

О. С. ШТЕПА

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ:

МОДЕЛЬ,
ОПИТУВАЛЬНИК,
ТРЕНІНГ



**Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка**

О. С. ШТЕПА

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ

**МОДЕЛЬ
ОПИТУВАЛЬНИК
ТРЕНІНГ**

Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка

Львів – 2008

УДК 159.923.2.072

ББК 88.52.8

Ш-87

Рецензенти:

Саннікова О. П., док. психол. наук, завідувач кафедри диференційної психології Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського.

Савчин М. В., док. психол. наук, завідувач кафедри Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Романець З. О., канд. психол. наук, доцент кафедри психології, педагогіки і права Національного університету “Львівська політехніка”

Штепа О. С.

Ш-87 **Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія.** – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.

ISBN 978-966-613-598-1.

У монографії проаналізовано феномен особистісної зрілості з погляду гуманістичної психології. Теоретичний огляд проблеми містить аналіз динамічної структури особистісної зрілості та механізмів, що її детермінують. Розглянено особливості формування, а також крос-культурні й гендерні аспекти вияву особистісної зрілості. Подано детальний опис рис особистісної зрілості. У монографії вміщено авторські опитувальник та тренінг особистісної зрілості.

Для студентів та викладачів вищих навчальних закладів, які досліджують проблеми соціальної психології особистості та вікової психології, а також для практикуючих психологів.

УДК 159.923.2.072

ББК 88.52.8

© Штепа О. С., 2008

ISBN 978-966-613-598-1

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2008

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Феномен особистісної зрілості	7
1.1. Особистісна зрілість як динамічна структура	7
1.2. Механізми детермінації особистісної зрілості	12
2. Диспозиції особистісно зрілої людини.....	18
2.1. Диспозиційний контекст дефініції зрілої особистості у соціально-психологічних теоріях особистості	18
2.2. Риси особистісної зрілості	32
2.3. Модель особистісної зрілості	70
3. Особистісна зрілість як психологічна характеристика людини у зрілому періоді її життя	75
3.1. Показники особистісного рівня зрілості	75
3.2. Соціокультурні, гендерні і професійні аспекти вияву особистісної зрілості	83
3.3. Формування особистісної зрілості у підлітковому та юнацькому віці	107
4. Діагностика та психологічний супровід становлення особистісної зрілості	114
4.1. Опитувальник особистісної зрілості.....	114
4.2. Тренінг „Актуалізація особистісної зрілості”	124
Список літератури	192

ВСТУП

Науковці характеризують сучасне суспільство як суспільство епохи трансформації, тобто таке, що переживає суттєві модифікації у своїй соціальній організації. Результатом цих перетворень має стати формування ефективних моделей соціально-економічної поведінки. У концепції трансформаційного суспільства вирішальною є роль суб'єкта, який здатний брати активну участь у соціальних змінах.

Наукове зацікавлення викликають соціально-психологічні властивості суб'єкта, який прагне до самопізнання, здатний до самоуправління і може не лише не розгубитися у час суспільних трансформацій, а й зробити відповідальний вибір і вплинути на напрям цих перетворень. Спеціалісти з питань лідерства і брендінга переконані, що уміти бачити майбутнє, переконувати і надихати інших, керувати змінами, а також розробляти і здійснювати стратегії може людина, яка характеризується як зріла, зокрема особистісно зріла.

На сьогодні функціонує визначення особистісної зрілості як вищого рівня розвитку людини, пов'язаного з формуванням і стабілізацією у неї певних якостей (www.psipol.nm.ru). Поняття „особистісна зрілість” використане у працях Л. Анциферової (1978) [158, с.343], В. Петровського (1993) [158, с.476], Т. Скріпкіної (2000) [177, с.32 – 33], Л. Овсянецької (2001) [134, с.109], Д. Леонтьєва (2002) [103]. Кристалізація поняття особистісної зрілості стала можливою завдяки акмеології, у якій ґрунтовно розроблено поняття внутрішнього потенціалу особистості. Ідея вивчення особистісного потенціалу належить Д. Леонтьєву, який розглядає особистісну зрілість як вияв особистісного потенціалу та критерій особистісного зростання.

Потрібно зазначити, що нечіткість окреслення поняття „особистісна зрілість” призводить до його ототожнення з психологічною зрілістю та недиференційованістю від поняття „зріла особистість”. Психологічна зрілість визначається у вузькому сенсі як показник роботи сенсорних, мнемічних та інтелектуальних функцій людини; у широкому сенсі – як період свідомої регуляції людиною власної поведінки, який передбачає реалізацію людини як

особистості [63, с.130]. Зріла особистість характеризується розширеним чуттям власного Я, здатна з розумінням ставитись до довкілля, має чуття фундаментальної емоційної безпеки і прийняття себе, діє і думає відповідно до зовнішньої реальності, здатна до самооб'єктивації, розуміння себе, має почуття гумору, живе у гармонії з власною філософією життя [136, с.333 – 344].

У сучасній соціальній психології особистості одним з провідних напрямків визнається дослідження особистісних рис. Конструктивність підходу до особистості крізь призму теорії рис науковці вбачають у тому, що цей підхід дає змогу одночасно здійснити опис глобальних властивостей суб'єкта та динамічність людської природи.

Для соціальної психології особистості залишається важливою проблема як структуруються риси об'єднуються, формуюючи особистість як систему. На нашу думку, відповідь на це питання може дати диспозиційна теорія особистості Гордона Оллпорта, у якій найбільш важливою одиницею аналізу структури особистості є риса (диспозиція). За допомогою цієї теорії стає можливим уточнити суть феномена особистісної зрілості саме через опис її рис.

Диспозицію розглядають як готовність суб'єкта до поведінкового акту, дії, вчинку або до їх послідовності. Диспозиції закріплюються в особистісній структурі як досвід, а також утворюють ієрархію: нижчий рівень – фіксовані установки, середній рівень – система соціальних установок (атитюдів), вищий рівень – домінуюча спрямованість інтересів особистості, система ціннісних орієнтацій, потреба у саморозвитку і самовиявленні, життєві принципи людини та її концепція життя.

Г. Оллпорт окреслив три типи рис особистості: 1) кардинальні риси, якими, на думку науковця, володіє дуже небагато людей. Ці риси настільки яскраво характеризують поведінку людини, що майже усі вчинки особи можна звести до їх впливу; 2) центральні риси – ті, що скеровують домінуючі типи поведінки людини. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності і визначають такі тенденції у поведінці людини, які легко можуть побачити оточуючі; 3) вторинні риси є менш помітними, менш стійкими, менш узагальненими і виявляються не так стійко й систематично, як інші риси

характеру. На нашу думку, риси, що характеризують особистісну зрілість, за типологією Г. Оллпорта, є центральними рисами пропріуму особистості. Ці риси можна вважати індикаторами особистісної зрілості. Поняття пропріуму, на думку Г. Оллпорта, визначається як динамічний центр особистості, що складається з рис, які сприймаються особою як важливі для її самоповаги та самоідентичності [161, с.163].

Питання особистісної зрілості – одне із основних прикладних завдань психології розвитку людини. При розв’язанні завдань такого типу чільне місце посідає можливість прогнозу розвитку певних психічних властивостей та їх корекція, яку реалізують за допомогою конструювання представленої у монографії моделі феномена особистісної зрілості. Стосовно об’єкта модель виконує функції достовірного опису, логічного пояснення, ймовірного прогнозу та ефективної корекції (управління) його поведінкою.

Однією з популярних нині моделей особистості є п’ятифакторна модель П. Коста і Р. Мак-Кра, складена емпіричним шляхом і характеризує особистість з боку екстраверсії – інтроверсії, співпраці, конформності, відкритості, емоційної стабільності. Проте науковці критикують цю модель за неможливість за її допомогою передбачити динаміку розвитку особистості [161, с.188].

Н. Бордовська та А. Реан [22, с.176] виокремили чотири головні, базові складові особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивне мислення і позитивне ставлення до світу (цей компонент наявний в усіх інших складових). На думку науковців, концепція особистісної зрілості має ґрунтуватися на уявленні про єдність самоактуалізації та самотрансценденції, про дію стосовно них принципу доповнюваності.

Охарактеризувати феномен особистісної зрілості, визначити її риси, описати програму їхньої актуалізації було завданням дослідження, результати якого подано у цій монографії. Розв’язання цих завдань дає змогу практикуючим психологам будувати програми психологічного супроводу особистості з урахуванням наукових результатів.

РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Особистісна зрілість як динамічна структура

Особистісна зрілість вважається однією з соціально позитивних і значущих характеристик людини. Водночас, визначення особистісної зрілості як психологічного поняття нерідко залишається прихованим за авторськими переліками рис зрілої особистості.

Більш чітка дефініція поняття особистісної зрілості надала б змогу уніфікувати наукові погляди стосовно понять “зріла особистість” та “особистісна зрілість”, а в подальшому розв’язати завдання психологічного супроводу процесу досягнення особистісної зрілості.

Бачення феномена особистісної зрілості ґрунтувалося на дослідженнях Карла Юнга, Гордона Оллпорта, Леоніда Бурлачука, Дмитра Леонтьєва, Ніни Бордовської та Артура Реана, Тетяни Титаренко, Аарона Антоновскі. На підставі праць шановних вчених були акцептовані відповідні положення про те, що:

- 1) трансформація – процес розвитку особистості, в ході якого вона набуває цілісності та завершеності, трансформація, яку переживає людина у середині свого життя, є ознакою її індивідуальності [94, с. 137];
- 2) особистісна зрілість не обов’язково пов’язана з хронологічним віком. Риси особистості, важливі для самоідентичності людини, становлять пропріум – динамічний центр особистості, ці риси можна поділити на три типи – кардинальні, центральні таі вторинні [136, с. 331];
- 3) риси особистості – це узагальнені диспозиції, готовність діяти певним чином [161, с. 30];
- 4) особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання, своєю чергою, самодетермінація є головним феноменом особистісної зрілості та виявом особистісного потенціалу, який відображає міру додання особистістю заданих обставин, у кінцевому підсумку додання особистістю самої себе [103];

- 5) концепція особистісної зрілості має базуватись на уявленні про єдність самоактуалізації та самотрансценденції [22, с. 182];
- 6) ненормативна криза – життєва криза, що її переживає особистість поза зв'язком від одного вікового етапу до іншого, яка для творчої особистості стає кризою зростання [161, с. 80];
- 7) поняття когерентності відображає прагнення людини до розуміння сутності суперечностей та власного ставлення до них, уміння зарадити самому собі і довіряти собі у момент вибору [249, с. 32].

Феномен особистісної зрілості доцільно висвітлити відповідно до гуманістичної парадигми, у якій саморозвиток особистості є аксіоматичним.

Пропонуємо розглядати особистісну зрілість як динамічну особистісну структуру, що детермінується певними механізмами, а її змістом є риси, які взаємоактивують одна одну. Динамічність особистісної зрілості полягає як в особливості самого феномена, так і у його внутрішній структурі. Тому важливо простежити психологічні механізми, за впливу яких взаємодія рис становить феномен особистісної зрілості.

На рис. 1 показано становлення особистісної зрілості як динамічної структури. Пропонуємо почати її розгляд з поняття особистісного потенціалу.

Наявність особистісного потенціалу забезпечує природність особистісного зростання. Тобто людина розвивається та самоактуалізується за рахунок внутрішніх ресурсів. Тоді зміст особистісного потенціалу, що є першопричиною особистісної зрілості, утворюють обов'язок, сенс та віра.

Особистісно зрілу людину можна назвати ресурсною, яка сама у собі знаходить сили для подолання життєвих обставин і самої себе. Тріада внутрішніх ресурсів забезпечує особистісно зрілій людині компетентність у часі, тобто здатність бачити і відчувати своє життя цілісним.

В обов'язку виявляється ставлення зрілої особистості до минулого, оскільки обов'язком вважається продовження чи завершення раніше зроблених вчинків. Моральні обов'язки, взяті на себе, можуть утримати людину „на плаву” тоді, коли вона переживає кризу сенсу або віри.

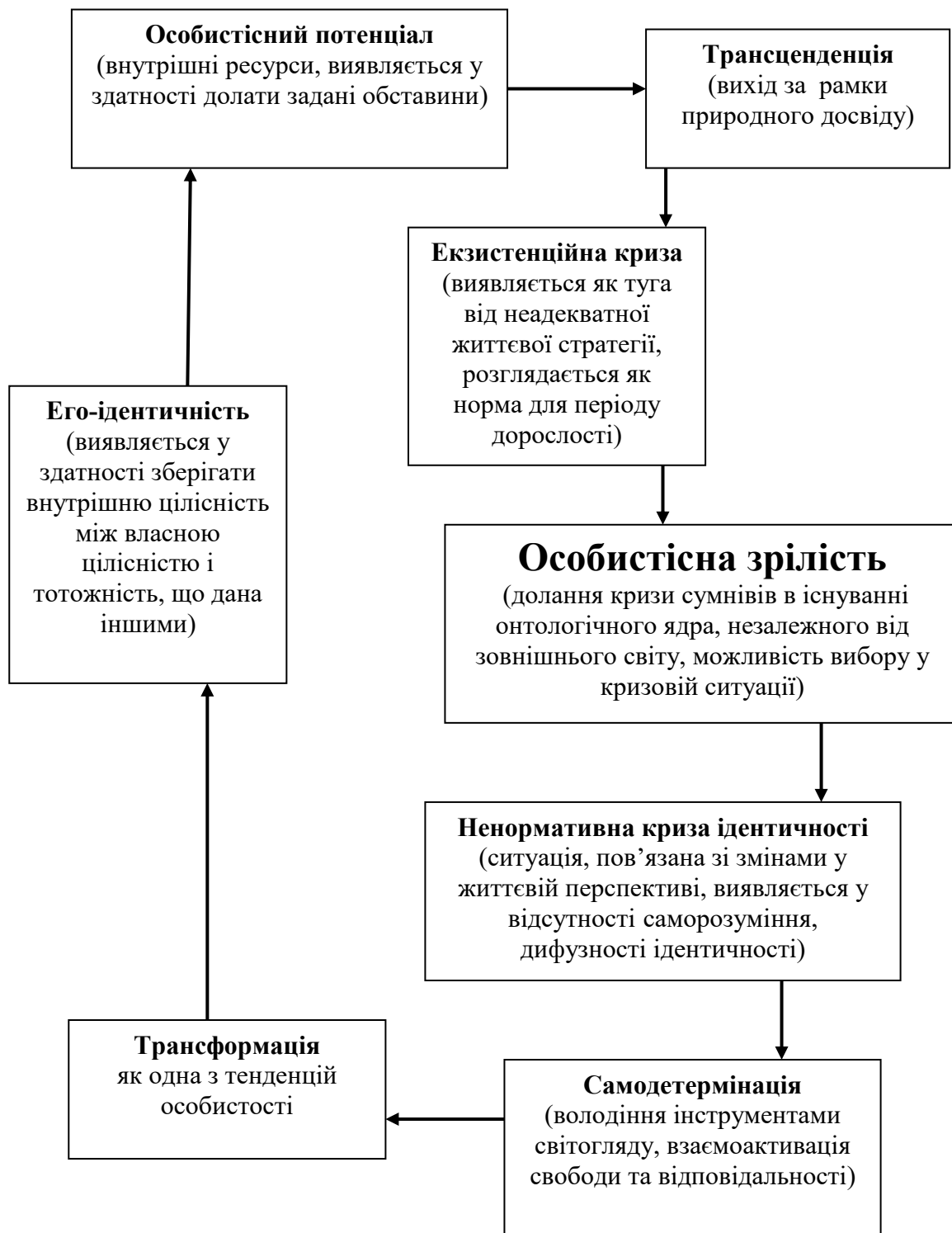


Рис. 1. Динамічна структура особистісної зрілості

Віру трактують як переконаність у власній правоті, нерациональне пізнання, надія і сподівання як місток у майбутнє. Людина, яка переживає тиск обов'язку, який їй важко прийняти, або відсутність сенсу у своїх діях, звертається до віри, щоб ствердитись у діяльності свого життєвого шляху.

Сенс є моментом теперішнього у житті людини, адже цей час з'являється і відходить у минуле, у досвід. Головний сенс – сенс життя – через автобіографічну пам'ять об'єднує дискретний ряд особистісних смислів, що відображають цінності, переживання, індивідуальний досвід людини у значущі періоди життя. Особистісно зріла людина що миті свого життя прагне сенсу. Коли людина переживає екзистенційну тривогу, екзистенційну кризу чи екзистенційний вакуум, тобто безсеньовність своєї життєдіяльності, вона може знайти тимчасову опору в обов'язку (логічному продовженні початих справ) і у вірі як сподіваннях ірраціонально зрозуміти своє призначення. Отже, обов'язок і віра можуть створити відчуття завершеності чи досягнення цілі, що так близько межують з поняттям сенсу.

Наслідком кризи обов'язку, сенсу або/та віри є трансценденція. Критичні життєві події є умовами, під час яких формується новий погляд на дійсність. Намагаючись зрозуміти саму себе, людина “сама створює собі норми і зв'язує себе ними” (Г. Марсель) [140, с. 513], “здійснює трансценденцію від себе як емпіричної індивідуальності до себе як до самобутньої самості” (К. Ясперс) [140, с. 513]. Здатність до трансценденції дає змогу особистісно зрілій людині не потрапляти у ситуації, а адаптовуватись до них шляхом самовдосконалення. Отже, особистісно зріла людина може бути “своїм власним проектом” (А. Сартр) [140, с. 513].

Екзистенційна криза зумовлює вихід за рамки звичних життєвих правил, способів переживання особистісного сенсу. Вона може виявлятися, як пише Н. Хамітов, як “туга від неадекватності життєвої стратегії” [240]. Вибір в екзистенційній ситуації можливий за наявності сформованої особистісної структури – особистісної зрілості, яка, своєю чергою, необхідна для побудови его-ідентичності.

Подальше становлення, “оновлення” особистісної зрілості відбувається через подолання ненормативних криз, що пов’язані з ситуацією вибору. Ймовірно, динаміка особистісної зрілості співвідноситься з чуттям людиною своєї соціальної та особистісної перспективності. Зміни у життєвій перспективі людина схильна сприймати як стресові або кризові, що потребують від неї вибору. Такі життєві ситуації належать до ненормативних криз ідентичності, коли знижується рівень саморозуміння особистості. З метою збереження власної цілісності людина змушена відмовитися від розуміння себе через ототожнення з критеріями зовнішнього світу. “Знайти себе” вона може лише співвіднесши себе з самою собою. Логічно припустити існування певної особистісної структури (особистісної зрілості), яка забезпечує людині можливість прийняти себе як сенс, бути автентичною.

Тому, **особистісну зрілість** ми визначаємо як **ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності. Цей ефект являє собою динамічну особистісну структуру, пропріум, важливий для его-ідентичності.**

Особистісна зрілість є ефектом, оскільки вона виявляється як наслідок ненормативної кризи ідентичності. Акцентовано на самостійності, а не на конструктивності переживання ненормативної кризи передусім тому, що саме самостійність виявляє здатність людини без сторонньої допомоги, покладаючись лише на себе, вийти зі складної ситуації. Важливо, що саме ця здатність задекларована у визначенні загальної зрілості, про що йшлося у гештальтпсихології [86, с. 350].

Найяскравішим показником сформованої особистісної зрілості є самодетермінація, що, виявляється у взаємоактивації свободи і відповідальності, які можна розглядати як інструменти побудови світогляду людини. Отже, самодетермінація не лише супроводжує побудову власної системи цінностей людини, робить вибір психологічно можливим, а й активує процес трансформації, завдяки якому особистість набуває завершеності й цілісності – зрілої его-ідентичності. Наймовірніше, оточення

цей результат бачить як особистісне зростання. У людини з'являється чуття повноти внутрішніх ресурсів, нової життєвої перспективи, прагнення до якої пов'язане з новими ненормативними кризами.

1.2. Механізми детермінації особистісної зрілості

Оскільки особистісну зрілість трактують як динамічну особистісну структуру, доцільно розглянути питання щодо механізмів, які детермінують її вияв (рис. 2).

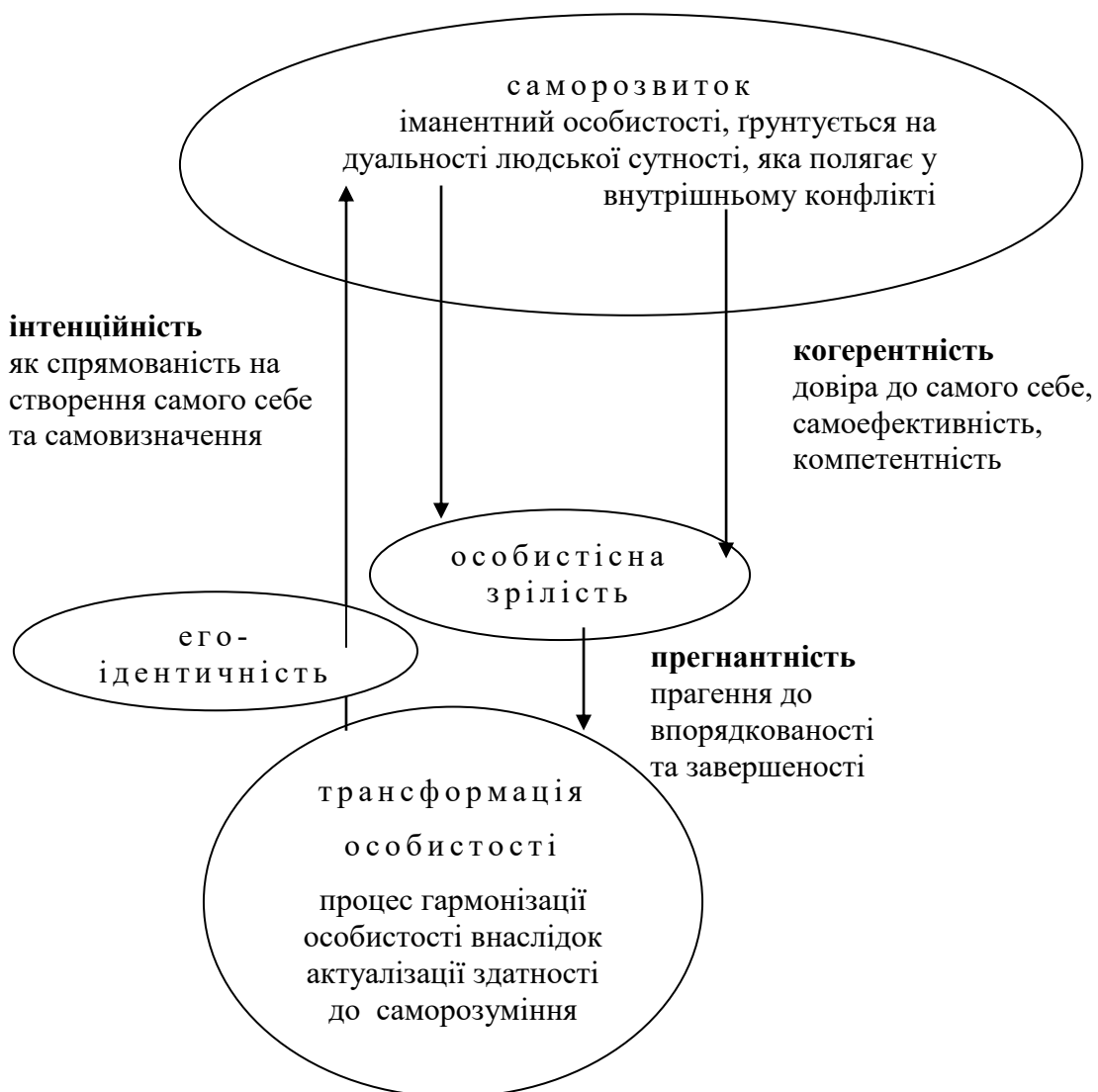


Рис. 2. Механізми детермінації особистісної зрілості

Причину “виникнення” особистісної зрілості у гуманістичній парадигмі логічно пов’язати з іманентним для особистості саморозвитком. Саморозвиток можна розглядати як прагнення людини сформувати у собі певні властивості й здатності, за наявності яких, на її думку, вона зможе реалізувати свій внутрішній потенціал найбільш повно.

На етапах психологічної та соціальної зрілості людина вчиться розуміти, аналізувати навколишній світ подій та міжособистісних стосунків. На етапі особистісної зрілості вона здатна до самовизначення у координатах „пізнання” та „соціум” за допомогою самопізнання і саморозуміння. Водночас, процес самовизначення потребує від людини умінь адекватно сприймати життєві ситуації, що стає причиною відчуття необхідності змін. Отже, неминучим є самоаналіз, який можливий за рахунок внутрішньої діалогічності людини. Дуальність людської сутності спричинює внутрішній конфлікт, який може бути рушійною силою розвитку в разі прагнення людини побудувати ставлення до ситуації не на протилежностях, а на взаємозв’язках. Така гармонізація внутрішнього світу людини забезпечується механізмами інтенційності та когерентності.

У контексті механізму гармонізації саморозвитку людини на шляху до особистісної зрілості можна розглядати інтенційність як здатність людини до створення самої себе та самовизначення. Перетворення, в ході яких людина змінює свій погляд на ситуацію, змінює світогляд, переглядає життєві принципи і бере на себе відповідальність за зроблені нею вчинки у справі саморозуміння, характеризуються інтенційністю. Людина розуміє, що не в змозі змінити життєву ситуацію, отже треба змінювати себе. Створення людиною самої себе може здійснюватись або у рамках її пристосування до заданих обставин, і, внаслідок чого виявляються певною мірою нові якості особистості, або шляхом виходу поза межі ситуації. Тоді людина змінює соціальну роль, спосіб самопрезентації, ставлення до себе, що вона стає суб’єктивно іншою, такою людиною, яка компетентна перетворювати ситуацію внутрішнього конфлікту в ситуацію набуття життєвого досвіду. Інтенційність супроводжує процес саморозвитку

загалом, у той час як продуктивне розв'язання саме внутрішнього конфлікту зумовлене особливим механізмом – когерентністю, яку доцільно розглядати як операційний аналог життєвої компетентності.

У визначенні когерентності А. Антоновскі важливо підкреслити такі характеристики цього поняття, як здатність порадити собі (комплекс властивостей компетентності людини у життєвих ситуаціях), сприймання можливих труднощів як вирішуваних, уміння не почуватися ображеним на життя, переконаність у тому, що життя має сенс. У когерентності відображено прагнення людини до розуміння суті суперечностей і власного ставлення до них, уміння порадити самому собі і довіряти собі у момент вибору [249, с. 32]. У когерентності виявляється самодостатність: людина довіряє собі, тому власної думки їй достатньо для прийняття рішення. Це рішення стосується сміливості бути самою собою.

Отож, виникає необхідність в особистісній структурі, що містить індикатори автентичності, – в особистісній зрілості. Сформована особистісна зрілість створює можливість для самозміни, самостворення людини через самодетермінацію. Поле діяльності цієї самоідентичності знаходиться винятково на рівні свідомого, тоді як цілісність особистості можлива за умови тотальності її психіки. Тому починає діяти наступний механізм – прегнантність.

Прегнантність – це одне з основних понять гештальт-психології, що означає насиченість, змістовність, завершеність гештальтів, які набули рівноваги, стабільного стану [21, с. 405]. Прегнантність забезпечує насиченість та завершеність еґо-ідентичності, що формується, спонукаючи “недієву” ідентичність до трансформації, що торкається несвідомого. Прегнантність слугує механізмом зіставлення людиною реального-Я з істинним-Я. Реальне-Я – те, що являє собою людина у певний момент змін, істинне-Я – це те Я, задля відповідності до якого було розпочато процес самозмін. Прегнантність як прагнення до змістовності забезпечує адекватність сприймання людиною того, що вона може лише наблизитися до істинного-Я, відчути його у момент „пікового” досвіду, але не стати ним. Коли реальне-Я набуває властивостей, що дають змогу продовжити самореалізацію, людина відчуває завершеність.

Трансформацію розглядають як процес, що робить особистість гармонійнішою, додає більшого саморозуміння та адекватного ставлення до себе. Тому усі стадії трансформації, незважаючи на можливі негативні переживання, що їх супроводжують, є конструктивними.

Проаналізувавши способи окреслення процесу особистісних змін у працях В. Сатір [111, с. 46] та Дж. Келлог [261], можемо виділити і проінтерпретувати п'ять стадій психологічної трансформації людини на шляху до особистісної зрілості:

- 1) „період парадоксів”, коли найбільш гостро виявляється боротьба протилежностей, людина відчуває роздвоєння. Але це роздвоєння передуює появі центру нового Я;
- 2) „лабіринт” психологічно сприймається як „подорож у себе”. Людина в цей період є дуже зосередженою на власних думках, почуттях, вона переживає втрату первинної цілісності і, водночас, у неї з'являється відчуття відродження;
- 3) „автономізація”, за якої домінують переживання спустошеності і пригніченості, оскільки людина суб'єктивно відокремлюється від оточення. Водночас вона набуває незалежності; усвідомлює себе не об'єктом стороннього впливу, а вільно діючим суб'єктом, відповідальним за себе;
- 4) „трансцендентність” – у цей період найбільш яскраво переживається психологічна трансформація, людина виходить за межі власних установок, стереотипів, принципів, правил, які в контексті нової ситуації виявилися недієвими. Ця стадія характеризується переживанням „пікового” досвіду, тому людина сприймає себе як „генератора” життєвої енергії, у неї з'являється відчуття, що вона знайшла для себе квінтесенцію буття;
- 5) „кристалізація” коли у людини формується установка на те, щоб „бути”, а не „мати”. Найяскравіший критерій продуктивності трансформації виявляється саме на цій стадії – відбувається гармонізація стосунків з іншими людьми, інкапсульована, самозаглиблена людина повертається до соціуму оновленою і продуктивною.

Зазначені стадії психологічної трансформації є основними, а їх логічна послідовність – загальний напрям трансформації. Це означає, що між головними конструктивними стадіями трансформації можуть відбуватися і деструктивні перетворення. Людина не проходить основні стадії змін по чергово, адже трансформація, доки вона не завершена, – це хаос. Проте, коли на шляху трансформації відпрацьована кожна стадія і формується загальний логічний напрям змін, можна говорити про завершеність психологічних змін на певному етапі саморозвитку.

Для того, щоб особистість могла відрізнити конструктивні періоди трансформації від деструктивних, необхідний механізм рефлексії – спрямованість людини на розуміння самої себе (власних дій, поведінки, мовлення, досвіду, почуттів, станів, здібностей, характеру, стосунків з іншими, своїх завдань, призначення). У процесі перетворень основне завдання рефлексії, на нашу думку, полягає у диференціюванні негативних і позитивних внутрішніх змін та забезпеченні логічної завершеності внутрішньої роботи на кожній з основних стадій трансформації.

Трансформацію лише умовно можна розділити на стадії та виокремити її з загального процесу саморозвитку. Проте людина може відрізнити трансформацію як внутрішні перетворення від змін у самопрезентації у час виконання соціальних ролей чи змін настрою, самопочуття. Ймовірно, трансформація має суб'єктивні початок і кінець. Початок – це кризова ситуація, внутрішній конфлікт, момент появи якого людині не завжди усвідомлює. Умовний кінець періоду трансформації, на нашу думку, людина відчуває, як завершеність свого нового образу-Я.

Результатом психологічної трансформації стає оновлена его-ідентичність. Для її співвіднесення з цілями саморозвитку знову починає діяти механізм інтенційності, але більшою мірою як активне ставлення людини до самої себе – самоверифікація. На цьому етапі інтенційність – це механізм зіставлення змісту особистості після психологічної трансформації з загальноморальними принципами. Він виявляє, наскільки людина наблизилася до себе в результаті

внутрішньої роботи до образу моральної, продуктивної людини, якою вона прагнула стати. Можна сказати, що інтенційність забезпечує зіставлення результату саморозвитку у вигляді особистісної зрілості з ідеєю продуктивної, компетентної, просоціальної людини.

РОЗДІЛ 2. ДИСПОЗИЦІЇ ОСОБИСТІСНО ЗРІЛОЇ ЛЮДИНИ

2.1. Диспозиційний контекст дефініції зрілої особистості у соціально-психологічних теоріях особистості

Науковий факт, що дорослі люди під час характеристики навколишніх оперують не конкретними конструктами, тобто описом поведінки, а абстрактними – переліком рис. Тому, як свідчить практика, доцільно здійснити опис феномена особистісної зрілості саме через її риси. Проте у спробах дефініції поняття особистісної зрілості виявляється проблема неузгодженості рис зрілої особистості.

Для опису феномена особистісної зрілості у диспозиційній теорії Гордона Оллпорта розроблено важливе поняття пропріуму як динамічного центру особистості, що має риси, важливі для її его-ідентичності [136]. У визначенні пропріуму розглянуто також проблему визначення рис, наявність яких забезпечує людині можливість діяти з позиції зрілої особи. З доведення того, що саме через риси можливо найбільш точно дифініювати поняття особистісної зрілості, потрібно проаналізувати як поняття „особистісна риса” розкрито у когнітивно-поведінковому, психодинамічному, феноменологічному підходах до вивчення особистості та теорії рис, що висвітлено у диспозиційній теорії Г. Оллпорта.

У когнітивно-поведінковій парадигмі особистісні риси як такі не досліджуються. Їх визнають лише як елементи таких макрокатегорій, як особистісні конструкти за Дж. Келлі [226] або особистісні схеми за Д. Холленд [262], які можна порівняти з призмою, крізь яку людина сприймає світ. Залежність особистісних рис від соціуму не пояснюють. Отже когнітивно-поведінкова парадигма оперує цілими кластерами особистісних властивостей, що ускладнює дослідження їх складових. Ймовірно, у ній може бути висвітлене питання наявності конструкту „особистісна зрілість”, завдяки якому людина буде характеризувати навколишніх у таких категоріях, як „зрілий” або „інфантильний”.

У феноменологічній (екзистенційно-гуманістичній) парадигмі особистісні

риси і диспозиції розрізняють. Диспозиції представлено як утворення, що фіксуються специфічними виявами поведінки людини. Цими виявами є бістабільні стани за А. Аптером [6], автономна особистісна спрямованість за Д. Леонтьєвим [104], вчинок за В. Роменцем [140]. Особистісні риси розглядають, як статичні властивості, що характеризують індивідуальність. Наявність стійких характеристик особистості зумовлює чіткість життєвої позиції, що характеризує зрілу особистість. Життєва позиція актуалізується у ситуації здійснення вчинку, який фіксує диспозицію, тобто особистісну спрямованість.

Видається доцільним зробити висновок, що наявність особистісних рис зумовлює готовність до вибору у певній життєвій ситуації, що своєю чергою, детермінує спрямованість розвитку особистості. Можна ставити питання про доцільність відокремлення особистісних рис від диспозицій, але незаперечною, на наш погляд, є проблема визначення які саме риси є детермінантою вчинку. На нашу думку, цими рисами є риси особистісної зрілості.

Поняття диспозиції у психодинамічній парадигмі трактують як готовність, схильність до певної поведінки у певній ситуації. У такому визначенні розкривається чому особистісні риси можуть бути підставою для вчинку. Також динамічна парадигма пояснює як диспозиції можуть взаємодіяти між собою (теорія поля К. Левіна) й визначають напрям розвитку особистості (концепція головних тенденцій Л. Собчик). До психодинамічного напрямку належить диспозиційна теорія Г. Оллпорта, у якій досліджено питання особистісних характеристик здорової зрілої людини.

Хоча термін „зрілість” окреслений в рамках гештальт-психології, яка розглядає зрілість як здатність індивідуума вийти зі складної, тупикової ситуації, покладаючись лише на себе [86, с. 350], вперше вжив термін „зріла особистість” у науковій літературі Гордон Оллпорт [215, с. 354]. У його теорії індивідуальності було поєднано розуміння зрілої людини у двох аспектах – віковому (зріла людина – це доросла людина) та особистісному (зріла людина – це людина, якій властиві певні особистісні риси).

Психологічними особливостями зрілої особистості Г. Оллпорт вважав

самопротяжність (життя не має бути прив'язано до безпосередніх потреб і обов'язків, а повинно мати проєкцію у майбутнє у вигляді планів і сподівань), здатність брати участь у широкому колі різноманітних діяльностей та радіти від них; різнобарвні, а не обмежені у кількості та стереотипні задоволення і фрустрація; теплота у комунікації, фундаментальна емоційна безпечність, самоприйняття, реалістичне ставлення до себе (самооб'єктивація) та до зовнішньої реальності, почуття гумору (у тому числі здатність позитивно ставитись до себе), наявність єдиної життєвої філософії (серйозність у наданні сенсу усьому, що людина робить) [215, с. 354].

У диспозиційній теорії спектр рис апріорі визнавався релевантним до життєвих ситуацій, що означало, що особистість є причиною її поведінки. Це надало підстав Г. Оллпорту зробити висновок про стабільність особистості, хоча при цьому не було чітко вказано, чи стабільність залежить від цілісності особистості. Еклектизм засад диспозиційної теорії не дав змоги переконливо обґрунтувати надситуаційну стійкість поведінки зрілої особистості. Важливою, цінною є ідея Г. Оллпорта щодо автономізації диспозицій. Згідно з припущенням науковця, розвиваючись, риси стають автономними від своїх першооснов.

Загалом у зарубіжній психології ХХ ст. спроби окреслити властивості зрілої особистості були у кожній психологічній школі. Щоправда, у функціоналізмі або біхевіоризмі риси особистісної зрілості були зазначені опосередковано як характеристики індивіда, який виявляє високу здатність до адаптації. У психоаналізі риси зрілої особистості трактували як характеристики людини, яка подолала комплекси, страхи, кризи. У гештальт-психології і гуманістичній психології людина стає особистісно зрілою в ході самоактуалізації та експерієнтного навчання.

Вивчення розвитку особистості у зрілі роки були присвячені праці Карла Юнга. У. Крейн – один із зарубіжних дослідників історії психології – об'єднав науковий доробок К. Юнга під назвою „теорія зрілості Карла Юнга”. Основні тези цієї теорії стосувалися психологічної трансформації людини у зрілий період її життя [94, с. 429]. На думку засновника аналітичної психології, особистість

розвивається по-різному впродовж першої і другої половини життєвого циклу. Перша половина, приблизно до 35 або 40 років – це час зовнішньої експансії. У психіці 40-річної людини починається процес трансформації. Людина починає відчувати, що цілі і прагнення, що колись здавалися вічними, раптом втратили своє значення. Людина відчуває необхідність зануритися у себе і замислитися про сенс власного життя.

Шлях до здоров'я і зростання, до недосяжної мети Самості К. Юнг, назвав індивідуацією. Під індивідуацією розумілося, що людина повинна знайти свій власний шлях. Середина життя, отже, призначена трансформацією психіки людини. Людина середнього віку характеризується як така, що продемонструвала найбільш повний потенціал та цілісність особистості, і якій, на його думку, властиві такі риси, як мудрість, далекоглядність, більш культурні інтереси, більша інтровертованість, більша духовність, менша імпульсивність [215, с. 99].

К. Роджерс вживав термін „особистість, яка повноцінно функціонує” для характеристики людини, котра демонструє відкритість до переживання (емоційну глибину та рефлексивність), екзистенційний образ життя (гнучкість, адаптованість, спонтанність, індуктивне мислення), організмичну довіру (інтуїтивний образ життя, впевненість у собі, довіра), емпіричну свободу (суб'єктивне переживання свободи волі), креативність (схильність до створення нових та ефективних ідей і речей) [161, с. 160].

У теорії А. Маслоу зрілість особистості полягає в усвідомленні необхідності самоактуалізації. Особа, яка самоактуалізується, зорієнтована на реальність, приймає себе, інших людей, світ природи такими, якими вони є; спонтанна, центрована на проблемі, а не на собі; автономна і незалежна, її оцінка людей, речей, явищ не є стереотипною; мала досвід глибоких містичних або духовних переживань, але не обов'язково релігійних; ідентифікується з людством; її близькі стосунки з декількома обраними людьми є глибокими і емоційними, її цінності та стосунки демократичні; вона не змішує цілі і засоби їх досягнення; її почуття гумору не є агресивним, а філософським; вона має значні творчі ресурси; не підкоряється культурі, не мириться з середовищем, а трансцендує [164].

Ідея актуалізації була продовжена у працях Е. Шострома. Він зазначив такі риси людини-актуалізатора: чесність – здатність бути самим собою за будь-яких почуттів; усвідомлюваність – уміння самотійно формулювати думку щодо різних сфер та життя загалом; свобода – відчуття себе суб'єктом, а не об'єктом свого життя, тому власний потенціал виражається вільно; довіра – віра у себе та інших, у добро, прагнення долати труднощі „тут і зараз”, висока самоцінність – сприймання себе таким, яким є, позитивне ставлення до себе, визнання своїх сильних і слабких рис, спокійна чи навіть вдячна реакція на конструктивну критику, терпиме і спокійне ставлення до своїх і чужих недоліків [161].

