

## САМОВИРАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФОРМА ПОТРЕБИ В САМОРОЗВИТКУ

**Анотація.** У даній статті розкрито дослідження нової стратегії поступу суспільства – людиноцентризму, в основі якої – не накопичення матеріальних благ і цінностей, а орієнтації на цінності духовні, знання, культуру, науку; розкрито декілька основних аспектів саморозвитку особистості, що підвищують ефективність роботи навчального закладу.

**Ключові слова:** людиноцентризм, акмеологія, горизонтальний параметр, вертикальний параметр, особистість, арт-терапевтичний підхід, саморозвиток, феномен особистості.

**Актуальність.** У сучасному суспільстві інтерес до проблеми особистості настільки великий, що вона стала предметом дослідження більшості суспільних наук. Адже її шляхи формування визначає подальший розвиток суспільства. Одночасно наука, освіта, технологічний прогрес і глобальний ринок породжують новий образ мислення і життя, змінюють і перетворюють традиційну культуру і спосіб пізнання. Його основою став людиноцентризм – нова стратегія поступу суспільства, в основі якої – не накопичення матеріальних благ і цінностей, а орієнтації на цінності духовні, на знання, культуру, науку, без яких життя втрачає смисл і перспективу[1,4]. Але для того, щоб стати особистістю гармонійною, діяльною, здоровою, потрібно розкрити декілька основних аспектів саморозвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** «Людиноцентризм» – це гуманістично-орієнтований підхід до формування нової людини – активної, енергійної, розум і душа якої знаходяться в злагоді. «Людиноцентризм – це актуалізація гуманістичних тенденцій в сучасну епоху, відхід від раціоналізованих прагматичних імперативів, – зазначав В.Г.Кремень»

[1,6]. Сьогодні особливо важливо привернути увагу педагогів до формування у вихованців особистісних цінностей, до таких якостей, як справедливість, свободолюбність, самоповага (гідність). У зв'язку з цим, проблема особистості набуває не тільки теоретичного, а й практичного значення. Цим пояснюється її актуальність.

У контексті філософії людиноцентризму особливої ваги набуває акмеологія – наука про розвиток та саморозвиток особистості, про її орієнтацію на досягнення достойних результатів у різних царинах життя. Предметом акмеології є об'єктивні та суб'єктивні чинники досягнення людиною певних висот у власному творчому житті. Мало приділено уваги аналізу витоків «акме» особистості, зокрема, теоретичним та практичним аспектам прагнення людини до самовираження, проявам готовності до саморозвитку та самозмін.

Психологія акцентує увагу на тому, що соціальні впливи на особистість перетворюються на її внутрішні умови, які разом з біологічними задатками сприяють активності особистості, що і творить її унікальність.

У теоретичному дослідженні акмеологічних підходів до проблеми вироблення особистістю шанобливого ставлення звернемося до праць вітчизняних та зарубіжних педагогів і психологів (Б.Ананьєв, О.Бодальов, Г.Костюк, Е.Еріксон, І.Кон, Ф.Лерш, А. Хілл). Дослідники акцентують увагу на тій ролі, яку відіграє характер самоповаги у процесах самореалізації та саморозвитку. Якщо самосприйняття нестійке, непевне, а самоповага деформована, особистість більше дбає про самозахист, компенсацію, натомість при позитивному самосприйнятті вона вірить у можливість змін і розвитку, готова апробувати свої сили в різних справах [7].

Особистість – не лише цілеспрямована, але й самоорганізуюча система. Об'єктом її діяльності й уваги є не лише зовнішній світ, а й вона сама, що виявляється у відчутті «Я», в уявленні себе, в самооцінці, у програмі самовдосконалення, здатності до самоспостереження, самоаналізу,

саморегуляції. Бути особистістю – означає здійснювати при необхідності вибір, оцінювати наслідки прийнятих рішень.

Феномен особистості не вичерпується усвідомленням себе людиною зрілою і сповна розуму (він поширюється лише на тих людей, які безпосередньо опановують своє тіло й почуваються господарями щодо нього). Феноменальне ставлення людини до свого тіла має глибинне значення. Той, хто у своєму усвідомленні тіла переважно ідентифікує себе з його змістом, ще не є особистістю. Лише той, хто переживає своє тіло, ідентифіковане в зовнішньому і внутрішньому сприйнятті через визначення «моє тіло», тобто як «власність» (феномен цей, до речі, є передумовою формування самої ідеї власності), заслуговує на визнання його особистістю.

