів суб'єктного розвитку особистості [12], який передбачає як конструювання і перетворення власної психіки і себе як суб'єкта цього розвитку [13]. Саморегуляція є одним із проявів самоактивності та одним із необхідних механізмів її реалізації. Вона спрямована на змінювання, перебудову психологічних структур і

поведінки відповідно до прийнятих програм, норм та правил, на оптимальне використання внутрішніх і зовнішніх можливостей для досягнення мети поведінки й діяльності. Смилова саморегуляція є ключовим процесом у подоланні особистістю глибоких негативних подій і почуттів, пов'язаних з ними. Вольова регуляція полягає у вольовому перетворенні суб'єктом вихідної власної психічної організації в необхідну або бажану відповідно до своїх цілей. Особистісна форма саморегуляції, яка полягає в управлінні особистістю саморозвитком визначається як процес творення себе. Вищим рівнем саморегуляції людини є її духовність [14].

Необхідною умовою розгортання самоперетворювальної активності особистості є наявність розвиненої здатності до рефлексії і саморефлексії. Розвинена продуктивна рефлексія допомагає особистості регулювати своє мислення, і, за умови її позитивної спрямованості на самовдосконалення, коригувати негативні думки, переживання, знімати психологічну напругу, налаштовувати себе на гармонійне самопочуття та сприйняття себе, світу. Продуктивна рефлексія (саморефлексія) бере участь у підтримці й розвитку психологічного благополуччя і здоров'я особистості, виступає однією з базових характеристик регулятивної культури саногенного мислення [15]. Слід зазначити, що в самовдосконаленні важливу роль відіграє Я-концепція особистості, її стійкість і мінливість, її гнучкість і реалістичність. Самозмінювання і саморозвиток особистості можна розуміти крізь призму взаємовідносин між реальною й ідеальною Я-концепцією. Наближення “Я-реального” і “Я-ідеального” з одного боку, неконгруентність між ними, з другого, є умовами реалізації активності особистості, спрямованої на самоперетворення [16].

Отже, узагальнюючи результати нашого дослідження, можемо сформулювати такі висновки. По-перше, на сучасному етапі розвитку психологічної науки особистість розуміється як відкрита система, що саморозвивається, саморегулюється, самоорганізується. У різних підходах стверджується, що здатність особистості до саморуху, саморозвит-

ку зумовлює її психічний розвиток. Предметом пильної уваги є суб'єктна активність особистості, що проявляється у творінні власного психічного світу та життєвого шляху і змінюванні, розвитку себе як автора цього процесу. По-друге, з погляду континуально-ієрархічного підходу до структури особистості схильність до самовдосконалення являє собою континуальне утворення, яке по-різному виявляється на всіх рівнях особистісної організації: 1) формально-динамічному: показники, які характеризують рівень енергії, форму, динаміку активності, спрямованої на самовдосконалення; якісному: показники, що відображають психологічну сутність схильності до самовдосконалення; 2) змістовному: показники, що несуть інформацію про спрямованість і потребова-мотиваційні характеристики самовдосконалення: мета самовдосконалення, цінності і смисли самовдосконалення, саморозвиток як цінність; на рівні досвіду, актуальних переживань: показники, що відображають знання, вміння та навички самовдосконалення, особливості взаємодії між реальною та ідеальною Я-концепцією особистості, динаміку самосвідомості особистості відносно її самовдосконалення; 3) соціально-імперативному: показники схильності до самовдосконалення, що відображають морально-етичний бік досвіду самовдосконалення суб'єкта: уявлення про соціокультурні норми стосовно самовдосконалення, моральні цінності, духовність, що обумовлені його включенням у систему суспільних зв'язків і регулюють його поведінку в цілому. По-третє, аналіз феноменологічних проявів активності особистості, спрямованої на здійснення змін у собі та своєму житті, дає можливість виявити й описати психологічні складові схильності до самовдосконалення. До формально-динамічних складових потрібно віднести потребу в самовдосконаленні, ініціативність, усталеність спрямованості на самовдосконалення, широту поля його проявів, легкість, гнучкість, творчість самовдосконалення.



Література

1. Лешин В. В. Феноменология аутопсихологических способностей госслужащих // Акмеология: методология, методы и технологии: Материалы научной сессии / Под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: РАГС, 1998. – 230 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://akmeolog.narod.ru/kus.html/>
2. Саннікова О. П. Феноменология особистості: Вибрані психологічні праці. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 215 с.
3. Леонтьев Д. А. Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 66–84.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. – К.: Кондор, 2005. – С. 115–116.
5. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса: Аспект. 2005. – 311 с.
6. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – С. 42–44.
7. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психологии. – СПб.: Евразия, 1997. – 178 с.
8. Кон И. С. В поисках себя. Личность и самосознание. – М.: Мысль, 1984. – 444 с.
9. Князева М. Л. Ключ к самосозиданию. – М.: Молодая гвардия, 1990. – С. 32–38.
10. Дорфман Л. Я. Основные направления исследований креативности в науке и искусстве // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 101–106.
11. Чеснокова И. И. О психологических основах самовоспитания // Психология формирования и развития личности; Под ред. Л. И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1981. – С. 223–235.
12. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135.
13. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості: Монографія. – Одеса: СВД Черкасов М. П., Рівне: РДГУ, 2004. – 112 с.
14. Леонтьев Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности // Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского гос. радиотехн. ун-та). – 2005. – № 7. – С. 16–21.
15. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 6–7. – С. 3–6.
16. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – С. 68.

На основі аналізу наявних теоретико-методологічних підходів у сучасній психології щодо співвідношення схильності до самовдосконалення з волевими характеристиками особистості, а також з її мотиваційною сферою, встановлено місце та роль схильності до самовдосконалення в системі індивідуально-психологічних особливостей особистості.

На основе анализа имеющихся теоретико-методологических подходов в современной психологии о соотношении склонности к самосовершенствованию с волевыми характеристиками личности, а также с ее мотивационной сферой, определены место и роль склонности к самосовершенствованию в системе индивидуально-психологических особенностей личности.

Based on analysis of existing theoretical and methodological approaches in contemporary psychology to value propensity to self-improvement with strong-willed personality characteristics, as well as its motivational sphere, set the place and role of the propensity to self-improvement in the system of individual psychological characteristics of personality.

Надійшла 12 грудня 2011 р.