П. Вайнцвайг бачив акме людини у її творчому розвитку. На його думку, творча особистість виявляє ідеалізм, самоконтроль, терпіння, усвідомлення власних недоліків, щирість, милосердність, синергічність, саморозвиток [158, с. 248-295].

На відміну від П. Вайнцвайга, Е. Фромм [208] бачив акме людини не у творчості, а у плідності, тобто здатності використовувати свої сили та закладені можливості як установку, до якої здатна кожна людська істота, не скалічена ментально або емоційно. Тому Е. Фромм характеризував „людину плідного характеру” як вільну і незалежну від зовнішнього контролю над власними силами, таку, що керується розумом і тому здатну досягнути суті явищ; яка сприймає себе як втілення власних сил і як „творця”, здатна бачити людей такими, якими вони є, здатна любити; здатна творити силою уяви, їй властива екзистенційність потреб, які є джерелом активності.

В. Франкл [204] розмірковував про людину, яка прагне до сенсу. Для того, щоб зробити своє життя усвідомленим, на думку мислителя, людині необхідно виявляти такі риси, як відповідальність, творчість у роботі, уміти переживати, а не лише розуміти цінності, визначитись щодо власної позиції стосовно долі, яку не можливо змінити.

Людину, яка веде свідомий пошук та створення себе, свого життя і життя суспільства, якій властиве рефлексивне, творче, моральне ставлення до власного життя, А. Менегетті [161, с. 176] назвав активним суб'єктом життя.

Л. Сев запропонував інше поняття – „розвинута особистість”. Її характеризують такі конструкти, як ставлення до часу, цінності самосвідомості і усвідомлення світу [161, с. 173].

Г. Салліван бачив людину діячем соціуму, тому, на його думку, акме людина досягає у дорослому віці. Основними характеристиками такої людини є трансформованість завдяки міжособистісним стосункам, стабільна Я-концепція, наявність сильного захисту проти тривоги [161, с. 174].

Унікальність як розкриття, вияв акме трактував А. Елліс [127, с. 298-304]. Він описав властивості людини, яка має індивідуальну філософію: вона прагне до збереження життя, досягнення задоволеності життям, реалізації себе як особистості, уміє порозумітися з іншими і підтримувати теплі стосунки з близькими людьми.

О. Ранком охарактеризував „креативний тип художника”. Людина такого складу має сильну волю, мінімальний страх життя і страх смерті, здатна до близьких людських стосунків без пригнічення та покори, не орієнтується на прийняті норми, її думки, переживання, вчинки характеризуються високим ступенем диференціації та інтеграції, результати її діяльності є оригінальними і, водночас, корисними і цінними для людей [161, с. 202].

А. Бандура запропонував концепцію „віри у самоефективність”, унікальну здатність людини до саморегуляції. Самоефективна особистість характеризується високим рівнем самоповаги, спрямованістю на успіх, здатністю долати складні життєві ситуації [106].

Р. Асаджолі самоефективність особистості вбачав у її внутрішній єдності, яка досягається глибинним пізнанням людиною своєї особистості, а також контролем над емоціями, досягненням свого істинного Я [161, с. 226].

Ідея внутрішньої єдності представлена у працях Ф. Перлза [161, с. 173 с.158-159]. Він описав людину самодостатню, відповідальну, вільну, яка занурена у процес життєдіяльності, а не живе минулим чи очікуванням майбутнього; яка діє згідно з глибинною мудрістю, не вимагаючи від людей підкорення або відповідності до своїх очікувань; яка уміє розпізнавати фантазії і реальність та

бачити різницю між своїми потребами та бажаннями інших; яка усвідомлює свої потреби і бере на себе відповідальність за їх реалізацію. Таку особистість науковець назвав „автентичною”.

К. Наранхо теж була близька концепція автентичного існування [161, с. 17], але зміст автентичної людини у його баченні має авторське забарвлення. На його думку, така людина живе у теперішньому і є реалістичною. Замість того, щоб маніпулювати, пояснювати, розмірковувати і виправдовуватись, приймає неприємності так само, як і задоволення – це просто вияв життя, вона підвладна власним критеріям, а не „побаженням” інших, сповнена відповідальності за свої вчинки, думки, почуття, уміє бути собою.

В описі людини, яка продуктивно розвивається, С. Холлідея і М. Чандлера підкреслені такі її риси, як: 1) непересічне розуміння реальності, засноване на досвіді, відкритості до будь-якої інформації, умінні бачити сутність ситуації; 2) спрямованість на інших людей, що виявляється в умінні узгоджувати різні точки зору, говорити про речі, що цікавлять більшість людей; 3) загальна компетентність, що ґрунтується на освіченості, інтелігентності, артикульованості уявлень; 4) інтерперсональні навички – шарм, уміння слухати, ворівноваженість, нецентрованість на власних проблемах; 5) соціальна скромність, за якої людина є ненав’язливою, стриманою, її способи поведінки позбавлені драматичності [216, с. 269-270].

Отже, у працях зарубіжних психологів-науковців трапляються різні назви щодо опису континууму рис зрілої особистості: автентична особистість (Ф. Перлз), цілісна особистість (К. Юнг), розвинута особистість (Л. Сев), активний суб’єкт життя (А. Менегетті), людина плідного характеру (Е. Фромм), особистість відповідальна за реалізацію сенсу свого життя (В. Франкл), самоефективна особистість (А. Бандура), креативний тип художника (О. Ранк), людина внутрішньої єдності (А. Ассаджолі), особистість, яка повноцінно функціонує (К. Роджерс), самоактуалізатор, трансцендент (А. Маслоу), творча особистість (П. Вайнцвайг), актуалізатор (Е. Шостром), мудра (С. Холлідей, М. Чандлер), зріла особистість (Г. Оллпорт).

У радянській психології 60 – 90-х рр. XX ст. та сучасній науковій психологічній думці країн близького зарубіжжя поняття особистісної зрілості торкалися автори різних психологічних шкіл.

П. Якобсон окреслив особистісну зрілість людини як феномен суспільно-історичний, оскільки поняття зрілості у різних суспільних умовах набуває різного змісту. Науковець зазначив такі риси зрілої особистості: 1) виражене прагнення до творчості; вияв творчого начала у найрізноманітніших сферах життя; чутливість до досить широкого кола явищ соціального життя (до мистецтва, до життя людей, до природи, до світу ідей тощо); 2) інтелектуальна активність у сенсі постановки життєвих проблем, готовності їх зрозуміти і намагатися наполегливо розв'язувати; 3) достатня емоційна чутливість, яка носить вибірковий характер, але є широкою за колом явищ, соціальних феноменів, людських стосунків; 4) лабільність здібностей, тобто уміння реалізувати у відповідних діях притаманний людині потенціал, який вона хотіла б розкрити; 5) рефлексія над своєю духовністю, що слугує завданням самореалізації. Цілі такої самореалізації досить різноманітні та широкі – моральне самовдосконалення, інтелектуальне зростання, естетичний розвиток тощо [158].

Л. Божович як основну рису зрілої особистості виділила здатність поводити себе незалежно від обставин, що впливають безпосередньо (і навіть всупереч ним), керуючись при цьому власними, свідомо поставленими цілями [158, с. 97].

У рамках теорії установки Д. Узнадзе особистісно зрілу людину можна зачислити до статичного типу [158, с. 280-288]. “Статичні” люди часто гостро переживають внутрішню боротьбу за здійснення об’єктивованих ними цілей. Люди об’єктивації стають здатними коригувати свою сутність.

К. Абульханова-Славська підкреслила, що зрілій особистості, на противагу егоїстичній, характерні гармонійність та несуперечливість системи ціннісних орієнтацій. Якщо її цінності не збігаються з стосунками, що склалися у певній соціальній групі, вона здатна протистояти цим стосункам, і не лише відстоювати власну думку, а й навіть перебудовувати взаємостосунки у цій групі [158, с. 329].

Л. Анциферова запропонувала типологію осіб і поділила їх на дві групи [158,

с. 343]. Люди першого типу здатні створювати себе. Люди другого типу характеризуються невротичним стилем життя. Найімовірніше, особистісно зрілу особистість можна віднести до першого типу: такі люди відрізняються творчістю, що реалізується без надмірних, виснажуючих зусиль з боку індивіда. Спілкування з іншими здійснюється легко, воно не ускладнене надмірною вразливістю, образливістю, страхом критики. Така особистість не боїться переглядати, коригувати свої життєві плани та перспективи. Оцінки і думки інших сприймаються адекватно і зіставляються з власними. Немає амбівалентності у почуттях стосовно оточуючих. Така особистість відчуває себе відповідальною за власне життя, яке сприймається індивідом як результат його власного вибору.

З опису А. Орловим людини, яка персоніфікується [158, с. 520-521], можна виділити такі риси особистісно зрілої людини: прийняття у собі не лише персональних, а й тіньових сторін, неототожнювання себе повністю з жодною своєю роллю, яка є автентичною, для неї властиві „пікові переживання”, її можна охарактеризувати, як „повноцінно функціонуючу особистість”.

Г. Абрамова [1, с. 565] виділила такі психологічні особливості зрілої особистості: 1) наявність власної філософії, усвідомленої концепції життя та концепції людини; 2) сили для протистояння змінам; 3) сили для сприймання нового, реагування на нього, як на природний вияв життя; 4) ставлення до результатів власної праці, як до буденного (уміння бачити у них не лише абсолютну, а й відносну цінність); 5) відчуття своєї приналежності до суспільства певною мірою; 6) розум, звернений до виявів Я, як до якостей цілого життя; 7) мудрість.

Особливу увагу особистісній зрілості приділили Н. Бордовська та А. Реан [22, с. 176-182]. Науковці зазначили, що саме особистісна зрілість вивчена недостатньо, відокремили її від інтелектуальної та емоційної. Також вони виділили чотири основних складових особистісної зрілості: 1) відповідальність; 2) терпимість; 3) саморозвиток; 4) позитивне мислення, позитивне ставлення до світу (цей компонент наявний в усіх інших складових). На думку Н. Бордовської та А. Реана, концепція особистісної зрілості повинна ґрунтуватися на уявленні

про єдність самоактуалізації та самотрансценденції, про дію стосовно них принципу доповнюваності.

Питання особистісної зрілості посідало чільне місце у сформульованій Д. Леонтьєвим проблемі визначення специфічного змісту особистості. Базовим виміром особистісного в особистості науковець означив особистісний потенціал, який, на його думку, не корелює прямо з інтелектуальним розвитком, з глибиною та змістовністю внутрішнього світу і з творчим потенціалом людини. Поняття особистісної зрілості, особистісного потенціалу та самодетермінації Д. Леонтьєв представив у такому взаємозв'язку: особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а самодетермінація особистості є головним феноменом особистісної зрілості і формою вияву особистісного потенціалу. Значущими характеристиками особистісної зрілості науковець вважає широту інтересів особистості, наявність філософії життя, самооб'єктивацію, яка, зокрема, виявляється у почутті гумору [103].

У праці С. Братченко та М. Миронової [25] важливими характеристиками особистісної зрілості були перелічені інтенційність, автономність, динамічність, цілісність, конструктивність, індивідуальність.

Можна підсумувати, що у вітчизняній психології 60–80-х років ХХ ст. та сучасній науковій психологічній думці країн близького зарубіжжя основними результатами розробки проблеми зрілої особистості та особистісної зрілості є таке: 1) особистісно зріла людина відрізняється від просто дорослої певними якостями, наявність яких не залежить від хронологічного віку; 2) зріла особистість розглядається через її протиставлення особистості егоїстичній, невротичній, інфантильній; 3) зріла особистість характеризується здатністю до створення себе, самооб'єктивації, саморозвитку, відповідальності за власне життя, усвідомлення і ствердження у вчинках своєї життєвої позиції; 4) виділяється особистісне в особистості через розрізнення показників особистісної зрілості та особистісного зростання (за Д. Леонтьєвим). На думку Д. Леонтьєва, особистісна зрілість є виявом особистісного потенціалу та критерієм особистісного зростання людини. Характеристиками особистісної зрілості є

творчість, відповідальність, толерантність, позитивне мислення і ставлення до світу, цілісність, автономність, інтенційність, єдина життєва філософія. Л. Бордовська і А. Реан окреслили самоактуалізацію і трансценденцію як засади побудови концепції особистісної зрілості.

В українській науці питання зрілої особистості розглядалося у контексті духовності й активності людини. Хоча тенденція окреслення особистісної зрілості через духовність людини простежується і в сучасності. Наприклад, В. Щербаков [242, с. 70] говорив про необхідність побудови теорії особистості на засадах духовності; М. Савчин [169, с. 24-28] підкреслив високу значущість духовного потенціалу людини, яка здатна до творчості й самовизначення.

Л. Овсянецька [134, с. 109] виділила такі психологічні риси зрілої особистості у сучасному її сприйнятті: розвинена Я-концепція; сформована смислопошукова і ціннісносмилова сфера життя; розвинений соціальний інтелект, максимально повна адаптація до життя; вміння приймати рішення, нести відповідальність за власні вчинки; здатність до самоаналізу, вміння долати життєві кризи; прагнення до самоактуалізації, до якомога повнішої самореалізації власних здібностей; наявність творчого потенціалу; наявність таких рис, як чесність, моральність, емпатія, активне, творче ставлення до власного буття, самопізнання, відкритість досвіду, сформований світогляд.

Л. Лепіхова [107, с. 105-106] бачить особистісну зрілість крізь призму соціально-психологічної компетентності, за якої значущими є такі риси людини, як емпатія, довіра, соціальна активність, відповідальність, схильність до допомоги і співробітництва, високий рівень розвитку соціального інтелекту, дипломатичність, комунікативність.

Т. Титаренко зазначає, що „особистісний рівень зрілості передбачає розвиток власної гідності, що не заперечує визнання в іншій людині неповторної індивідуальності, самоцінності” [195, с. 257]. На думку науковця, зрілу особистість характеризує реалізація тих планів, що виникають.

В. Татенко [189] звернув увагу на критеріальний підхід до поняття особистісної зрілості. У його працях можна знайти погляд на проблему зрілості

через автентичність особистості. „Бути автентичним для людини означає вибороти собі право і отримати можливість невинного вільного руху вперед і вгору по шляху утвердження людського способу буття. Тобто творення світу і себе у цьому світі за своїми власними законами”.

К. Меркотан [124, с. 110] розглядає зрілість як вияв активності особистості, яка становлять зміст вибору – акту свободи волі. Бути вільним чи невольним для людини означає здійснити вибір, тобто усвідомити та реалізувати свої можливості або ж втратити їх. Похідними від волі є низка рис активності особистості: в сенсі прийняття рішень – це самостійність і відповідальність, в сенсі (само)реалізації – це наполегливість, самовладання тощо.

Наукові пошуки Ю. Лановенко висвітлили проблему визначення категорії „суб’єкта життя”. Вона окреслила життєвий шлях людини як „безперервний ланцюг актів самореалізації” і запропонувала у якості критеріїв періодизації „формування образу Я через дистанціювання з Іншим” та „самостійний рух по життю”. За першого критерію, до категорії „суб’єкт життя” можна зачислити молодих людей, які усвідомлюють себе такими, що взаємодіють з іншими, людей після 30-ти років, які характеризуються тим, що звільнилися від ілюзій, відмовилися від нездійснених мрій та жорстких самообмежень; людей після сорока років, які здійснили ревізію свого життєвого шляху та отримали остаточний шанс стати собою та особистістю. Згідно з критерієм „самостійний рух по життю”, суб’єктами життя є люди віком від 25-30 до 45-50 років, які переживають апогей життя, зрілість, коли самоздійснення відбувається на основі реальних досягнень. Отже, зрілою особистістю є людина, яка самовизначається. На основі цього показника вік до 16 років виключено з контексту життєвого шляху, оскільки в цей час створюються лише передумови для самовизначення [101, с. 32].

Питанню самовизначення, „руху до справжньої свободи та автономії” було приділено значну увагу у працях Н. Волянчук. На думку науковця, самовизначення, самопізнання, самосвідомість особи визначаються структурою суб’єктної активності – складного багатокомпонентного психічного утворення,

що характеризує актуалізацію сутнісних сил людини з метою пізнання, розвитку і вдосконалення себе, іншого, навколишнього світу [34, с.107]. Суб'єктна активність спрямована на конструктивні продуктивні зміни у внутрішньому світі особистості, що відображається на її ставленні до навколишнього світу, світогляді, життєвій позиції.

О. Злобіна [74, с.195] проаналізувала соціально-психологічні чинники формування життєвої позиції особистості, яка може чинити опір деструктивним змінам у життєвому світі: 1) психологічна відповідальність особистості за все, що відбувається в її житті, тобто превалювання інтернальності; 2) адекватність особистісної самооцінки, що забезпечує віру у свої сили; 3) роль надмотиваційних утворень, що дають змогу особистості отримувати психологічну підтримку із різних джерел; 4) здатність до змін, до подолання стереотипів минулого. Як вважає О. Злобіна, сукупність цих ознак можна використати для визначення міри розвитку особистісної суб'єктності.

Формуванню особистісної зрілості приділила увагу О. Ліщинська [110] у контексті тренінгу соціальної компетентності й політичного самовизначення молоді. До концептуального модуля тренінгу авторка зачислила: дискредитацію способу досягнення цілі за допомогою маніпулювання, активізацію прагнення розв'язувати свої проблеми власними силами, навчання молоді протистояти спробам втягти себе в активність супроти своєї волі, упорядкування ціннісно-сміслової сфери, рефлексію своїх інтересів.

Прикладний аспект проблематики зрілості особистості відображено у праці В. Москаленко та В. Романової [129, с. 173], присвяченої питанню зрілої гендерної ідентичності – статусу людини, яка на підставі самостійного рішення досягла стабільного визначення й усвідомлення себе як жінки чи чоловіка, прийняла себе цілком через гендерну поведінку, яка відповідає її біологічній статі.

Отже, підсумовуючи вважаємо, що проблематика особистісної зрілості в українській науці розроблялась у векторах: а) автентичності особистості як прагнення людини до самостворення через її здатність до вчинку (за В. Татенко); б) визначення рівнів особистісної зрілості, якими, за Л. Лепіховою, є соціалізація і

соціально-психологічна компетентність; в) виділення психологічних рис зрілої особистості (Л. Овсянецька). Загалом серед психологічних показників особистісної зрілості можна виділити: прагнення до самореалізації і творчості, здатність до самоаналізу та до розуміння інших, здатність до вибору, комунікативність, відповідальність.

У розглянутих теоріях подано характеристики особистості, яка прагне зрозуміти сенс свого буття і бути корисною для інших, їй властиві автономність, толерантність, здатність до самопізнання та до дружніх соціальних стосунків. У зазначених концепціях підкреслено прагнення особистості до самореалізації, що є операційним аналогом особистісної зрілості. Також йдеться про особистість у піку її розвитку, що відповідає акмеологічному напрямку досліджень особистості, у фокусі якого вона є. Тому вважаємо можливим об'єднати анотовані теорії особистості конструктом „зріла особистість”.

Важливо підкреслити, що у тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною.

2.2. Риси особистісної зрілості

Риси, що характеризують особистісну зрілість, є її індикаторами. Щоб у цьому переконатися, доцільно звернути увагу на результати аналізу понять „індикатор”, „критерій” та „показник”.

Індикаторами є внутрішні, іманентні до явища властивості або риси; вони є індикаторними, оскільки входять до ядра рис явища, описують його індивідуальний, оригінальний склад, за яким воно відрізняється від інших явищ. Індикаторні риси реагують на зміни самої суті явища, тому вони слугують внутрішніми показниками наявності певного явища.

Критерій є мірою вираженості, яскравості вияву певної риси, в тому числі індикаторної. Рівень вияву властивості, риси може бути, наприклад, високим, середнім, низьким. Показник свідчить про наявність певного явища через взаємозв'язок цього явища з певним іншим. Показником наявності явища може

бути інша риса навколишнього середовища, в якому існує це явище, чи риса, властива іншому явищу.

Отже, індикатор для критерію є основою для подальшого аналізу явища і його розподілу на рівні; порівняно з показником, індикатор – це завжди іманентна, внутрішня риса явища, яке вона характеризує.

Риси-індикатори особистісної зрілості можна назвати центральними рисами пропріуму зрілої особистості. За Г. Оллпортом такими є ті риси, яким підкорені емоції та почуття, що впливають на повсякденну діяльність людини, а також характеризують домінуючі типи поведінки. Пропріум відображає ту властивість людської природи, яка розвивається, створює і є позитивною. Як центр особистості пропріум охоплює ті сторони особистості, які розглядаються як важливі для почуття самоідентичності та самоповаги [206, с. 823].

Як україномовний аналог терміна „пропріум” Г. Оллпорта можна запропонувати термін „сумірні риси”, який ґрунтується на понятті сумірності, уведеному М. Боришевським. Сучасний науковець зазначив, що „під поняттям сумірності < ... > слід розуміти співвіднесеність складових системи, щодо рівня їх сформованості, розвиненості чи, так би мовити, міри зрілості. < ... > Запропоноване поняття „допомагає зрозуміти, що взаємодіяти, взаємоактивізувати одна одну здатні перш за все ті складові системи, що відзначаються вельми близькими щодо рівня сформованості, розвиненості, змістової складності параметрами, місця в ієрархічній структурі особистості” [23, с. 12-13]. Таке означення сумірності дає змогу екстраполювати його на риси пропріуму зрілої особистості. В окресленому контексті сумірними є риси, які характеризують особливості зрілої особистості – акме її особистості, виявляються у неї акордно, взаємоактивізують одна одну.

За результатами експлікації властивостей особистості, яка продуктивно розвивається, подані у дослідженнях психологів-вчених: К. Юнга [94], Г. Оллпорта [136], В. Штерна [161], А. Маслоу [121], Е. Шострома [177], Дж. Стівенса [185], Г. Салліва [161], А. Елліс [161], К. Наранхо [161], Ф. Перлза [161], П. Вайнцвайга [158], К. Холла та Г. Ліндсей [215], С. Холідея та М. Чандлер [216],

П. Якобсона [157], К. Абульханової-Славської [157], Н. Тутушкіної [155], Г. Абрамової [1], Н. Бордовської та А. Реана [22], Д. Леонтьєва [103], Г. Скріпкіної [177], М. Савчина [169], Л. Овсянецької [134], Л. Лєпіхової [107], Т. Титаренко [195]. Тому можна стверджувати, що особистісними рисами зрілої особистості є: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія. Перші п'ять рис є яскравою ознакою особистості, що самоактуалізується. Проте лише за достатньої вираженості наступних рис можна говорити саме про особистісно зрілу людину.

Такі факти свідчать про те, що особистості, які самоактуалізуються, – не обов'язково особистісно зрілі. Водночас сама по собі самоактуалізація є одночасно ознакою і процесом кристалізації рис особистісної зрілості.

Експліковані риси особистісної зрілості представляють один полюс континууму „зрілість – інфантильність”. Задля дотримання холістичного підходу в описі особистості [115, с. 1] доцільно подати і риси полюсу інфантильності (табл. 3).

Таблиця 3

Психологічні субстанції та акциденти особистісної зрілості

Риси особистісної зрілості	Деперсоналізовані прояви
Відповідальність	Конформність
Креативність	Страх невизначеності
Децентрація	Егоцентричність
Контактність	Відчуженість
Толерантність	Прагнення домінувати
Автономність	Залежність
Самоприйняття	Самозвинувачення
Глибинність переживань	Надання переваги цінностям регресу
Синергічність	Конфліктність
Життєва філософія	Десакралізація

В акцидентних рисах виявляється деперсоналізація особистості, яка розглядають як феномен втрати ідентичності, що виявляється у схильності людини заперечувати особистісну автономію свою та інших людей. Припускається, що деперсоналізація може бути виявом тимчасової регресії у процесі особистісної трансформації. А остання є зв'язувальною у процесі актуалізації особистісної зрілості.

Наводимо характеристику рис особистісної зрілості, у якій розкрито їхній зміст як диспозицій, тобто готовності діяти з позиції особистісно зрілої людини, а також представлено значущість для его-ідентичності особи.

Відповідальність – визнання людиною себе автором і режисером певного проекту, яким може бути певна справа, сама особа та її життя. В его-ідентичності функція відповідальності полягає у реалізації людиною сміливості бути.

Відповідальність окреслюють як усвідомлену необхідність, що стала обов'язком і виявляється у причетності особистості до усього соціально і особистісно значущого. Відповідальність є формою вияву усвідомлення особистістю власної суб'єктивності.

Для формування відповідальності особистості потрібне усвідомлення того, що вона може (умінь, навичок, знань, здібностей), чим вона є (фізичних і особистісних якостей). Не менш важливим є розуміння того, чого бажає суспільство. Виконавчість може трансформуватися у відповідальність, коли відбувається співвіднесення „квартету” „хочу–можу”, „є–вимагають” і прийняття рішення стосовно соціально важливих цілей [128, с. 354-356]. Інші автори окреслюють відповідальність як інтегральну якість особистості, що характеризується: усвідомленням і переживанням нею своїх обов'язків, загальних норм моралі; розумінням і прийняттям їх особистісної, групової і суспільної необхідності; правильною орієнтацією в умовах вільного вибору засобів досягнення моральної мети, передбачення результатів власної діяльності, готовністю діяти згідно із загальними вимогами та відповідати за свої вчинки перед самим собою, іншими людьми, суспільством [51, с. 5].

На думку Д. Жюліа, людина несе відповідальність за вчинок, здійснений свідомо і саме нею, здійснений свідомо, але не обов'язково саме нею, здійснений нею, хоча вона цього і не бажала, а також за вчинок, здійснений нею власноруч і поза її бажанням, але від неї залежало уникнути здійснення цього вчинку [66, с. 307].

Відповідальність виявляється на трьох рівнях: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною, емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною, вольовому, коли особа діє як відповідальна людина.

Р. Інгарден виділив чотири значення поняття „відповідальність”. Людина може бути відповідальною за щось, може брати на себе відповідальність, може бути притягнутою до відповідальності, може діяти відповідально, тобто відчувати відповідальність за те, про що вона думає, що робить для інших, що планує робити, що дозволяє іншим стосовно себе [141, с. 19]. Відповідальність відрізняється від обов'язку ступенем внутрішньої усвідомленості. В обов'язку яскравими є елементи зовнішнього примусу.

Оскільки можливі суттєві розбіжності між спостережуваною поведінкою людини і її особистими ціннісними настановами, то виконання та дотримання соціальних норм, на думку Н. Тутушкіної [155], не є корелятом відповідальності як особистісної риси.

Проте відповідальність можна розглядати як окремий випадок вияву обов'язку за наявності суб'єктивного переживання почуття відповідальності. З суб'єктивного боку, відповідальність є показником свободи особистості, самостійності, що дає змогу залишатися індивідуальністю під час взаємодії з іншими людьми. Суб'єктивне переживання почуття відповідальності виникає лише за умови усвідомлення людиною власних дій та їхніх можливих наслідків. Високий ступінь суб'єктивної відповідальності виявляється у випадках, коли особа попередньо не мала достатньої інформації про певну ситуацію і тому не вважала себе відповідальною за неї, але отримавши знання про наслідки своїх дій, свідомо бере на себе відповідальність.

Структура відповідальності, за твердженням Н. Тутушкіної, містить: усвідомлення необхідності діяти відповідно до суспільних вимог та норм як соціальних цінностей; усвідомлення власної соціальної цінності та суспільної ролі; передбачення наслідків вибору, рішень, дій; критичність та контроль за власними діями, урахування їхніх наслідків для інших людей; прагнення до самоздійснення, реалізації себе в об'єктивному світі; самозвіт та самооцінку; готовність відповідати за власні дії; соціально відповідальну діяльність. Існує шкала „обсягу” відповідальності: почуття або прийняття відповідальності лише за себе, за себе та близьких, за себе та оточуючих [155, с. 302].

Таким чином, відповідальність виявляється у здатності до вчинку і самостійного прийняття рішення, в умінні ризикувати, завершувати розпочату справу. Відповідальна людина вільно бере на себе зобов'язання, оскільки їй властиве чуття самоєфективності. Обов'язок не сприймається як тягар, що спонукає звинувачувати себе за минулу слабкість чи тиск обставин. Швидше відповідальна людина сприймає необхідність опікуватись певною справою, як можливість зробити щось по-своєму. Їй властиве чуття свободи власної волі, тому вона виявляє спонтанність у прийнятті рішень і не чується обмеженою стереотипами чи правилами. Водночас відповідальність забезпечує самопослідовність і самокерування, оскільки людина бачить взаємозв'язок між власним вчинком та його наслідками. У стосунках з навколишніми відповідальність виявляється як готовність до співпраці, здатність підтримати, бути надійною, самостійною.

Відповідальності можна протиставити конформність, що розуміють як пристосування людиною власних поведінки і думок до устрою певної соціальної групи. За обставин, коли особа ніби побоюється самостійно на власний розсуд впорядковувати своє життя, увесь час чекає, щоб за неї прийняли рішення інші; схильна робити так, як більшість, не замислюючись, чи їй саме цього хочеться і потрібно; конформність можна розглядати як вияв інфантильності.

Толерантність – готовність до неупередженого, безоцінкового, аксіологічного сприймання людей і подій життя. В его-ідентичності функція толерантності полягає у розумінні неконфліктності себе і довкілля.

Толерантність – відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий чинник унаслідок зниження чутливості до його впливу. Толерантність сприяє підвищенню стійкості до деякого несприятливого чинника [63, с. 430]. Таке тлумачення стосується власне фізіологічної толерантності. Найближчим до неї видом толерантності є сенсуальна, за якої зростає терпимість до певних впливів середовища через зниження чутливості. Сенсуальна толерантність у психологічній інтерпретації означає емоційну черствість людини, нечуйність до інших. Розрізняють також фрустраційну та афективну толерантність. Фрустраційна виявляється у терпимості до невизначених ситуацій. Коли результат не відповідає меті або відтермінований у часі [22, с. 430]. Афективна толерантність забезпечується ресурсами, які роблять можливим свідоме, комфортне переживання емоцій. Комфортне переживання почуття полягає у тому, що воно має сенс і завершеність, а також залишає людині право на щастя без жодних умовностей на шляху до нього [128].

Найчастіше у соціально-психологічному контексті толерантність тлумачать як схильність або готовність до терпимої реакції на середовище, виявлення позитивного ставлення до світу, терпимість до різних думок, неупередженість до оцінки людей і подій (диспозиційна толерантність) [22]. Найчастіше синонімічним до толерантності вживають термін „терпимість”. Терпимість – соціально-психологічна риса людини, що виявляє шанобливе і доброзичливе ставлення до поглядів, переживань, вірувань, думок, традицій, звичаїв і поведінки інших людей. Терпимість слід відрізняти від терпіння, яке має такі риси як: урівноваженість, уміння володіти собою, тактовність у спілкуванні [22, с.426-427].

Соціокультурне тлумачення толерантності як моральної властивості особистості характеризує терпиме ставлення до інших людей незалежно від їхньої етнічної, національної або культурної приналежності, у тім числі терпиме

ставлення до чужих поглядів, звичок, вдачі. Толерантність трактують по-різному в різних культурах. Це можна простежити на мовному рівні. В англійській мові толерантність – це готовність і здатність без протесту сприймати особистість або річ; у французькій – повага до свободи іншого, його способу мислення, поведінки, політичних та релігійних поглядів; у китайській мові бути толерантним – означає дозволяти, припускати, виявляти великодушність стосовно інших, в арабській толерантність – прощення, прихильність, м'якість, поблажливість, співстраждання, терпіння [177, с. 6].

У науковій літературі толерантність розглядають як повагу і визнання рівності, відмову від домінування і насилля, визнання багатовимірності й багатогранності людської культури, норм, вірувань, відмова надати перевагу якомусь одному погляду. Толерантність – це готовність прийняти інших такими, якими вони є і взаємодіяти з ними на основі злагоди. Толерантність не повинна тлумачитися як індиферентність, конформізм, обмеження власних інтересів.

Толерантність – важливий компонент життєвої позиції зрілої особистості, яка має власні цінності та інтереси і готова у разі потреби їх захищати, але водночас з повагою ставиться до поглядів і цінностей інших [178, с. 7-8]. Так звана філософська толерантність визнає принцип рівності між людьми незалежно від раси, релігії, країни тощо; її завдання – налагодити відносини діалогу замість співвідносити сили, її максима є розуміти погляди іншого. Толерантність передбачає доброзичливість або „великодушність”, лише так вона може оживити собою істинну симпатію (Р. Декарт) [66, с.454].

В. Бойко виділив і описав такі рівні толерантності: 1) рівень ситуативної комунікативної толерантності – фіксується у взаєминах особистості з іншою людиною, наприклад, з колегою. Низький рівень толерантності виявляється у висловлюваннях „терпіти не можу цієї людини”, „вона мене дратує своєю присутністю”. Про високий рівень свідчать висловлювання типу: „мені імponує ця людина”, „з нею легко спілкуватися”; 2) рівень типологічної комунікативної толерантності – виявляється у ставленні людини до узагальнених типів особистості або груп людей, наприклад, до представників іншої професії. Низький

рівень типологічної толерантності виявляється у словах „мене дратує такий тип людей”, високий – „зазвичай представники цієї нації дуже красиві люди”; 3) рівень професійної толерантності виявляється у ставленні до узагальнених типів людей, з якими доводиться співпрацювати. Наприклад, можна говорити про терпимість лікаря до хворого, у водіїв таксі або офіціантів є поняття „доброго” чи „поганого” клієнта; 4) рівень загальної комунікативної толерантності – у ньому простежено тенденції ставлення до людей загалом, тенденції, зумовлені життєвим досвідом, настановами, властивостями характеру, моральними принципами, станом психічного здоров’я людини [269]. Загальна комунікативна толерантність значною мірою наперед визначає інші форми толерантності – ситуативну, типологічну і професійну.

Отже, толерантність виявляється у здатності реалістично сприймати життєві події та вчинки навколишніх. Толерантна особа поважає автентичність інших людей і тому не прагне домінувати над ними. Для неї властиві неконфліктність, демократичний стиль спілкування, шанування цінностей інших осіб, з якими вона вміє знаходити щось спільне, не центруючись на відмінностях. Толерантність створює підстави для безоцінкового, багатокритеріального сприймання довкілля. Значущою стає унікальність особи чи події.

Для інтолерантної особи ситуація, в якій щось відбувається не так, як вона цього хотіла, стає дискомфортною. І не тому, що не створює когнітивного дисонансу, а тому, що хтось або щось заперечили її першість. Інтollerантним людям сприйняття світу властиве крізь призму жорстких настанов, які раз і назавжди визначили, що є правильним, а що ні, у якій послідовності і з якими ефектами мають відбуватися життєві події. Прагнення тримати усе під контролем появляються низькою оцінкою власної компетентності. Такі особи виявляють упередженість у ставленні до інших, сприймаючи їх однобічно, схильні поділяти людей на „своїх”–„чужих” і не визнають інших лише тому, що вони чимось відрізняються.

Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення. В его-ідентичності функція автономності полягає у збереженні автентичності.

З погляду вікової психології, автономність розглядають як стадію морального розвитку, що характеризується здатністю особистості самостійно створювати або вибирати моральні правила для свого життя чи поведінки [21, с.15]. Ймовірно, що здатність до самостійного вибору моральних правил формується до трьох років, коли за твердженням Е. Еріксона, дитина переживає кризу, яку описано дихотомією „автономність–сором”. З одного боку, дитина прагне самостійно контролювати власні рухи, дії, з іншого – відчуває сором і сумніви щодо власних дій з огляду на соціальне очікування і зовнішній тиск батьків [94, с. 367].

Ж. Піаже переніс цей ефект з моральної сфери в інтелектуальну і описав його, як „постійність об’єктів”: дитина повинна знати, що об’єкти (а також і люди) існують навіть тоді, коли вона їх не бачить [94, с.404]. Загалом формування позитивного образу „постійних об’єктів” закладає у дитини основи самоповаги.

У юнацькому й зрілому віці автономність виявляється в незалежності людини у власних вчинках, що, загалом, не означає ворожості або конфронтації з груповими нормам. Деякі науковці порівнюють автономність з внутрішнім локусом контролю, інтернальністю, коли людина схильна приписувати відповідальність за результати своєї діяльності власним здібностям і зусиллям.

Інші дослідники отримали емпіричні дані, що обґрунтували наявність взаємозв’язку між низьким рівнем потреби у підтримці (або автономності) і оптимальним рівнем довіри до себе. У такому контексті автономність людини виявляється в умінні довіряти собі, власним судженням, у відносній незалежності, спрямованості на досягнення, позитивному ставленні до себе, до своєї суб’єктивності як до цінності; в умінні враховувати минулий досвід і співвідносити його зі своїми планами на майбутнє [161, с. 179].

Автономна людина була об’єктом уваги і філософів. В рамках філософії автономію розглядали, як діяльність за власними, визначеними для себе законами. Автономія протиставляється анархії, для якої властива відмова від жодного закону. Автономія – фундаментальне поняття кантівської моралі: якщо індивід діє без принципів, це означає, що йому взагалі невідомі докори сумління. У тому

випадку, коли закон нав'язаний ззовні, добродійна поведінка не має жодної моральної цінності, адже індивід лише підкорюється. Лише коли особа сама для себе встановлює закон, тоді вона діє морально. Психологія таке тлумачення кантівської моралі переводить у площину свободи людини, коли істинна свобода полягає не у тому, щоб нічого не робити, а у тому, щоб робити лише те, чого бажаєш [66, с. 14-15].

Автономність також розглядали як долання людиною сценарію – програми поступального розвитку, що була сформована у ранньому дитинстві під впливом батьків, і визначає поведінку індивіда у важливих аспектах його життя. Автономність полягає у відновленні трьох здатностей людини – включеності у теперішнє, спонтанності і близькості. Включеність у теперішнє полягає у здібності людини гостріше, повніше, насиченіше переживати певний момент життя, у сприйманні речей, світу по-своєму, а не обов'язково так, як її вчили, у вмінні не поспішати відмовитися від теперішнього на користь ще нездійсненого. Спонтанність означає можливість вибору, можливість самій вирішувати, які почуття переживати і як їх виявляти. Спонтанність – звільнення від примусу „грати в ігри” і переживати лише ті почуття, які виховувалися і заохочувалися у батьківській сім'ї. Близькість – це спонтанна, вільна від ігор поведінка людини, яка усвідомлює оточення, вільно, ейдетично сприймає світ і живе у теперішньому щиро [www.yspu.yar.ru].

Автономність визначають як характеристику людини, яка певною мірою незалежна від суспільства і здатна протиставити йому себе. Особистісна незалежність пов'язана з умінням володіти собою, а це, своєю чергою, передбачає наявність самосвідомості, тобто не просто свідомості, мислення, волі, а здатності до самоаналізу, самоконтролю, самооцінки. Інакше кажучи, соціальна автономність зумовлює реалізацію сукупності настанов на себе, стійкість у поведінці і стосунках, яка відповідає уявленню особистості про себе та її самооцінці.

Соціальну автономність розглядають яко: як результат і як процес. Результат соціальної автономності – це вищий рівень сформованості

індивідуальних, соціально-орієнтованих якостей особистості. Процес формування соціальної автономності – це процес індивідуального розвитку особистості в рамках, у контексті, в умовах соціальних відносин. Соціальна автономність як процес характеризується такими стадіями формування: 1) засвоєння необхідного обсягу знань; 2) усвідомлення себе як особистості; 3) формування соціально-значущих якостей, власних поглядів, особистісних настанов, особистісного усвідомлення, засвоєних раніше і одержаних на попередньому етапі знань. На цьому етапі формується ставлення до своєї соціальної позиції, своєї діяльності, своїх намірів. Це стадія соціального розвитку самосвідомості і соціальної самооцінки; 4) стійкість особистості, що розуміють як сформованість соціально-моральних мотивів поведінки у соціальній спільноті, і яка складається з певних рис, таких як: організованість, емоційна стабільність, соціальна відповідальність, самостійність[258].

Отже, автономність виявляється в умінні людини самоорганізовуватись, мати власний погляд на світ, бачити і реалізовувати власну життєву місію. Автономній людині характерний високий рівень цілепокладання, розуміння особистісних цінностей, бачення себе джерелом подій власного життя. У стосунках з навколишніми вона виявляє асертивність, уміє досягати власні цілі використовуючи власні ресурси. Результати її праці є оригінальними. У співпраці гнучко змінює лідерську позицію на позицію помічника, не центрується на власній першості, схильна порівнювати рівень власної компетентності, професійності з рівнем своїх попередніх досягнень або з ідеальними нормами, і меншою мірою – з досягненнями інших людей.