Особистість слід розглядати як складну систему, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів під час його діяльності та спілкування з іншими людьми. Тому особистість можна вважати «системою систем», на що вказував Г.Костюк.

Цікавий і перспективний проект синтезу двох вимірів психологічної структури особистості здійснив у 30-50-х роках відомий німецький психолог Ф.Лерш, який запропонував поєднати соціально-психолого-індивідуальний і діяльнісний плани особистості у вигляді двовимірної горизонтально-вертикальної схеми. За Ф.Лершем, горизонтальний параметр особистості утворюють психічні процеси та функції, що виникають і розвиваються на основі «закону комунікації». Горизонтальний вимір складається з чотирьох «членів»: мотиваційного, чуттєвого (або емоційного), пізнавального, діяльнісного. Вертикальний параметр особистості розглядається як внутрішній результат «горизонтальної діяльності», як внутрішні сили особистості, що утворюють нашарування у формі диспозиції психічних властивостей, навичок, звичок. Вертикальна структура особистості формується такими диспозиціями:

- особистісна надбудова;

- ендотимна основа особистості (її внутрішні спонукання, прагнення, потреби та почуття як мотиви діяльності);
- зовнішній обсяг переживань особистості (її відчуття, сприймання, уява, пам'ять, фантазія, мислення, діяльна поведінка);
- життєва основа особистості (сукупність органічних процесів живої істоти, серед яких найважливішими є фізіологічні процеси в нервовій системі) [8].

Кожний віковий період людини залишає свій слід у розвитку особистості. З погляду гуманістичної психології, сама сутність людини постійно рухається в напрямку особистісного росту, творчості і самодостатності. В теорії особистості Е.Еріксона є положення про те, що людина протягом життя проходить через кілька універсальних для всього людства стадій. Процес розгортання яких регулюється у відповідності з епігенетичним принципом дозрівання. У книзі «Дитинство і суспільство» Е.Еріксон розділив життя людини на 8 окремих стадій психосоціального розвитку «єго». Ці стадії є результатом епігенетичного (від грец. «після народження») розгорнутого плану особистості, який передається генетично. Епігенетична концепція розвитку базується на уявленні про те, що кожна стадія життєвого циклу настає у певний для неї час («критичний період»), і повноцінна особистість формується тільки шляхом проходження у своєму розвитку послідовно всіх стадій. Крім того, кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою – поворотним моментом у житті індивідуума, який виникає внаслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості і соціальних вимог.

Характерні для індивідуума моделі поведінки зумовлені шляхом розв'язування певних проблем або подолання криз. Кожна психосоціальна криза містить як позитивний, так і негативний компоненти. Якщо конфлікт розв'язано задовільно, то «єго» вбирає в себе новий позитивний компонент, що гарантує здоровий розвиток особистості у подальшому. Завдання полягає в тому, щоб людина успішно долала кожен кризу, і тоді в неї буде

можливість підійти до наступної стадії розвитку більш адаптованою і зрілою особистістю.

При безпосередній роботі з дітьми необхідно пам'ятати про вікові особливості, характеристики онтогенетичного сприймання і реагування дитини. Онтогенетичні періоди нервово-психічного реагування взаємоперекриваються, і афективний період охоплює 5 – 10 років, характеризується домінуванням емоцій у внутрішньому світі дитини. Психологічне неблагополуччя в цей період проявляється реакціями гніву, емоційною нестабільністю, плачем, дратівливістю, капризуванням, невдоволенням.

Емоційно-ідеаторний період нервово-психічного реагування у більшості дітей починається з 12 років і свідчить про те, що когнітивна сфера стає все більше зрілою. Психологічне неблагополуччя може проявлятися не тільки проблемами в навчанні, а й надмірним мудруванням дитини, її відгородженістю від однолітків [5]. Про сформованість самоповаги у дитини можуть свідчити її бажання реалізуватися за рахунок самостійно виготовленого продукту; готовність бути старанною, наполегливою для того, щоб добре впоратися із завданням; вимогливість до себе при оцінці результатів своєї роботи; здатність гідно поводитися в ситуаціях із моральним вибором.

Часто можна спостерігати категорію дітей, поведінка яких характеризується невпевненістю, тривожністю, відсутністю прагнення до самостійності, страхом перед помилкою, високою залежністю від ставлення й оцінки дорослого, невмінням і небажанням захищатися, відстоювати власну точку зору. Часто така категорія дітей буває досить «зручною» і тому не викликає тривоги у батьків і вихователів. Проте це дуже тривожні «дзвіночки», які можуть сигналізувати про низку таких проблем, як фрустрація дитячих очікувань стосовно світу, деструкція внутрішнього світу, домінування психологічних механізмів самозахисту, деривація потреби в змінах [3].