Протилежною до автономності є залежність. Людина, яка виявила характеристики залежності, як правило, не сприймає і не хоче сприймати навколишній світ таким, яким він є. Вона воліє жити в ілюзорному світі, сповненому радощів і приємностей. У наявному світі вона шукає людей, які б турбувалися про неї, рятували її і, отже, перекладає на них відповідальність за себе і свої дії. Складається враження, що люди, схильні до узалежнення, бояться проживати власне життя, тому прагнуть нав'язати його іншим.

Креативність – здатність втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Для его-ідентичності функція креативності полягає у самостворенні.

Креативність – творчі можливості, здібності людини, які виявляються у мисленні, почуттях, спілкуванні, окремих видах діяльності, характеризують особистість в цілому і/або її окремі сторони, продукти діяльності в процесі їхнього створення [21, с. 248]. Високий рівень креативності, зазвичай, є однією з характеристик творчої особистості, проте креативність лише підсилює вияв творчих досягнень за умови високої мотивації та оволодіння необхідним умінням.

Креативність – це можливість створювати, тоді як творчість – це результативна діяльність у створенні чогось нового. Щоб не плутати ці два поняття, креативність розуміють не лише як критичне ставлення до нового за умови наявного досвіду, а як вразливість до нових ідей [21, с. 248, 536]. П. Торренс означив креативність як вияв чутливості до проблем, до дефіциту або дисгармонії знань; визначення цих проблем; пошуку їх рішень, висунення гіпотез, і нарешті, формулювання і повідомлення результату рішення. П. Торренс створив тест для визначення рівнів креативності. Тест визначає: 1) оригінальність – здатність продукувати віддалені асоціації, незвичні відповіді; 2) семантичну гнучкість, здатність виділити функцію об'єкта і запропонувати його нове використання; 3) образну адаптивну гнучкість – здатність змінити форму стимулу так, щоб побачити у ньому нові можливості; 4) семантичну спонтанну гнучкість – здатність продукувати різноманітні ідеї у порівняно необмеженій ситуації [161, с. 58].

Виділяють такі критерії креативності, як ступінь деталізації відповіді, емоційна виразність, незвичність поглядів, розширення і вихід поза рамки очікуваного результату, почуття гумору, зіставлення несумісних елементів. Ці характеристики дали змогу в основі креативності бачити метафоричність. Метафоричні визначення містять не тільки образний опис об'єкта: у них є спроби відобразити відому сутність об'єкта або відшукати нову. Під час процесу метафоризації думка простує в глибину об'єкта, відшукуючи і створюючи новий сенс. Такий контекст дозволяє означити креативність як ступінь вираженості

прагнення суб'єкта виявити свою індивідуальність – „створити свій образ” [227, с. 38-40].

З готовністю висловлювати оригінальні ідеї, використовувати нестандартні способи діяльності пов'язують високий рівень сформованості ментального та інтенційного досвіду людини, який виявляється у здібності трансформувати інтуїтивні, виражені в незвичному, часто достатньо нечіткому вигляді суб'єктивні уявлення у придатні для людського спілкування форми (словесно-мовленнєві, категоріальні, комунікативні) [216, с. 303].

Різниця з філософського погляду між оригінальністю та штучною фантазією, причудливістю полягає у тому, що оригінальність пов'язана з творчим процесом створення чогось, з винахідливістю, виявленою під час цього процесу. Такий підхід свідчить, що справжньою оригінальністю видно не у момент її кризи, яка властива підліткам (тоді оригінальність залишається цілковито штучною: у способі одягатися, наприклад), а у період зрілості, коли людина утверджує свою особистість, в інтерперсональних стосунках або ефективно реалізує її у творчості [66, с. 305].

Креативність, творчість розглядають не лише як механізм самоактуалізації, а й як засіб освоєння психологічного часу особистості, а саме: збільшення часової розміреності шляхом побудови уявних творчих часових трансперспектив, підвищення компетентності особистості у часі, формування гармонійного ціннісно-сміслового ставлення до часу.

У контексті креативного способу дій як засобу гармонізування психологічного часу привертають увагу такі креативні стани, як натхнення та інсайт [161]. Натхнення – різке і неочікуване піднесення духовних сил людини, що спостерігається у процесі творчої праці. Натхнення характеризується глибокою і стійкою зосередженістю на предметі праці, активізацією здібностей, знань, умінь, високим рівнем активності пізнавальних процесів, яскравістю образів пам'яті й уяви. З натхненням нерідко пов'язане народження задуму та ідеї твору, знаходження рішення важкої проблеми [21, с. 67]. Інсайт – раптове розуміння, „схоплення” відношень і структури проблемної ситуації, пошук

розв'язку завдання. Також інсайтом може бути розуміння людиною раніше неусвідомлюваного сенсу власних вчинків, думок, мотивів, спонукань; завдяки інсайту зростають креативні можливості особистості [161, с. 44].

Висококреативні люди відрізняються незалежністю, відкритістю до нового досвіду, чутливістю до проблем, високою потребою у творчості, впевненістю у собі, почуттям гумору, підвищеною увагою до власного Я. Вони краще переносять стан невизначеності і здатні відстоювати власну думку в разі недостатності інформації. Водночас їм властиві любов до пригод, бажання виділитися, енергійність, суперництво [161, с. 58-59].

Отож, креативність виявляється у здатності людини реалізовувати власний потенціал, умінні донести до навколишніх авторське бачення світу. Рішення креативної людини характеризуються як доцільні, оптимальні, оскільки вона діє відповідно до ситуації. Креативна людина здатна більше, ніж жити, вона створює життя: певні проекти, речі, ситуації, саму себе. Їй властиве прагнення досягнути ідею та реалізувати її. У спілкуванні з іншими креативна людина спонтанна, розкута, щира, вміє бути цікавою.

Протилежним до креативності є страх невизначеності. Інфантильність виявляється через уникнення будь-яких ситуацій вибору, прогнозування чи планування майбутнього. Людина схильна приймати усе звичне, відоме; дискомфорtnими, навіть кризовими, стають ситуації, в яких звичні уявлення видаються нереалістичними, а звичні способи дії – неефективними. Замість вікарного (научіння на основі спостереження) або експерієнтного (научіння на власному і чужому досвіді) навчання людина продовжує неефективні, але звичні для неї дії.

Контактність – здатність бути щирим у змістовному спілкуванні зі значущими людьми. В его-ідентичності функція контактності полягає у готовності до саморозкриття.

У контактності виражена комунікативна готовність людини до налагодження взаємовідносин.

Б. Душков [61, с. 304] розглядав контактність як підвид комунікативного періоду. Дослідникові близький підхід до розуміння контактності через трансактний аналіз, автором якого є Е. Берн. Ключовим моментом комунікації є узгодженість рольових позицій співрозмовників. Репертуар таких позицій охоплює „домінування над співрозмовником”, „визнання першості співрозмовника”, „нейтралітет, позиція неучасті”, „паритетні стосунки, партнерство”. За узгодженості, гармонійної взаємодоповнюваності рольових позицій комунікація набуває інформаційної конструктивності та емоційної комфортності. Отже, однією з головних характеристик контактності людини є те, що вона сприймає оточуючих з симпатією і викликає симпатію до себе.

Ще однією характеристикою контактності є емпатійність, тобто здатність проникати в емоційну сферу візаві, розуміти людину, співрадіти його досягненням, успіхам. Б. Душков вбачав контактність у привітності, доброзичливості, захопленні, що спонукають до спілкування, вияву уваги, допомоги, в умінні налагоджувати взаємодію за допомогою невербальних знаків (поглядів, жестів, рухів тощо) [61, с. 384].

Цікавим є підхід до опису контактної людини як суб'єкта неутрудненого спілкування. У характеристиці неутрудненого спілкування увагу акцентовано не на відсутності бар'єрів і будь-яких проблем у спілкуванні, а на взаєморозумінні партнерів, відсутності у них відчуття незадоволеності один одним, можливості досягнути поставленої мети та розпочати діалог [99, с. 13]. Суб'єктові неутрудненого спілкування властива відсутність страху неприйняття, спрямованість на свій внутрішній світ і світ іншої людини та глибоке проникнення у нього, розуміння інших людей, домінування внутрішньої мотивації підтримання цінності, унікальності і неповторності партнера по спілкуванню.

Домінуючими настановами контактної людини є настанови на співпрацю і діалог, що забезпечує цілковите взаєморозуміння. Варто зазначити, що лише спрямованість на діалог не зводить повністю характеристики контактної людини до типу конвенційно-співпрацюючої за Т. Лірі, оскільки цей тип відрізняється

емоційною нестійкістю, високим рівнем тривожності, залежністю самооцінки від думки оточуючих, прагненням відповідати очікуванням групи, почуттям визнання в очах найавторитетніших особистостей групи (інтерпретація за Л. Собчік). [182, с. 67]

За своїми характеристиками, контактна людина схожа до комунікабельної – відкритої, добросердної, великодушної, природної і невимушеної у поведінці, уважної, доброї, теплої у стосунках, такої, що не боїться критики, активно відгукується на будь-які події, із зацікавленням працює з людьми (інтерпретація за Р. Кеттеллом, 16PF) [153, с. 231], характеризується високими показниками за фактором „А”.

Проте якщо комунікабельній людині вдається швидко зав’язати стосунки і зменшити психологічну дистанцію у спілкуванні, то контактна людина спроможна підтримувати глибину стосунків. Вона цінує досвід іншої людини і виявляє повагу до її переконань. Можна сказати, що контактна людина прихилиє до себе тактовністю й щирістю спілкування та запам’ятовується як людина, яка володіє певним „магнетизмом” особистості, умінням зацікавити собою інших, ініціативністю, умінням говорити з людиною про найцікавіше для неї – про неї саму, умінням виправдовувати очікування, тобто насправді бути людиною, яка розуміє. Вона спілкується з іншими людьми тому, що вони її цікавлять, а не тому, що це „потрібні” люди. Метафорично таку людину називають „рідна душа” (натомість комунікабельну – „душа компанії”), головними характеристиками якої є: „заслуговує на довіру”, „вміє вислухати”, „з нею можна помовчати” (за робочими конспектами учасників тренінгу особистісної зрілості, 2001 р.) [239].

Імовірно, такі характеристики контактної людини пов’язані з ефектом саморозкриття, який вона привносить у міжособистісні стосунки. За даними досліджень [58, с. 45], особи, які схильні до саморозкриття, зазвичай, є компетентними, відвертими, соціальними екстравертами і відчують значну потребу взаємодіяти з іншими. Вони схильні бути гнучкими, адаптованими й, можливо, більш інтелігентними, ніж їхні ровесники; вони об’єктивно оцінюють реалії міжособистісних ситуацій, в які потрапляють, і усвідомлюють значну

відносність між тим, ким вони є, і тим, ким вони хотіли б стати, і, нарешті, вони вбачають в інших більше доброго, ніж злого.

Отже, контактність можна описати як визнання людиною власної цінності і цінності іншого, довіру до себе, до людей, до світу; глибокі, диференційовані, міцні, усвідомлювані, позитивні, розвиваючі, продуктивні, спрямовані на людей стосунки, діалогічна особистісна спрямованість; емоційна стабільність і близькість, високий рівень розвитку здібностей до розуміння іншої людини, внутрішня мотивація підтримки цінності, усвідомлення унікальності іншого, психологічна проникливість, впевненість, сміливість, товариськість, відкритість, турботливість, терпимість, довірливість; уміння вибирати адекватну форму поведінки, дотримання соціальної і персональної дистанції, альтруїстична діалогова стратегія, дотримання моральних норм; згода і досягнення цілей та очікуваного результату обома сторонами комунікації [99, с. 59-62]. Контактними можуть бути не лише екстравертовані, товариські, компанійські люди, а й інтроверти. Адже для контактності важливим є спільне переживання значущих цінностей, шанобливе ставлення і зацікавлення життєвою філософією візаві.

Утім, контактність виявляється в умінні швидко налагоджувати взаємостосунки та зберігати їх цінність тривалий час. Контактна людина уміє порозумітися з іншими, тяжіє до відкритого спілкування з людьми, які є для неї цікавими, з якими вона має схожі життєві цінності, прихиляє до себе тактовністю і щирістю спілкування, схильністю до допомоги і співробітництва; запам'ятовується як людина, яка володіє певним „магнетизмом” особистості, умінням зацікавити собою інших, ініціативністю, умінням говорити з людиною про найцікавіше для неї – про неї саму, умінням виправдовувати очікування, тобто насправді бути людиною, яка розуміє. Контактна людина виявляє ненав'язливість і дипломатичність у взаємостосунках, вміє надати зворотний зв'язок, тобто вчасно, і повідомити власну думку щодо спільного питання. У спілкування прагне розвивати філософські, екзистенційні теми, схильна рефлексувати щодо своїх висловлених думок та думок співрозмовників, тому спілкуванні для них – це джерело самозміни, особистісної трансформації.

Неконтактні люди – це, швидше ті, які з іншими людьми не можуть знайти чогось спільного, не є саме для них „рідною душею”. Натомість люди, для яких характерна відчуженість, вибудовують власне бачення світу, в якому інші люди сприймаються як чужі, а отже – ворожі. Відчуженість закриває для людини усю яскравість і різноманітність світу, переживань, сенсів. Психологічними причинами відчуженості можуть бути труднощі у становленні ідентичності та автентичності, коли людина не відчуває власної сенсовності, перестає бачити і шукати сенс поза собою.

Глибинність переживань – здатність до екзистенційного сприймання світу. Для еґо-ідентичності функція глибинності переживань полягає у збереженні чуття власної сенсовності.

А. Маслоу та К. Роджерс описали „пік-переживання” як особливо яскраві, сильні, достатньо тривалі моменти переживання радості і щастя, а також „плато-переживання” – стійкіші й триваліші, ніж „пік – переживання”, відчуття гармонії зі світом, в результаті яких формується глибший спосіб бачення і переживання світу. До „пік-переживань” та „плато-переживань” було віднесено сильне почуття любові, досягнення краси природи, розуміння та переживання краси творів людського розуму, гордість за результати високої творчої праці, глибокі релігійні почуття, відчуття гармонії зі світом [176]. Наслідками досвіду „пікових переживань” є певна гармонізація особистості: зменшуються невротичні симптоми, вона позитивніше ставиться до себе, такі переживання вносять найрізноманітніші зміни у ставлення та спілкування з іншими людьми, а також певною мірою змінюють світогляд людини, вивільняють творчі здібності, спонтанність, експресію. Людина пам’ятає „пікове переживання” як дуже значущу і бажану подію очікує на її повторення. Людина перестає вважати, що життя не варте того, щоб його проживати, оскільки переконалася в існуванні краси, радості, чесності, доброти, істини, азарту та сенсу. За словами А. Маслоу [176], який мав схожий досвід, „пікове переживання” – це відвідання особистого Раю.

Людей, які прагнуть відчувати багато „пікових переживань”, А. Маслоу назвав „самоактуалізаторами, які трансцендують”. Такі люди, на його думку, частіше вносять містичність у те, що відбувається, мислять хаотичніше, здатні трансцендувати категорії минулого, теперішнього, майбутнього, добра і зла, за складністю і суперечністю життя сприймають його єдність; вони є більше новаторами, аніж систематизаторами ідей інших [176]. А. Маслоу [122] писав, що „пікове переживання” є дещо, що саме собою виправдовує своє існування, дещо самоцінне, воно є переживанням-ціллю, а не переживанням-засобом. „Пікове переживання” може бути лише позитивним і бажаним, коли людина суб’єктивно перебуває поза часом і простором. За цих переживань пізнання є швидше спогляданням, аніж втручанням, коли об’єкт уваги сприймається сам собою, без спроб співвіднести його з певним типом або групою. Імовірно, що „пікові переживання” є досвідом саме буттєвого пізнання.

На відміну від дефіцитарного пізнання, за якого об’єкти розглядають виключно як такі, що задовольняють потреби, буттєве пізнання, за А. Маслоу, є точнішим та ефективнішим, водночас, воно не засуджує, не оцінює, не порівнює, а просто сприймає буття, сутність, існування іншого [176].

На думку І. Польстера, для людини певним ризиком є переживати почуття, які знову роблять її цілісною, оскільки в цих почуттях неможливо покладатися на зовнішній авторитет, важливою є лише довіра до себе [150, с. 44]. Переживання „*почуттів цілісності*” (– О. Ш.) дослідник назвав актуальним досвідом, за якого людина покладається на власне усвідомлення моменту за моментом, а кожне нове розуміння ґрунтується на минулому досвіді. Погляди І. Польстера цікаві тим, що він як представник гештальтпсихології описав світ у поняттях фігури і фону, тобто того, що є головним і другорядним на час сприйняття, усвідомлення. Отже, за словами науковця, „люди, у яких фігури з’являються примусово або не мають фонові підтримки, втрачають глибину переживань” [150, с. 35].

Інтерпретувати це висловлювання можна так: якщо припустити, що для зрілої людини „фігурою” є сенс, то ситуації, у яких сенс є запропонованим, а не власним, або ж самоактуалізація стає самоціллю і перестає бути засобом для

осягнення сенсу, то втрачається глибинність переживань – людина не набуває власного досвіду, який надає її життю сенсовності.

На думку В. Франкла [204], самоактуалізація і „пікові переживання” мають бути лише наслідками прагнення людини до сенсу і щастя. Те, що „пікові переживання” об’єднують у собі прагнення людини і до щастя, і до сенсу, ставлять їх на перехресті глибинної і вершинної психології. Для глибинної психології характерна детермінація через минуле, а для вершинної – через майбутнє. Лише цінність сенсу важко віднести до минулого чи майбутнього людини, тому переживання людиною цінності світу життя, сенсу ми окреслили як „глибинність переживань”.

Уміння людини переживати з усією повнотою життя і власне Я без страху, що це змінить її досвід, К. Роджерс [167] означив терміном „добре життя”. „Добре життя” – це не етап (задоволеності, щастя, досягнення мети життя), а процес буття, процес руху шляхом, який обрала людина. Характерними якостями цього процесу є: 1) зростаюча відкритість у набутті досвіду, коли людина більшою мірою стає здатною слухати себе, усвідомлювати те, що у ній відбувається, вона стає відкритішою до своїх почуттів; 2) зростаюче прагнення жити теперішнім, тобто прагнення жити повноцінним життям у кожний його момент без непокитних умовностей, але з усвідомленням структури досвіду життя. Це певна некерованість життям і непередбачуваність людини, коли вона діє залежно від обставин; 3) зростаюча довіра до себе, яка виявляється у сприйманні своїх помилок як досвіду, здатність поводити себе відповідно до власного вибору. Водночас, людина, яка дотримується способу „доброго життя”, не віддаляється від суспільства, тому що однією з її власних глибоких потреб є потреба у стосунках з іншими, у спілкуванні. Тому, на думку К. Роджерса, процес „хорошого життя”, в основу якого покладено принцип глибинності переживань, недоцільно описувати через поняття „щасливий”, „задоволений”, більш відповідним є такий, що „збагачує”, „захоплює”, „винагороджує”, „кидає виклик”, „значущий”.

Отож, глибинність переживань виявляється у здатності відчувати взаємопов'язаність різних проявів життя, виявляти цікавість до широкого кола явищ. Для людини, якій властива глибинність переживань, задекларовані цінності є дієвими. Вона не сторонній спостерігач, а активний учасник життєвого плину. У спілкуванні з іншими виявляє зацікавленість у їхній особистості, здатна любити людей і прагне турбуватись про них, оскільки цінує їхню унікальність. Така людина має досвід глибоких духовних переживань, завдяки чому вона переконана, що життя має сенс в усіх його виявах.

Труднощі переживання емоційно складних ситуацій можуть спричинити надання переваги регресивним цінностям, тобто таким, до яких людина повернулася після того, як мала змогу пережити цінності буттєві – сенс, добро, красу, істину, альтруїзм, милосердя, пізнання, мужність, любов. Людина могла злякатися сили переживань, якими зрезонували ці цінності в її житті, або зневірилася у деяких з них. Вибір регресивних цінностей – комфорту, добробуту, споживання, безпеки без спрямованості до самовдосконалення та інтерперсонального переживання цінностей – робить життя людини більш усталеним, оберігає від „поривів душі”. Цінності безпеки і комфорту є природними для людини, коли їх трактують як життєво необхідні для фізичного існування людини поряд з вищими цінностями, які важливі у її духовного життя.

Децентрація – здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою. В его-ідентичності функція децентрації полягає у забезпеченні самоверифікації.

Децентрація – один з механізмів розвитку пізнавальних процесів особистості, що функціонує на підставі здібності відтворювати погляди іншої людини.

Сутність децентрації полягає у подоланні егоцентризму, умінні поглянути на речі та явища з різних боків, у розумінні і прийнятті того, що інші можуть сприймати щось по-іншому, умінні скоординувати свій погляд і свої дії з уявленнями і діями іншої людини [161, с. 28]. В іншому джерелі йдеться про те, що децентрація – це механізм додання егоцентризму особистості, який полягає у

зміні поглядів суб'єкта внаслідок зіткнення, зіставлення та інтеграції їх з поглядами, що різняться від власних [264].

Поняття децентрації найдетальніше було розроблено у працях Ж. Піаже у контексті аналізу процесів соціалізації, когнітивного і морального розвитку особистості. Джерелом децентрації є безпосереднє або інтеріорізоване спілкування з іншими людьми (внутрішній діалог), під час якого відбувається зіткнення суперечливих поглядів, що спонукає суб'єкта до перетворення сенсу образів, понять та уявлень у власній пізнавальній позиції. Формування навичок децентрації покладено в основу здібності суб'єкта до прийняття ролі іншої людини, воно пов'язане з рівнем розвитку когнітивної емпатії і визначає ефективність комунікативної взаємодії [264].

Тренери груп зростання використовують метафору „походити у чужих чоботах”, пояснюючи децентрацію як спробу програвати ролі, що тренує чутливість до типових станів інших людей, їхніх настанов та прагнень.

Цікаве розуміння децентрації подано у праці Л. Веккера [30]: децентрація – це незалежність від зміни егоцентричних систем координат; звільнення від суб'єктивних обмежень, розширення меж перцептивного поля.

Децентрацію у гендерному аспекті розглянуто у праці О. Завгородньої [68, с. 37-38]. Авторка теоретично обґрунтувала, що децентрація пов'язана з психологічною андрогінністю та фемінністю, тобто зміщенням мотиваційно-ціннісної домінанти з егоцентричних і групоцентричних прагнень на універсально-милосердні та альтруїстичні. Причому децентрація ґрунтується на неусвідомлюваних процесах, виявляється безпосередньо у почуттях та бажаннях і не залежить від прямої вольової регуляції (бо неможливо примусити себе співпереживати).

Класичним поглядом на децентрацію у науковій літературі є позиціонування її як додання егоцентризму. В огляді механізмів взаєморозуміння в управлінському спілкуванні А. Потеряхін [152] побудував опис децентрації у координатах егоцентризму та емпатії. З погляду науковця-практика, механізм децентрації починає діяти за умов, коли дефіцит інформації про партнера по

спілкуванню не вистачає інформації і немає потреби апелювати до атрибуції (добудові необхідної інформації шляхом приписування партнерові можливих почуттів і намірів, причин і мотивів поведінки). За таких обставин децентрація – це здатність відкинути тягар власного досвіду, відійти від свого Я і наблизитися до Я іншої людини й подивитися на світ її очима.

Людей, у яких механізм децентрації не розвинутий, називають егоцентриками. Суть егоцентризму полягає у неспроможності індивіда, який зосереджений на власних інтересах, змінити вихідну пізнавальну позицію стосовно певної думки чи уявлення, які суперечать його досвіду. Егоцентрик бачить себе центром усіх подій, ставиться до себе як до найвищої цінності, а до інших – по-споживацьки: якщо інший може стати знаряддям власного успіху егоцентрика, то той оцінюється позитивно, як зручний, добрий; якщо ні – перешкоджає, загальмовує – то як поганий, ворог. Егоїзм, на відміну від егоцентризму, характеристика, передусім, моральна [32, с. 46]. Інакше кажучи, егоїст живе за принципом „тільки мені”, а егоцентрик – „спочатку мені”. В. Агєєв та М. Абалкіна надали децентрації значущої ролі у розумінні людиною партнера у спілкуванні [27, с. 181]. На їхню думку, децентрація зумовлює розуміння іншого не лише на раціональному, дискусійно-логічному рівні, а й на рівні відчуттів, емоцій, почуттів. Це розуміння іншого за допомогою емоційного проникнення у його внутрішній світ, у його думки і почуття.

За К. Роджерсом [167], „бути у стані емпатії” – означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відчуттів, ніби стаєш цим іншим, але без втрати відчуття „ніби”.

Дж. Каліш визначив емпатію як здатність безпомилково розбиратись у почуттях іншої людини і повідомляти їй про розуміння своїх почуттів [27, с. 23-24].

Децентрація видається досить складним процесом, який дає змогу людині сприймати світ реалістичніше. Щоб людині зрозуміти іншу людину, потрібно перейти у її систему координат (емпатії). Але якщо при цьому нівелюється відчуття „ніби”, як його назвав К. Роджерс [166], людина ідентифікується,

ототожнюється з іншою, тобто втрачає себе. Тому саме помірний рівень егоцентричності, імовірно, і є тим бар'єром, який розмежовує суб'єктів спілкування та „Я”–„Ти”. Децентрація – це своєрідні терези, на шальках яких – емпатія та егоцентризм, що схилиються на користь першого чи другого залежно від обставин.

Отже, децентрація виявляється як умова для самоаналізу і розуміння навколишніх. Людина, яка вміє децентруватись, здатна розглядати явища з різних сторін, розуміє і приймає те, що різні люди можуть сприймати щось по-іншому, уміє відтворювати думку співрозмовника, а також узгоджувати різні погляди і пояснювати їх. Для неї властиво ставитися до результатів власної праці без претензії на їх досконалість, розв'язуючи проблему, вона центрується на завданні, а не на власній значущості. Децентрація передбачає співмірність егоцентричності та емпатії: помірний рівень вияву егоцентричності забезпечує фіксацію власної точки зору, а високий рівень емпатії – можливість визнати і зрозуміти іншу точку зору.

Протилежна риса – егоцентричність – характеризує людей, схильних жорстко дотримуватись одного погляду – власного, вважаючи його за найбільш правильний. Такі люди необов'язково є егоїстами, але вони центруються лише на власних цінностях і переживаннях. Здавалося, егоцентрики мали б бути успішнішими завдяки спрямованості на себе. Але через небажання і невміння дивитися на певну ситуацію чи проблему різнобічно, вони втрачають ефективніші способи їхнього вирішення. До того ж, нерідко такі люди почуваються самотньо, ніби відкинуті життям через невизнання інших поглядів, серед яких у життєвих подіях можна побачити і позитивні наслідки.

Самоприйняття – здатність ставитися до себе як до перспективного проекту. В его-ідентичності функція самоприйняття полягає у забезпеченні самооб'єктивації.

Самоприйняття розглядають як складову, вияв конативної (мотиваційно-вольової) компоненти самоствалення поряд з самовпевненістю, самопослідовністю, самозвинуваченням, самопрезентацією [173].

М. Бітянова [14, с. 304] описала самоприйняття як позитивну оцінку людиною свого Я. Це означає, що особа може засуджувати деякі свої вчинки, бути незадоволеною певними рисами свого характеру або поведінки, але продовжувати добре до себе ставитися. Самоприйняття не є тотожним з некритичністю, адже самокритичність не ставить людині умов для можливості бути щасливою.

Н. Тутушкіна [155, с. 304] визначила прийняття самої себе як „любов і повагу людини до самої себе лише тому, що вона живе і має змогу радіти”. Самоприйняття – це відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення швидше радіти життю, ніж самоутверджуватися.

Підхід позитивної психотерапії полягає у прийнятті людиною себе такою, якою вона є, але разом з тим, і такою, якою вона може бути [49, с. 111]. Е. Базен у романі “Встань і йди” [243] висуває думку, що прийняти себе – означає заслжити право бути собою.

За твердженням А. Маслоу, для людей з високим рівнем самоприйняття властиве статичне розуміння власної природи: усвідомлюючи її недоліки і невідповідності до ідеалу, такі люди не відчують при цьому сорому і стурбованості. Чим вищим є самоприйняття, тим легше людина спілкується і тим успішніший процес її адаптації [178, с. 58-59]. Тому самоприйняття трактують як гармонізацію уявлень людини щодо самої себе через усвідомлення власних сильних і дефіцитарних сторін. Але особа не відділяє одні від інших (не розділяє себе на „добру” і „погану” частини), а знаходить спосіб їх взаємодії, за якою виявляється її самоефективність.

Самоефективність – термін А. Бандури, що означає почуття самоповаги і власної гідності та реальну компетентність (здатність, уміння) вирішувати життєві проблеми [106]. У рамках адлерівського підходу виділяють мотив ефективності, який спонукає людину стати компетентною, подолати почуття неадекватності та неповноцінності [21, с. 632].

М. Гайдеггер пояснював саморозуміння як рух трансцендування, звеличення над сущим [28]. Це можна тлумачити як те, що досвід самопізнання людини на підставі фактів минулого веде її до розуміння і прийняття себе як Іншого. Адже „пізнавши самого себе, ніхто не залишається тим, ким він є” (Т. Манн) (Т. Буякас, О. Зєвіна, 2000). Процес становлення людини, метою і змістом якого є реалізація особистості у всіх її аспектах, описав сучасник М. Гайдеггера, автор аналітичного підходу у психології К. Юнг. Він стверджував, що основою індивідуації є уявлення особистості про світ та її місце в ньому – особистий міф (у побуті – доля) [50, с. 12].

Термін „особистий міф” увів психолог-аналітик Е. Кріс з метою характеристики деяких малопомітних сторін особистості. Д. Файнштейн запропонував концепцію особистісної міфології як основної системи виміру особистості. С. Кріпнер визначив особистісну міфологію як систему особистісних міфів – стійких комплексів думок, образів та почуттів, що формують трансперспективу особистості. Вони можуть доповнювати один одного або конфліктувати між собою, але вони потрібні людині для того, щоб вона могла знайти пояснення своєму життєвому досвіду, стосункам з іншими і зробити певні висновки [50].

Теорія особистісної міфології схожа з теорією життєвих сценаріїв Е. Берна, але, на відміну від неї, особисті міфи визначають автентичні цілі людини. Відповідно, зі зміною значущих цілей змінюється і особистий міф. Можливо, переживши саме такі кризові ситуації, коли для людини змінюється пріоритетність життєвих цілей, цінностей, вона може сказати, що позбавилася певних ілюзій. Ілюзіями вважають ті уявлення людини про себе та оточуючий світ, які колись допомагали їй жити, але згодом виявилися такими, що суперечать теперішнім уявленням або є непотрібними. Отож, особистісна міфологія містить певні тіньові сторони особистості, які людина побоюється відкрити у собі, або приховує, вважаючи їх своїми слабкостями. Лише усвідомивши переживання своїх цінностей, звільнившись від ілюзій вона зможе визнати себе справжньою, автентичною, неповторною.

Самоприйняття можна описати як результат саморозкриття та рефлексії. Під час рефлексії – роздумів над своїми діями, вчинками, переживаннями людина намагається зрозуміти їхні причини та себе як їх автора. Такий самоаналіз може бути ефективним лише за умови, що людина не приховується сама від себе, а відкривається собі.

Термін „саморозкриття” був уведений С. Джуардом і означає „повідомлення іншим особистої інформації про себе” [58]. Тим Іншим може бути певна особа, наприклад, друг, у діалозі з яким людина намагається ніби поглянути сама на себе з боку, виступаючи об’єктом їхнього спільного спостереження. За внутрішньої діалогічності, Іншим може бути певна субособистість, наприклад, зріла людина. Важливим є довіра людини до себе самої, яко: зізнатися у своїх ставленнях, емоційних фантазіях, снах, планах на майбутнє, переживаннях, пов’язаних з почуттям провини, невпевненості, страхами. Проговорювання вголос власних переживань є важливим засобом усвідомленого самовияву та самодослідження [176].

Людина бере до уваги власний життєвий досвід і дає собі право використовувати його на власний розсуд, а отже, визнає себе з усім „багажем” якостей. Для людини є нормальним переживати почуття провини або сорому, коли справді вона виявилася джерелом вчинків безвідповідальних, недобросердих. Такій людині притаманний інтернальний локус контролю, тобто вона бачить себе причиною власних успіхів і неуспіхів, і у неї оптимальний рівень самокритичності.

Отже, самоприйняття виявляється в умінні людини визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін. Людини, для якої властиве самоприйняття, визначилась у власних цінностях і цінує себе за те, що реалізує свою місію, дозволяє собі бути щасливою безумовно, тому має високу самооцінку. Вона ставиться до себе з філософським почуттям гумору, тобто розуміє відносність власних успіхів і, водночас, не центрується на неуспіхах. У стосунках з іншими виявляє повагу до їхньої гідності, терпимо ставиться до їхніх недоліків, вважає, що заслуговує на повагу до себе, спокійно сприймає конструктивну критику.

Протилежністю до самоприйняття є самозвинувачення, за якого людині властиве своєрідне „зловтішання” над собою. При цьому може простежуватися певна фатальна приреченість, коли особа, приписуючи всі причини власних неуспіхів лише собі, навіть не намагається щось змінити. Люди, схильні до самозвинувачень, ніби ставлять собі умову, за якої, щоб жити повноцінним життям, вони повинні „відстраждати”. У захопленні самокритикою їм видається, що кожна наступна проблема є недостатньо значною, щоб після неї дозволити собі бути щасливим. Хоча, можливо, єдиною проблемою, яку вони повинні розв’язати на шляху до автентичності – це відмова від самозвинувачень, ретрофлексії на користь рефлексії.

Синергічність – здатність усвідомлювати себе як сенс. В его-ідентичності функція синергічності полягає у забезпеченні самодостатності.

Поняття синергічності має два джерела: гештальтпсихологія і синергетика. Синергічність є характеристикою нелінійних систем, що самоорганізуються (до них належать і системи, які вивчає психологія), і об’єктом уваги синергетики – науки, що має головно міждисциплінарний характер (Г. Хакен) [21, с. 507]. Закон синергії полягає у тому, що сума властивостей системи не дорівнює суті властивостей її компонентів. Різницю між сумою властивостей системи і сумою властивостей компонентів називають синергічним ефектом. Високоорганізовані системи відрізняються яскравішим синергічним ефектом. Інакше кажучи, синергічність вважають показником якісних змін всередині системи, що самоорганізовується, і людини зокрема. У психології системний ефект синергічності забезпечує можливість переходу людини як системи на вищий рівень самореалізації. Цей ефект виявляється у збалансованості, компліментарності (взаємодоповнюваності) інтегральних особистих характеристик. Прагнення до цілісності описують такими релевантними феноменами як: ефект переконливості, який полягає у тому, що людину більше переконує джерело інформації, надійний аргумент; позиція самозахисту – людина переосмислює свої погляди, щоб вони підтверджували вже прийняті нею рішення; позиція, що самореалізується – людина робить щось, оскільки це

змушує її думати, що вона є кимось [267]. Останній з ефектів, що характеризують прагнення людини зберігати цілісність, несуперечність власного життєвого досвіду, тісніше пов'язаний з другим джерелом поняття синергічності – гештальтпсихологією.

У гештальт-психології поняття гештальту використовували з метою характеристики цілісності образів сприймання та організованості психічного досвіду людини. Гештальттерапія стала широко застосовувати поняття гештальту для означення цілісності особистості [161, с. 25]. Імовірно, прикладом позиції, яка самореалізується є незакритий гештальт „людина, яка прагне сенсу”: зрілій людині притаманне прагнення до сенсу. Але сенс не є ціллю, якою можна оволодіти. Людина, яка досягнула сенс, є певною цілісністю, відчуває себе синергічною, завершеною, але лише на мить. Такий процес розвитку, під час якого особистість набуває цілісності та завершеності, К. Юнг назвав трансформацією [71, с. 225]. Джерелом трансформації є дуальність природи людини, яка вибудовує протилежності (наприклад, чорне–біле, людське–сакральне, жіноче–чоловіче). Гармонійність, синергічність можлива тоді, коли протилежності не конфліктують між собою, а доповнюють одна одну, адже взаємодоповнюваність свідомого і несвідомого (ще одна пара дуальностей) забезпечує людині психічне здоров'я. Механізм урівноваження свідомого і несвідомого у житті людини, „гру протилежностей” К. Юнг назвав енантіодромією [50, с. 11]. Джерелом енантіодромії є Самість – вища точка особистісного зростання, яка втілює тотальність, цілісність людської сутності [161, с. 113]. „Зустріч” людини з собою, як самопізнання і самоприйняття, К. Юнг описав у трьох стадіях: 1) стадія *nigredo* – людина є режисером власного життя і вирішує випробувати себе і зустрітися з собою, невідомою, а тому спочатку такою, що відштовхує і лякає; людина відкидає усі маски, і без „Персони” іде на зустріч з власною тіннію – об'єднанням тих якостей, які вона у собі заперечує; 2) стадія *albedo* – людина пережила конфлікт з собою і тепер намагається зрозуміти, якою їй бути, як змінити своє світобачення і уявлення; на цій стадії для людини важливо “не обертатися назад”, тобто не рефлектувати, адже минулий

досвід вже довів свою несвоєчасність, а нетомість аналізувати ще неформований стиль дій звчасно; доцільним є вияв егоїзму як підвищеної уваги до себе для того, щоб людина не „пройшла повз себе саму”. На цій стадії его людини починає бачити себе як поле боротьби протилежностей – відомого Я і невідомого, яке може виявитися як другом, так і ворогом. Побачити у цих двох явищах приховану гармонію дає змогу ідентифікація людини з Мана-особистістю, втіленням цілісності і мудрості, коли на якийсь момент людина відчуває себе всесильною і всерозуміючою, Творцем. Унаслідок трансформації вона створює нову себе; 3) стадія *rubedo* – его позбавляється надмірного егоїзму та самовпевненості й усвідомлює себе у самоповазі, яка ґрунтується на мудрому самоприйнятті і розумінні. Відбувається прийняття людиною себе як цілісної у своїй унікальності, тобто те, що К. Юнг окреслив терміном індивідуація [138].

Синергічність відображає не лише внутрішню цілісність, гармонійність особистості. А. Маслоу писав, що „за умови певної „синергії” два типи інтересів – інтереси індивіда та інтереси суспільства – можуть настільки зблизитись, що перестануть бути протилежностями і стануть синонімами. Саме через синергічність людина може усвідомити своє місце, призначення у суспільному житті, тобто стати особистістю” [121].

Отже, синергічність виявляється в умінні розуміти взаємопов’язаність протилежностей і знаходити суть речей. Синергічній людині властиві несуперечливість власних цінностей, причиною якої є внутрішня єдність, здатність коригувати власну сутність на основі розуміння себе. Синергічна особа є самодостатньою, тобто вона чується в силі коригувати власну сутність відповідно до розуміння сенсу свого життя. У стосунках з оточенням цільність її натури виявляється у продуктивній діяльності, умінні реалізовувати власні задуми.

На противагу цілісному світосприйманню, конфліктне загострює несумісність протилежностей і робить з них суперечності. Людину, якій властива конфліктність світогляду, не влаштовує будь-яке рішення, яке б вона не прийняла. У міжособистісних стосунках схильність до конфліктності виявляється у

протиставленні Я-Вони, обранні суперництва як найбільш прийнятної тактики взаємостосунків, або, у крайньому випадку, після якого обов'язковим є реванш. Для людини конфліктної властиві труднощі у побудові пріоритетів, як власних, так і у взаємодії з іншими. Імовірно, це може бути пов'язано з недостатньо чітко сформульованими життєвими принципами або/та недостатнім рівнем психологічної культури і культури спілкування.

Життєва філософія – усвідомлювання людиною власної реальності у контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. В его-ідентичності функція життєвої філософії полягає у забезпеченні самопротяжності.

Про людей, які притягають нас своєю духовною наповненістю, ми відгукуємося як про володарів „цікавої життєвої” філософії. Практично у кожній дорослої людини є своє уявлення про життя, певні життєві принципи і правила. Інколи люди відчують бажання, потребу подумати чи поговорити про своє життя і життя взагалі у контексті вічних критеріїв – добра, істини, краси – те, що називається „пофілософствувати”.

В історії філософії як науки було виділено сучасний філософський ірраціоналізм, який особливу увагу звертав на розв'язання проблем буття, пізнання, особистості. Один із його напрямів, представниками якого були А. Шопенгауер, Ф. Ніцше, В. Ділтей, Г. Зіммель, Л. Бергсон, отримав назву „філософія життя” [66].

Для того, щоб визначити описові ознаки життєвої філософії особистості, які відокремлюють її від філософствування або інтерпретації життєвих подій з погляду філософії, ми виконали теоретичне дослідження. За його результатами сформульовано означення життєвої філософії та виділено її змістовні характеристики. Життєва філософія – це усвідомлювання людиною власної реальності у контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. Підставою для цього висновку слугували такі аргументи. Життя визначається як переживання буття. Своєю чергою, переживання описують як усвідомлення подій і перетворення їх в особистий досвід, а буття – як об'єктивну реальність [161, с. 20-21].

На думку М. Гайдеггера, потрібно розділяти „тут-буття” – особистісно забарвлену людську діяльність та „буття-у-світі”, що характеризує нерозривність особистості зі світом [66]. В. Франкл у праці „The will to meaning” (“Воля до сенсу”) [205, с. 10] обґрунтовав опис ясної філософії буття на трьох фундаментальних припущеннях: 1) свобода волі; 2) воля до сенсу; 3) сенс життя. Кажучи про сенс життя, він підкреслював, що сенс ніколи не є самим буттям. “Описати сенс життя, означає описати те, що відбувається в людині, коли вона відчуває у чомусь сенс”. Отож, ключовими поняттями для дальшого визначення життєвої філософії стали: усвідомлення, реальність, навколишній світ, сенс життя.

Значущим є той факт, що поняття „пошук сенсу життя” виявилося більш містким, ніж видавалося на перший погляд. В образному порівнянні це своєрідна чорна скриня з подвійним дном: людина може прагнути до досягнення сенсу свого життя (особистості, яка самоактуалізується) і до сенсу людського життя загалом (людина-мудрець).

Поняття життєвої філософії особистості можна означити як одне з основних понять життєвої і психологічної проблематики. Життєва проблематика існує як система зовнішніх обставин життєдіяльності, а психологічно забарвленим є результат взаємодії індивіда з навколишнім світом, небайдуже ставлення до життя. Життєва проблема крізь призму особистісного, суб’єктного ставлення виявляється у таких категоріях практичної психології, як життєва ситуація особистості, життєвий шлях особистості, життєва стратегія. Усі вони об’єднані поняттям „доля”.

З одного боку, доля – це ставлення особистості до свого життєвого шляху загалом та до власних життєвих планів зокрема. З іншого боку, долю розглядають, як співвідношення задатків та здібностей людини, умов її життєдіяльності та реальної поведінки [140, с. 67]. Якщо говорити про логіку колінеарності понять життєвої філософії і долі, її можна сформулювати так: теперішнім є те, що людина усвідомлює, як „тут і тепер”, воно щомиті

здійснюється кожним наступним моментом життя. Активне ставлення людини до життя виявляється в оцінюванні, аналізі минулого і формулюванні майбутнього.

У філософії в апорії Зенона „Стріла” [188] йдеться про те, що стріла у кожній точці свого польоту є нерухомою, тоді як її рух з початкової до кінцевої точок очевидний. Порівняння цієї апорії з життям людини свідчить, що кожен теперішній момент життя для людини може бути „нерухомим”, якщо вона не відповідає за власний вибір і вчинки. Тоді зміст життя людини у тім, щоб знайти у собі мужність сформулювати власну життєву стратегію і силу – прожити його, не перекладаючи на інших відповідальність за власне життя. Напевне, це і є доля – реалізуватися у заданих умовах. Тільки фаталісти беруть досвід лише з минулого, а трансценденти виявляють рішучість будувати „свій” конгруентний світ.

Можна зазначити деяку спільність у поясненні життєвої філософії і долі: обидва поняття містять такий чинник як суб’єктність людини. На думку С. Рубінштейна, суб’єкт у своїх діяннях, в актах творчої самодіяльності не лише виявляє себе, він у них створюється і визначається. Звідси за допомогою того, що він робить, можна визначити те, чим він є [139]. Ж. Піаже також розглядав активність, як одну з головних характеристик суб’єкта. Науковець підкреслив, що так само як об’єкт не „даний” суб’єктові у готовому вигляді, а відтворюється останнім у структурі знання, ніби „будується” ним для себе, так і суб’єкт „не даний” собі з усіма своїми внутрішніми структурами. Пояснюючи об’єкт, суб’єкт конструює і власні операції, тобто робить себе власною реальністю для самого себе [262]. У такому контексті діалектичність життєвої філософії і долі виявляється у тому, що людина думає про життя те, що воно їй пропонує, а життя пропонує людині те, над чим вона замислюється.

Отже, психологічний простір особистісно зрілої людини є суб’єктивним. У своїй завершній, зрілій формі цей простір достатньо відкритий, але ця відкритість пов’язана зі спрямованістю на інших. Цей простір можна назвати суб’єктивним, оскільки в центрі його опиняється активний суб’єкт, що приймає

самостійні рішення, бере на себе відповідальність за все, що відбувається, прагне створювати самого себе відповідно до значущих цінностей. Людина, моральний простір якої є суб'єктивним, робить вибір не з почуття обов'язку, а задовольняючи свою природну моральну потребу, яка є глибинним регулятором поведінки. Раціонального зіставлення аргументів „за” і „проти” не відбувається, вистачає миттєвої оцінки, емоційного поштовху для прийняття остаточного рішення [194, с. 70].

Квінтесенція життєвої філософії відображена, на наш погляд, у вигляді наративу. На підставі аналізу складових наративу за С. Васьковською [161] та К. Гергеном [119] ми виділили як суттєво важливі такі: 1) динамічний опис подій у розповіді; 2) опис власної участі у згадуваних подіях; 3) наявність критичної оцінки зображуваної ситуації; 4) наявність критичної оцінки себе у цій ситуації; 5) наявність висновку, який резюмує сказане автором раніше. Дальшу типологізацію індивідуального наративу проводять за принципом його співвіднесення з однією з чотирьох основних літературних фабул західноєвропейської культури [119]: комедія, трагедія, сатира, романс. Певною мірою такий аналіз доцільний, щоправда його метою є швидше опис ролі, у якій бачить себе автор наративу, ніж характеристика сенсу, що його особистість шукає протягом життя.

За нашим припущенням сенсом розповіді про себе є прагнення людини сформулювати і виразити індивідуальну „формулу” самовдосконалення. Є. Головаха, Н. Паніна [43] описали такі типи психологічного самовдосконалення: 1) стати сильнішим разом з усіма (зробити світ сильнішим); 2) утвердитися самому у більш м'якому оточенні; 3) пом'якшити свою вдачу, допомагаючи ствердитися іншим; 4) стати більш м'яким разом з усіма (зробити світ добрішим). Контент-аналіз наративу дає змогу виділити тип самовдосконалення особистості, і життєвий сенс видається не таким туманним як спочатку.

Водночас актуалізується таке питання: для чого людині прагнути знайти, зрозуміти у чому сенс її життя? „Роздуми про наше життя та про той сенс, якого ми хочемо йому надати, пробуджують проблему моралі” [66]. В історії філософії

ця проблема має два головні варіанти рішення: відповідно до першого, вищою метою людини є щастя (гедонізм, епікуреїзм); відповідно до другого, ця мета – добродійність або виконання обов’язку (стоїцизм, мораль І. Канта).

Згідно з нашими міркуваннями, такі типи самовдосконалення, як “стати більш міцним разом з усіма” та „пом’якшити свою вдачу, допомагаючи ствердитися іншим” належать до моралі обов’язку, а “стати більш м’яким разом з усіма” та “ствердитися самому у більш м’якому оточенні” – моралі блага, щастя.

Загалом життєва філософія через наратив відображає прагнення людини до щастя або добродійності. Власне для добродійності, на наш погляд, якісно відповідним синонімом є мудрість. Люди, чії бажання, мрії здійснилися, стають щасливими; ті, хто пережили свої нездійсненні мрії – мудрим. Чи багато людей у своєму житті готові відмовитися від мудрості або щастя на користь чогось одного? Діалектика буття спонукає людину до досягнення нових актуальних цілей, що зумовлює проблему морального вибору, яка відображається у внутрішньо особистісному конфлікті. Тому людині так важко інколи усвідомити своє життя, зрозуміти, що вона готова віддати життю, що хотіла би взяти від нього, а що готова прийняти як неминуче і виявити покору [204]. Здається, це саме ті “три сосни”, заблукати між якими особистості не дає наявність життєвої позиції – небайдужого ставлення до краси, добра та істини.

Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо (переконання). Саме через ці поняття найчастіше намагаються пояснити, розкрити власну життєву філософію. Важливим є те, що лише у їхньому взаємозв’язку розкривається цілісність життєвої філософії. Життєва позиція, за Д. Жюліа – це вияв небайдужості та активності під час вирішення конфлікту обов’язків або ідей [66].

К. Понті, підкреслюючи таку характеристику, як небайдужість, проводить паралель між життєвою позицією та рефлексією, що дає людині змогу відчувати суть істини [66]. Розмірковуючи над собою, над тим, як і якою сприймають її інші, особистість неминуче запитує себе – „що є істинним?” Пошук відповіді на

це запитання спонукає людину до децентрації – уміння поглянути на проблемну ситуацію з різних боків.

Це означає, що особистість, виходячи за межі власного Я, вимірює навколишній світ та себе у ньому за допомогою універсальних критеріїв. Вони, на нашу думку, є моральними принципами, які через універсальність названі й життєвими принципами. Саме вони обґрунтовують на моральних засадах життєву позицію особистості. Варто зазначити, що життєві принципи, з погляду класичної філософії, є саме обґрунтуванням (тобто “принципом пояснення”), а не “висхідною точкою”. Адже началом для людини, яка рефлектує, є вона сама.

За В. Франклом, сенс буття не в людині, а поза нею. Проте не без людини. “Багато хто не дають своїм принципам пустити корені і раз у раз виривають їх, як діти виривають квіти, які вони посадили, щоб подивитися, чи ростуть вони” (Г. Лонгфелло) [8]. Так чинять люди, які не впевнені у дієвості обраних моральних принципів. Урезонити ці сумніви можна за наявності переконань, які є оцінковим супроводом ставлення особистості до дійсності. Вони характеризуються єдністю когнітивного та особистісного компонентів [63]. Когнітивний компонент, представлений обґрунтуванням певних ідей, поглядів, може бути ототожнений з життєвими принципами. Особистісний – характеризується потребою у практичній реалізації ідей, переживанням істинності.

Якщо погодитись з В. Франклом і вважати опис сенсу життя найближчим до опису того, що відбувається у людині, коли вона відчуває у чомусь сенс, можна припустити, що саме переживання істинності є відчуттям життєвого сенсу. Отже, сенс життя людини міститься у життєвому кредо – символі віри, переконанні у потребі самореалізації. Взаємозв’язок змістовних характеристик життєвої філософії, на наш розсуд, є таким: відчуття відповідальності за реалізацію універсального сенсу власного життя спонукає людину до рефлексії, яка виявляється у життєвій позиції. Така позиція зобов’язує до самообґрунтування через життєві принципи. Вони, своєю чергою, є складовою життєвого кредо, завдяки їм відбувається переживання істинності – людина наближується до усвідомлення сенсу життя.

У життєвій філософії особистості сумірні риси набувають дієвості і виявляються не просто як характеристики зрілої особистості, а як вектори її пропріативного прагнення.

Отож, життєва філософія характеризується чіткістю сформульованих людиною власних життєвих принципів, життєвої позиції та життєвого кредо. Життєва філософія особистості виявляється у прагненні досягнути сенс життя, екзистенційності потреб, наявності усвідомленої концепції життя і людської природи. Людина із сформованою життєвою філософією мислить і ставиться до життя позитивно, не змішує цілі та засоби їх досягнення, самореалізується, визначилась у тому, що саме вона може змінити у власному житті.

Якщо не сформульоване активне і небайдуже ставлення людини до життя або викривилося через відчай, можна говорити про десакралізацію, безсенсовність існування. Найчастіше до десакралізації призводить відчай – розчарування, що тягне за собою стан пригніченості та бездіяння. Людина втрачає відчуття чогось, що є величнішим за неї і викликає не тільки повагу і захоплення. Людина, яка переживає десакралізацію, відчуває труднощі у розумінні меж своїх можливостей, її не активують таємниці пізнання, вона закривається від причетності до почуття величності (Бога, задуму життя, природи), відчувається втрата привабливості інтенційності як самостворення.

2.3. Модель особистісної зрілості

Взаємоактивацію експлікованих рис показано у моделі особистісної зрілості. З метою урахувати критику теорії рис, щодо відсутності опису взаємодії рис, доцільним було побудувати модель особистісної зрілості, спираючись на принципи В. Літцмана.

В. Літцман [76, с. 291] було виділив чотири топологічні критерії, що використовуються у скринінгу ефективних теоретичних моделей: 1) телеологічний принцип (процес отримує більш економний опис, якщо спочатку сформульовані його призначення або цілі); 2) еволюційний принцип (опис процесу стає більш „прозорим” для розуміння, якщо описана його динаміка у ході

онтогенезу і філогенезу); 3) принцип економії (одні і ті самі процеси та відповідні до них матеріальні структури можуть бути використані для різних цілей, частіше більш економною та вірогідною є зміна готової структури, а не формулювання нової); 4) принцип „патофункційної модифікації” (реальне здійснення психічного процесу доводять лише емпіричні факти патологічної відсутності або патологічного здійснення процесу).

Хоча риси, що є індикаторами особистісної зрілості, можна об'єднати у пропріум, їх яскрава особливість – нечітка диференційованість смислових полів, що можна вважати наслідком взаємоактивації.

Наприклад, контактність як уміння налагоджувати глибокі, змістовні взаємостосунки з іншими людьми, неможлива без толерантного ставлення до оточуючих, дотримання певних життєвих принципів і синергічності як уміння бачити „об'єкт в цілому”, різноманітним і реальним. Водночас, важко стверджувати, що контактність можлива без відповідального ставлення щодо інших або без децентрації – умінні „побути іншим на його місці”. Такі роздуми обґрунтували побудову не одномірної, а багатомірної моделі взаємодії, взаємоактивації сумірних рис, що є характеристиками особистісної зрілості (рис.3).

Площинами, у яких побудовано модель, є: 1) „Я”, тобто самоставлення людини; 2) „інші”, тобто ставлення особистості до інших людей; 3) „світ явищ і подій”, тобто ставлення особистості до навколишнього світу, який розкривається у явищах природи, суспільних подіях, до яких людина причетна опосередковано.

У площині „Я” головною рисою є *синергічність*, що відображає цілісне, повне, об'єктивне бачення людиною себе. Площини „Я” та „Інші” пов'язані *толерантністю* – виявом неупередженого, терпимого ставлення людини до оточення.

У площині „Інші” головною рисою є *децентрація* – уміння бачити різні точки зору, відчувати те, що переживають інші люди. „Інші” пов'язано зі „світом явищ і подій” *контактністю*: людина не обмежена вузьким колом спілкування, а

зріла особистість вміє знаходити „рідні душі”, близькі їй за духом ідеї, думки, враження у природному та соціальному просторі.

У площині „світ явищ і подій” головною рисою є *автономність*, оскільки особистісно зріла людина вміє відділяти свій мікрокосм від макрокосму, і це дає їй змогу бути неупередженою, самодостатньою, формувати власну систему цінностей. „Світ явищ і подій” торкається „Я” через *відповідальність*, адже зріла особа є відповідальною за власні вчинки і ставиться відповідально до життєвих ситуацій, у яких вона може вплинути на рішення, прийняті іншими. За трансактним аналізом Е. Берна цей взаємозв’язок можна окреслити як „відповідальність посередника”: він не є ані стороною впливу, ані стороною, що відчуває тиск. Але він у стані змінити, скоординувати сили тиску і сили протистояння.

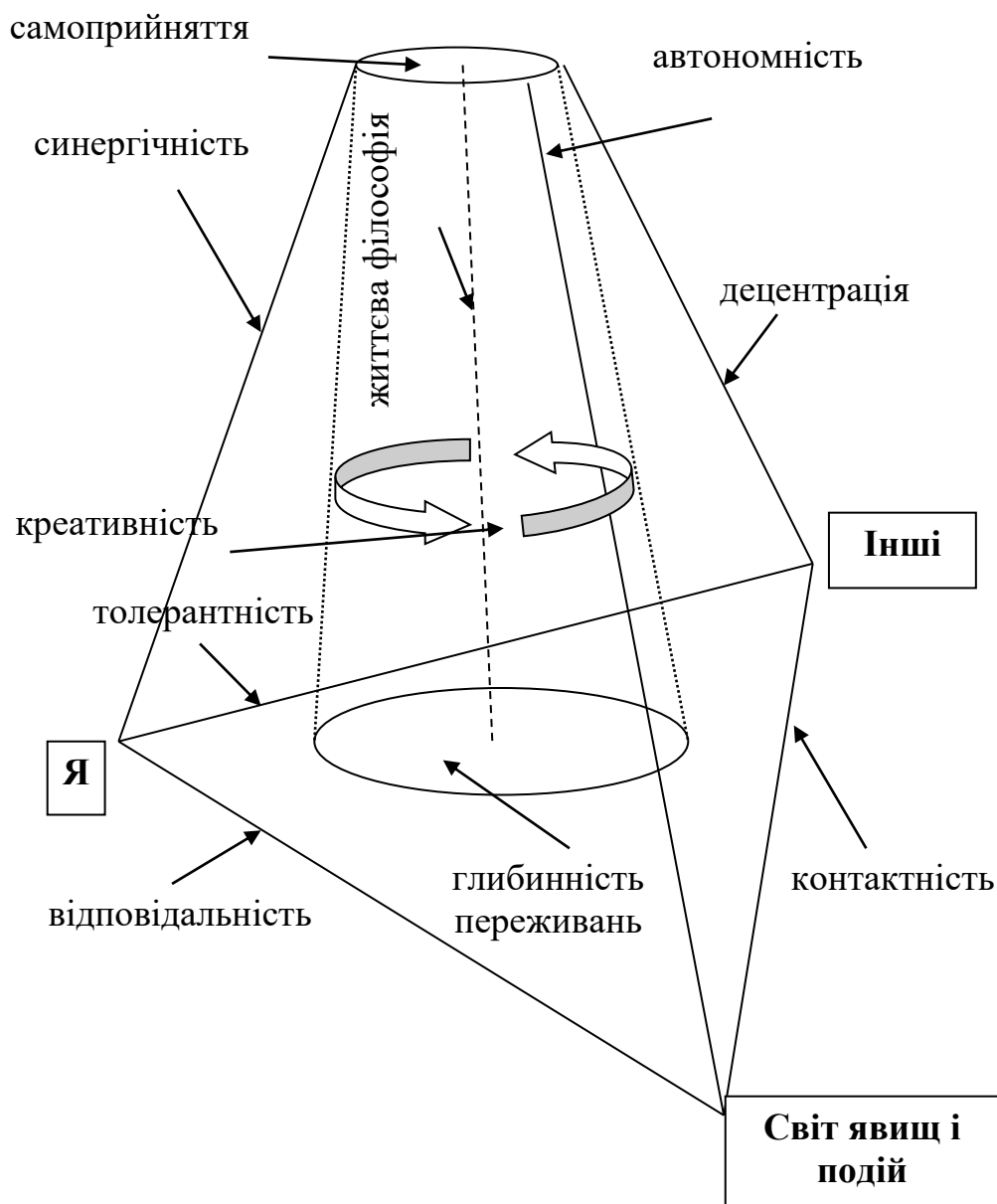


Рис. 3. Теоретична модель особистісної зрілості

Серцевиною піраміди є циліндр, стрижень якого – *життєва філософія особистості*; стінка корпусу досить рухлива, оскільки її утворює креативність, що обертається навколо життєвої філософії-стрижня. Основою циліндру є коло *глибинності переживань*, а зрізаною вершиною – коло *самоприйняття*.

Інтерпретувати серцевину піраміди можна так: риси, що її утворюють, є рівноправними, „внутрішні” і „зовнішні” риси піраміди виконують властиві їм функції. Функція життєвої філософії – створення і підтримання стрижня особистості через моральні життєві принципи та активне, небайдуже ставлення до життя. Людина без стрижня втрачає самоцінність, тобто якщо для неї є

неважливою власна роль у житті, якщо вона сама не намагається створити сенсу, – немає того, хто міг би запропонувати їй цей сенс і значущість власних вчинків. Водночас життєві принципи не мають бути догмою, а людина – фанатиком певного сенсу. Для того, щоб зберегти лояльність, гнучкість, демократичність, людяність поглядів особі необхідна креативність – уміння продукувати актуальні ідеї, бути чутливою до дисгармонії, у тім числі до дисгармонії у взаємодії між площинами „Я”, „Інші”, „світ явищ і подій” задля розуміння власних можливостей у справі гармонізації навколишнього світу.

Уміння людини бути різною, і в той же час бути самою собою ґрунтується на глибинності її переживань – змістовності внутрішнього світу, життєвого досвіду, що сформувався внаслідок конструктивно пережитих конфліктів. Чим більшою є площа основи циліндрау, тим автентичніша життєва філософія людини. Глибинність переживань є своєрідною основою її самоприйняття. Чим більше пережила людина, тим краще вона знає, як вона може поводитись у різних життєвих ситуаціях. На підставі цього людина визнає, що може бути різною, але з кожної ситуації вона винесла актуальний чи потенційний досвід моральності. Тому людина приймає себе такою, якою є, – реальною, з перевагами і недоліками. Вона працює над своїми тіньовими сторонами, і цей саморозвиток дозволяє їй позитивно ставитись до себе загалом.

Чим більшою є площа самоприйняття, тим більший „тиск” (негативні впливи) ззовні може витримати особистість. Проте, якщо площа самоприйняття стає більшою за площу глибинності переживань, безоцінково позитивне ставлення до себе може перетворитися на завищену самооцінку. Переконаність в успішній самореалізації повинна мати підстави у вигляді конкретних здійснених прикладів. Коли площа самоприйняття значно менша за глибинність переживань, можна припустити надмірну самокритичність особистості і зростання негативних переживань через зовнішній тиск. Це і досвід для глибинності переживань, і можливість зробити на його основі конструктивні висновки.

Коли самоприйняття відповідає до глибинності переживань, ймовірно, це створює потребу особистості у самопізнанні і саморозумінні, потребу у реверсії,

нерівновазі. Вірогідним є варіант, коли площини глибинності переживань або самоприйняття можуть ущільнитися до точки. Тоді глибинність переживань або самоприйняття ототожнюються з життєвою філософією. У першому випадку життєві переконання, принципи містять у собі усі головні життєві переживання. Така людина стає надзвичайно цілеспрямованою, дещо фанатичною, але втрачає широкий кругозір. Згодом вона відчуватиме дискомфорт від нестачі фактів, життєвих прикладів для обґрунтування власного життєвого кредо.

У другому випадку, коли площина самоприйняття зводиться до точки, конус, який є серцевиною піраміди, стає вершиною. Утім, точка у філософському розумінні одночасно ніщо і усе. Це означає, що людина, самоприйняття якої ототожнилося з її життєвою філософією, є трансцендентом. Вона виходить поза межі своїх стереотипів, правил і максимально наближена до розуміння істини. Східна філософія говорить, що така людина перебуває у стані нірвани – є одночасно нічим і усім. Проте такий стан для людини триває не довго. Саме тому серцевиною піраміди у моделі особистісної зрілості є циліндр, а не конус. Адже для зрілої особистості моменти досягнення істини швидше поповнення її глибинності переживань, ніж ціль вічного перебування. Саме у співвідношенні самоприйняття і глибинності переживань ми бачимо ту межу, за якою людина, що самоактуалізується, прагне виявити власний потенціал, стає особистісно зрілою.

На співвідношенні самоприйняття і глибинності переживань може негативно позначитися і недостатня розвиненість таких рис, як синергічність, автономність і децентрація. „Короткі ребра” піраміди можуть спричинити такий нахил площини зрізаної вершини, за якого точка тяжіння зміститься і становище серцевини особистісної зрілості буде близьким до ефекту Пізанської вежі – стрижень може перестати втримувати рівновагу. Піраміда може бути зруйнована внаслідок низького рівня взаємоактивації рис пропріуму. І це може призвести до виникнення вірогідної негативної зміни особистості, в ході якої людина не зможе подолати суперечності сторін внутрішнього конфлікту. Проте зрілій особистості властива когерентність, тобто уміння порадити самій собі. Саме це допоможе їй запобігти руйнації своєї особистості.

РОЗДІЛ 3. ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЮДИНИ У ЗРІЛОМУ ПЕРІОДІ ЇЇ ЖИТТЯ

3.1. Показники особистісного рівня зрілості

У сучасних наукових психологічних довідниках зрілість визначається як досягнутий високий рівень розвитку біологічних, фізіологічних, інтелектуальних, вольових, емоційних та моральних параметрів людини [63, с. 130]. У генезі настає спочатку біологічне і фізіологічне дозрівання організму, потім психологічна зрілість як показник роботи сенсорних, мнемічних, інтелектуальних функцій людини і нарешті – моральна, світоглядницька і професійна зрілість як свідчення можливостей людини ефективно здійснювати практичну або теоретичну діяльність.

У гештальтпсихології зрілість розглядають, як здатність людини вийти зі складної ситуації, покладаючись лише на себе [86, с. 350]. Саме з цим визначенням, як правило, асоціюють поняття загальної зрілості.

Складність поняття зрілості полягає у тому, що у науковій літературі психології розвитку людини на його розуміння існує два суттєво відмінних погляди:

- 1) зрілість – це певний віковий період у житті людини;
- 2) зрілість – це характеристика високого розвитку певних психічних функцій людини незалежно від її віку. Отже поняття зрілості може стосуватися не лише вікового періоду життя людини, а й самої особистості.

Для першого погляду важливими є такі факти. За віковою психологією, кожна людина у період 23–25 – 55–65 років називають зрілою. У цьому діапазоні виокремлюють три стадії: 1) рання зрілість (18–30 років); 2) середня зрілість (30–45 років); 3) пізня зрілість (45– і далі) [176, с. 48, 142].

Важливо зазначити, що у відомих вікових періодизаціях немає чіткої узгодженості щодо меж періоду зрілості. Наприклад, за Е. Коуеном зрілість людини окреслюється віком 36 – 50 років [1, с. 337]), за К. Юнгом – після 35 років

[94, с. 436], за Д. Бромлеем – 25–40 років [172, с. 394], за Д. Біррен – 25–50 років [172, с. 394], за Г. Крайгом – 20–60 років і більше [90, с. 650], за Д. Левінсоном – 22 – 60 років і далі [90, с. 676]. За Е. Еріксоном – 20–65 років і більше [176, с. 48]. Важливо підкреслити, що у багатьох вікових періодизаціях верхня межа періоду зрілості залишається відкритою – 60 років і більше. У дослідженні ми вирішили дотримуватися вікової періодизації Е. Еріксона, тому зрілий період життя людини розглянуто у вікових рамках 20 – 65 років [94].

У теорії ідентичності Е. Еріксона зрілість описано як стадію розвитку особистості, яка виявляється у певній психосоціальній кризі, що може мати як продуктивний, так і непродуктивний варіанти розв’язання. Тому можемо зробити висновок, що на кожній стадії зрілості людина може вирішити основний конфлікт непродуктивно, що тягне за собою аномальний розвиток, тобто інфантилізацію, або продуктивно, і за нормальною лінією розвитку стати зрілою відповідно до свого вікового періоду.

Другий погляд на зрілість найбільш радикально реалізується у психоінформаційному напрямі, за якого зрілість розглядається як властивість, більшою мірою притаманна особистості, а не віку. Наприклад, формально доросла людина за рівнем зрілості може бути підлітком чи, навіть, дитиною, а юнак – дорослою, зрілою людиною.

Поняття зрілості є не лише номінативним стосовно певного вікового періоду у житті людини, а розкриває психологічні особливості людини, яка проживає цей період конструктивно. Тому можна погодитись з Л. Овсянецькою [134, с. 105], Л. Хухлаєвою [217, с. 98], В. Манукяном [118, с. 314] та Дж. Стівенсом [185, с. 52-53], які розглядають зрілість як етап у житті людини, що вимагає формування у неї психологічної (особистісної – *О. III.*) зрілості. Тобто у кожному віковому періоді людина може виявляти зрілість, про що свідчитиме її активність, прагнення саморозвитку, зростання рівня суб’єктності стосовно власного життя і, як результат, уміння продуктивно вирішувати конфлікти певного вікового періоду життя.

Доцільно узгодити семантичні поля головних понять цього розділу роботи – „зріла особистість”, „особистісна зрілість”, „загальна зрілість”, „зрілий період життя”. Під загальною зрілістю розуміємо здатність особистості виходити із критичних ситуацій, покладаючись на себе. Особистісна зрілість є складовою загальної зрілості і виявляється у високому рівні розвитку певних особистісних властивостей. Особа, яка виявляє *загальну зрілість*, вважається зрілою з погляду розуміння зрілості як характеристики високого рівня розвитку певних психічних функцій та особистісних властивостей людини незалежно від її віку. Водночас для людей віком 20–65 років властиво виявляти загальну зрілість. Тому у численних вікових періодизаціях означений вік називають зрілим періодом життя.

Наукова психологічна література містить дані про *показники особистісного рівня зрілості*, що є вагомою підставою для окреслення власного ареалу поняття „особистісна зрілість”.

Такими показниками є: самоактуалізація як операційний аналог особистісної зрілості (Л. Гозман, М. Кроз) [225, с. 26], акцентування дозрівання блоку Его на рівні зрілості дорослого (М. Гут) [52, с. 64], здатність до самотрансценденції (В. Петровський, В. Клочко) [177, с. 163], відповідальність за власні вчинки (Н. Тутушкіна) [155, с. 305] та (П. Гальперін) [7, с. 369], здатність керувати власними потребами та мотивами (С. Занюк) [70, с. 284], оптимальний рівень довіри до себе (Т.Скрипкіна) [177, с. 129], відчуття ідентичності (Є. Чорний) [220, с. 36], компетентність як здатність розуміти інформацію та приймати на її основі рішення щодо власної особистості (М. Шев) [224, с. 12-13].

Тези про те, що не кожна людина, яка самоактуалізується, є одночасно і особистісно зрілою, ґрунтуються на визначенні самоактуалізації як операційного аналогу особистісної зрілості спрямовує до. Людина високого рівня особистісної зрілості, швидше за все, характеризуватиметься меншою яскравістю рис самоактуалізатора, проте, ймовірно, не лише ці риси утворюватимуть ядро її особистості.

Бачення показником особистісної зрілості акцентування блоку Его на рівні зрілості дорослого укорінюється в теорії трансактного аналізу Е. Берна [161] та

інформаційно-психологічній теорії дозрівання особистості М. Гут. За інформаційно-психологічним підходом, особистісна зрілість – це характеристикою людини, домінантним егостаном якої є Дорослий [52].

Здатність до самотрансценденції охоплює сферу творчості та внутрішнього потенціалу особистості. Творчість – це вихід за межі звичного та передвизначеного, за межі безпосереднього природного досвіду, це ризик та ірраціональність. У вузькому сенсі для людини вийти за межі самої себе означає відмову від стереотипів сприймання: бути не лише репродуктивним, а й реалізовувати потенціал; у широкому сенсі – це ірраціональне усвідомлення буття, довіра власній інтуїції.

Відповідальність за власні вчинки передбачає рішучість людини у визнанні себе автором певної дії, у прийнятті на себе наслідків власних рішень. Також відповідальність виявляється у почутті відповідальності перед оточуючими, на яких вплинули прийняті людиною рішення у почутті солідарності, в умінні здійснювати вибір.

Здатність керувати власними потребами та мотивами означає перехід у розвитку особистості від зовнішнього підкріплення до самопідкріплення у створенні соціально бажаних форм поведінки й діяльності. Це високий рівень усвідомленості потреб і саморозуміння, що виявляється у самопослідовності особистості та сформованості критеріїв самосхвалення.

Оптимальний рівень довіри до себе балансує між сумнівами у власній компетентності та самовпевненості. Виявляється він у відносній незалежності, спрямованості на досягнення, позитивному сприйманні людиною самої себе, умінні враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє; характерне самоприйняття, ставлення до себе як до цінності. Це уміння особистості виходити за рамки ситуації, не конфліктуючи з собою, своїми цінностями і сенсами.

Відчуття ідентичності – це розуміння власних цінностей, цілей, емоцій, поведінки; усвідомлення людиною її індивідуальних характеристик, що відрізняють її від інших. Це чітке уявлення про себе у міжособистісних стосунках:

адекватна самооцінка своєї привабливості, популярності, репутації. Це і усвідомлення себе частиною спільноти. Водночас це усвідомлення свого істинного і фальшивого Я. Відчуття ідентичності дає змогу людині цілісно уявляти себе у часі, в тому числі особисті перетворення у минулому, самопрезентацію у теперішньому і перспективи розвитку на майбутнє.

Компетентність розглядають як здатність людини розуміти, що існує вибір, і що кожен вибір має своїм наслідком певне рішення. Особистісну зрілість людини характеризують життєва [181, с. 109] та соціально-психологічна компетентність [107, с. 106]. Життєву компетентність описують як досягнення життєвого успіху, реалізація себе, досягнення добробуту, цінність порад життєво компетентної людини, досвідченість, обізнаність. Соціально-психологічна компетентність передбачає вміння адекватно оцінити власні здібності, можливості, рівень домагань, психологічні особливості; вибрати найефективніший варіант поведінки в тій чи іншій ситуації; регулювати власні емоційні стани, долаючи критичні життєві ситуації.

Привертає увагу те, що кожен з науковців виділив лише один показник особистісної зрілості, що свідчить про значущість авторського, суб'єктивного розуміння суті особистісної зрілості. Важливо, що усі показники особистісної зрілості мають інфернальний характер, що свідчить про формування особистісної зрілості у процесі саморозвитку людини.

Представлені показники особистісної зрілості можна об'єднати за змістом у три групи: 1) відповідальність (уміння робити вибір і усвідомлювати його наслідки); 2) саморозуміння (здатність до самоаналізу та побудови цілісного Я-образу); 3) прагнення бути цілісною особистістю (розуміння перспектив саморозвитку; самореалізація з метою бути корисним у співпраці з іншими). Тріада показників відповідно відображає ставлення особистісно зрілої людини до довкілля, до себе, до інших людей. Очевидно, що означені три групи характеристик особистісної зрілості можуть бути її критеріями.

Виділені показники дозволили чіткіше виділити поняття особистісної зрілості порівняно з іншими видами зрілості людини.

Біологічна, фізіологічна, анатомічна (соматична) зрілість – усі ці види зрілості мають свої нюанси з точки зору медицини та антропології, проте у нашому дослідженні ми об'єднали їх в одну групу, оскільки вони характеризують дозрівання організму людини відповідно до вікових критеріїв, які часто зазначають як період 12–16 років [63, с. 130].

Когнітивна зрілість виявляється у період ранньої дорослості (20 – 40 років) і характеризується високим рівнем розвитку діалектичного мислення [160, с. 69].

Інтелектуальна зрілість полягає у здатності до саморегуляції, самопослідовності та широкій палітрі емоційних переживань, довільності й урівноваженості емоцій [63].

Емоційну зрілість часто описують через емоційну стійкість – непідвладність емоційних станів і процесів деструктивним впливам внутрішніх та зовнішніх умов [63]. Вік вияву емоційної зрілості точно у літературі не визначено, хоча можна припустити, що він припадає на кінець юності.

Психологічна зрілість, складовими якої є інтелектуальна та емоційна зрілість, слугує показником роботи сенсорних, мнемічних та інтелектуальних функцій людини [63]. Деякі науковці [118, с. 341] вважають періодом психологічної зрілості 25–60 років. Є. Сергієнко пропонує визначення психологічної зрілості як періоду свідомої регуляції людиною власної поведінки, який передбачає реалізацію людини як особистості [159, с. 16]. За цим означенням поняття психологічної зрілості хоча і не зводиться, але поєднує у собі поняття біологічної і соціальної зрілості.

Поняттям „психологічна зрілість” часто підміняють поняття особистісної зрілості. Тому важливо звернути увагу на відмінність між ними. Особистісна зрілість, на відміну від психологічної, яка забезпечує готовність індивіда аналізувати і усвідомлювати події і явища довкілля, характеризується якісним новоутворенням – здатністю до самопізнання, а також висвітлює рівень саморозуміння та особливості самоствавлення.

Соціальна зрілість – соціальний критерій переходу від дитячої до дорослої стадії онтогенезу. Цей критерій визначається як можливість юнака або дівчини

самостійно обирати свою долю (вибір професії, місце навчання, роботи, рішення про шлюб) без згоди батьків [159, с. 23]. Є дані про те, що соціальна зрілість припадає на 18 років [113]. У її формуванні значущими є умови співпраці дитини і дорослого, де підліток займає місце помічника дорослого. Соціальна зрілість передбачає потребу дитини у спілкуванні з ровесниками і вміння підкорювати свою поведінку нормам групи, усвідомлення себе соціально корисною особистістю. Соціальна зрілість виявляється у структурі прагнень людини, спектрі соціальних ролей, які вона використовує нею на рівні сформованості у неї механізмів самовладання [39].

Соціальну зрілість розглядають і як результат соціального розвитку, успішної соціальної адаптації. З огляду на це соціальну зрілість ототожнюють з соціально-психологічною компетентністю як здатністю індивіда ефективно взаємодіяти з людьми. В основу соціально-психологічної компетентності покладені духовні, моральні ідеали особистості, знання загальних закономірностей психіки і вміння розуміти їх в інших людях, розуміння ієрархії стосунків різних людей, вміння найкраще організувати свою поведінку у соціальному середовищі [269]. Соціальну зрілість можна виразити через коефіцієнт соціального інтелекту, який свідчить про рівень адаптованості людини до довкілля [260].

Особистісна зрілість поділяє смислове поле з соціальною, тому портівно зазначити, що відмінність особистісної зрілості від соціальної полягає в тому, що остання передбачає відповідність самопрезентації та поведінки людини до вимог і очікувань суспільства, відповідальне виконання нею соціальних ролей. У той час, як змістом особистісної зрілості є відповідальна побудова власних життєвих принципів згідно з загальними моральними нормами, значно ширшими за соціально-культурні. Також особистісна зрілість є відмінною від соціальної за перетворювальною формою поведінки. Це виявляється у тому, що особистісно зріла людина не тільки вміє налагоджувати з іншими відносини кооперації, а й привносити з собою конструктивні зміни у ці стосунки або діяльність так, що вони суттєво відрізняються від свого першопочаткового варіанта.

Громадянська зрілість характеризується високо свідомим ставленням людини до своїх обов'язків як члена громадянського суспільства. Часто поєднується з юридичною, політичною та трудовою зрілістю. Юридична зрілість – здатність нести відповідальність за власні вчинки перед суспільством, бути суб'єктом громадянських прав [158, с. 92].

Політична зрілість виявляється у демократичності, високому рівні політичної культури, патріотизмі, інтернаціоналізмі, громадянськості, терпимому ставленні до критики, ставленні до соціальних проблем як до значущої політичної справи, доланні технократичного підходу до розв'язання соціальних проблем [132].

Трудова (професійна) зрілість характеризується високим рівнем реалізації людини у професійній сфері, набутті професійної компетентності [158, с. 92].

Духовній зрілості або духовній культурі притаманні усталені моральні переконання особи, демократизм у спілкуванні, відкритість, доброзичливість, уміння працювати з людьми, порядність, потреба жити інтересами та потребами інших людей, здатність до спільної роботи, висока культура дискусії, повага людської гідності, погляд на людину, як на істоту, яка пов'язана не лише з матеріальним світом, а й з духовним, повага до суб'єктивних містичних і релігійних переживань навколишніх, формування внутрішнього джерела людської індивідуальності зі здатністю пізнання себе та інших людей за допомогою розкриття свого Я з метою встановлення зв'язків зі світом [73].

Резюмуючи види зрілості, можна сказати, що вони гетерохронні і детермінуються біологічними та соціальними чинниками. Окрім того, зрілість як найвищий ступінь розвитку певних здібностей, властивостей визначається об'єктивними критеріями, які, врешті-решт, пропонує соціум в історично-культурному аспекті.

3.2. Соціокультурні, гендерні та професійні аспекти вияву особистісної зрілості

3.2.1. Крос-культурна варіативність поняття особистісної зрілості

Історія психології та філософії висвітлює два шляхи до набуття особистісної зрілості – західний та східний [210]. На Сході набуття зрілості заохочується та схвалюється суспільством. Невіглаством вважається відмова від внутрішньої роботи над собою. Особистісна зрілість вважається необхідною якістю для подальшого відповідального самостійного життя, що формується приблизно після 25 років. Людина Сходу не самотня на шляху до себе. В усвідомленні суперечностей як вияву впорядкованості та гармонії, усвідомленні необхідності перетворення, трансформації особистості людини допомагає гуру-вчитель. Його мета – актуалізувати у людині її власну, унікальну зрілість.