На розвиток особистості впливає виховання дитини, насамперед, у сім'ї. Перефразуємо відому приказку й отримаємо: «Скажи мені, які застосовували покарання, і я скажу, який ти». Типи спілкування з дитиною, терпіння та дозвіл батьків на самостійну діяльність дитини, любов до дитини мають великий вплив на розвиток особистості. Дитячі покарання – дорослі проблеми. Наведемо приклади видів дитячих покарань та результатів подібного «виховання»:

1. Якщо дитину часто ставили в куток, то в дорослому віці в компанії друзів або під час ділової зустрічі така особа, про всяк випадок, тримається відокремлено, більше часу мовчить, щоб випадково не викликати гнів.

2. Караючи дитину за провину, батьки довго не розмовляли з нею. В майбутньому у цієї людини виникає хвилювання, що її можуть не почути. В цьому криється причина надмірної балакучості, бажання кілька разів повторювати одне й те саме.

3. Батьки довго і нудно читали нотації, постійно зверталися до совісті дитини, що спричинило надмірне загострення почуття вини, примусило вважати всі природні бажання чимось низьким, якоюсь мірою небезпечним. Такий метод виховання приводить до звички заздалегідь вибачатись і виправдовуватись перед усіма.

4. Застосування до дітей тілесних покарань в дорослому віці спричиняє некеровані емоції.

5. Якщо дитину соромлять перед друзями і знайомими, то в дорослому віці людина не може переносити мінімальної критики [6].

Батькам і педагогам треба замислитися над методикою виховання. Бо в результаті неправильного виховання у дитини виникає багато комплексів, вона стає сором'язливою, невпевненою в собі. Сором'язливі люди здають іспити кожної секунди (впевнені, що за ними постійно спостерігають і їх оцінюють). Один побіжний погляд, одне необачне слово породжує неспокій, тому такі люди постійно знаходяться в напрузі. Недооцінка себе, відсутність

самоповаги і самопізнання породжує негативні емоції і почуття, які своїм чином впливають на розвиток особистості.

Творче мислення є одним із головних компонентів творчого потенціалу, саморозвитку особистості. Дитина не лише зображує, але й бачить оточуюче, керуючись, насамперед, смисловими установками. Силою уяви дитина вирізняє ті властивості даного об'єкта, які найбільш адекватно відображують його загальну, цілісну природу.

За словами Л.С.Виготського: «Якщо розуміти творчість в її прямому психологічному смислі, як утворення нового, легко дійти висновку, що творчість є справою всіх у більшій чи меншій мірі, вона ж є постійним супутником дитячого розвитку» [2, 3].

У практичній діяльності педагога, психолога можна використовувати тести на виявлення рівня тривожності, сором'язливості, застосовувати арт-терапевтичні методи діагностики та психокорекції. У даній статті ми обрали саме арт-терапевтичну методику, пов'язану з уявленням про те, що в кожній людині (як підготовленій, так і не підготовленій) закладено здатність до проектування своїх внутрішніх конфліктів у візуальній формі. Вираження змісту власного внутрішнього світу у візуальній формі сприяє його усвідомленню, а отже – й удосконаленню.

Термін А. Хілла «арт-терапія» (30-і роки минулого століття) в галузі теоретичного та практичного знання відображає процес інтеграції трьох самостійних напрямів – медичного, соціального та педагогічного – і виявляється у застосуванні художньої творчості як лікувального, відволікаючого та гармонійного фактора.

М.Наумбург (США) підкреслювала, що «арт-терапевтична практика ґрунтується на тому, що найбільш важливі думки та переживання людини є породженням його підсвідомого і можуть знаходити вираження більше у вигляді образів, ніж у словах». Інший погляд на арт-терапію та пов'язані з нею фактори лікувальної взаємодії підтримувала співвітчизниця М.Наумбург – Едіт Крамер, яка вважала, що позитивний ефект арт-терапії

здійснюється, насамперед, за рахунок «зцілення» в процесі пізнання художньої творчості, яка викликає співпереживання, а отже, дає можливість пережити внутрішні конфлікти.