Західний шлях становлення зрілої особистості – це шлях самоактуалізації. Акме цієї самоактуалізації виявляється в особистісній зрілості. Прийняття рішення щодо самоактуалізації індивідуальне. Кризи у ході самовдосконалення сприймаються як помилки та недоліки, а суперечності постають у вигляді конфліктів. Розв'язувати конфлікти для західної людини не є чимось несподіваним. На пошуку своєї сторони у конфліктах людини з собою та світом побудована теорія ідентичності Е. Еріксона. Проте чи справді східний варіант особистісного розвитку є безконфліктним? Відповідь на це питання можна сформулювати за даними табл. 2.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика життєвих етапів людини в контексті продуктивного особистісного розвитку за Ошо та Е. Еріксоном

Головні події життя за 7-річним циклом Ошо*	Віковий період	Віковий період	Головні події життя у стадіях розвитку за Е. Еріксоном **
Відчуття себе завершеним	0-7	0-1	Довіряти собі
		1-3	Бути цілеспрямованим
		3-6	Учитися відчувати завершеність
		6-12	Важливою є оцінка інших людей
Цікавлять інші люди	8-14	12-20	Нове чуття ідентичності,

Значущим стає почуття любові	15 – 21		нові рольові моделі, перспективність кар'єри
З'являються амбіції і викристалізуються основні цілі; престиж є більш значущим, ніж любов	22-28	20-25	Утвердження здатності людини
Людина стає більш консервативною, прагне реалістичності бажань	29-35	25-35	Постановка життєвих цілей та їх переоцінка ще до 30 років
З'являється потреба у релігії, гуманний пошук сутності життя	36-42	35-45	Криза середини життя, переформулювання цілей у більш реалістичні
Людина цінує самотність, у якій може стати самою собою	43-49		
Причетність до спільнот видається як щось інфантильне	50-56		
Людина заглиблена у себе; вона знов як дитина, але дитина зріла, збагачена досвідом життя	57-63	45-65	Глибинне оновлення особистості; задоволеність собою; активне ставлення до життя; ретроспективний огляд життя, оцінка його достойності, прийняття власних життєвих помилок
Людина сприймає смерть як завершеність свого життя; вона усвідомлює вдячність до усього, що з нею відбувалось у житті	64-70		

*–[142, с. 40-60], **–[206, 2001, с. 226-235]

Отже, до середини життя західна людина у зрілі роки (20–35) розв'язує питання перспективності кар'єри та значущості кохання у своєму житті. За досить короткий проміжок часу – у 10 років (з 25 до 35 років) – формулює життєві цілі і переоцінює їх ще до 30 років. Імовірно, що саме дилема „кар'єра–любов” створює непослідовність у декларуванні цілей та їх недостатню усвідомленість.

Водночас східна людина до 20 років переживає певною мірою почуття любові, а у наступний віковий період свідомо надає пріоритет амбіціям та престижу. А до середини життя (також 35 років) формулює цілі більш реалістично.

Проте і в східній, і у західній періодизації життєвого циклу людина 35 років маніфестує потребу розуміння сутності свого життя. Але усвідомлення сенсу життя не є більш чітким, ясным ні для східного, ні для західного шляху розвитку особистості. Проте людина Сходу не переживає період середини життя як кризу. Її цілі вже набули реалістичності. Швидше вона переживає відкритість у новому досвіді і шукає його у релігії. Потім усамітнюється і не прагне спільнот для того, щоб побачити себе істинну, без персони, без маски. Тому її можна характеризувати, як "зрілу дитину".

Людина Заходу переживає середину життя як кризу. Вона вже має досвід перегляду вже сформульованих цілей. А відповідальність прожитої половини життя змушує знову переглянути цілі, зробити їх більш реалістичними. Чому людина Заходу відчуває труднощі у формулюванні життєвих цілей? Можливо саме тому, що спершу вона визначається професійно, а вже потім – особистісно. Логічно, що у період ранньої зрілості (25–35 років) людина бере на себе відповідальність за пріоритетність власних цінностей і цілей. Життєво обґрунтованим є і подальше їх переформулювання. Проте людина Заходу „змушена” це зробити після прожитої середини життя, і це, ймовірно, викликає відчуття напруги, браку часу для їх реалізації в остаточному прийнятному варіанті. Тому тоді, як людина Сходу починає вдивлятися усередину себе і спокійно веде діалог з собою, людина Заходу продовжує чи навіть розпочинає активне життя у суспільстві. Глибинне оновлення особистості внаслідок здобутої можливості бути собою, справжньою приносить людині Заходу задоволеність собою. А зустріч з самою собою приносить людині Сходу прийняття себе. Врешті-решт люди Сходу і Заходу приходять до розуміння завершеності свого життя і подумки переживають досвід своєї душі.

Отже, західна культура передбачає стрибкоподібний особистісний розвиток людини, досвід продуктивного долаття криз формує її особистісну зрілість.

Шляхи Заходу та Сходу у становленні зрілої особистості проаналізовано за такими критеріями (табл. 3).

Таблиця 3

Становлення особистісно зрілої людини у теоріях особистості
східної та західної культур

Критерії порівняння теорій	Теорії особистості	
	Східна культура (суфізм, іслам, буддизм, йога, дзен)	Західна культура (Е. Фромм, К. Юнг, А. Маслоу, А. Адлер, Д. Левінсон)
Криза як початок особистісного зростання	„Коан” – питання, яке не може бути вирішене шляхом лише роздумів і логіки. Проблему можна подолати, лише змінивши власний погляд. Усвідомлення наявності особистісного коану, яке часто переживається як особиста криза. Її суть у сумнівах щодо сенсу власного життя [206, с. 566]	Розмірковування над „людською дилемою” (Е. Фромм), що штовхає до спроб вирішити питання, на яке немає відповіді. За Е. Фроммом цими питаннями є „екзистенційні дихотомії”: 1) життя і смерть; 2) прагнення до самореалізації і неможливість повної самореалізації; 3) самотність і єдність з іншими [206, с. 651]
Перетворення особистості	Робота над „нафс” – найгіршими сторонами людського Я. Перетворення негативних рис – гордість, жадібність, гнів та лицемірство – у позитивні риси [206, с. 610]	Трансформація психіки в період середини життя (К. Юнг) полягає не у вдосконаленні навичок керування зовнішнім світом, а зверненні більшої уваги на власну особистість і ще досі нереалізовані можливості. Спроба визначитись щодо сенсу життя [94]
Конструктивний шлях розвитку особистості	„Нірвана” – просвітлення; „саторі” – інтуїтивне розуміння; „кенсе” – вдивляння у власну природу. Усі шляхи ведуть до розуміння і прийняття істини [206, с. 571]. Самореалізація досяжна. Часто для подальшої самореалізації, необхідні інтуїція, посвята	Самоактуалізація (А. Маслоу) – найбільш повна і вільна реалізація особистістю своїх можливостей [206, с. 8], інтеграція власного Я
Завдання, що мають бути вирішені на шляху розвитку	Збалансувати три якості, три принципи: інерцію, діяльність, ясність [206]	Три головні життєві завдання, що стоять перед людиною: робота, дружба, любов (А. Адлер) [206, с. 132]. Чотири завдання, що виникають у процесі розвитку: 1) пов’язати

		мрії з реальністю; 2) знайти наставника; 3) забезпечити собі кар'єру; 4) налагодити інтимні стосунки (Д. Левінсон) [90, с. 676-679]
Перешкоди до зростання	Неуважність, несконцентрованість на власному шляху і меті; „нафс” – джерело негативних рис [206, с. 610]	Самореалізація в ході особистісних перетворень: ілюзія мудрості, за К. Юнгом [206, с. 105]; незбалансованість ініціативи та довіри, за Е. Еріксоном [206, с. 243]; неможливість досягти рівноваги на новому рівні, за Д. Левінсоном [90, с. 725]
Вчитель як помічник на шляху зростання	Гуру – вчитель, який допомагає учневі, підштовхує його за межі його внутрішніх бар'єрів, ініціює початок саморозвитку [206, с. 527]	Наставник, що надає впевненості, формує почуття незалежності і компетентності [206, с. 677]
Співмірність понять дорослості й зрілості	Кожен стає дорослішим, але не кожен стає зрілим. Зрілість – це внутрішнє зростання, це переживання досвіду плюс усвідомленість [142, с. 22]	Бути дорослим не означає бути зрілою особистістю [185, с. 52]
Концепція природи ідеальної людини	„Архат” – той, хто подолав усі пристрасті (шлях самовдосконалення); „бодхисаттва” – „просвітлена істота” – той, хто співстраждає усьому живому (шлях допомоги іншим) [206, с. 572-573]	Людина, яка самореалізується, тобто переходить від нереальних проблем до реальних, за А. Маслоу [206, с. 493]; людина, яка несе відповідальність за відшукування і реалізацію сенсу свого життя, за В. Франклом [206, с. 172]

У цьому огляді представлено основні конструкти особистісної динаміки людини, яка працює над собою, прагне конструктивних змін. На початку цієї внутрішньої роботи людина переживає особистісну кризу, що виявляється в усвідомленні нерозуміння себе. Прагнення подолати суперечність з собою зумовлює перетворення, трансформацію особистості. Східній людині пропонується цілеспрямовано пропрацьовувати свої негативні риси; мета досить чітка, і різноманіття технік досягнення її пропагує кожна східна школа (буддизм тощо). Західній людині, яка переживає екзистенційний вакуум, пропонується

звернутися до релігії або логіки. І це стверджує її в думці, що в житті головне – зробити правильний вибір.

В обох культурах окреслюється конструктивний шлях розвитку особистості. У східній культурі підкреслюється момент досяжності самореалізації, і тому чіткою є концепція природи ідеальної людини. Це людина, яка стала краще за саму себе від народження або людина, яка, розуміючи інших, допомагає їм стати кращими, бачить взаємопов'язаність своєї долі з життям оточуючих. Значущим є й те, що східна людина не прагне досягти обох цілей ідеалу одночасно.

Яскравим прикладом конструктивного особистісного розвитку за типом західної культури є теорія самоактуалізації. Вона закликає людину до повної реалізації своїх можливостей, потенціалів. Водночас, творчий потенціал продуктивної людини не вичерпується раніше, ніж її життя. Тому і уявлення про природу ідеальної людини зливається зі шляхом, яким вона простує – людина, яка самоактуалізується. Ототожнення засобу і мети тримає особу у напруженні протягом життя. Сама ця напруга може спричинити незбалансованість або неможливість досягнення рівноваги на новому рівні розвитку, тобто спричинити перешкоди до зростання. Східним варіантом перешкод до зростання є несконцентрованість людини на меті свого розвитку та обраному шляху, а також, ймовірно, труднощі в усвідомленні своїх негативних рис та цілеспрямованої роботи над ними. Бар'єром до особистісного зростання людини Сходу є непослідовність і недостатня наполегливість у роботі над собою.

Завершеність саморозвитку сприймається східною людиною як пізнання та опанування себе. Відчуття завершеності з'являється від розуміння людиною відповідності своєї реальної особистості до вимог обраного шляху зростання – допомагати іншим чи вдосконалювати себе. Отже, людина Сходу має досягнути особистісної зрілості на початку свого життєвого шляху для того, щоб відповісти на основне питання „якою бути?“, тобто у чому вдосконалюватися протягом життя.

Для західної людини одним з бар'єрів до зростання є самоідеалізація особистісних перетворень. У людини з'являється ілюзія власної мудрості, коли

вона „застрягає” на етапі ототожнення зі своєю Мана-особистістю за К. Юнгом [206, с. 105]. Причиною цього К. Юнг бачить прагнення людини до довершеності. Натомість конструктивною для особистісного розвитку є завершеність. Цією завершеністю може бути відчуття ідентичності. Ідентичність – це збереження і підтримання людиною власної цілісності, стійкий образ Я, усвідомлення у собі певних рис характеру, особистісних якостей [161, с. 40]. Тому припускаємо, що рисами стійкого образу Я будуть сумірні риси особистісної зрілості.

Людина Заходу бачить завершеність особистісного зростання в епізодичному поновленні роботи над собою. Так вона зберігає реалістичність власних цілей, що виявляється у прагненні об’єктивації, виокремленні себе з контексту довкілля. Отож, західний шлях саморозвитку починається з дилеми, приводить людину до розуміння особистісної зрілості як процесу, за якого можливим стає вірний вибір у поставленій дилемі.

Основне питання особистісно зрілої людини, яка готова до вибору, це „як бути?” Саме це питання висвітлив В. Франкл у своїх працях, зокрема у праці „Мати чи бути?”. У контексті екзистенції питання „як бути?” розкривається як розуміння людиною інтенції власного життя, спрямованості до сенсу.

Отже, парадигма свідомості східної і західної культур містить цінність особистісно зрілої людини. Схід бачить особистісно зрілою ту людину, яка розуміє себе, Захід – ту, яка вміє робити вибір.

Можна сказати, що це речі, дуже тісно взаємопереплетені, але акценти розставлені різні. Наявність відповідного наголосу лише підкреслює, що поняття особистісної зрілості є обов’язково соціалізованим. Причетність людини до певної культури зумовлюватиме узгодженість відчуття зрілості до соціально прийнятного шляху особистісного зростання до уявлення про його завершеність.

3.2.2. Гендерний аспект вияву особистісної зрілості

В історії психології проблематика зрілої особистості й особистісної зрілості зокрема вибудовувалася на яскраво маскулінному прикладі, хоча К. Юнг, К. Хорні, Б. Скіннер зазначали важливість відмінностей у чоловічій та жіночій

психології, а також у критеріях оцінювання продуктивності розвитку особистості чоловіка і жінки [206])

За деякими шкалами MPQ (Телледжен, 1982) [77] були виявлені значущі відмінності між чоловіками і жінками. Зокрема, у чоловіків були вищими показники за шкалами соціального потенціалу, відчуження й агресії. У жінок простежувались вищі показники за шкалами соціальної близькості, стресового реагування, уникання шкоди, зосередженості та ускладнень (МакГью, Бекон і Лаккен, 1993) [77]. За допомогою мета-аналізу науковці виявили вищі показники у чоловіків за шкалами впевненості у собі та самооцінки, а у жінок вищі показники за шкалами тривоги, довіри, екстраверсії і м'якості (Фейнголд, 1994) [77].

У дослідженнях з використанням п'ятифакторної моделі було зазначено більш високі показники зрілих жінок за параметрами дружелюбності та емоційної стійкості; Дж. Капрара і Д. Сервон зауважили, що такі дані слід інтерпретувати скоріше як описові, а не пояснювальні [77, с. 314].

Дж. Кросс і С. Медсон (1997) у своєму огляді наводять дані, що свідчать про гендерні відмінності у міжособистісних стосунках. За даними самозвітів, жінки більш залежні від інших людей, тоді як чоловіки вважають себе незалежними і самодостатніми. Жінки більш уважні і краще запам'ятовують інформацію про інших людей, а також прагнуть до гармонійних близьких стосунків. Їм краще вдається спілкуватися на емоційні теми і встановлювати стосунки з іншими людьми [77, с. 318].

У науковій літературі дані про особливості особистісного розвитку зазначаються за статтю [90, с. 676-679], а у дослідженнях особистісних особливостей науковці послуговуються термінами „маскулінність” та „фемінність”, які, своєю чергою, охоплюються поняттям гендеру [77, с. 314]. У цьому огляді розглянуто обидва поняття – „стать” і „гендер”, але оскільки йдеться саме про особистісні особливості, то поняття гендеру тут вжито, як більш відповідне до якостей, що аналізується.

Д. Міллер, І. Стейвер, Дж. Джордано, Д. Суррей запропонували підхід до психології жінки, центрований на стосунках, і плказали паритетність у науковому висвітленні життєвого досвіду чоловіків і жінок [77]. Наприклад, Дж. Міллер (Дж. Капрара, Д. Сервон, 2003) зазначила, що особистісний розвиток жінки відбувається головню у спілкуванні й підтриманні стосунків з іншими людьми. Чоловікам, натомість, для особистісного зростання необхідне усамітнення. Емпатія, чуйність, прагнення причетності та взаємності у стосунках є результатом життєвого досвіду жінки. У чоловічому сприйнятті це є виявом залежності, що ототожнюється з інфантильністю, тобто незрілістю [77].

Дослідницька рішучість жінок-науковців В. Стюарт, Р. Дроедж, К. Фарст, Д. Адамс спонукала Д. Левінсона, автора періодизації життя чоловіка, провести дослідження життєвого шляху дорослих жінок [90, с. 679]. На думку Д. Левінсона, для того, щоб стати дорослими (тобто особистісно зрілими) і чоловік, і жінка повинні розв'язати чотири завдання, пов'язані з процесом особистісного розвитку: 1) пов'язати мрії з реальністю; 2) знайти наставника; 3) забезпечити собі кар'єру; 4) налагодити інтимні стосунки [90, с. 677].

Розглядаючи особистісний розвиток чоловіків, Д. Левінсон дотримувався вікової періодизації, у якій періоду до 22 років відповідає період переддорослості, 17–45 років – ранній дорослості, 40–65 – середній дорослості, 60 і далі – пізній дорослості. Щодо жінок, то дослідник не підкреслив певних періодів їхнього дорослішання. Зазначено, що індикаторами переходу від одного вікового періоду до іншого для чоловіків є лише вік, а для жінок не лише вік, а й значною мірою стадії сімейного життя. Ймовірно, таку тезу можна інтерпретувати так: чоловіки дорослішають, особистісно зростають закономірно з віком, тоді, як особистісне зростання жінок більшою мірою залежить від контексту їхнього життя, ніж від вікових рамок. Лише період 30 років Д. Левінсон зазначив, як однаково критичний для жінок і чоловіків в плані переоцінки кар'єри і образу життя. Також він підкреслив суттєві статеві особливості у реалізації чотирьох основних життєвих завдань (табл. 4).

Таблиця 4

Статеві особливості у реалізації основних життєвих завдань, що виникають у
процесі особистісного розвитку (за Д. Левінсоном)
(на основі матеріалів Г. Крайг, 2000) [90]

Життєві задачі	Особливості вирішення життєвих завдань	
	у жінок	у чоловіків
Мрії	Мрії є більш розробленими, мрії стосовно сім'ї, заміжжя та суспільної діяльності, є ієрархізованими і, водночас, сумісними між собою	Мрії загалом концентруються навколо роботи і кар'єри
Наставник	Нечасто виявляють потребу знайти наставника. Певною мірою це пов'язано з тим, що знайти наставника-жінку важко, а у стосунках з наставником-чоловіком майже завжди виникає бар'єр сексуальних стосунків (Робертс, Ньютон, 1987) [90]. „Особливий чоловік” може бути наставником лише доти, доки жінка поділяє його життєву філософію і виконує роль учениці. Навіть такий чоловік рідко підтримує жіночу мрію, якщо вона починає загрожувати його першості	Найчастіше наставником є чоловік, який обіймає вищу посаду і спрямовує кар'єру в успішне русло, підтримує, формує незалежність та компетентність, наділений батьківськими якостями, допомагає перейти від стосунків “батько-дитина” до взаємостосунків у світі дорослих. Наставником може бути „особлива жінка”, яка підтримує впевненість на шляху досягнення чоловіком власної мети, допомагає долати перешкоди і вміє співрадіти успіхам; сприймається як наставник доти, доки чоловік потребує її натхнення (до кризи середини життя)
Професійний успіх	Через суспільні стереотипи (загалом маскулінного образу професіонала) період становлення жінки-спеціаліста пролонгований до 20 років (від 20 до 40 років). Підмічено, що до 30 років жінки вибудовують кар'єру за чоловічим взірцем. Жінки звертають увагу не лише на кар'єрне зростання, а й на задоволення від особистих	Чоловіки розглядають кар'єру, як засіб самовизначення у період дорослості. Успіхи у кар'єрі вони сприймають як еквівалент свого особистісного зростання та значущості

	стосунків на роботі	
Перегляд життєвих цілей і планів	Відбувається у 30 років. Для жінки це період стресу, який характеризується переоцінкою кар'єри та образу життя. Якщо до цього часу вона більше уваги приділяла сім'ї, то відчуває потребу переключитись на самореалізацію у професійній або суспільній діяльності і навпаки. Якщо в цей період жінка навчилася розуміти себе і бути сміливою у реалізації власної мети, то інших кризових переходів, пов'язаних з віком, може і не бути	Відбувається у 30 років. Чоловіки долають цей складний період за підтримки наставника або „особливої жінки”. Набувають незалежності і компетентності, ще більшою мірою зосереджуються на роботі. Попереду перегляд цінностей у час переходу до 40 і 50 років

Можна підкреслити більшу інтернальність жінки у формулюванні мрії свого життя, а також різноманітність цілей життя. Основна проблема особистісного зростання жінки – це подолати підвладність суспільним стереотипам і зрозуміти власні цілі, навчитись гнучко їх реалізовувати у сприятливі періоди життя. Стосовно жінки, логічним є висновок про те, що її зрілість формується у міжособистісних стосунках і виявляється в умінні підтримувати і турбуватися.

Чоловіки, за Д. Левінсоном, упродовж усього життя сконцентровані на своїй роботі. Оскільки вони взаємопов'язують особистісне зростання і кар'єру, то гостро переживають невідповідність власних очікувань до наявного результату. Разом з тим їм можна зарадити, якщо надати зовнішньої підтримки у кризові періоди життя. Зрілість чоловіка формується у керованій наставником внутрішній роботі над собою і виявляється в умінні бути незалежним, рішучим, самостійним.

Аналіз питання гендерних відмінностей у становленні особистісної зрілості представлено даними табл. 4.

Таблиця 4

Гендерні відмінності у становленні особистісної зрілості

Критерії	Особистісний розвиток	
	Жінки	Чоловіка
Порівнювальні риси	Соціальна близькість, стресове реагування, уникання ускладнень, високий рівень тривожності, довіри, екстраверсії, м'якості, дружелюбності, залежності від оточуючих людей	Високий соціальний потенціал, відчуженість, агресивність, більш високий рівень самооцінки та впевненості у собі, а також незалежності і самодостатності
Умови набуття особистісної зрілості	Особистісний розвиток у взаємних стосунках, турботі про інших	Особистісний розвиток через усамітнення, філософські роздуми, саморозвиток
Бар'єри на шляху до особистісної зрілості	Відсутність узагальненої концепції життя	Ригідність у ставленні до життєвих цінностей протягом життя
Ефекти особистісної зрілості	Самоосвіта у вигляді звернення до релігійних або/та філософських знань, усвідомлення власної екзистенційності, прагнення до гармонійних близьких стосунків	Більш реалістичне ставлення до власних мрій, знання як досягти мети, самовдосконалення, прагнення до істини
Особистісна зрілість як моральна спрямованість	Важливими є контекст стосунків та етика співстраждання і турботи	Значущою є неупередженість, формальна справедливість

Можна підкреслити, що особистісна зрілість як критерій особистісного зростання найбільш яскраво виявляється у моральній спрямованості. Для чоловіків це мораль справедливості, пов'язана з нормами, правилами і абстрактними принципами, що виявляються в умінні бути неупередженим в оцінці конкуруючих домагань різних сторін у міжособистісному діалозі. Для жінок мораль центрується на міжособистісних стосунках та етиці співстраждання і турботи, що виявляється в умінні об'єднувати і створювати цілісний образ життя. Окрім того, моральність жінок більшою мірою залежить від контексту реальних стосунків. Результати досліджень, які провела з цієї проблеми К. Джилліган [77] підтвердили припущення, що існують дві різні моральні спрямованості – одна на справедливість, яка притаманна чоловікам, інша на

турботу, властива жінкам. Чи свідчить це про існування двох типів особистісної зрілості – жіночої і чоловічої?

Думка про дві моральні спрямованості представлена і у позиції Вернер і Каплан [77]. Дослідники припустили можливість існування двох „ліній” розвитку. Вони трактують розвиток як процес, що бере початок від стану відносної відсутності диференціації і розвивається у бік посилення диференціації та ієрархічної інтеграції. За такого розуміння розвитку одна лінія акцентує увагу на логіці, справедливості й соціальній організації, а інша – на особистісних стосунках і турботі.

Проте особистісно зріла людина розглядається як гармонійна, синергічна, неконфліктна. Вона не схильна до поляризації думок або якостей, тому що вміє знаходити взаємопов’язаність суперечностей.

Дослідники підкреслюють, що обидві лінії розвитку важливі для жінок і для чоловіків демонструють, хоча одна лінія може домінувати. Також є дані, що коли люди вступають у період зрілості і досягають найвищих стадій морального мислення, обидві лінії виявляються більш рівномірно представленими у досвіді жінок і чоловіків (К. Джилліган, Уолкер, ДеВрайс і Тревесан) [77]. Отже, недоцільно виділяти чоловічий і жіночий типи особистісної зрілості.

Г. Блокк підкреслив, що метою статевої ідентичності не є, як прийнято вважати, досягнення маскулінності або фемінності. Необхідно є досягнути чуття Я, за якого усвідомлення статі є достатньо стійким, щоб допускалося виявлення людських цінностей, які суспільство дотепер називає нечоловічими або нежіночими [77]. Тому досягнення особистісної зрілості пов’язано з андрогінною інтеграцією в особистості тенденцій до активності і до спільності. У низці досліджень було виявлено зв’язок андрогінії з ситуативною гнучкістю, тобто здатністю бути наполегливим або центрованим на інтересах інших залежно від ситуації (Бем, Вонк і Ашмоо), високою самоповагою (Маліс і МакКінлі), мотивацією досягнення (Спенсер і Хелмріх), хорошим виконанням батьківської ролі (Баумрінд), суб’єктивним відчуттям благополуччя (Любінські) [77].

Дані табл. 5 засвідчують, що цінності особистісно зрілих жінок і чоловіків на 67% є спільними, причому найвищий рейтинг мають нематеріальні цінності, що для них властива досить широка палітра засобів досягнення цілей-цінностей (здоров'я, активного і діяльного життя, любові, щасливого сімейного життя) – усього близько дев'яти термінальних цінностей.

Таблиця 5

Приоритетні й акцидентні цінності зрілих людей
(за даними використання методики М. Рокіча)

Цінності за рангом	Стать	
	Чоловіки (N=58)	Жінки (N=64)
Термінальні цінності	1. Здоров'я (фізичне та психічне)	
	2. Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя), любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною), щасливе сімейне життя	
	3. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	3. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів)
	...	
	18. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	
Інструментальні цінності	1. Чесність (правдивість, відвертість)	
	2. Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	2. Відповідальність
	3. Вихованість (хороші манери), чуйність (турботливість), незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче), життєдіяльність (почуття гумору)	
	4. Виконавчість (дисциплінованість)	4. Акуратність, уміння дотримувати у порядку речі, порядок у справах. Раціоналізм (уміння приймати обдумані рішення, логічно мислити). Терпимість (до поглядів та думок інших, уміння вибачати їм їх помилки)
	...	
	18. Нетерпимість до своїх недоліків та недоліків інших	

Для особистісно зрілих людей слухним є твердження, що вони рухаються від проблем нереальних до реальних. Загалом тематику пережитих та усвідомлених зрілими людьми ілюзій можна об'єднати у п'ять тем (табл. 6).

Таблиця 6

Переконання і цінності, які зрілі особистості визнали,
як ілюзії, що вони пережили і подолали

Відповіді чоловіків	Відповіді жінок
<i>1. Про себе</i>	
• чесність – найголовніше • я найкращий (я кращий, ніж інші, і тім числі у професійному плані)	• треба завжди усім подобатись, бути скромною (романтичною) • позитивна оцінка інших людей – основне, заради чого варто щось робити • люди найбільше цінують тебе за внутрішні якості • егоїзм – це погано • я ніколи не буду страждати
<i>2. Про інших людей</i>	
• люди добрі (щирі, порядні, людяні, віддані, чесні) • друзі не зраджують	
• загальновизнані авторитети завжди праві • ворога можна одразу розпізнати	• старші ніколи не помиляються (батьки завжди розуміють, батьки знають, що для їх дитини краще) • люди ставляться до тебе так само, як ти до них (тобто щиро) • люди допомагають одне одному • треба жити з відкритою душею
<i>3. Про кохання і подружнє життя</i>	
• любов вічна – це завжди взаємне задоволення, любов рухає світом	• кохання можливе (існує) • якщо люди люблять одне одного,

• подружнє життя щасливе	між ними не буде непорозумінь
<i>4. Про життєві досягнення</i>	
• віра у себе (все у твоїх руках, ти можеш усе) • усього можна досягти власними силами (матеріальних і духовних благ) • щоб стати спеціалістом (професіоналом), достатньо отримати вищу освіту • мета виправдовує засіб • щось буває просто так (щось можна отримати просто так) • гроші не головне у житті (не мають особливого значення)	
<i>5. Про життя</i>	
• життя довге, усе встигнеш (шанс ще буде) • життя щасливе (справедливе, просте, без проблем)	
• майбутнє буде щасливим • усе закінчується добре	• я буду жити вічно

На основі даних табл. 6 ми зробили висновок, що найбільш відмінними були стратегії життєвих уявлень про себе і жінок, і чоловіків. Щодо уявлень про інших людей, кохання і сімейне життя і життя загалом, то швидше можна підкреслити деякі нюанси відмінностей. Аналогічними є скориговані уявлення щодо засобів досягнення цілей.

Особистісно зрілі люди декларує чітке розмежування цілей і засобів їх досягнення. Цінності-цілі для неї – це здоров'я, активне діяльне життя, любов і щасливе сімейне життя, помірно важливими є розваги, необтяжливе проведення часу. Особистісно зрілій людині властиве володіння широкою палітрою засобів досягнення цілі, причому усі вони є гуманними і просоціальними. Передусім, інструментальною цінністю вважають чесність (правдивість, відвертість), також важливими є освіченість (широта знань) і відповідальність. Також зрілі люди

досягають мети за допомогою вихованості, чуйності (турботливості), незалежності (здатності діяти самостійно, рішуче) і життєрадісності (почутті гумору). Найменш прийнятним засобом досягнення цілей зрілі люди вбачають нетерпимість до своїх недоліків і недоліків інших.

Загалом цілі-цінності особистісно зрілих людей можна охарактеризувати, як егоцентричні, адже йдеться про їх особисте здоров'я, життя, сім'ю, стосунки з коханою людиною. Проте, досягнувши власних цілей, зрілі люди залишаються уважними і навіть турботливими стосовно інших, а власну відповідність до бажаних цілей обґрунтовують своїми діловими і професійними якостями і здібностями, налаштовані на досягнення успіху, зберігають здатність гнучко реагувати на різні обставини життя, самостійно приймати рішення і рішуче діяти. Окрім того, вони залишають право на помилку як собі, так і іншим людям.

Для особистісно зрілих жінок характерним є більш високий рівень яскравості вияву самоприйняття, синергічності, контактності, глибинності переживань, емпатії, егоцентричності. Для чоловіків – більш гостре переживання безсенсовності існування, більша значущість внутрішнього мотиву і мотиву оцінки свого потенціалу.

Паспортний вік особистісно зрілих людей, в середньому, становить 34 роки. Психологічно жінки приблизно на півроку молодші, порівняно з паспортним віком, а чоловіки – на півроку психологічно старшими.

За результатами дослідження структури особистості особистісно зрілих людей можна стверджувати, що найбільш значущою рисою у їхньому пропріумі є автономність. Вона має свій операційний аналог – спрямованість на себе. Можна сказати, що саме спрямованість на себе забезпечує зрілій особистості можливість і вміння створювати і дотримуватись власної системи цінностей, неупереджено, нестереотипно отримати будь-яку інформацію і створювати своє розуміння і картину світу.

Разом з автономністю домінантами пропріуму є життєва філософія, креативність і відповідальність. Важливо, що відповідальність для зрілої людини – це не “трафаретна слухняність, педантична виконавчість, монотонна

впорядкованість” (М. Покрасс, 1997) [149], а ініціатива самоздійснення, творчого способу життя. Це відповідальність за те, щоб бути, бути продуктивним, компетентним, унікальним. Оригінальність зрілої особистості виявляється у тому, що для неї креативність і відповідальність можуть слугувати єдиним конструктом. Тому креативність як оригінальність вирішення завдань (у тому числі життєвих) виявляється у зрілої людини в умінні бути самою собою, а не у демонстративному прагненні справляти враження чи у показному способі бути оригінальним. Особистісна зрілість обґрунтовує природну унікальність.

Можна сказати, що діада „креативність–відповідальність” є особливою цінністю, що відображає пропріативне прагнення, тобто постановку життєвих цілей і відчуття того, що життя має сенс. Відповідальність пов’язана з головним мотивом життєвої філософії – мотивом оцінки свого потенціалу, а креативність – з мотивом самоповаги.

Такі факти можна описати крізь призму відповідальності зрілої людини зрозуміти сферу застосування своїх умінь, причому сфера і засоби діяльності мають відповідати внутрішній системі цінностей. Видається можливим описати через діаду „креативність – відповідальність” пропріативне прагнення як відчуття того, що життя має сенс.

Імовірно, особистісно зрілим людям близька мотивація максимізації відмінності у виграшах (рівноправність), ніж співпраця (мотивація максимізації спільного виграшу) чи конкуренція (мотивація максимізації власного виграшу). Швидше за все, критичні ситуації невідповідності цінностей і цілей особистісно зрілі люди обертають на досвід саморозуміння і самовдосконалення, тому що головними мотивами їх життєвої філософії є мотив самоповаги, пізнавальний мотив, мотив ініціативності, внутрішній мотив, мотив оцінки свого потенціалу.

Головним життєвим принципом зрілої особистості є чесність як моральність і як природність. Життєва позиція активна, життєве кредо – зрозуміти свої можливості, межі цих можливостей і отже – своє призначення.

Суттєвим є те, що зрілим людям властиве уникнення вияву контактності. Як зазначали А. Маслоу, К. Роджерс, зрілі люди воліють виявляти теплоту, емпатію

та своє вміння любити саме з близькими для них людьми. Відчуття сенсу або безсенсовності для зрілих людей тісно пов'язано з можливістю знайти відповідь на актуальне питання „хто я?” та відчутті того, що вони зробили усе можливе у конкретній ситуації саморозвитку чи досягненні певної мети. Безсенсовність існування пов'язана з відповідальністю і контактністю, значущістю результатів, протилежна до ініціативності.

Питання сенсовності з погляду особистісно зрілої людини можна охарактеризувати таким чином: відчай від безсенсовності існування особистісно зрілим людям не властивий, актуальним питанням для них є розуміння себе і сфери, меж своїх можливостей. Ці питання стають завданнями, а не проблемами життя, оскільки зрілі люди виявляють ініціативність у спробі зрозуміти себе як особистість і як професіонала. Вони досить високо ставлять планку своїх досягнень і орієнтуються на високий рівень значущості результатів власної діяльності.

Відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе; окрім того вони уникають підходити до вирішення однієї проблеми різними шляхами, набуваючи життєвого досвіду у виборі відповідних ефективних методів. Вони вчаться у життя і за це поважають себе, імовірно, тому у зрілих людей низький рівень самозвинувачення.

Водночас лише близькі люди можуть поділяти і розділяти особливості системи цінностей зрілої людини. Тому зрілі люди не прагнуть чи, можливо, не поспішають (уникають) довіритися багатьом людям, що виявляється у їх можливій неконтактності. Проте це не свідчить про їхню егоїстичність і відчуженість. Підтвердженням тому – їхня відкритість у спілкуванні з цікавими співрозмовниками.

Питання сенсовності – це основне питання, яке зріла особа намагається пояснити своєю життєвою філософією. За В. Франклом, сенс знаходиться поза людиною. Можливо, воля людини до сенсу є виявом завершити гештальт „зрілість”. Вірогідно, саме процес пошуку сенсу робить людину синергічною,

цілісною, наближеною до розуміння себе як сенсу свого життя. Проте для того, щоб знайти шляхи досягнення сенсу, потрібна креативність.

Прагнення поважати себе за добре виконану справу життя – досягнення його сенсу – спонукає людину до самостійних, автономних дій, адже зрозуміти сенс свого життя може лише вона. Отже, відбувається реверсія між відповідальністю і креативністю: від спроби досягнути сенс, що є неможливим априорі, до миттєвого відчуття сенсовності і постановки нових завдань самовдосконалення, що, своєю чергою, зумовлює необхідність в усвідомленні своєї нової цілісності, яка бачить питання сенсу з іншого боку.

Окрім невисокого рівня контактності, зрілим людям виявився притаманним помірний рівень толерантності. Імовірно, контактність і толерантність можна більше зачислити до рис соціальної зрілості, ніж особистісної. Можна припустити, що зріла людина, розуміючи свою схильність до автономізації і, як наслідок, недостатню толерантність до інших, свідомо, вольовим зусиллям змушує себе бути більш терпимою і поблажливою до оточуючих, виявляти до них більшу зацікавленість. Отож, толерантність слугує своєрідним категоричним імперативом особистісно зрілої людини.

Припускаємо, що зріла особистість приймає себе певною мірою через вияв толерантності до інших. Вона розуміє, що через власну спрямованість на розуміння і розвиток себе, робить вибіркоким коло спілкування, до якого потрапляють обрані люди, які поділяють її цінності, є близькими по духу.

Усе це створює відчуття власної першості, досконалості. Тому зріла людина усвідомлює високу значущість, необхідність вчитися толерантності до інших людей, які різняться з нею своїми поглядами на життєві цінності. Зосередженість на власних цілях і переживаннях забезпечують автономність від впливів навколишнього світу, а збереження емпатійності в рамках автентичності забезпечує відкритість до світу людей і подій. Імовірно, саме це робить можливою децентрацію уміння побачити проблему різнобічно точок зору.

Егоцентричність зрілої людини доцільно описати не стільки як центрованість на власній життєвій позиції, скільки, як зосередженість на переживанні того

життєвого досвіду, який містить відчуття сенсу. Можливо, саме такого роду зосередженість є трансценденцією. Людина виходить поза межі стереотипів, установок, ілюзій, прагнучи нового сенсу як істини. Тому трансценденти, як їх назвав А. Маслоу центровані на власних цінностях і тому не сприймають досвід життя інших людей. Зрілі люди, які швидше є трансцендентами, ніж самоактуалізаторами, готові ризикнути відмовитися від умовностей будь-якого досвіду, в тому числі і свого, заради можливості відчутти сенс. Адже воля до сенсу – їхнє пропріативне прагнення.

Можна припустити, що прагнення людей бути успішними, реалізованими сприяє формуванню у них певного типу реакції, стилю поведінки, на зразок, „особистісно зріла людина”. Водночас, цей стиль життя надається типологізації, ймовірно, лише за одним критерієм – прагнення до сенсу. Кожна зріла особистість характеризується своєю цілісністю, а отже апріорі є унікальною. Синергічність як кардинальна диспозиція розкриває змістовність зрілої особистості, її казуальність, тобто неповторність. У своїй унікальності зріла особистість не має навіть таких обмежень, як вік або стать.

Означений особливий тип поведінки, реагування, своєю чергою, може сформувати окрему цілісність, яка володіє усіма характеристиками особистості, тобто субособистість. Субособистість – частина особистості, яка характеризується психологічною цілісністю і специфічними рисами [161, с. 128]. Субособистість зрілої людини може актуалізуватися в ситуації переживання людиною внутрішнього конфлікту. За таких обставин людина, яка виявляє риси особистісної зрілості, буде характеризуватись як когерентна і самоефективна.

Отже, гендерні особливості в особистісному зростанні існують. Але за умови досягнення акме цього зростання – особистісної зрілості – людина гармонізує суперечності та набуває ефективності у розв’язанні проблем і неупередженості у разі вибору цілей.

3.2.3. Особистісна зрілість як акмеологічна інваріанта психолога

Дослідження особистісної зрілості має і прикладний аспект, адже основним засобом, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість психолога. Тому важливим завданням є визначити якості особистості психолога, що сприятимуть його ефективній роботі.

Р. Кочюнас пропонує таку модель особистості ефективного психолога: важливішою стрижневою якістю особистості психолога та екзистенційною цінністю є автентичність, а також відкритість власному досвіду як щирість та відвертість у сприйманні власних почуттів, і розвиток самопізнання. Для такого психолога відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, полягає у самооцінці психолога, адекватній до його ставлення до власних здібностей та загалом до життя. Він постійно перевіряє себе та свої життєві цінності, виявляє толерантність до невизначеності і здатність нести відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Має добре почуття гумору і вміє абстрагуватися від ситуації та сприймати її з іронією. Ефективний психолог – це передусім за все той, хто може зрозуміти позицію іншого, здатний до емпатії [95].

Р. Джордж та Т. Крістіані зазначили риси некваліфікованого, „закритого” психолога, а саме: авторитарність, пасивність, залежність, замкненість, схильність використовувати клієнта для вирішення власних проблем, невміння бути терпимим, невротична установка стосовно грошей [95].

Щоб підготувати справжнього професіонала-психолога, здатного справді зрозуміти внутрішній світ іншої людини, зрозуміти її неповторність та допомогти цій людині успішно вирішити її проблеми, необхідно мати цілісну концепцію психологічної освіти. Ця концепція включає в себе загальносоціальний, професійний та акмеолого-психологічний аспекти, що виявляються у діяльності психолога.

Акмеологічними інваріантами практичного психолога є певні компоненти структури професіоналізму, які зумовлюють оптимальний творчий потенціал та найвищу продуктивність праці незалежно від впливу зовнішніх умов та чинників. Серед акмеологічних інваріантів, що визначають просування психолога до вершин професіоналізму, зазначають, зокрема, постійну включеність у процес

прийняття рішення, передбачення, проникливість, особистісні досягнення, мотивацію досягнення та саморегуляцію [162, с. 26].

Багато авторів у своїх роботах шукають ті риси особистості практикуючого психолога, які слугують каталізатором самопізнання, зміни та вдосконалення іншої людини. К. Шнейдер виділяє три рівні ефективності практикуючого психолога: особистісна зрілість; соціальна зрілість; зрілість як процес, а не стан [255].

На думку Г. Берулави, неможливо бути ефективним практикуючим психологом, не маючи добре розвинутої інтуїції, рефлексії, високого рівня абстрактно-логічного і соціального інтелекту, позитивних моральних якостей, фасилітативності, високого рівня емпатії, сформованості широкого спектра рольової поведінки [13, с. 54].

Отже, особистісну зрілість можна розглядати не лише як характеристику особистості у зрілий період її життя, а й як професійну рису, яку потрібно формувати.

3.3. Формування та становлення особистісної зрілості

Важливо означити, за яких умов формуються риси особистісної зрілості, як вони стають сумірними рисами зрілої особистості. Пропонуємо аналіз наявності рис особистісної зрілості у пропріумі особистості підлітків і юнаків.

Латентним періодом формування особистісної зрілості можна вважати 11–19 років, оскільки у підлітковому та юнацькому віці яскраво виявляються психологічна та соціальна зрілість особи як основа для формування особистісної зрілості. Важливо, що у підлітковому віці виникає останній аспект пропріуму особистості – власні прагнення [206, с. 825].

Звертаємо увагу на суттєвий момент для розуміння поняття особистісної зрілості. За Г. Салліваном, „пізня юність (15 – ...) розглядається як достатньо тривалий перехідний період до зрілості” [206, с. 677]. Тому підлітка або юнака суспільство сприймає, як потенційно зрілу особу, а для дорослої людини зрілість вважається іманентною характеристикою. Підтвердження того, що у підлітковому

та юнацькому віці виявляються соціальна та психологічна зрілість, які є основою для формування особистісної зрілості, ми знайшли у роботах Ж. Піаже [96], Г. Саллівана [206], Л. Колберга [96] .

Зокрема, Г. Салліван зазначив, що набуття юнаком зрілості виявляється у становленні зрілого репертуару міжособистісних стосунків [206, с. 677], на думку Л. Колберга, роздуми юнаків над моральними питаннями, внаслідок чого вони приймають моральні рішення щодо допомоги близьким людям і важливості відповідати цінностям і нормам суспільства [96], характеризують особу, як зрілого члена соціуму.

На думку Ж. Піаже, звільнитися від егоцентризму – означає усвідомити те, що було сприйнято суб'єктивно, знайти своє місце у системі можливих точок зору, встановити між речами, особистостями і власним Я систему загальних та взаємних стосунків [96], що свідчитиме про зрілість особистості.

Дослідники Ф. Фрейджером і Д. Фейдімен [206] охарактеризували підлітковий вік як значущий для реалізація власних прагнень, і це останній аспект формування пропріуму особистості. За Г. Оллпортом, на цій сходинці розвитку особистості людина вже по-справжньому унікальний індивідуум з ясними уявленнями про себе та розвинутим пропріумом [206]. Отже, є необхідність обґрунтувати, що пропріум особистості підлітка містить риси пропріуму зрілої особистості (табл. 7).

Таблиця 7

Гіпотетична відповідність психологічних новоутворень
підліткового та юнацького віку (11 – 19 років) до рис особистісної зрілості

Психологічні новоутворення*	Риси особистісної зрілості
Здатність оперувати гіпотезами, аналізувати абстрактні ідеї, усвідомлювати існування інших поглядів	Децентрація
Формування емоційних констант – стійких емоційних ставлень до певних явищ життя	Глибинність переживань

Формування світоглядних почуттів – переживань, пов’язаних з формуванням власної системи поглядів на об’єктивний світ та місце людини у ньому, а також переживання, пов’язані з пережиттям життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів, принципів пізнання і діяльності	Життєва філософія
Потреба в автономії – потреба у набутті самостійності, незалежності, свободи	Автономність
Формування Я-концепції, самооцінки як знання про себе та самоповаги **; водночас загострення почуття провини, автоагресії внаслідок негативної самоакцептації	Самоприйняття
Розвиток оцінкової функції самооцінки – оцінки своїх моральних якостей та вчинків	Відповідальність
Зміни у змістовній стороні самооцінки – різкий перехід від фрагментарного і недостатньо чіткого бачення себе до відносно повної, всеохоплюючої Я-концепції; становлення статевої ідентичності; яскраво виявляється здібність бачити людей „багатовимірними” **	Синергічність
Домінування дивергентного мислення	Креативність
Значущість стосунків з однолітками: формування власного ставлення до поділу на „своїх” і „чужих”, уміння цінувати людину передусім за її особистісні якості	Толерантність
Висока значущість реалізації потреби у дружбі, любові, домінування мотивації причетності	Контактність

* [159, с. 321–360], **[90, с. 508, 545]

Логіка обґрунтування латентного формування особистісної зрілості у підлітковому та юнацькому віці спирається на такі засади: 1) цей віковий період

рівень сформованості психічної та соціальної зрілості достатній для того, щоб бути основою для вияву особистісної зрілості; показником цього є самоусвідомлення особистості; 2) контент-аналіз психологічних новоутворень цього вікового періоду свідчить про наявність рис пропріуму зрілої особистості у пропріумі особистості підлітка; 3) яскравим ефектом особистісного розвитку в зазначений віковий період є утворення особистісного конструкту зрілості, який виявляється у почутті дорослості, готовності до функціонування у дорослому світі, самовизначенні через переоцінку системи цінностей.

В 11–19 років, за Е. Еріксоном [90], остаточно формується его-ідентичність, чіткість якої науковець пов'язував самовизначенням підлітка, а дифузність – з регресією до інфантильних реакцій. Отже, у зазначений віковий період стає очевидно реверсивність станів „зрілість–інфантильність”. Зазначені посилки дають змогу зробити висновок про особистісну трансформацію у віці 11–19 років, результатом якої є формування первісної особистісної зрілості людини, яка кристалізуватиметься протягом подальших життєвих змін. Але саме у підлітковому та юнацькому віці в емоційній, поведінковій та розумовій сферах утворюється конструкт зрілості особистості: почуття дорослості, бажання бути дорослим, готовність діяти як дорослий, скоригованість власних цінностей до системи цінностей дорослого світу. Зрілість стає значущою цінністю, яка реалізується у вияві індивідуальності особистості.

Результати дослідження довели наявність центральних рис пропріуму зрілої особистості у пропріумі молодих людей віком 19–20 років [240]. Головними рисами у пропріуму молодих людей 19–20 років є відповідальність, глибинність переживань, життєва філософія, самоприйняття, синергічність, саме вона є найважливішим чинником.

Зрілість у 19–20 років тісно пов'язана з особистісною трансформацією та саморозумінням. Подіями, переживання яких вплинуло б на зростання їхньої особистісної зрілості, молоді люди 19–20 років вважають: 1) життєво важливий вибір (64%); 2) заміжжя або одруження (62%), народження дитини (називали лише дівчата, 35%); 3) власне житло (54%); 4) повне відокремлення від батьків

(називали лише хлопці: 65%); матеріальна незалежність від чоловіка (відповіді лише дівчат – 35%); життя і заробіток окремо від батьків і від будь-кого іншого (54%); 5) відповідальна робота (47%), бажана посада на роботі (32%).

Феномен зрілості у віці 19–20 років тісно пов'язаний, передусім, з саморозумінням, що є однією з детермінант особистісної зрілості, а також з особистісною трансформацією й чіткістю Я-концепції.

Можна припустити, що молода людина, прагнучи саморозуміння, починає більш реалістично сприймати риси власної особистості, індивідуальний стиль спілкування і професійні здібності. Це спричиняє певні перетворення, трансформації, які, за К. Юнгом, ведуть особистість до набуття цілісності, завершеності. Це підтверджується тим, що найбільш значущою рисою у пропріумі молодих людей є саме синергічність.

Проаналізувавши взаємозв'язки у пропріумі особистісно зрілих людей та пропріуму молодих людей 19–20 років, з'ясувалося, що: 1) пропріум молодих людей містить усі риси-індикатори особистісної зрілості. Це може підтвердити, що потенційно особистісна зрілість наявна як субособистість у структурі особистості практично здорової людини; 2) у рисах особистісної зрілості 19–20-літніх функціонують значущі взаємозв'язки, які визначають особливості пропріуму зрілої особистості.

Характер взаємозв'язків такий: креативність пов'язана з життєвою філософією, а остання, своєю чергою, – з глибинністю переживань; синергічність тісно пов'язана з самоприйняттям, автономністю і відповідальністю; 3) між рисами пропріуму молодих людей є взаємозв'язки, які не властиві для пропріуму зрілих людей – взаємозв'язок автономності з життєвою філософією та самоприйняттям, глибинності переживань – з відповідальністю і самоприйняттям. Натомість немає такої значущої магістралі, як „автономність–креативність–відповідальність–життєва філософія”.

На підставі перелічених ознак дозволили ми припустити, що молода людина швидше переживає, ніж усвідомлює власну особистісну зрілість. Причому це переживання близьке до переживання себе як Мана-особистості, і внаслідок

особистісної трансформації основний акцент самоставлення молода людина робить на самоприйнятті. Свою цілісність вона уявляє лише, як цілковиту внутрішню гармонію, що, ймовірно зумовлює недиференційованість синергічності як неконфліктного розуміння себе і світу і автономності як уміння довіряти собі і своїй системі цінностей.

Описаний комплекс „самоприйняття–синергічність–автономність” пов’язаний з життєвою філософією, цінності і життєва позиція якої, імовірно, створюються під впливом переживання ситуації успіху-неуспіху, що закарбовується у глибинності переживань. Тому припускаємо, що у життєвій філософії молодих людей чимало ірраціональних переконань, настанов, що в результаті спричиняють їх ілюзорні уявлення щодо власної особистісної зрілості.

Можна сказати, що Я молодої людини повертається з простору ілюзій до реальності таким, що гостріше сприймає межі своєї ідентичності. Такі роздуми виводять на рейки означення особистісної зрілості як результату пережитої кризи ідентичності, а також підтверджують думку К. Юнга про неминучість для людини особистісної трансформації.

Відповідальність молодої людини пов’язана з самоприйняттям і глибинністю переживань. Імовірно, у такий спосіб вона може почувати себе автором певних вчинків, що супроводжуються або спричиняються піковими переживаннями. Своєю чергою, це переживання важливе для самоприйняття, тобто ставлення до себе, як до суб’єкта свого життя. Молода людина 19–20 років, головню, відчуває або може вважати себе особистісно зрілою, але ще не є такою насправді. Тому самоактуалізація у 19–20 років лише опосередковано пов’язана з феноменом зрілості і ще не є її операційним аналогом. Таке припущення можна пояснити тим, що особистісна зрілість – психологічне новоутворення, яке закриває юнацьку кризу і відкриває зрілий період життя людини.

У пропріумі молодих людей немає ключової магістралі пропріуму зрілої людини „автономність–креативність–відповідальність–життєва філософія”, через яку можливо пояснити його функціональне призначення – формування

унікальності. Загалом можна сказати, що молода людина ще не створює сама себе, вона лише володіє необхідним для цього потенціалом.

Висновком викладених міркувань є уявлення про особистісну зрілість як про феномен персоногенезу, властивий для людей, які виявляють прагнення саморозуміння, а також, що особистісна зрілість – одночасно результат формування особистості зрілої за віком та процесом її становлення. Як результат формування особистості особистісна зрілість є психологічним новоутворенням, що завершує юнацьку кризу (19 – 20 років). Як процес становлення особистості у зрілий період життя (20 – 65 років) особистісна зрілість – це динамічна особистісна структура, важлива для здійснення людиною вибору бути самою собою, що виявляється у відповідності її дій і акцептованих цілей.

Рівень особистісної зрілості людини може змінюватися. Ці зміни зумовлені розвитком особистості, у якому існують як позитивні, так і негативні, так звані мінусові фази, коли стосунки людини зі світом збіднюються, її часові перспективи звужуються, зменшуються можливості самореалізації [161, с. 103]. Періоди зниження рівня особистісної зрілості ми схильні пояснити виявом особистісної трансформації, яка, за К. Юнгом, супроводжується тимчасовою регресією [161, с. 137]. У нашому дослідженні ми розглядали особистісну трансформацію як один з механізмів детермінації особистісної зрілості.

Зростання рівня особистісної зрілості, на нашу думку, пов'язане з ефектом самодетермінації. Терміном, що відповідно окреслює процес зміни рівня особистісної зрілості внаслідок цього ефекту, вважаємо „актуалізацію”. Актуалізація – відтворення у людини знань, умінь, різних форм поведінки й емоційних станів, що вже були їй властиві, а також їх переведення з латентного, потенційного стану в актуальну дію [21, с. 25].

Як аргументи на користь припущення щодо актуалізації особистісної зрілості можемо навести: 1) наявність рис особистісної зрілості у пропріумі молодих людей віком 19–20 років підтверджує, що особистісна зрілість у зрілому віці (20–65 років) не формується, а продовжує розвиватись; тому особистісну зрілість вважають психологічним новоутворенням зрілого періоду життя людини;

2) домінуюча інтернальність показників особистісної зрілості імперативно свідчить про першопочаткову значущість внутрішніх чинників у її детермінації як динамічної особистісної структури.

Отже, динаміка рівня особистісної зрілості у зрілому віці, як ми вважаємо, відображає якісне зростання рівня особистісної зрілості внаслідок ефекту самодетермінації, що пов'язано з актуалізацією.

РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

4.1. Опитувальник особистісної зрілості

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) дає змогу визначити рівень особистісної зрілості з метою побудови продуктивної консультативної роботи практикуючого психолога з клієнтами; може використовуватися для ефективного профвідбору претендентів на посаду, що входять до системи „людина–людина”, а також для організації відбору учасників тренінгів та заміру їх особистісних змін під впливом тренінгу особистісного зростання.

Опитувальник може бути застосований у корекційній та профілактичній роботі шкільного психолога зі старшокласниками-випускниками, а також у роботі зі студентами ВНЗ для підготовки високопрофесійних спеціалістів.

Застосування опитувальника особистісної зрілості може представляти інтерес у разі вирішення таких специфічних завдань, як набір волонтерів, сімейне консультування, призначення супервізора. Загалом коло використання ОЗО може бути дуже широким. Тому вважаємо за доцільне підкреслити, що результати ОЗО мають стати не відбірковими, а описовими; для висновків доцільною є рекомендаційна форма.

Таблиця 8

Паспорт опитувальника особистісної зрілості (ОЗО)

Спрямованість методики	самооцінка 10-ти рис, які є критеріями особистісного зростання; 10 шкал: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність
Вид завдання	опитувальник: 85 тверджень (форма А); 85 тверджень (форма Б)
Час проведення	25–30 хвилин
Вік респондентів	від 15 років
Результат обробки	стени (1–10)
Розробник	Штепа О.С. (кафедра психології Львівського національного університету імені Івана Франка)

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО)

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним згодні, і “ні”, якщо не згодні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мій погляд.
17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.

19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.
24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
28. Я відчуваю дискомфорт, коли поведжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.

62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

85. *Завдання:* уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою /.

Обробка даних

1. За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени (табл.5).

2. Визначається **рівень особистісної зрілості:**

високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стени), решта рис – на середньому рівні,

необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени),

критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Таблиця 9

Ключ

Відповідальність	1+	11+	21+	31–	41+	51–	61+	71–	79–	82+
Децентрація	2–	12–	22–	32–	42+	52+	62+	72+	80+	83–
Глибинність переживань	3+	13+	23+	33–	43+	53–	63+	73–	81–	84–
Життєва філософія	4–	14–	24+	34–	44–	54+	64+	74–	85*	
Толерантність	5+	15+	25–	35–	45–	55–	65+	75+		
Автономність	6–	16–	26–	36+	46-	56+	66+	76+		
Контактність	7–	17-	27+	37–	47+	57–	67+	77+		
Самоприйняття	8–	18+	28–	38+	48–	58+	68–	78+		
Креативність	9+	19–	29–	39+	49–	59+	69+			
Синергічність	10+	20+	30+	40+	50–	60–	70–			

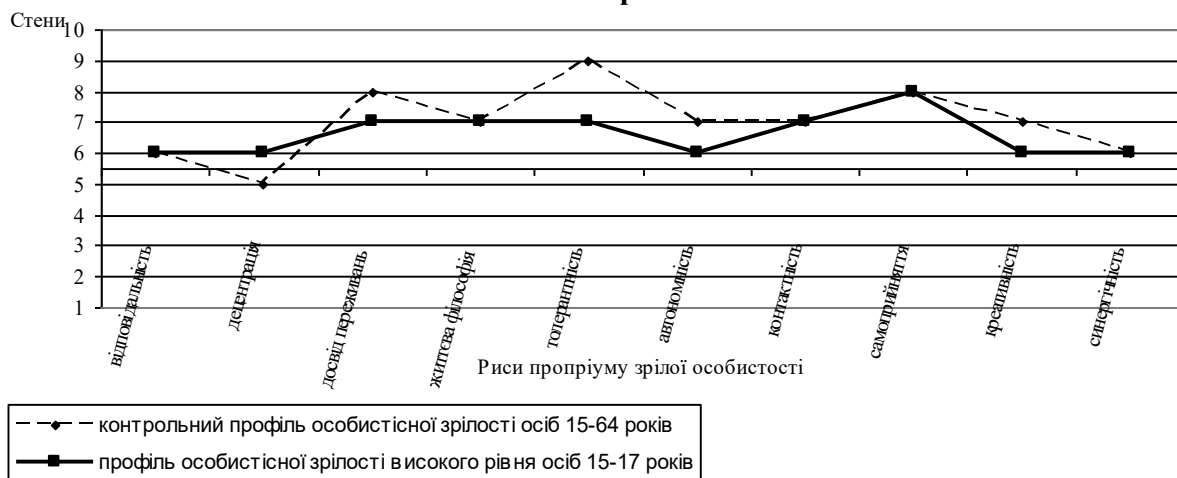
*у 85-му питанні максимальна кількість балів–6, мінімальна–0; отримана сума балів за цим питанням додається до суми балів, підрахованої за ключем для шкали “життєва філософія”; у наративі за допомогою контент-аналізу виділяються такі показники: участь оповідача у зображуваних подіях – 1 бал, динамічність подій – 1 бал, оцінка себе у ситуації – 1 бал, оцінка самої ситуації – 1 бал, наявність висновку, девізу – 2 бали.

Таблиця 10

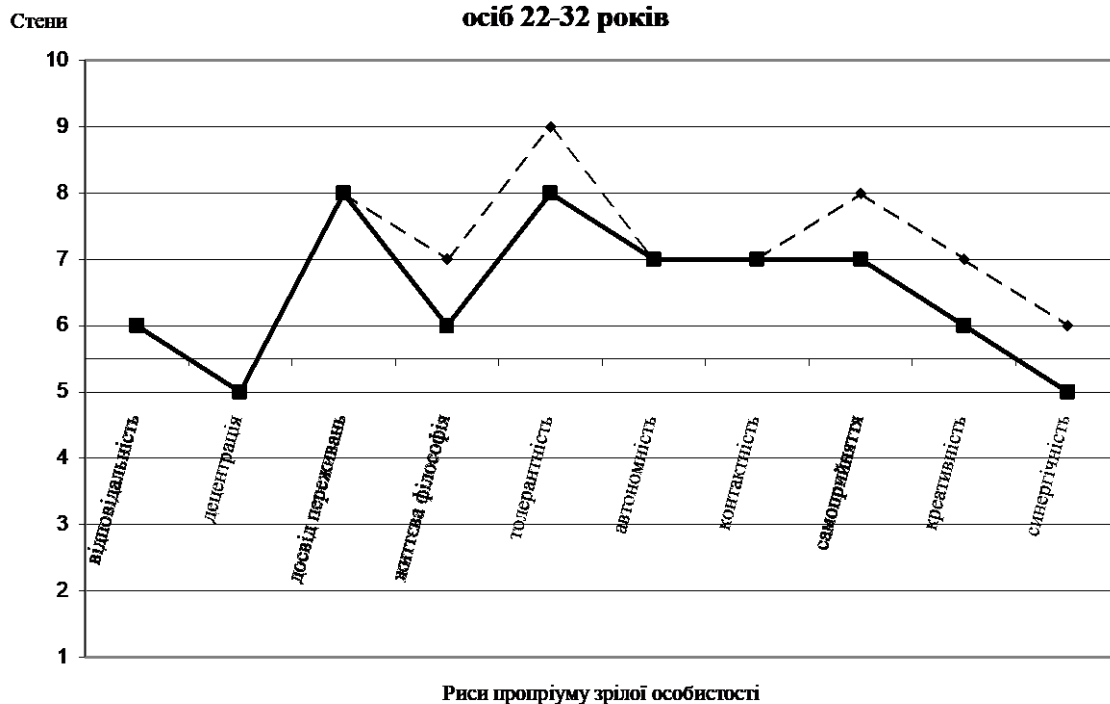
Таблиця переведення сирих балів у стени

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Риси										
Відповідальність	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0	1–3	4	5	6–7	8	9	10–11	12	13–14
Толерантність	0	–	1	2–3	4	5	–	6	7	8
Автономність	–	0	1–2	3	4–5	–	6	–	7	8
Контактність	–	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	–	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	–	–	0	1–2	3	4	–	5	6	7
Синергічність	–	–	0–1	2	3	4	–	5	6	7

Профіль особистісної зрілості високого рівня
осіб 15-17 років

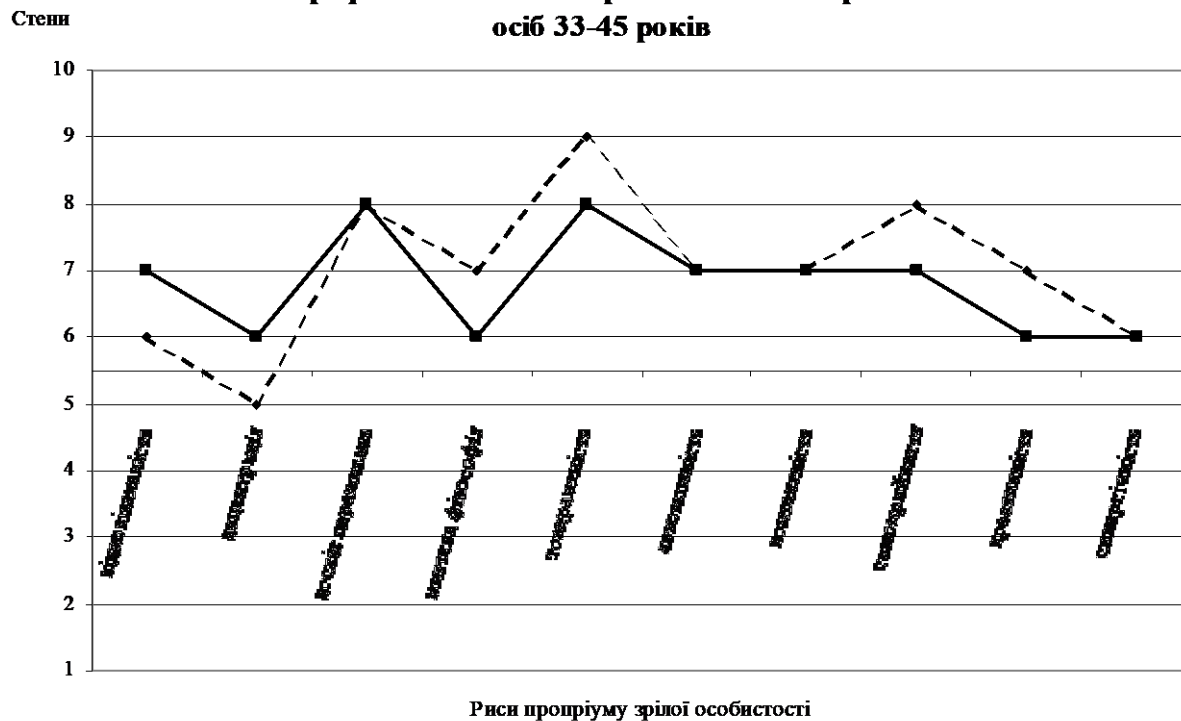


Профіль особистісної зрілості високого рівня осіб 22-32 років



— ◆ — контрольний профіль особистісної зрілості осіб 15-64 років
 — ■ — профіль особистісної зрілості високого рівня осіб 22-32 років

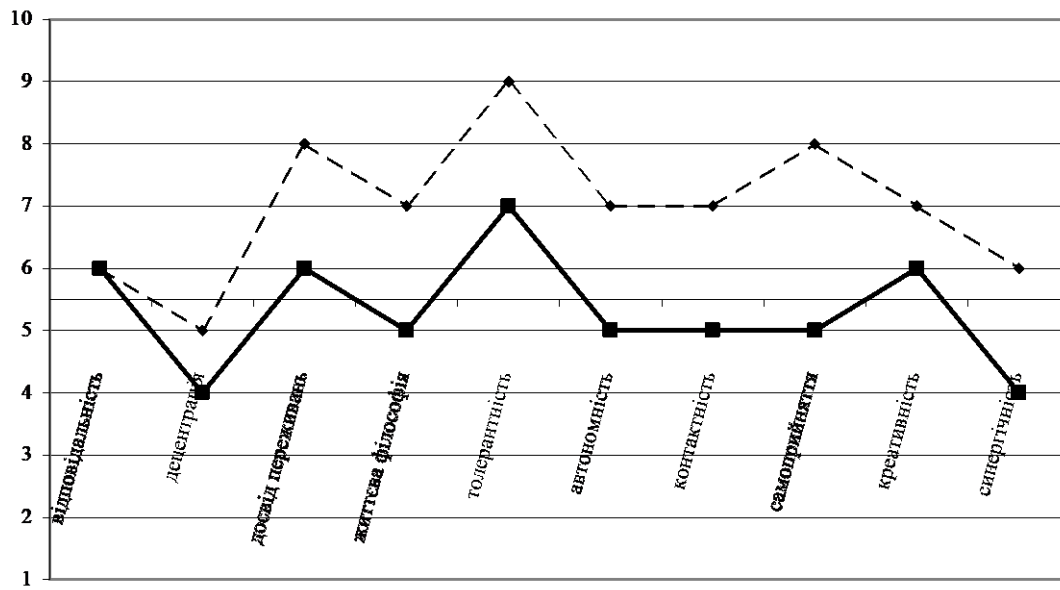
Профіль особистісної зрілості високого рівня осіб 33-45 років



— ◆ — контрольний профіль особистісної зрілості осіб 15-64 років
 — ■ — профіль особистісної зрілості високого рівня осіб 33-45 років

Профіль особистісної зрілості високого рівня осіб 46-64 років

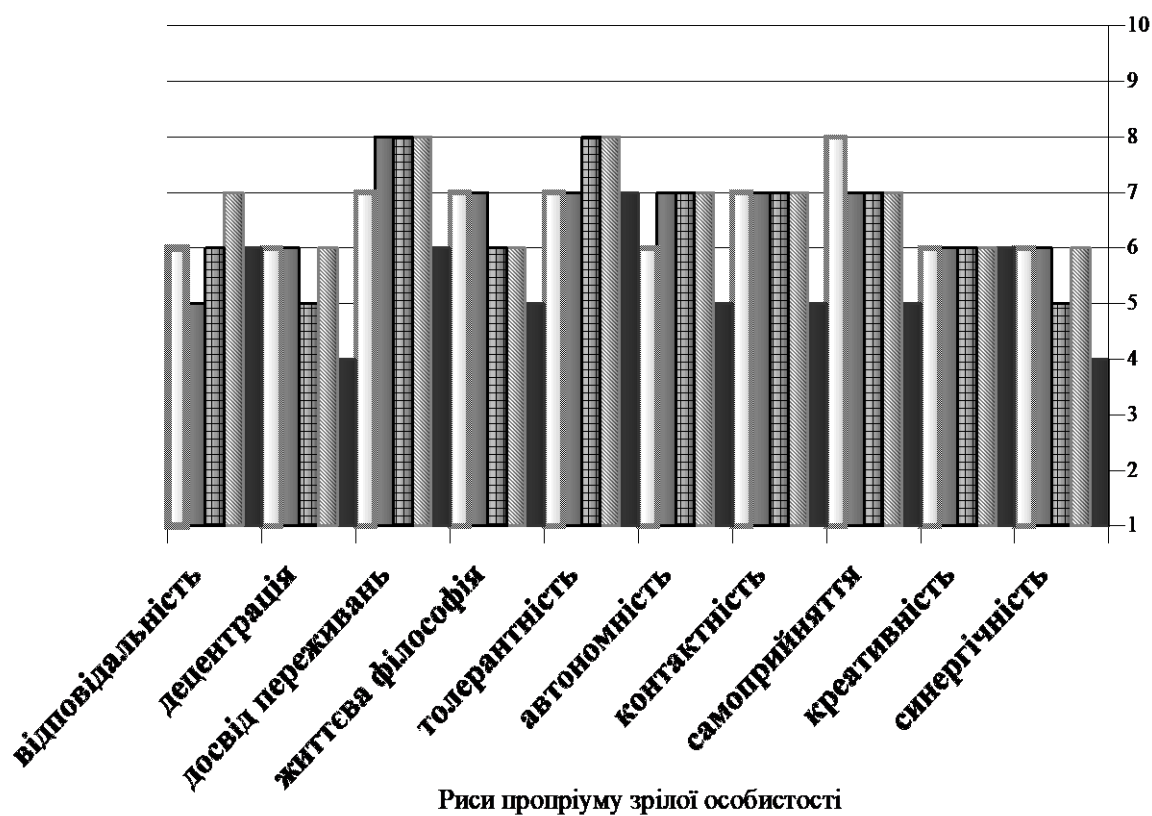
Стені



Риси проєкції зрілої особистості

- ◆ — контрольний профіль особистісної зрілості осіб 15-64 років
- ■ — профіль особистісної зрілості високого рівня осіб 46-64 років

Профіль особистісної зрілості високого рівня у різних вікових категоріях (від 15 до 64 років)



- особистісна зрілість у 15-17 років
- особистісна зрілість у 18-21 рік
- ▤ особистісна зрілість у 22-33 роки
- ▨ особистісна зрілість у 34-45 років
- особистісна зрілість у 46-64 роки

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) можна розглядати як діагностичну складову технології актуалізації особистісної зрілості відповідно до критеріїв практичної психології [139, с. 315].

4.2. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості”

4.2.1. Концепція тренінгу “Актуалізація особистісної зрілості”

Містком між науковою психологією та суспільною практикою, на думку В. Панка [139], виступає практична (прикладна) психологія. У психологічному супроводі стає можливим впровадити теоретичні наукові доробки і зробити висновок про їх ефективність. Сучасним напрямом психологічного супроводу є соціально-психологічна технологія. Мета такої технології – максимально наблизити мету і результат співпраці особи з психологом, що у сучасному суспільстві є головним критерієм дій психолога у запиті клієнта.

В. Панок обґрунтовував ідею соціальної технології – „системи взаємопов’язаних і взаємозумовлених методів, методик та процедур, спрямованих на внесення змін, перетворення предмета, досягнення конкретного кінцевого результату. Вона містить діагностичні, формуючі та оцінкові складові і спрямована на розв’язання певного типу (кола) соціальних проблем” [139, с. 25-26]. Серед основних ознак соціальної технології можна виокремити її орієнтацію на розв’язання конкретної проблеми людини або групи людей, мультидисциплінарний характер (залучення знань, методів, прийомів із різних галузей науки і практики), взаємозв’язок та взаємозумовленість діагностичних, формуючих (коригуючих) та оцінкових складових.

За критеріями типологізації соціальних технологій *соціально-психологічну технологію актуалізації особистісної зрілості* можна подати:

- *за метою*, кінцевим результатом, що має бути досягнутий у процесі реалізації соціального проекту, технологію актуалізації особистісної зрілості описують поняттям саморозуміння, оскільки воно виступає детермінантою особистісної зрілості;
- *за сферою застосування у суспільній галузі* технологію актуалізації особистісної зрілості доцільно зачислити до акмеологічно спрямованих проектів;
- *за методами*, що застосовуються і складають переважну більшість технологічних процедур технологія актуалізації особистісної зрілості може мати гуманістичну спрямованість.

Тренінг є корекційною складовою технології актуалізації особистісної зрілості. Його можна визначити як вид тренінгу особистісного зростання.

Аудиторія учасників тренінгу може бути досить різноманітною за віком, статтю, професією, рівнем обізнаності у психології.

За основу прикладного аспекту тренінгу взято погляд на особистісну зрілість як на акмеологічну інваріанту психолога – одну з компонент структури його професіоналізму, що зумовлює оптимальний творчий потенціал та високу продуктивність праці.

Теоретичну основу концепції становлять методи екзистенційної, когнітивної та гештальттерапії. Тренінг охоплює рівні поведінки, здібностей, можливостей і переконань [36, с. 92-119].

На поведінковому рівні формувалися навички адекватної самооцінки і самосхвалення, а також уміння активно застосовувати набуті знання і навички у житті, й нових життєвих ситуаціях зокрема. На цьому рівні більшою мірою застосовували техніки моделювання поведінки або когнітивно-біхевіоральної терапії. Основну увагу було акцентовано на аналізі ірраціональних переконань та формуванні суджень щодо самоефективності. На рівні здібностей і можливостей головним завданням було навчіння позитивному і парадоксальному мисленню, уміння фіксувати дезадаптивні установки, які спричиняють проблеми. На цьому рівні долучали техніки гештальттерапії. Рівень переконань стосувався питань реалістичності оцінок та уміння сприймати безоцінково, конкретизації почуття невизначеності, проблем вибору і відчуття необмеженості вибору, уміння розмірковувати над питаннями і формулювати завдання у різних системах виміру. Такі питання вирішували за допомогою підходу, в якому головну увагу приділено „свободі волі”, неутрудненому розвитку особистості, усвідомленню відповідальності за вибір життєвого шляху та формування внутрішнього світу.

Отже, „трьома китами” психотехнік стали поняття завершеності, самоефективності, автентичності, на підставі яких було сформульовано *концепцію тренінгу актуалізації особистісної зрілості*: людина, яка вірить у свою успішність, прагне чіткіше сформулювати власне життєве призначення і ставлення до життя та стати автентичною, справжньою, самою собою. Така

концепція дає змогу сфокусувати підходи моделювання поведінки гештальт-терапії та екзистенційної терапії у точці експеріентного навчання.

Термін „експеріентне навчання” запропонував Герон (1973) [27] , означивши ним свідоме використання власного Я, тобто підвищену увагу психотерапевтів до власних дій у міжособистісному спілкуванні з клієнтами. Ф. Бурнард (2001) [27] вважав, що для особи будь-яка ситуація може стати ситуацією експеріентного навчання, тобто навчання не лише на власному досвіді, а й на чужому в процесі спостереження інших людей. З метою чіткішого розуміння цього терміна він виділив три аспекти експеріентного навчання: особистий досвід, рефлексія життєвого досвіду, і, як її результат, трансформація знань і уявлень людини [27, с. 27]. Навчання відбувається у разі зіткнення різних світосприймань, різного досвіду, поглядів і за умови обов'язкового обміну ними. У процесі експеріентного навчання людині надано змогу проаналізувати власний негативний та позитивний життєвий досвід і серед свого досвіду й досвіду інших відшукати найефективніші для себе способи дій. Отже, навчання створює інтенцію самозміни особистості.

Мета тренінгу АОЗ – актуалізувати потреби особистості у самопізнанні та саморозумінні, формуванні імпульсу для дальшого саморозвитку.

У структурі тренінгу вміщено дванадцять тем: перша присвячена формуванню групи, моніторингу цілей учасників, остання – рефлексії учасників щодо тренінгу, решта десять – головним рисам особистісної зрілості – креативності, контактності, децентрації, толерантності, відповідальності, автономності, самоприйняття, глибинності переживань, синергічності, життєвій філософії. Структура кожної теми містить три елементи: 1) знайомство з характеристиками певної риси, яку опрацьовували, метафоричне пояснення змісту і мети теми; 2) основна частина; 3) рефлексія теми.

Часові межі проведення тренінгу можуть бути такими: 36 год протягом тижня по 4 год на день (години академічні) або 48 год протягом місяця по 12 год на тиждень (4 год тричі на тиждень). Останній варіант є більш оптимальним,

оскільки учасники тренінгу встигають не лише захопитися новими формами роботи, а й вбудувати новий досвід у структуру власної життєвої стратегії.

Бліц-варіант ускладнює роботу на рівні можливостей і переконань, тому більшою мірою є ефективним для учасників з екзистенційною спрямованістю, за якої домінуючою потребою є потреба у внутрішній діяльності, яка характеризується високим рівнем самоаналізу, прагненням до самовдосконалення і самореалізації [54].

4.2.2. Вправи тренінгу “Актуалізація особистісної зрілості”

Тема 1. Цілі тренінгу. Формування групи (час: 4 год)

Мета: сформувати мотивовану групу учасників тренінгу

1. Мета тренінгу АОЗ (час: 10–20 хв)

Мета: ознайомити учасників тренінгу з його цілями та формами роботи на заняттях.

Інструкція: тренер ознайомлює учасників з метою і формами роботи тренінгу Актуалізація особистісної зрілості: „Кожному з нас знайомі слова на кшталт „він ще не дозрів”, або „ця людина ще не готова зрозуміти ...” чи „це мудра людина”. Зрілість є характеристикою не лише овочів чи фруктів, але й людини. Зріла людина – це та, яка знаходиться на піку своїх можливостей, вона знає, як реалізувати власні плани. Така людина уміє приймати рішення і знаходити спільну мову з іншими людьми. Їй властивий творчий підхід до справи і толерантне, розуміюче ставлення до людей. У неї багатий внутрішній світ та індивідуальна цікава життєва філософія.

Передбачається, що така „зріла особистість” є в кожній людині. Одні люди менше прислухаються до її думки і не вміють бути особистісно зрілими. Інші, спостерігаючи за собою у різних обставинах і працюючи над собою, вчаться поводити себе, як зріла особистість.

Отже, на заняттях тренінгу ми будемо вчитись поводити себе зріло, думати і почуватися як зріла особа. Навчимося виявляти повною мірою ті особистісні риси, які вже наявні у нас і, водночас, є яскравими рисами зрілої людини. Тому наш тренінг називається Актуалізація особистісної зрілості. Ми не переробляємо себе, ми вчимося краще себе розуміти, настільки, щоб притаманні нам властивості використовувати у позитивному, конструктивному саморозвитку.

Усе сказане дає підстави чітко окреслити мету тренінгу – це самопізнання, саморозуміння і саморозвиток. Чому „само -”? Тому що для того, щоб стати і бути особистісно зрілим, вам необхідно буде задіяти значні сили внутрішньої роботи над собою, самоаналіз та самоспостереження. Вам необхідна буде сила волі для того, щоб завершити розпочату цікаву роботу, мужність, щоб побачити себе об'єктивно, відкритість, для того, щоб обмінятися своїм життєвим досвідом з іншими учасниками тренінгу.

На заняттях тренінгу обов'язково дотримуватись таких правил: 1) добровільність, що означає участь у виконанні вправ та їх обговоренні за власним бажанням. Проте дуже бажаною є активна участь кожного учасника, оскільки позиція спостерігача не дає можливості повною мірою набути власного життєвого досвіду, відібрати індивідуально успішні форми поведінки; 2) відповідальність, тобто обов'язкове, свідоме ставлення до власної участі у тренінгу, відповідальність за систематичність у виконанні домашніх завдань та добросовісність у проведенні самоаналізу; 3) конфіденційність, яка означає, що кожен учасник може розповісти іншим поза заняттями те, що вважатиме за доцільне щодо власної участі у тренінгу. Проте конфіденційність не відкриває можливості для обговорення інших учасників тренінгу та їх думок поза заняттями; 4) толерантність, що передбачає терпиме, тактовне, неупереджене ставлення учасників групи тренінгу одне до одного та до думок, ідей одне одного. Водночас, толерантність – це і уважність до емоцій та почуттів інших й уміння їх вислуховувати; 5) систематичне виконання домашнього завдання. У виконанні домашніх завдань важливим є самоаналіз, внутрішня робота над собою, яка створює ґрунт для саморозуміння і самозмін.