Арт-терапевтичні підходи прийнятні у всіх основних напрямках психопрофілактики і психотерапії. Не важливо, яку парадигму сповідує психолог чи психотерапевт (психодинамічну чи гуманістичну), проводить біхевіоральну терапію, – в усіх випадках може бути використана арт-терапія або її елементи.

Щоб сформуванати образ «Я», можна запропонувати виконати завдання «малюнок у повний зріст». Цей метод можна застосовувати для різних вікових груп. Інструментарій – аркуш паперу розміром 2 x 1,5 м, матеріали для малювання, колажу, ножиці, літературні твори, аудіозапис. Дається завдання: намалюйте себе в повний зріст, спробуйте зосередитися на своїх емоціях та відчуттях по відношенню до власного тіла. Опишіть себе, свій образ і ставлення до свого тіла. Можна використовувати музику під час роботи, а також під час самопрезентації своєї роботи стосовно образу «Я». Роз'яснюється хід роботи: закріпити листок паперу на стіні або на підлозі. Протягом 30 хвилин намалювати себе в повний зріст, застосовуючи фарби, олівці, колаж. При роботі в парі можна допомогти один одному обвести контури тіла, якщо робота індивідуальна, – потрібна допомога психолога.

Після виконання малюнка пропонується описати ставлення до образу, скласти особисту розповідь, під час самопрезентації провести діалог між виконавцем і образом.

Незважаючи на достатню кількість психотерапевтичних технік, останнім часом з'являються спроби використання наративу (розповіді суб'єкта про особисту історію) як нової моделі психотерапевтичного процесу. Наратив розглядається як засіб організації і співвідношення особистісного досвіду, що відображає певні внутрішні структури й емоційний стан людини.



Оскільки одним з основних елементів самопрезентації є резюме та розповідь про себе, важливою умовою ефективності цього процесу буде те, який саме образ вилучить об'єкт із текстового повідомлення. Опосередкованість сприйняття системи значень, наявних у свідомості людини, часто зумовлює утворення з однієї й тієї самої інформації зовсім несхожих між собою образів.

**Висновки.** Отже, характер самоповаги відіграє велику роль у процесах самореалізації та саморозвитку. Особистість не тільки цілеспрямована, а й самоорганізуюча система. Об'єкт її діяльності й уваги – не лише зовнішній світ, але й вона сама, що виявляється в почутті «Я», яке є уявленням про себе, самооцінкою, програмою самовдосконалення, здатністю до самоспостереження, самоаналізу й саморегуляції.

Арт-терапевтичні підходи можливі в руслі всіх основних напрямків психопрофілактики і психотерапії. Застосування арт-терапевтичних методів допомагає психологу проаналізувати образ людини глибше.

Завдяки наративу суб'єкт усвідомлює себе, свій досвід, порівнює, презентує певний погляд, утверджує себе таким, яким він прагне бути, а також створює своє майбутнє. Тобто людина, проживаючи своє життя, під впливом ставлення до образу «Я», конструює власну історію. В ході діалогу психолога і клієнта відбувається переосмислення, перебудова особистої історії. Це не означає, що виникне можливість відмінити якийсь епізод життя, але можна спробувати надати йому нового змісту, внаслідок чого травмуючі події, що завдали людині болю, страждань, займуть певне місце в уявленнях людини про себе, а особистий досвід, що заперечувався, буде прийнятий і включений у систему Я-концепції. Саме завдяки цьому і здійснюються зміни – особистість приходить до більш цілісного, позитивного й оптимістичного сприймання свого життя і самої себе.

## Література

1. Кремень В. Філософія людиноцентризму у світлі національної ідеї / В. Кремень // Вища освіта України. – 2009. – №1. – С. 5–12.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте : Психологический очерк / Л.С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991.
3. Дятленко Н.М. Самоповага дитини як умова її майбутнього «акме» // Наукові записки Інституту психології Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26. – Т. 2. – С. 24.
4. Дяченко Я.С. Творчість як істотний феномен дитячої обдарованості // Наукові записки Інституту психології Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26. – Т. 2. – С. 29.
5. Древіцька О. Арт-терапевтичні підходи в психотерапевтичній і психопрофілактичній роботі з дітьми // Простір арт-терапії: можливості і перспективи: Збірник наукових статей / За ред. А.П.Чуприкова. – К. : КИТ, 2005. – С. 45.
6. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативный тренинг. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – С. 39.
7. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335с.
8. Цимбалюк І.М. Загальна психологія / Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. – К. : ВД «Професіонал», 2004. – С. 215.