Для роботи на заняттях тренінгу та виконання домашніх завдань вам знадобиться зошит або блокнот. На питання домашньої роботи треба буде відповідати письмово після кожного заняття. Це допоможе вам побачити, як ви змінюєтеся в ході тренінгу.

Завдання для домашньої роботи: 1. Що зрозумів? 2. Чому навчився? 3. Чим допоміг іншим? 4. Питання, на яке хотів би знайти відповідь на наступному занятті. 5. Афоризм, який відображає ставлення до того, що відбувалося на занятті, найбільш точно підкреслює ваші почуття, нові ідеї. 6. Малюнок-мандала (символічний малюнок у колі, в якому ви через колір образно можете передати свій внутрішній стан, свої сумніви, настрої, які складно іноді сформулювати словами).

У кінці занять ви напишете резюме на основі записів домашніх завдань і здасте його тренеріві. Також на початку і в кінці тренінгу ви заповните бланки опитувальника особистісної зрілості, і ми зможемо порівняти, наскільки ви змінилися в ході тренінгу. Для більшої об'єктивності цього порівняння і будуть необхідні ваші резюме.

В ході тренінгу ви будете декілька разів письмово відповідати на запитання тренера щодо вашої думки про інтенсивність занять та продуктивність вашої внутрішньої роботи. Для підтримання високої ефективності занять необхідно буде щозаняття здавати тренеру намальовані вами мандали. Як бачите, на цьому тренінгу у вас будуть деякі обов'язки та необмежені можливості."

2. ОЗО-1 (час: 20–30 хв)

Мета: визначити наявний рівень особистісної зрілості.

Матеріал: бланки ОЗО.

Інструкція: вам буде запропоновано заповнити опитувальник особистісної зрілості. На кожне з тверджень опитувальника дайте відповідь "так", якщо Ви з цим твердженням згодні, і "ні", якщо не згодні.

3. Моніторинг цілей (час: 40–60 хв)

Мета: чітке формулювання учасниками власних очікувань щодо тренінгу та цілей власної участі у ньому.

Інструкція: учасникам пропонують почерзі висловитися щодо власних очікувань від тренінгу та своїх цілей у ньому. У чому вони хочуть себе зрозуміти, що змінити, чому навчитися?

Обговорення: на скільки подібні цілі учасників групи? Чи є вони суперечливими? Що об'єднує учасників тренінгу?

4. Лист до себе – 1(час: 20–30 хв) (К. Фопель, 1999) [257]

Мета: моделювання учасниками власного Я-образу після тренінгу.

Матеріали: папір (А4).

Інструкція: на окремому аркуші паперу напишіть лист собі на тему, якими ви бачите себе у кінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитесь. Також запишіть, про що ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілими. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на загорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера.

5. Складання малюнка (час: 10–15 хв)

Мета: підкреслити реалістичність очікувань учасників від тренінгу, продемонструвати ефективність їх взаємодії.

Матеріал: паззли (площа малюнка = А3), зроблені вручну.

Інструкція: складіть разом малюнок з паззлів.

Обговорення: чи вдалося скласти цілий малюнок? Як саме працювала ваша група? Які вигуки лунали найчастіше? Хто довів справу до кінця і надихав до цього інших? Як кожен з вас може прокоментувати процес складання малюнка? Яку саме частину роботи зробив кожен з вас? Що ви думаєте про те, що ваша поведінка під час тренінгу буде схожа на ваші дії під час складання паззлів? На вашу думку, чи станете ви в результаті тренінгу „ідеальними”? чи готові ви до того що результат для вас буде таким неідеальним, як складені паззли? Які висновки ви зробили для себе вже зараз?

6. Знайди однодумців (час: 35–45 хв) (Д. Джонсон, 2003) [58]

Мета: самопізнання та взаємозацікавленість учасників, створення ситуації саморозкриття.

Матеріал: бланки із запитаннями (“17 питань Джонсона”): що для вас важко робити? який ваш улюблений жарт? що таке, на вашу думку, дружба? що ви найбільше цінуєте? коли ви відчуваєтесь найкраще? якби ви не були тим, ким ви є зараз, ким би ви хотіли бути? як ви контролюєте свій гнів? куди б ви пішли, якби захотіли побути наодинці? яка ваша улюблена річ? про що ви найчастіше мрієте? кому ви найбільше довіряєте? коли ви відчуваєтесь дуже незручно? за яких обставин ви б сказали неправду? де б вам найбільше сподобалося жити? яка ваша головна мета у житті? що сказав би про вас ваш найзапекліший ворог? що сказав би про вас ваш найкращий друг?

Інструкція: учасникам пропонують письмово відповісти на питання. Після цього кожен з учасників вибирає з запропонованого переліку 3–4 питання, найбільш значущі для нього і цікавиться в інших учасників, які відповіді вони дали на ці питання. Вони, своєю чергою, запитують його.

Обговорення: кожен по-черзі говорить, які питання він вважав найважливішими, чи знайшов однодумців, що нового дізнався про себе, якими були нові переживання.

Домашнє завдання: перше домашнє завдання учасникам бажано виконати наприкінці цього заняття, що дасть їм змогу уточнити форму та зміст роботи і при самостійному виконанні наступних завдань зробить процес внутрішньої роботи ефективнішим.

Тема 2. Креативність (4 год)

Мета: уміти розкривати свій потенціал, бути життєтворчим.

Метафора: іноді ми йдемо на роботу або з роботи додому не тим шляхом, яким звикли ходити. Нам здається, що ми і світ стали якимись іншими, і ми радіємо цій можливості побути іншими.

1. Наше привітання (час: 10–20 хв)

Мета: створити в учасників тренінгу почуття „ми”; виробити оптимальну для кожного учасника форму привітання з іншими на цьому тренінгу.

Інструкція: зараз усі учасники розділяться на підгрупи по 4-5 осіб. Вашим завданням буде придумати форму привітання для нашого тренінгу – так, як ви хотіли б вітати одне одного щоразу на початку занять. Спочатку ви обговорите можливі варіанти у своїх підгрупах, а потім об’єднаєтеся і виберете той варіант, який підійде кожному з вас і сподобається усім найбільше. Привітання може бути вербальним, невербальним, або поєднувати певні слова і жести.

Обговорення: що символізує придуманий вами ритуал привітання? Чим ваше привітання відрізняється від інших загальноприйнятих? Наскільки теплим, відкритим є наше привітання? Чи потрібно щось змінити? Давайте привітаємося так, як ми це придумали!

2. Клинопис (час: 5–10 хв)

Мета: показати учасникам, що межа між відомим і невідомим (часто просто незвичним) залежить лише від нашого способу сприймання світу.

Матеріал: ватман з намальованими на ньому символами.



Інструкція: подивіться на зображені символи та здогадайтеся, що вони означають або чим є насправді (відповідь: це цифри від 1 до 7 у їх дзеркальному відображенні).

Обговорення: що відчуває людина, коли невідоме раптом стає відомим і, навіть, знайомим? Що переживаємо ми, коли „відкрити очі” на щось нам допомогли оточуючі? Окрім правильного, які ще варіанти рішень були цікавими?

3. Мозковий штурм (час: 10–15 хв)

Мета: закріпити гнучкість у формулюванні та вирішенні проблеми; навчитися як підлаштовуватися під обставини, так і самому їх створювати.

Матеріал: ватман з малюнком зигзагу.



Інструкція: уважно подивіться на зображення. Що б міг ілюструвати цей малюнок, якби він був: хвилями на морі; кардіограмою; лінією обриву тканини; кривою продуктивності праці робітників підприємства? Що ще міг би ілюструвати цей малюнок? (Учасники пропонують свої варіанти, вносять пропозиції, доки їм не забракне всякне фантазії).

Обговорення: які із запропонованих варіантів були націкавішими? У чому труднощі інтерпретування значення заданих обставин (як у першій частині завдання)? Легше самому придумувати версії, чи інтерпретувати задану ситуацію? Чому?

4. Розмова з долею (час: 30–45 хв)

Мета: навчити учасників моделювати ситуацію на основі заданих елементів та формувати стійкість до невизначеності.

Матеріал: картки з афоризмами [8] про людину та життя:

- Шляхи випадкового невиправні (Д. Ойзерман).
- Час – це корабель, що ніколи не кидає якоря (N*).
- Будь-яка стіна – це двері (А. Крісті).
- Багато чого ми охоче б кинули, якби не боялися, що хтось це підбере („Джаммапада”).
- Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати (Б. Авербах).
- Бути надто незадоволеним собою є слабкість, бути надто задоволеним — нерозумність (N*).
- Люди бояться здійснювати власні мрії, бо не знатимуть тоді, для чого жити далі (П. Коельо).
- Найрозумнішому філософу важко відповідати на нерозумні запитання (Хілон).
- Мовчати – вірити самому собі (А. Камю).
- Правда людина кінець кінцем приходить до розуміння, що вона завжди бреше (Ф. Ніцше).
- Немає більшої муки, ніж згадування у нещасті про щасливі часи (А. Данте).
- Найкращий засіб від депресії – Нобелівська премія і гаряча ванна (Д. Сміт).

- Наш обов'язок – це право, яке інші мають на нас (Ф. Ніцше).
- Мистецтво жити – це жити з перспективою (Ф. Градков).
- Було б серце, а печалі знайдуться (В. Ключевський).
- Глибше за все дивляться у серця людей ті очі, які найбільше плакали (Є. Ожешко).
- Кожен бачить, якими ми видаємося, мало хто відчуває, якими ми є (Н. Макіавелі).
- Кожній людині необхідно дати у житті шанс. Краще два... (Ю. Макаров).
- Мрію можна здійснити будь-коли (П. Коельо).
- Серце не має зморшок (М. Севільні).
- Людина за природою своєю – не острів (Д. Донн).
- Два найвеличніших тирані на землі – випадок і час (І. Гердер).
- Необхідно витратити багато часу, щоб стати, нарешті, молодим (П. Пікассо).
- Велика душа ніколи не буває самотньою. Як би доля не віднімала у неї друзів, вона врешті решт завжди їх собі створює (Р. Роллан).
- Жити – значить не лише змінюватися, але й залишатися собою (П. Леру).
- Як часто дивимося ми, куди тягнеться дим, замість того, щоб поцікавитися, звідки дме вітер (К. Чапек).

Інструкція: кожному з вас потрібно витягнути навмання. 1–2 картки, на яких записані афоризми та максими видатних особистостей про людину та життя. Розділіться на підгрупи по 4–5 осіб. Прочитайте усі афоризми, які отримала ваша підгрупа. Ваше завдання: використовуючи лише ці афоризми створити і записати діалог, який міг би відбутися між Людиною і Долею.

Обговорення: спочатку зачитуються усі варіанти „розмови” Людини і Долі. Слабкою чи сильною, доброю чи злою є Людина у ваших діалогах? Хто починає розмову – Людина чи Доля? На що скаржиться Людина, чого просить у Долі? Непохитною чи прихильною є Доля до Людини? Чи готова Людина прислухатися до порад Долі? Що їй заважає це зробити? Коли ми приймаємо правила Долі? Чому нам одночасно страшно і цікаво „говорити” з Долею? Давні китайські мудреці вважали, що Доля – це та єдина сила, яка може врівноважити

непереборне прагнення людини до щастя. Доля – те, що народжується разом з людиною, але чого людина не може пізнати. Що таке Доля, на вашу думку?

5. Мультфільм (час: 45–90 хв)

Мета: навчитись приймати допомогу інших, бачити свою роль у групі та гнучко змінювати її адекватно до ситуації.

Матеріал: картонні листи (А4) для кожної підгрупи; фломастери; дитячі наклейки або журнальні ілюстрації для створення колажу (фотографії людей, тварин, краєвидів, предметів побуту, машин тощо).

Інструкція: багатьом з нас подобається дивитися хороші театральні вистави, фільми чи навіть мультфільми. Зараз у вас є можливість створити свій мультфільм. Яким буде сюжет та хто буде головними героями — усе за вашим бажанням. Ви можете втілити свій задум самотужки або у групі до 4–5 осіб. Коли ваші роботи будуть готові, ми проведемо прем'єру „Нового кіно”!

Обговорення: хто є головними героями? Який сюжет історії? На яку аудиторію розрахований фільм? Чому можуть навчитися з цього фільму глядачі? Якщо об'єднати усі наші роботи-фільми в один серіал, про що він буде?

6. Загадка семи мудреців (час: 20–30 хв)

Мета: сформувати самостійність мислення, уміння створювати власний погляд на основі авторитетних думок та гармонійно поєднувати елементи системи

Матеріал: для кожного учасника картка з записаними на ній висловлюваннями відомих давньогрецьких філософів.

- Ніколи не перебільшуючи (Солон).
- Усьому знати міру (Клеобул).
- Тяжкий тягар — невігластво (Фалес).
- Усе своє носити з собою (Біант).
- Обмірковувати усе заздалегідь (Періандр).
- Не поспішати у дорозі (Хілон).
- Важко людині бути хорошою (Піттак).

Інструкція: перед вами висловлювання семи видатних мудреців світу. Ці висловлювання є їхнім життєвим кредо, в якому кожен із них намагався викласти своє бачення сенсу життя. Ці сім мудреців жили приблизно в один час – у 6 ст. до н. е. Можливо, логічне і гармонійне поєднання їхніх висловів в єдиній максимі містить загадку сенсу життя. Спробуйте її розгадати! Ваше завдання – об’єднати вислови мудреців в один, логічно завершений. За потребою можна використовувати для з’єднання висловів і інші слова, але мінімально. Не переставляйте місцями слова у висловлюваннях, можна змінювати лише їх відмінки та порядок самих висловів.

Обговорення: що означає для людини „бути хорошою”? У чому виявляється самовиховання людини? Чи є єдиною метафорою дороги життєвий шлях людини? У чому сенс життя людини, якщо керуватися створеними вами висловами?

Тема 3. Контактність (час: 4 год)

Мета: сформувати уміння викликати довіру до себе, цінувати міжособистісні стосунки як джерело життєвого досвіду та досвіду саморозуміння

Метафора: ми могли бачити солов’я лише раз, але його пісню ми пам’ятаємо усе життя, бо слухаючи його ми ніби пережили це життя.

1. Молекули (час: 2–5 хв) [257]

Мета: створити сприятливий клімат у групі для подальших саморозкриття та взаємодовіри

Матеріал: приміщення, яке не обмежує напрямки руху учасників тренінгу.

Інструкція: учасникам пропонується ігрова ситуація, в якій вони є „молекулами”, що перебувають у броунівському русі. За сигналом тренера (наприклад, плескання у долоні) учасники мають об’єднатися у групи з тими, хто у цю мить опинився ближче до них. Така процедура повторюється 3–5 разів.

Обговорення: на скільки комфортно вам було у різних групах? Що ви відчували, коли об’єднувалися у групи?

2. Зірки на небі – 1 (час: 10–15 хв)

Мета: наочно продемонструвати учасникам тренінгу рівень взаємодовіри, егоцентричності, схильності до територизму.

Матеріал: ватман синього кольору, фломастери, кольоровий папір, ножиці.

Інструкція: учасники зображають себе у вигляді зірок на небі. Коли усі зірки готові, групі пропонується розмістити усі зірки на небосхилі.

Обговорення: що можна сказати про загальний вигляд створеної картини? Чи об'єднані усі зірки якоюсь спільною ідеєю, наприклад, чи є вони якимось сузір'ям? Що можна сказати про психологічний клімат у групі, яка зобразила себе саме так? Над чим варто замислитись цій групі або які завдання поставити перед собою?

3. Візитка (час: 60–90 хв)

Мета: дати змогу учасникам отримати зворотний зв'язок щодо самих себе, дізнатися як сприймається їх поведінка та окремі риси характеру іншими людьми.

Матеріал: ручки, 20–30 штук картонних карток розміру візитки та набір різних наклейок (до 40 штук) із зображенням різних мультиплікаційних чи казкових героїв, рослин, тварин тощо.

Інструкція: кожен з учасників тренінгу виходить на 3–5 хв з кімнати. У той час інші учасники складають йому „візитку”. До неї має бути підібрана „фотокартка” – малюнок, який найяскравіше відображає суть учасника, також напівжартома, напівсерйозно має бути зазначений від діяльності (професія) володаря візитки і його ділові та особистісні якості. Важливою умовою у створенні візитки є те, що її зміст має бути у доброзичливо-жартівливій формі і відображати властивості людини у їх позитивному ракурсі. Коли візитка готова, кличуть її „володаря” і урочисто йому вручають. Учасник має прочитати те, що написано у візитці, сказати, з чим він погоджується, може уточнити те, що було для нього несподіваним або незрозумілим.

Обговорення: що нового дізналися про себе? У чому полягали труднощі при складанні думки про іншу людину? Від чого залежать відмінності у сприйманні різними учасниками однієї людини?

4. Розмова без слів (час: 5–10 хв) [275]

Мета: збагатити досвід способів спілкування учасників тренінгу, розвинути інтуїтивний канал емпатії у спілкуванні.

Інструкція: учасники мають сісти парами і почерзі розповісти щось своєму візаві лише за допомогою міміки, пантоміми, жестів. Співрозмовник у такий же спосіб відповідає або щось запитує. Заздалегідь про зміст розмови пари не домовляються.

Обговорення: на питання обговорення відповідають обидва співрозмовники почерзі. Якою була тема вашої бесіди? Про що говорив кожен з вас? Чи зрозуміли ви одне одного? Чи легше було порозумітися тим учасникам, які краще знали одне одного? Що саме допомагало вам порозумітися?

5. „Рідна душа” і „душа компанії” (час: 20–30 хв)

Мета: показати відмінності у сприйманні людини, яка вас розуміє, близької, розуміючої та компанійської.

Матеріал: лист ватману, фломастери, папір.

Інструкція: кожен учасник має записати 5–7 характеристик людини, яку можна назвати „рідна душа” та людини, яку можна було б вважати „душею компанії”. Коли усі учасники підготують обидва переліки, група разом з тренером складає семантичний диференціал понять „рідна душа” і „душа компанії”.

Обговорення: якими рисами подібні, а якими різняться люди, одна з яких є „рідною душею”, а друга – „душею компанії”? чи може це бути одночасно одна і та сама людина? Якими є особливості довірливого, розуміючого спілкування?

6. Незвична ситуація (час: 90–120 хв)

Мета: навчити учасників виявляти риси контактності та помічати контактних людей навколо себе.

Матеріал: картки з ситуаційними завданнями.

Картка 1

Сьогодні черговий робочий день. Ви бачите своїх співробітників далеко не вперше. Вже, здається, багато що про них знаєте. Але чомусь вам спало на думку ніби заново „познайомитись” з цими людьми, спробувати побачити їх іншими очима.

Ваше завдання – розкрити у давніх знайомих нові привабливі риси, яких раніше не помічали

Картка 2 Ви прийшли до театру на чудову виставу. Вже перша дія зачепила найтонщі струни вашої душі. В антракті ви зустрічаєтеся поглядами з багатьма глядачами і розумієте, що вони відчують те саме, що і ви. Ваше завдання – обмінятися з ними враженнями
Картка 3 На зупинці ви чекаєте автобус. Тим часом вирішили скуштувати одну цукерку зі щойно куплених. Автобус затримується. Ті декілька вечірніх пасажирів, що чекають транспорту разом з вами, вже давно почувають себе самотійною групою, що претендує на можливість найближчим часом дістатися домівки. Ваша цукерка явно привертає їхню увагу. Ваше завдання – привнести теплоту взаєморозуміння у компанію на зупинці
Картка 4 Ви гуляєте на дитячому майданчику зі своєю племінницею. Доки діти граються, поряд з вами на лавку сідає молода мати і починає розповідати про свою дитину. Вам здається, що мама занепокоєна тим, що її дитина надто рухлива, тому їй буде важко всидіти на уроках у школі. Ваше завдання – заспокоїти молоду маму
Картка 5 Ви – новий адміністратор на невеликій фірмі. Сьогодні ваш перший день роботи. Ви загадали, що якщо вам сьогодні вдасться зробити кожному співробітнику комплімент і отримати у відповідь його посмішку, ваше нове місце роботи буде успішним. Ваше завдання – діяти
Картка 6 Ви працюєте з книжками у читальному залі. Раптом відчуваєте осяяння – ви знайшли відповідь на питання, над яким довго розмірковували! Ви відчуваєте потребу поділитися з оточуючими радістю відкриття. Ваше завдання – знайти у читальному залі людей, які вас зрозуміють
Картка 7 Ви виступаєте на конференції з доповіддю на тему „Толерантність та її межі”. Аудиторія вже дещо стомилася і не виявляє активності та зацікавленості. Ваше завдання – справити таке враження на аудиторію, щоб вас уважно стали слухати і ставити запитання
Картка 8 Ви зайшли у магазин одягу. Раптом помічаєте, що жінка, яка поруч з вами приглядала собі костюм, засумувала, тому що він на неї замалий, хоча найбільше сподобався. Ви розумієте, що це вже була для неї остання крапля, і вона зараз розплачеться. Ваше завдання – знайти спосіб з нею заговорити і заспокоїти.
Картка 9 Ви поверталися після роботи додому. У центрі міста до вас звернулася невеличка група молодих людей з проханням порекомендувати, які саме історичні пам'ятки їм вартує оглянути у вашому прекрасному місті. Ви

розумієте, що це не жарт, а молоді люди дивляться на вас з такою надією, що ви раптом вирішуєте стати для них гідом. Ваше завдання – запропонувати їм свою допомогу та захопити розповіддю	
Картка 10	Ви знаходитесь у залі очікування в аеропорті. Мали летіти і відрядження, але рейс відкладено поки що на дві години. Поруч з вами багато людей, та ви відчуваєте самотньо і сумно. Проте вирішуєте самі виправити ситуацію і знайти приємних співрозмовників. Ваше завдання – заприятелювати з кимось із ваших сусідів у залі очікування
Картка 11	Ви зайшли у кафе. Неподалік сиділа невеличка компанія, яка чомусь вам сподобалася. У компанії вдало жартували, приспівували, жваво спілкувалися. Та згодом чомусь замовкли та посумнішали. Ви вирішили відновити дух цієї компанії. Ваше завдання – підбадьорити і розвеселити цих людей
Картка 12	Ви почали ходити до фітнесзалу. На вашу думку, ваша фізична форма не ідеальна, але реально приваблива. Займатися на тренажерах мовчки, ніби на самоті, вам не хочеться. Ваше завдання – знайти у спортзалі людей, з якими у вас багато спільного

Інструкція: кожен з учасників отримує картку. На якій описані певна ігрова ситуація та конкретне завдання для учасника. По мірі готовності учасники представляють запропоновані їм ситуації. Для того, щоб інші учасники могли підіграти, їм у загальних рисах повідомляється контекст ситуації, наприклад, „ви знаходитесь у спортклубі, займаєтесь у тренажерному залі” – і учасники активно вдають з себе відвідувачів спортклубу.

Обговорення: чи вдалося кожному з учасників знайти контактну людину? Як вона себе поводи́ла, як „відгукувалася” у ситуації спілкування?

7. Моя улюблена гра (час: 30–40 хв) (М. Фрай, 2001) [267]

Мета: надати учасникам змогу зрозуміти та проаналізувати деякі причини власної поведінки та невідповідності результату прагнень до мети діяльності

Інструкція: учасникам пропонується пригадати свою улюблену гру дитинства та/або на даний час (якщо важко вибрати одну гру, варто зупинитися на двох–трьох). Потім кожен учасник називає свою улюблену гру (якщо інші учасники

ніколи про неї не чули або погано пам'ятають – коротко викладає її суть), чітко означає основні правила гри та яким є її виграш.

Обговорення: у кожного з нас одна улюблена гра чи декілька? Хто встановлює правила у нашій грі? Як ретельно ми дотримуємося цих правил? У яких ситуаціях не дотримуємося правил або кажемо „я так не граю”? Чи спричиняє це дискомфорт? Хто визначає, яким є виграш нашої гри? Чи дійсно ми відчуваємо наповненість життям, коли отримуємо саме цей виграш? Чи порівнюємо свій виграш з виграшами інших? Чи погоджуємося на обмін виграшами? Чи легко погоджуємося отримати виграш одразу, не граючи? Що є для нас важливіше: грати чи отримувати виграш? У деяких психотерапевтичних течіях є думка про те, що людина у своєму дорослому житті намагається реалізувати сценарій улюбленої у дитинстві казки, а сама грає роль улюбленого персонажа. Чи готові учасники подивитися на свою улюблену гру з цієї позиції? Чи можна припустити, що правила улюбленої гри ми намагаємося впровадити у життя і отримати аналогічний виграш? Як учасники можуть прокоментувати таку модель власної поведінки? Що було для них незвичним у такому погляді? Про що вони замислилися тепер?

8. Риси контактної людини (час: 20–30 хв)

Мета: визначитись у рисах, в яких відображається контактність людини, та з'ясувати, чому люди не завжди хочуть бути контактними.

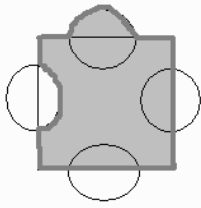
Матеріал: папір, ручки.

Інструкція: застосовуючи нотатки з вправи „Рідна душа” та „душа компанії” учасники методом мозкового штурму складають перелік з 7–10 рис контактної людини. Далі відбувається дискусія, головним питанням якої є „Чи варто бути контактним?”

Обговорення: ми розглядали контактність як позитивну рису людини. Чи є ситуації, коли ця риса втрачає своє позитивне забарвлення? Для чого люди бувають контактними? Чому люди не завжди хочуть бути уважними та зацікавленими у спілкуванні з іншими?

9. Пазл (час: 10–15 хв)

Мета: продемонструвати наочно, що таке контактність, і як контактність кожного учасника впливає на діяльність групи в цілому.



Матеріал: фломастери, ножиці, спеціальна картка– „болванка” для кожного учасника.

Інструкція: у кожного з вас є картка, за допомогою якої ви зможете зобразити, наскільки ви контактні. Якщо ви вважаєте, що вам властива експансія, активний вплив на

оточуючих, то залиште сторону(и) фігури випуклими. Якщо ви частіше є вразливими і глибоко сприймаєте впливи оточуючих, берете усе „близько до серця”, то зріжте сторону фігури так, щоб вона стала увігнутою. Якщо ж ви зберігаєте нейтралітет – зріжте випуклу сторону фігури по прямій, щоб утворилася сторона квадрата. У вашому розпорядженні усі чотири сторони фігури, саму фігуру розрізати навпіл не потрібно. У вас може вийти будь-яка фігура, розмалуйте її. Готові фігурки учасники мають скласти разом, як паззли. Паззлі складають доти, доки утворювана ними картинка не прийметься учасниками як найбільш гармонійна.

Обговорення: наскільки цілісною є „картина” нашої групи? Чим наша група є сильною — відкритістю чи впливовістю? Наскільки комфортно кожному у спільному „проекті”?

10. Зірки на небі – 2 (час: 10–20 хв)

Мета: продемонструвати учасникам як змінився рівень їх солідарності у групі та взаємозацікавленості після вправ на контактність.

Матеріал: ватман синього кольору, фломастери, кольоровий папір, ножиці

Інструкція: учасники зображають себе у вигляді зірок на небі. Коли усі зірки готові, групі пропонується розмістити усі зірки на небосхилі.

Обговорення: чи змінилося розташування зірок? Як саме? Як змінилися самі зірки? Яка ідея їх об’єднує?

Тема 4. Децентрація (час: 4 год)

Мета: навчити умінню бачити проблему та формулювати її рішення з різних точок зору.

Метафора: давній китайський мудрець казав: „Не підходь надто близько до мене, не віддаляйся надто далеко від мене. Стань там, звідки мене найкраще видно”.

1. П'ять добрих слів (час: 10–15 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: продемонструвати учасникам, які риси їх особистості є найбільш помітними для оточуючих.

Інструкція: на аркуші свого блокнота учасники мають обвести ручкою власну руку (долоні і пальці). Потім вони підходять одне до одного і пишуть на намальованій руці позитивні риси її „власника”.

Обговорення: чи згодні ви з усіма рисами, які вам написали? Чи серед написаних для вас рис є такі, яких ви раніше не помічали у себе? Вам було приємно, що помітили саме такі ваші риси, як ... (продовжіть речення, напишіть, які саме).

2. Ілюстровані цілі (час: 20–30 хв) (К. Фопель, 1999) [257]

Мета: продемонструвати учасникам, як їхні особисті цілі уявляють собі інші люди.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасники розділяються на пари. По-черзі кожен із пари розповідає коротко про свої життєві плани, мрії, цілі, а другий з закритими очима усе це малює.

Обговорення: наскільки точно зобразила ваші цілі інша людина? Чому ми та інші люди бачимо одне і те саме по-своєму? Чи можна тоді сказати, що цілі, якими їх бачимо ми, можемо досягнути саме ми? Як досягати спільних цілей?

3. Речі, які колись були... (час: 60–90 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: навчити саморозкриттю; сформулювати в учасників відчуття усвідомленості вибору.

Матеріал: маленькі іграшки (усього 20–30 предметів; не більше 5–10 см у довжину, можливо, з кіндер-сюрпризів): ляльки, квітки та інші маленькі речі –

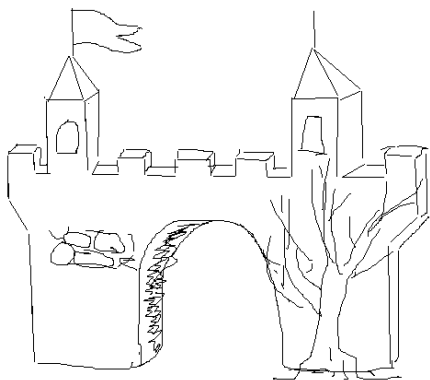
гудзики, флакончики з-під парфумів, значки, ланцюжки, волоські горіхи, скляні кульки, зламані годинники тощо.

Інструкція: уявіть, що певні речі навколо нас були колись давно людьми. Які вони за зовнішністю, характером, звичками? Чому вони тепер стали речами? Виберіть для своєї розповіді одну-дві речі, що бачите перед собою.

Обговорення: Чи відчутним є сум, коли ми говоримо, що люди „перетворилися на речі”? Чи є у цього вислову переносне значення? Що означає „поводитися з людиною, як з річчю”? Яку поведінку людини можна уподібнити до „поведінки” речі? Чи справді вибір є інтенцією активної життєвої позиції? Які чинники сприяють здійсненню нами свідомого, відповідального вибору?

4. Два будинки (час: 30–40 хв)

Мета: навчити учасників прийомам децентрації.



Матеріал: чотири малюнки замку, фломастери.

Інструкція: учасники поділяються на дві команди. Кожна команда отримує по два незавершені малюнки замку (рис. 2). Члени кожної команди відповідають на такі питання: 1) який у вас настрій найчастіше? 2) який у вас настрій сьогодні? 3) чи є

ви агресивними? 4) ким ви себе вважаєте – оптимістами чи песимістами? 5) хто є для вас значущими людьми? 6) чи вважаєте ви себе відкритими людьми? Після відповідей на запитання тренер оголошує, що отримана інформація дає змогу учасникам кожної команди завершити малюнок замку так, як би це зробила інша команда. Для цього треба вирішити, які саме відповіді вказують на: 1) пору року, 2) час доби (день/ніч); 3) тварину, яка охороняє замок; 4) мешканців замку; 5) погоду; 6) замкненими чи відкритими мають бути вікна та брама. Кожна команда має виконати один малюнок замку так, як це зробила б інша команда, згідно з її відповідями. Для можливості перевірки точності результатів кожна команда виконує другий малюнок замку відповідно до власних відповідей.

Обговорення: кожна команда показує обидва малюнки. Наскільки точно вдалося відобразити особливості іншої команди? Як ви проінтерпретували отримані відповіді? Сформулюйте правила, які допомогли вам зрозуміти інших людей.

5. Звіт марсіанина (час: 40–60хв) (Л. Пономаренко, 2002) [151]

Мета: розвинути в учасників тренінгу вміння дивитися на себе „з боку”.

Інструкція: напишіть коротку розповідь про себе від імені марсіанина, так, ніби він мав можливість спостерігати за вами певний час, а потім проінтерпретувати по-своєму ваші дії і зробити висновки. Коли звіти „марсіан” будуть готові, їх зачитують.

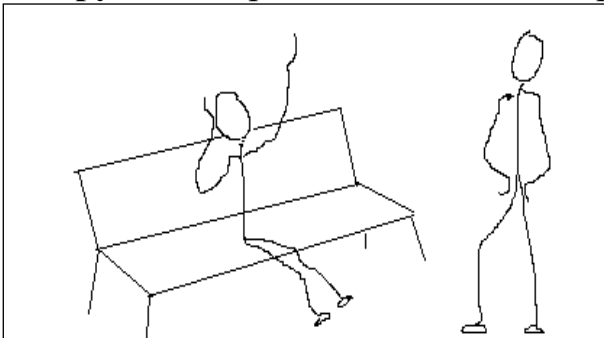
Обговорення: кожен учасник читає свій „звіт”. Інші можуть задавати йому запитання.

6. Версія (час: 10–15 хв)

Мета: навчити учасників виявляти креативність в інтерпретації інтерперсональних стосунків, зародження сумніву у власній безкомпромісності; відмовитись від стереотипного сприймання; сформувати позитивність і, навіть, парадоксальність мислення.

Матеріал: картка із зображенням фігурок людей (ТАТ, рис. №3) (Л. Собчik, 1998) [182].

Інструкція: перед вами малюнок. Придумайте для нього назву або озвучте його,



беручи до уваги, що за сюжетом це: комедія, трагедія, героїчний епос, реалізм, мелодрама, бойовик, фарс, романтика, парадоксальний випадок (анекдотична ситуація).

Обговорення: чи можна говорити, що люди сприймають події життя у контексті певного жанру? Що відчувають люди, коли дивляться на знайому ситуацію з іншої точки зору? Що є причиною повернення людей до стереотипного уявлення? Чому люди можуть відчувати дискомфорт, коли ситуація має декілька варіантів рішення? Чим цінно побачити декілька точок зору стосовно певної ситуації? Який

варіант рішення приймати, коли однаково вірними і привабливими видаються декілька? Які риси інших людей спонукають нас до творчості?

Тема 5. Толерантність (час: 4 год)

Мета: навчити бачити себе реальними і не вимагати від людей відповідати нашим очікуванням.

Метафора: чи буде нам спокійніше, якщо ми навчимо сороконіжку щоразу починати йти з лівої ноги?

1. Ми схожі ... (час: 5–10 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: підвищення рівня взаємосимпатії учасників тренінгу.

Матеріал: невелика м'яка іграшка.

Інструкція: серед присутніх учасник знаходить людину, з якою, на його думку, він чимось схожий (зовнішньо або рисами характеру, звичкам, уміннями тощо), говорить про це вголос і кидає цій людині іграшку. Це повторюється доти, поки кожен висловиться.

Обговорення: якими рисами схожі усі учасники тренінгу? Подібне чи відмінне легше знайти між нами та іншими людьми? Чи легко знайти у людині щось схоже з собою? Позитивні чи негативні риси зауважувалися у людей, схожих на нас? Які бар'єри для цього потрібно подолати?

2. Якби я був ... (час: 15 – 20 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: продемонструвати учасникам різнобічність людської натури.

Інструкція: завдання виконується індивідуально. Учасникам пропонують письмово закінчити такі речення: Якби я був явищем природи, я був би ... Якби я був книгою, то вона була б ... Якби я був піснею, то вона була б ... Якби я був їжею, то це було б ... Якби я був зрілою людиною, то був би

Обговорення: усі учасники зачитують свої варіанти продовження першого речення, потім – другого і т. д.

3. Риси толерантної особистості (час: 20–30 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: ознайомити учасників з поняттям толерантності та рисами толерантної особистості.

Матеріал: чистий аркуш ватману, фломастери, плакат „Риси толерантної особистості”.

РИСИ ТОЛЕРАНТНОЇ ОСОБИСТОСТІ

почуття гумору	чуйність
доброзичливість	уміння слухати
зацікавленість співрозмовником	уміння викликати довіру
терпимість до відмінностей	прихильність
уміння володіти собою	гуманізм
уміння не засуджувати інших	альтруїзм
здібність до співпереживання	поблажливість

Інструкція: учасники мають назвати риси, які, на їхню думку, притаманні толерантній людині, а тренер записує їх на аркуші ватману. Коли висловлені усі ідеї, поруч кріпиться плакат „Риси толерантної особистості”, порівнюється зміст обох переліків, акцентується увага на спільному в обох переліках. Тренер пояснює учасникам тренінгу, що толерантність – це терпимість людини до різних думок, неупереджене ставлення до людей і подій, коли особа поважає гідність інших людей, здатна миритися з існуванням різних точок зору. Учасники пропонують свої визначення толерантності.

Обговорення: наскільки точно учасникам вдалося підкреслити риси толерантної людини? Які риси не взято до уваги? Що значить бути толерантним? У яких ситуаціях важливо бути толерантним? Чи є ситуації, у яких толерантність виявляти недоцільно?

4. Терпіння і терпимість (час: 20–30 хв)

Мета: пояснити учасникам відмінність понять терпіння і терпимості.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасникам пропонується символічно зобразити терпіння і терпимість. Потім усі учасники демонструють свої малюнки та коментують їх.

Обговорення: чим, на вашу думку, відрізняється терпіння і терпимість? Що у цих поняттях спільного? Чи можна сказати що ми терпимо те, що хотіли б змінити, але поки що не можемо, а терпимо ставимося до того, що приймаємо таким, яким воно є? Чи може бути толерантна людина одночасно об'єктивною і стриманою? Чи сумісні щирість, відвертість з толерантністю?

5. Межі толерантності (час: 30–40 хв)

Мета: навчити учасників усвідомлювати межі їхньої терпимості.

Інструкція: учасникам пропонується висловитися щодо питання „Чи толерантність нескінченною?” Приймаються до відома усі запропоновані варіанти думок. Після цього тренер пропонує експериментально визначити, що саме є межами нашої толерантності: наші особистісні риси, можливо, певні правила, цінності. Учасники опрацьовують опитувальник „Рівень домінування” (автор В. Гінецинський) [39], на кожне твердження якого необхідно дати відповідь „так” або „ні”.

1. Мені важко підтримувати розмову з людиною, яка недобррозичливо налаштована стосовно мене.
2. Зазвичай, я почуваюся ніяково у присутності людей, які обіймають високі посади.
3. Мені важко відмовити людині у проханні, навіть якщо воно суперечить моїм переконанням.
4. Якщо я бачу, що людині незручно, оскільки вона припустилася помилки, я намагаюся зробити вигляд, що нічого не помітив.
5. Якщо у присутності інших людей у мене щось не виходить, я легко ніяковію.
6. Іноді я буваю непоступливим просто з принципу.
7. Я висловлюю свою думку, не турбуючись про те, яке враження вона може справити на оточуючих.

Ключ: №№ 1–5 „так”, №№ 6, 7 „ні”. За кожну відповідь відповідно до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються.

0–3 бали – низький рівень відмови від домінування;

4–5 балів – оптимальний рівень відмови від домінування;

6–7 балів – труднощі у відмові від домінування.

Отже, однією з меж толерантності, точніше її бар'єром може бути невміння людини відмовлятися від домінування над іншими людьми, делегувати повноваження. Оптимальний рівень відмови від домінування свідчить про гнучкість мислення та поведінки людини, її вміння бути як лідером, так і ведомим, залежно від компетентності у певних життєвих ситуаціях. Відмова від домінування передбачає право людини на помилку, повагу до думок інших, вміння вчитися в інших людей.

Наступне завдання дасть змогу учасникам точніше визначити, які саме риси характеру або принципи є межами вияву толерантності. Для цього їм потрібно: а) скласти перелік своїх життєвих цінностей (до 10-ти позицій); б) закінчити речення „терпіти не можу ...”. варіантів може бути скільки завгодно, доки учасники не запишуть усе, „що наболіло на душі”; 3) проаналізувати, чи є серед варіантів продовжень речення „терпіти не можу ..” такі речі, які за своїм змістом близькі до зазначених цінностей? Наприклад, серед життєвих цінностей може бути зазначено „чесність”, а один з варіантів продовження речення „терпіти не можу, коли мені брешуть”. Можна зробити висновок, що у цьому випадку людина буде менш терпимою у ситуаціях, коли вона стикатиметься з неправдивістю, і більш толерантно ставитиметься до людей, які будуть з нею відвертими.

Обговорення: від чого, на вашу думку, залежить рівень відмови від домінування? Чи залишається цей рівень сталим протягом життя людини? Що нового ви дізналися про себе? Як ви розумієте поняття „межі” і „бар'єри”? якими можуть бути бар'єри вияву терпимості? Що виявилось межами нашої толерантності? У чому полягає здібність з розумінням ставитись до існування різних меж толерантності?

6. Невідомі світи (час: 45–90 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: навчити учасників виявляти толерантність у життєвих ситуаціях.

Матеріал: ватмани, фломастери.

Інструкція: учасники поділяються на дві команди „інопланетян”. Кожна команда має придумати назву своєї планети та її мешканців, особливості життя та закони, принципи спілкування на планеті, що корисного мешканці планети роблять для космосу, якої шкоди завдають, що думають про мешканців іншої планети?

Коли команди готові, „інопланетяни” зустрічаються і представляють свої планети.

Після знайомства групам необхідно укласти спільну угоду: якими будуть правила спілкування, у яких галузях можуть співпрацювати мешканці їхніх планет тощо?

Обговорення: як би звучали пункти вашого меморандуму „земною” мовою, у повсякденному житті? Чи звертають толерантні люди більше уваги на позитивні риси свої та інших людей? Чи виявилися певні межі толерантності під час укладання меморандуму? Як впливала попередня думка про мешканців іншої планети на спілкування з ними?

Тема 6. Відповідальність (час: 4 год)

Мета: навчити сприймати рішення не лише як завершення неминучих подій, а й як початок нового ланцюга вчинків.

Метафора: якщо важко вибирати, чи бути мудрим, чи щасливим, варто зупинитися на головному – просто бути.

1. „Чародій і горіхи” (час: 10–20 хв) (Н. Пезешкіан, 1996) [146]

Мета: представити неупереджене бачення відповідальності

Інструкція: до уваги учасників пропонується притча „Чародій і горіхи”: „Якось одному візиру захотілося горіхів. І їх йому принесли цілий горщик. Візир засунув руку у горщик і взяв цілу жменю горіхів. Але витягнути руки з горщика не зміг, як не намагався. У цілому палаці ніхто не наважувався дати йому пораду. Тоді він наказав привести до нього першого, хто буде проходити повз його палац. І незабаром до нього привели простого селянина. Той розпитав, що трапилося, і

порадив, щоб візир розтиснув трохи кулак у горщику. Візир так і зробив і зміг випростати руку з горщика. „Ти справжній чарівник”, – сказав він селянину”.

Обговорення: про що ця притча? Як у ній звучить тема відповідальності?

2. Види відповідальності (час: 10–20 хв)

Мета: ознайомити учасників з різними видами відповідальності.

Інструкція: тренер робить пояснення щодо теми заняття з акцентом на різних видах відповідальності.

Відповідальність – це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

На думку французького професора філософії Дідьє Жюліа [66], існує відповідальність людини за себе, за інших та за прийняття іншими певних рішень. Відповідальність за себе можна проілюструвати притчею про полководця і пироги. У ній розповідається про те, як один полководець програв битву і переховувався у хатині лісника. Жінка лісника попросила полководця пригледіти за пирогами, які вона поставила у піч. Полководець задумався про своє горе, поразку, безславність свого теперішнього існування, забув про доручення жінки, і пироги згоріли. Тоді полководець подумав про те, що кожному треба займатись своєю справою, діяти, приймати рішення. Діяти, а не плисти за течією подій.

Відповідальність за інших проілюстровано у „Маленькому принці” Антуана де Сент Екзюпері, коли при зустрічі з Маленьким Принцом Лис сказав, що ми відповідальні за тих, кого приручили.

Приклади відповідальності за прийняття рішень іншими можна побачити у казці Льюїса Керрола „Аліса у країні чудес”. Аліса весь час була в центрі подій, коли її слова, думки, фантазії, вчинки спрямовували і змінювали хід подій та дії інших персонажів. Щоправда, у неї була можливість побачити, який з варіантів її вчинків є кращим і які наслідки він має.

Людина несе відповідальність за вчинок, здійснений свідомо і саме нею, здійснений свідомо, але не обов’язково саме нею, здійснений нею, хоча вона цього і не бажала, вчинок, здійснений не нею власноруч і поза її бажанням, але від неї залежала можливість уникнути здійснення цього вчинку (наприклад, як у

транзактній теорії Е. Берна, описується ситуація за участю Жертви, Переслідувача і Посередника).

Відповідальність може виявлятися на трьох рівнях: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною, емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною, вольовому, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

Після вступного слова тренер пропонує учасникам представити у вигляді діаграми міру кожного виду відповідальності у власному стилі відповідальності.

Обговорення: з яким кольором у вас асоціюється відповідальність? Чому, на вашу думку, навіть згадка про відповідальність створює у людей відчуття чогось складного, важкого і небажаного?

Якою, на вашу думку, є мета відповідальних дій? Давайте порівняємо запропоновані вами варіанти з такими: очікування корисності, задоволеність собою, перспективність, каяття, компенсація.

3. Незакінчені речення (час: 30–40 хв) [257]

Мета: самоаналіз та самопізнання в області відповідальності.

Інструкція: учасникам пропонується дописати, закінчити такі речення:

1. Бути відповідальним для мене означає ...
2. Деякі люди більш відповідальні за інших – це люди, які ...
3. Безвідповідальні люди – це ...
4. Свою відповідальність стосовно інших людей я виявляю через ...
5. Вид відповідальності, який є натяжчим для мене – це ...
6. Відповідальну людину я впізнаю за ...
7. Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я ...
8. Я побоювся б нести відповідальність за ...
9. Бути відповідальним стосовно себе – це ...
10. Я несу відповідальність за ...

Далі учасники порівнюють на „сумісність” зміст тверджень №1 та №9, тобто чи у реченні №1 було сказано, що бути відповідальним означає в тому числі бути відповідальним і за себе; №1 і №4 (чи вияв відповідальності у твердженні 1 має спільне з виявом відповідальності зокрема стосовно інших?); №1 і №6 (чи серед

ознак відповідальної людини є такі, за якими ми самі виявляємо відповідальність); №8 і 39 (чи не побоялися б ми нести відповідальність за самих себе?); №4 і №8 (чи боїмося нести відповідальність за інших?); №4 і №6 (чи очікуємо ми від інших якоїсь „іншої” відповідальності?).

Обговорення: учасники почерзі зачитують продовжені ними речення та коментують, спираючись на запропоновані критерії для порівняння

4. Формула відповідальності (час: 20–30 хв)

Мета: ознайомити з особистісним представленням відповідальності.

Інструкція: учасникам пропонується дискусія з приводу таких висловлювань:

- Відповідальність – це можливість зробити так, як хочеш сам.
- Відповідальність – це створення причини подальшого успіху.

Після дискусії учасники отримують завдання представити власне розуміння відповідальності формулою. У ній можуть бути використані різні символи: вербальні, геометричні фігури, хімічні, фізичні, математичні тощо. Усі складові формули мають бути пояснені, як і загальне розуміння відповідальності, керуючись зазначеною формулою.

Обговорення: всі учасники представляють авторські формули відповідальності та інтерпретують їх.

5. Вибір відповідальності (час: 20–25 хв)

Мета: навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

Інструкція: тренер зачитує два переліки [244], що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

Коли я відчуваю відповідальність, я ... виправляю, захищаю, рятую, контролюю, переймаюся почуттями, не слухаю, відчуваю втому, відчуваю тривогу, відчуваю страх, відчуваю неврівноваженість, турбуюся про рішення, турбуюся про деталі, турбуюся про обставини, турбуюся про те, щоб не помилятися, турбуюся про виконання.

Коли я відповідально ставлюся, я ... демонструю співпереживання, демонструю розуміння, підбадьорюю, ділюся, конфліктую, слухаю, відчуваю врівноваженість, відчуваю свободу, відчуваю усвідомленість своїх дій, відчуваю самоцінність, я

турбуюся про людину, я турбуюся про почуття, я турбуюся разом з людиною, я порадник, який супроводжує інших; я вірю, що моєї присутності поруч з іншим цілком достатньо; я думаю, що людина сама відповідає за власні вчинки.

Учасники тренінгу уважно вивчають обидва переліки і підкреслюють у бланку вправи „Незакінчені речення” ті слова або словосполучення, які вказують саме на переживання відповідальності або на відповідальне ставлення. У своїх записах учасники роблять висновок про те, що їм більше властиве – відчуття відповідальності чи відповідальне ставлення (дії).

Далі учасники оформлюють два переліки, у яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

Обговорення: у чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина передусім характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності? У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найефективнішою?

Тема 7. Автономність (час: 4 год)

Мета: навчити умінню довіряти собі і бути цікавим для себе самого.

Метафора: коли у дитинстві ми гралися з калейдоскопом, ми бачили свій неповторний світ, були впевнені у його існуванні. Щоб його побачити, не потребували нічийої допомоги, і за просто могли надати іншим можливість побачити цей дивовижний світ ... їхніми очима.

1. Моя формула і мій герб (час: 30–50 хв)

Мета: самооб'єктивація.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасникам пропонується виконати два завдання: 1) намалювати свій герб (В. Кузовкін, 2001) [95]. Так, щоб кожному, хто його побачить, стало зрозуміло, що є головним у житті для його власника; 2) відобразити свою суть у

формулі, використовуючи найрізноманітніші символи (як у вправі „Формула відповідальності”). Складові формули пояснити.

Обговорення: учасники демонструють власні герби та інтерпретують формули. Що спільного у гербах та формулах? Який елемент гербу, формули робить їх автора унікальним? Чи подобається вам, коли хтось інший вносить корективи у ваші герб та формулу?

2. Характероутворюючі зв'язки (час: 20–30 хв) (А. Кронік, Є. Кронік, 1989) [93]

Мета: продемонструвати особливості впливу на нас значущих для нас людей.

Інструкція: виберіть зі свого оточення 1–3 значущі для вас особи. Запишіть 5–10 притаманних їм якостей, як позитивних, так і негативних. Запишіть до 10 власних найбільш важливих якостей (як позитивних, так і негативних). Проаналізуйте перелік рис: якщо певна риса значущої особи актуалізує певну вашу рису, з'єднайте ці риси. Поєднання рис може бути найрізноманітнішим, позитивні риси значущої особи можуть актуалізувати і ваші позитивні риси, негативні – негативні, позитивні – негативні, негативні – позитивні. Наприклад, коли значуща для вас людина є спокійною, і ви спокійні; або вона є імпульсивною, і тоді ви можете виявляти знервованість чи вас це тонізує, ви стаєте більш жвавими. По закінченні вправи підрахуйте кількість позитивних і негативних впливів та зробіть їх якісний аналіз.

Обговорення: чи є для нас наші значущі люди, у своїй більшості, „добрими геніями”? як би ви прокоментували думку про те, що ми самі обираємо для спілкування тих людей, чий вплив є сприятливим для вияву нами певних рис (як позитивних, так і негативних)?

3. Залежність (час: 20–30 хв)

Мета: навчити усвідомлювати себе суб'єктом життя.

Інструкція: учасникам пропонується висловитися стосовно питання „Що таке залежність?” (у тому числі й психологічна залежність від іншої людини).

Обговорення: яке найзагальніше означення можна було б дати поняттю „залежність”? Який стан є протилежним до залежності? Якими можуть бути

елементи ланцюга між залежністю та її протилежністю? Яка ланка для людини найбільш оптимальна для співпраці з іншими, щоб вона не втрачала при цьому власної думки, мети? Що спонукає людей прагнути якомога більшої незалежності? Чим відрізняються підтримка і вплив? Чим різняться і чим подібні незалежність та автономність на психологічному рівні?

4. Те, що є моїм (час: 20–30 хв)

Мета: навчити виявляти екзистенційні цінності.

Інструкція: учасники записують усі можливі варіанти своєї відповіді на питання „Що є моїм?”.

Обговорення: учасники зачитують свої відповіді. Матеріальне чи нематеріальне ми частіше вважаємо своїм? Що означає „є моїм”? чи можна сказати, що дійсно нашим є те, за що ми відповідаємо лише перед собою? Чи є дійсно нашим те, що ми самі створили? Чи те, що ми можемо подарувати? Як питання „що є моїм?” можна прокоментувати з позиції В. Франкла „мати чи бути?”.

5. Довіра до себе (час: 30–40 хв)

Мета: представити довіру до себе як складову автономності.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасники методом мозкового штурму складають перелік сфер, у яких, на їхню думку, людині важливо довіряти самій собі. Потім кожен учасник зображає, наскільки він довіряє собі у кожній з цих сфер, через малюнок квітки. Чим вище і більше квітка, тим більше довіри до себе у певній сфері.

Обговорення: де саме ростуть ваші квіти довіри? Якщо відповісти метафорично, на якому ґрунті їм краще рости? Чим їх треба поливати? Коли вони розквітають? Що значить довіряти собі?

6. Я справжній, коли ... (час: 20–30 хв)

Мета: навчити поборювати страх відчуття себе незахищеним Персоною.

Інструкція: учасникам пропонується письмово продовжити речення „Я справжній, коли ...” у вигляді невеличкого есе або переліку ситуацій, вчинків, почуттів, станів тощо.

Обговорення: учасники зачитують свої відповіді. Як часто ми буваємо справжніми? Що є причиною того, що ми приховуємо себе справжніх? Чи треба вчитися вміти бути справжнім? Для чого необхідне відчуття своєї справжності?

7. Метафори (час: 20–30 хв)

Мета: продемонструвати цінність автентичності внутрішнього світу людини.

Інструкція: учасникам пропонується записати метафоричні означення понять „мрія”, „самотність”, „людина”, „життя” (або будь-яких інших понять за вибором групи). Наприклад, „понеділок – це день, з якого систематично можна починати нове життя”. „Натхнення – це прекрасна квітка на кактусі наших думок”.

Обговорення: учасники по черзі читають свої міні-твори.

8. Талісман (час: 15–25 хв)

Мета: відчуття людиною себе джерелом власних успіхів; переживання інтенції добра.

Матеріал: кольорові фломастери, картонне коло (діаметром 3-4 см) для кожного учасника.

Інструкція: у кожного з вас є можливість створити талісман щастя, успіху, мудрості, цілеспрямованості. Того, що, як ви вважаєте, дуже необхідне вам, щоб відчувати наповненість та радість життя. Коли ваш талісман буде готовий, можете подарувати його комусь з інших учасників.

Обговорення: що ви відчували, коли дарували або отримували у подарунок талісман? Що нового додали вам ваші подарунки?

Тема 8. Самоприйняття (час: 4 год)

Мета: уміти бути різним, залишаючись самим собою.

Метафора: з дитинства у нас могла лишитися улюблена стара іграшка. Тепер вона вже не така чистенька і блискуча, можливо, дещо „відремонтована” і не така сучасна. Але вона стільки пережила з нами, і залишається дорогою для нас.

1. Стіна нерозуміння (час: 20–30 хв)

Мета: об'єднати учасників в активній формі експеріентного навчання; долання стереотипів міжособистісного сприймання; актуалізація позитивного мислення.

Матеріал: ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів.

Інструкція: на рисунку зображена „стіна нерозуміння” людиною самої себе та інших людей. Що є камінням, з якого вона складена? Що є „наріжним каменем”? Напишіть на кожному камені причини нерозуміння себе та оточуючих (учасники обговорюють поставлені питання і записують свої рішення на камінні). У що корисне можна перетворити стіну нерозуміння? Зробіть це, домалювавши необхідне (учасники пропонують різні варіанти продуктивного використання стіни або її частин).

Обговорення: Якими є основні причини нерозуміння оточуючих? Якими є головні причини нерозуміння себе? Чи можливо розуміти оточуючих, не розуміючи себе? Чи можуть інші люди пояснити нам самих себе?

2. Аплодисменти (час: 20–30 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183]

Мета: створити атмосферу взаємоповаги.

Інструкція: тренер називає певне уміння, і учасники, які ним володіють, мають встати, а решта їм плескають у долоні. Наприклад, „нехай встануть ті, хто вміє малювати, співати, смішно розповідати анекдоти, любити, смачно готувати, смачно їсти, заражливо сміятися, тактовно мовчати, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти, плавати тощо”. Далі кожен з учасників оголошує одну–дві свої „номінації”, і процедура повторюється.

Обговорення: чи було приємно почути аплодисменти на свою адресу? Чи були деякі уміння, за які вам було особливо приємно отримати визнання? Чи були деякі уміння, які для вас настільки природні, що було дивно отримувати за них схвалення? Чи помітили ви у собі бажання винятковості, першості, коли заявляли про певне своє уміння? Як би ви прокоментували тезу про те, що коли людина приймає себе, для неї бути найкращою стає необов'язковим?

3. Герой мультфільму (час: 20–30 хв)

Мета: навчити усвідомлювати взаємодоповнення Я-реального та Я-ідеального.

Інструкція: учасникам пропонується з декількох персонажів мультфільмів, казок, літературних творів, кінофільмів обрати двох. Одного, на якого вони вважають себе схожими у цей період життя, другого – на якого хотіли б бути схожими.

Коли всі учасники досить чітко уявили кожного з персонажів, їм дається завдання поєднати подумки обидва образи.

Обговорення: учасники коротко описують обраних ними персонажів та образ, який утворився при їх поєднанні. На зовнішні чи внутрішні риси було більше звернуто уваги під час поєднання образів персонажів? Наскільки конфліктним є поєднання? Що необхідно відкоригувати у новому образі для його більшої реалістичності?

4. Коло субособистостей (час: 40–60 хв) (В. Кузовкін, 2001) [95]

Мета: усвідомити диференційованість власного Я.

Інструкція: кожен з учасників письмово виконує такі завдання: 1) скласти перелік 10 основних цінностей життя; 2) записати усі бажання, які прийшли на думку; 3) вибрати з усіх бажань 5–6 найважливіших для вас; 4) уявити, ніби кожне бажання – це ваш друг. Опишіть їх і дайте їм ім'я. Це може бути конкретне ім'я, вигадана або улюблена фраза цієї людини; 5) на окремому аркуші на усю площу намалювати велике коло. В середині цього кола – маленьке, діаметром 1–2 см, позначити його „Я” (центральна особистість); 6) оточуюче коло розбити на сектори необхідної величини в залежності від „розміру” конкретної субособистості) і розмістити у них олюднені бажання – субособистості; 7) уявити, що ви і ваші субособистості разом зустрічаєте Новий рік. Що б вони вам подарували?

Обговорення: учасники представляють свої субособистості, характеризують їх та описують, що б вони могли подарувати центральній особистості? Чи толерантні одна до одної ваші субособистості? Якою мірою представлені у бажаннях–субособистостях ваші життєві цінності? Через які субособистості реалізуються ваші життєві цінності? Що нового ви дізналися про себе?

5. Дерево мого успіху (час: 10–20 хв)

Мета: чітко окреслити свої сильні сторони.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: намалюйте дерево, а його складові підпишіть своїми основними рисами, які, на вашу думку, допомагають вам досягати успіху.

Обговорення: учасники демонструють свої малюнки та інтерпретують їх.

6. Неприйняття себе (час: 40–60 хв)

Мета: навчити корекції самоставлення

Інструкція: 1) запишіть 10 своїх значущих рис (як позитивних, так і негативних).

До цього переліку слід вписати лише ті риси, про наявність яких ми знаємо з власного досвіду, ті риси, про які нам часто говорили, що вони у нас є, краще зараз не брати до уваги; 2) продовжіть обидві частини наступного речення у вигляді переліків: „я не гідний ... (чогось/когось), тому що я ...”.

Обговорення: якщо другу частину речення („тому що я ...”) вважати за умову, за якої ми можемо стати гідними чогось, то що саме є цією умовою? Чи представлена ця умова прямо чи опосередковано серед рис вправи „Дерево мого успіху”? чи є серед переліку „тому, що я ...” зазначені попередньо серед 10 найбільш значущих ваших характеристик? Чи включають у себе ці 10 рис і ті, що ви зазначали як свої значущі характеристики у попередніх вправах? Що є суперечливим у ваших думках про себе? Чи ці суперечності – основа для саморозвитку?

7. Парадокси (час: 20–40 хв)

Мета: виявити філософське почуття гумору у ставленні до себе.

Інструкція: 1) записати свої негативні риси (близько 5–7); 2) назвати позитивну сторону кожної з цих негативних рис (наприклад, коли я спізнююсь, то даю змогу іншим зібратися з думками перед зустріччю зі мною).

Обговорення: учасники за бажанням оприлюднюють деякі зі своїх негативних рис та надають їм позитивної інтерпретації. Якщо друге завдання викликало в учасників труднощі, інші учасники можуть їм допомогти. В результаті учасники формулюють відповіді на питання „Чим я зі своїми недоліками цінний для інших людей?” А тренер дякує усім за сміливість бути відвертими.

8. Я — Місто (час: 30–45 хв)

Мета: навчити усвідомлювати „Я-для інших” та „Я-для себе”.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати себе, свою особистість у вигляді міста. У цьому місті позначити два шляхи: один, яким би вони ознайомлювали з містом туристів, другий — був би для друзів.

Обговорення: учасники демонструють свої малюнки та інтерпретують їх. Якщо спробувати пояснити, які сторони нашої особистості представлені у пам’ятниках, різного роду будівлях та іншому, на що багате місто? Що у місті запропоновано до огляду туристам? Хто може бути для нас „туристом”? що він має зробити під час екскурсії, щоб ми прийняли його як друга?

Тема 9. Глибинність переживань (час: 4 год)

Мета: актуалізувати уміння не лише розуміти цінності, а й переживати їх.

Метафора: жила якимось золотом ручка і дуже пишалася собою. Інші ручки вже давно працювали — писали твори, вірші. Але золота ручка берегла себе, вона готувала себе до того, щоб бути гідною написаного нею найвидатнішого твору. Так вона заіржавіла і не написала жодного слова.

1. „Дерево” (час: 10–20 хв)

Мета: актуалізувати в учасників сенс переживання.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: 1) учасники створюють малюнок, на якому були б зображені дерево з маленьким паростком, трава, пагорб, сонце, хмара, дощ; 2) учасники читають оповідання „Про далекі моря і близьке щастя” [263].

„Про далекі моря і близьке щастя”

Це дерево було вже досить доросле. Про нього не можна було сказати, що це мудре Дерево, але його не можна було назвати і нерозумним. Дерево завжди сумувало, і ні з ким не могло потоваришувати. При його стовбурі росла Трава, і

окрім неї не було більш нічого. Щоправда, на горизонті був ще Пагорб, кожного дня він ворушився, ніби зітхав.

З Травою Дерево товаришувати не хотіло. „Як це банально, – думало воно, – щодня бачити Траву та ще й дружити з нею. Таке одноманіття і нічого нового. А Пагорб далеко, окрім того, він також заріс Травою. Ах, як же мені сумно!” Від таких думок Дерево завжди тяжко зітхало і сумно похитувало гілками.

Щодня до Дерева приходило Сонце. Воно багато чого бачило за час свого існування і було дуже-дуже мудрим. Сонце розповідало Дереву про широкі моря, про високі гори, які підтримують небо, про безкрайні пустелі ...

– На рахунок пустель, я тобі, звісно, вірю, – відповідало йому на це Дерево, – довкола мене і у моєму серці теж пустеля. Але що таке море? Що таке гори? ... Ні, я не можу повірити у те, чого не бачу.

Одного разу Сонце довго не з’являлося, а потім прийшло з кимось таким чорним і кудлатим, але гарним. Це була Хмара. Дерево познайомилося з Хмарою, а Хмара привітала його і Траву, і Пагорб проливним дощем, справжнім проливним дощем!

– Тепер я вірю, що десь на землі є моря, – сказало Дерево, обережно струшуючи з себе краплинки води, – море – це просто дуже багато дощинок ...

Воно хотіло сказати ще щось, але побачило Траву:

– Невже це ти?!

– Я, – прошелестіла у відповідь Трава, коли вітер розчісував її довге, щойно вимите дощем волосся.

– О! Так ти навіть говорити вмієш?!

– Так, – несміливо прошепотіла Трава.

А Дерево лише зітхнуло: надто багато вражень було для одного дня.

Зазвичай вночі Дерево спало і тому рідко бачило місяць. Але цієї ночі не спалося ... Місяць розповів Дереву про зірки і далекі планети.

– Можливо, і там є моря, океани і гори, – сказав він Дереву під звуки колискової, яку співав вітер, – і трава там теж є. Але не кожен може це побачити.

– Так, не кожний, – зітхнуло Дерево і подумало, що море ніколи не бачило трави і ніколи її не побачить і не почує її шелестіння. ... У пустинному серці Дерева почав пробиватись маленький паросток ...

Вранці, коли Трава прокинулася і вмивалася свіжою холодною росою, Дерево мовило:

– Знаєш, Трава, море ніколи мене не бачило, а ти бачиш мене щодня, ти щаслива від цього?

– Щаслива, — прошелестіла у відповідь Трава та ласкаво і ніжно посміхнулася.

– І я маю щастя бачити тебе і Пагорб на обрії, адже я расту саме тут! А море – це просто дуже багато дощенок ...

Обговорення: про що це оповідання? Який ваш настрій зараз? Що відбулося з деревом? Який сенс ви вкладали у свій малюнок? Як цей сенс змінився, коли ви прочитали оповідання? Що саме привнесло новий сенс?

2. Дві краплини олії (час: 15–20 хв)

Мета: продемонструвати цінність переживань.

Інструкція: учасникам пропонується послухати притчу П. Коельо „Дві краплини олії” (П. Коельо, 2004) [87].

„Дві краплини олії”

Один купець відправив свого сина до найбільшого мудреця світу, щоб довідатись від нього секрет щастя. Довго блукав хлопчина пустелею, аж вийшов до прекрасного замку, що височів на вершечку гори. Там жив Мудрець. Юнак думав, що побачить там святого старця, але натомість, увійшовши до замку, наш герой немов потрапив у вируючий вулик: метушилися купці, по кутках велися розмови, грав невеличкий оркестр, а стіл був заставлений розкішними наїдками. Мудрець постійно говорив з кимось, і минуло чимало часу, доки підійшла черга юнака.

Мудрець уважно вислухав, з якою метою прийшов юнак, але сказав, що зараз не має часу тлумачити йому Секрет Щастя. Хай він піде оглянути палац і повернеться через дві години.

– Зроби лише послугу, – попросив Мудрець, простягаючи юнаку ложечку з двома краплинами олії, – носи це з собою і гляди, не пролий.

Юнак подався навмання численними залами палацу, не зводячи очей з ложечки, а через дві години прийшов назад.

– Ну що, – запитав мудрець, – ти бачив перські гобелени у моїй їдальні? А сад, який десять років вирощував мій садівник? А розкішні пергаменти у моїй бібліотеці?

Розгублений юнак зізнався, що не бачив нічого, він дбав тільки про те, щоб не розлити олії, довіреної йому Мудрецем.

– Ще раз піди і оглянь дива мого світу, – звелів Мудрець. – Не можна вірити людині, не знаючи дому, у якому вона живе.

Втішений юнак схопив ложечку й знову подався блукати палацом, не пропускаючи цього разу жодного мистецького твору. Він побачив сад, навколишні гори, красу квітів і те, з яким смаком було все підібрано в замку, а повернувшись, детально про все розповів.

– А де та олія, яку я тобі довірив? – запитав мудрець.

Глянувши на ложечку юнак побачив, що олії там не лишилося.

– Ну що ж, дам я тобі одну пораду, – прорік Наймудріший з мудреців. – Секрет Щастя полягає у тому, щоб побачити усі дива світу, не забувши про дві крапельки олії.

Обговорення: про що ця притча? Чим можуть бути для людини у метафоричному значенні дві крапельки олії? Чи Мудрець дав рецепт саме щастя? Які ще метафори ви бачите у притчі і як би ви їх проінтерпретували?

3. Аксіоми Лефевра (час: 30–60 хв)

Мета: зосередити увагу на саморозумінні.

Інструкція: учасники ознайомлюються з аксіомами Лефевра (В. Лефевр, 1991) [105].

„Загальний підхід”

- 1) якщо суб'єкт не спроможний побачити себе таким, що здійснює поганий вчинок, тоді будь-який імпульс, що спонукає його здійснити дію (у тому числі погану), перетворюється у реальність;
- 2) якщо суб'єкт спроможний побачити себе таким, що здійснює поганий вчинок, він спроможний відмовитися від його здійснення.

„Аксіома свободи волі”: якщо світ поганий і сприймається суб'єктом як поганий, то будь-яка суб'єктивна інтенція перетворюється в об'єктивну готовність.

„Аксіома відсутності злого наміру”: якщо світ підштовхує суб'єкта до здійснення хорошого вчинку, той завжди погоджується і ніколи не здійснює поганого.

„Аксіома довірливості”: якщо світ видається суб'єкту ідеальним, тобто з точки зору суб'єкта світ ніколи не підштовхує до здійснення поганих вчинків, то суб'єкт готовий перетворити будь-яку вимогу світу щодо здійснення поганої дії.

Обговорення: як ви зрозуміли ці аксіоми? У чому вияв свободи волі людини? Що людина має знати про світ і як має його сприймати, щоб самостійно вибирати як їй чинити? Як би ви прокоментували тезу В. Франкла про те, що досягнення людиною сенсу подібно до запуску бумерангу [205]. Бумеранг повертається лише тоді, коли не влучив у ціль?

4. Задача (час: 20–30 хв)

Мета: сформулювати власний сенс, усвідомити пропріативне прагнення.

Інструкція: учасникам пропонується відшукати та пояснити розв'язок такої задачі:

Знайти X, якщо:

$$\begin{aligned} \text{сeнс} &= \text{життя} \\ X &= Я \end{aligned}$$

(ця пропорція може читатися і так: „сeнс” так відноситься до „життя”, як „X” до „Я”.) Учасникам пропонується не заглиблюватись у математичні нюанси, а прийняти правила гри розуму.

Обговорення: учасники представляють та інтерпретують власні розв'язки. Далі можлива „перевірка”: чим є сенс, життя, Я, керуючись знайденим X?

5. Хокку (час: 30–60 хв)

Мета: отримати досвід надання різної форми своїм почуттям.

Матеріал: фотографії або вирізки з журналів із краєвидами.

Інструкція: учасникам пропонується ознайомитись з хокку [266] (японськими віршами).

Ісікава Такубоку

- Не стримати сльози, що впала
на щоку.

- І не забути мені людини,
Яка показала що все – лише жменя
піску!

- Усіх людей захотілося хвалити!
Веселюся!

У розумному серці глибоко
захований сум!

- Коли спокійне серце, –
А це рідкість для нього, –
Тоді і тикання годинника лише
забавляє!

- Дим, що пливе і тане у небі
лазурному,

Дим, що пливе і тане, –

Чи він не схожий на мене?

- Ллється дощ. І тепер у моєму
домі у всіх

Такі похмурі обличчя...

Добре, якщо все проясниться!

Рьокав

- Злодій взяв усе,

Але залишив тебе –

Місяць у вікні

Мацуоші Басьо

- Вербка схилилась і спить,
І здається мені, соловейко на
гілці –

Це її душа

- Навіть сірій вороні
Цей ранок пасує –
Дивись, як погарнішала!

- Впало листя.
Весь світ однокольоровий.
Лише вітер гудить.

- Сонце зимового дня,
Тінь моя холодне
У коня на спині

- Так легко-легко
Вплив – і у хмарці
Задумався місяць

- Посадили дерева в саду.

Тихо, тихо, щоб їх
підбадьорити,

Шепоче осінній дощ

- Метеликом ніколи
Він вже не стане.. Марно
дрижить
Червяк на осінньому вітрі
 - Тут колись замок стояв ...
- Нехай мені першим розповість
про нього
Джерело, що б'є у старому
колодязі

Учасники мають вибрати одне – три зображення краєвидів, що їм найбільше сподобалися, і написати свої хокку про переживання у зв'язку з певною картиною.

Обговорення: учасники демонструють обрані ними картини та зачитують відповідні хокку.

6. Нобелівська премія (час: 40–90 хв) (Г. Солдатова та ін., 2000) [183].

Мета: отримати досвід самоефективності та визнання, а також досвід продовження роботи після винагороди.

Матеріал: кольоровий папір, фломастери, ножиці, клей, бланки сертифікатів.

Інструкція: учасникам пропонується уявити, що усі вони є номінантами на вручення Нобелівської премії за певний винахід. Тепер їм потрібно сказати слово подяки та представити свій винахід. Що це за винахід?

Обговорення: учасники демонструють свої винаходи. Кожному учаснові виписують сертифікат, у якому зазначене ім'я автора (-ів), назва винаходу та галузь, у якій зроблено винахід. Можливі і напівжартівливі варіанти, наприклад, „винахід – „сейф для добрих справ” у галузі банківської справи”.

Тема 10. Синергічність (час: 4 год)

Мета: здатність коригувати свою сутність.

Метафора: перед початком вистави чи концерту оркестранти розігруються і кожен грає свою непогану мелодію, але усе разом це схоже на какофонію. Потім настає тиша. Змах палички диригента, і оркестр створює прекрасну музику.

1. Пари дуальностей (час: 15–20 хв)

Мета: продемонструвати, що „конструктивні”, „правильні” дуальності мають спільний початок і утворюють цілісність.

Інструкція: учасникам пропонується записати якомога більше пар дуальностей, наприклад, „день–ніч”, „чорне–біле”, „духовне–матеріальне” тощо.

Обговорення: учасники зачитують свої приклади дуальностей. До кожної пари група знаходить поняття, що об’єднує зазначені протилежності, наприклад, „день–ніч”–час доби, „чорне–біле” – два береги палітри кольорів. Особлива увага звертається на „некласичні” пари дуальностей. Коли дуальності сприймаються, як суперечності, конфлікт? Які з названих дуальностей можуть бути прикладом внутрішніх конфліктів? Що перетворює суперечність у протилежність? Що поєднує протилежності?

2. Літопис (час: 60–90 хв)

Мета: представити цілісність як процес.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: уявіть собі, що ви якась країна. Напишіть літопис цієї країни. У ньому мають бути відображені основні події, що відбувалися на території цієї країни (змагання, війни, угоди, свята, приїзд почесних гостей-посланців, ярмарки, виставки тощо), згадані найвеличніші правителі, полководці, мудреці, науковці, митці, описані основні закони, за якими жила країна у різні часи. У літописі також має міститися міф про виникнення країни та про пророцтво мудреців і астрономів щодо її майбутнього.

Обговорення: учасники читають свої літописи. Якими подіями, головно, пов’язані минуле і теперішнє, теперішнє і майбутнє? Що мало відійти на другий план, втратити свою значущість, щоб відбулися позитивні зміни? Якими є перші ознаки зародження чогось нового? Чи можна представити міф та пророцтво як дуальності? Яка ідея є їх спільним початком? Які особи та події, описані у літописі, втілюють найбільшою мірою цю ідею? Чи були ці особи, події найбільш значущими у житті країни? У чому полягала їхня роль? Чи є щось подібне між цими значущими особами та вашими субособистостями з вправи „Коло субособистостей”?

3. „Хрестоносець” (час: 50–60 хв)

Мета: продемонструвати лабіринти саморозуміння під час внутрішньої роботи.

Інструкція: учасники читають терапевтичну казку А. Гнєзділова „Хрестоносець” (А. Гнєзділов, 2002) [42].

„Хрестоносець”

Ті, хто любить мандрувати, напевно не будуть сперечатися, що в основі їх прагнень – надія на зустріч з невідомим. Я багато подорожував і бачив, але зізнаюся, що найдивовижнішою для мене виявилася зустріч з самим собою. Ось як це було.

Моє ім'я Ельдар. Не знаю, з яких давніх часів прийшло воно у голову моїх батьків, скоріше за все, з якихось лицарських романів, якими захоплювався мій батько. У мене був маєток, але я мешкав у ньому рідко, оскільки майже весь час мандрував. Доля була прихильною до мене, я завжди був успішним у своїх починаннях. Мої наукові пошуки були завжди цікавими і публікувалися без перешкод. В особистому житті я також не був ображений. Мою подругу звали Неффа. Думаю, вона була схожа на мене, у неї було своє життя, яке вона не завжди поділяла зі мною. Але мене це влаштовувало. Її нерозгаданість приваблювала мою уяву, і я не прагнув розкривати її таємниці. Інколи вона зникала і довго не з'являлася, так що часом я не був впевнений, чи побачу її ще раз коли-небудь. Я думаю, що мої мандри у неї викликали подібний відгук. Ми обидва знали ціну життю. Швидкоплинність днів та їх непередбачуваність зробили радість спілкування неповторною.

Якось життя занесло мене на „святую землю” Іудеї, і я на собі відчув сенс цього епітету. Не стану розповідати про місця, що змальовані тисячами мандрівників – для мене відкрилася нова сторінка. Якось, заворожений грядою кам'янистих пагорбів, я збився зі шляху і майже цілий день йшов під розпеченим сонцем, не знаючи, чи виберуся звідси, чи залишуся тут назавжди. Під вечір я зіштовхнувся з декількома кочівниками-бедуїнами. Одразу ж оцінивши моє відчайдушне становище, вони погодилися вказати мені дорогу, але стали вимагати у мене великий викуп, пояснивши, що я їх в'язень, оскільки ступив на

їхню землю. Я не знав, що робити; мої грошові ресурси не могли б покрити і половини тієї суми, що вони вимагали. Поміж тим вони не хотіли поступатися. Минула важка ніч. Уранці вони зв'язали мене і залишили на вершині скелястого пагорба, пообіцявши повернутися, щойно я знайду спосіб зв'язатися зі своїми близькими, щоб гарантувати їм гроші, яких вони вимагали. Сонце сильно пекло, і я відчув, що довго не витримаю цих пекучих променів.

Тупіт копит повернув мене до дійсності; переді мною з'явився вершник, який ніби прийшов з якихось далеких віків. Він був закутий у лицарські лати. На загорілому, обвітреному обличчі було багато зморщок, воно нагадувало карту, вкриту борознами часу. Довге сиве волосся спадало по плечах як крила, червоний хрест увінчував його подертий плащ. Незнайомець розрізав мотузки, посадив мене позаду себе і рушив у путь, відомий лише йому одному. Через якийсь час ми опинилися у печері, що слугувала йому житлом. Від лицаря почув фантастичну розповідь, яку не міг ні прийняти, ні заперечити.

Його історія мала початком перші хрестові походи. Тоді ще юнаком він надихнувся ідеєю спасіння Гроба Господнього і вирішив втілити її. Зібравши чималий загін ровесників, він рушив до Малої Азії. Супутники одностайно обрали його своїм ватажком, бо вірили у його успішність та хоробрість. Нажаль, ці якості не допомогли лицарям. Вони заблукали у Іудейській пустелі. Труднощі шляху, битви з сарацинами змушували їх втрачати одного воїна за другим. Нарешті наступив день, коли їх ватажок залишився один.

Жах охопив його, коли він зрозумів, що втратив усіх своїх товаришів. І почуття провини перед ними та їхніми батьками охопило його. Адже саме він втягнув їх у цей небезпечний похід. Тоді він вирішив померти, але раптом опинився у маленькій зеленій долині, де росли старі маслини. Незвична ідея спала йому на думку: н пам'ять про своїх друзів він вирішив посадити на могилі кожного по маслинному дереву. Шалена праця його майже завершена, коли до нього з'явився якийсь старець. Хрестоносець схопився за меч, але той посмішкою зупинив його: „Тебе чекає битва не зі мною, а з пустелею. Ти посадиш дерева, але щоб їх виростити, тобі необхідно доглядати їх, доки вони не наберуть

сили. Праця твоя буде важкою, ти повинен будеш носити воду з оази і поливати близько тисячі дерев. А ростуть вони дуже повільно. Тобі може не вистачити часу для того, щоб досягти успіху. Я беруся допомогти тобі.” І старець запропонував хрестоносцеві випити вина іудейської пустелі, яке продовжить його життя доти, доки він не захоче залишити свою працю.

Минули віки, і через пустелю простягнулася тіниста алея дерев, нагадуючи про пам’ять юних сердець, що колись сюди прийшли.

Після цієї розповіді хрестоносець показав мені зелений шлях пустелі. Розлогі маслини дійсно ніби увібрали у себе життя хрестоносців і протистояли смертоносному диханню пустелі. Тим не менше, я не міг до кінця повірити правдивості оповідача:

— Чому ти не знімеш свої лати? З ким тобі доводиться битися серед цієї безлюдної пустелі?

Він махнув рукою:

— Я розповім. Раз на рік у пустелю приходить весна; на пагорбах з’являється прекрасна жінка, яка починає танцювати. Її танок триває декілька днів і супроводжується якоюсь неймовірною музикою. День змінюється ніччю, а ніч днем, але вона ні на мить не зупиняється. І наслідуючи цьому танцю, у небесах лунає грім, збираються хмари і падає живильний дощ. Уся пустеля від краю до краю вкривається чарівним килимом квітів, і тоді здається, що червоним полум’ям спалахнула земля. Але танок цієї панни пришвидшується, і ритми барабанів та бубнів звучать усе гучніше і швидше, і ось починають рухатися піски. Пил злітає до неба і зависає у повітрі, і налітає самум і змітає увесь килим, що вкривав землю. І буря летить до моїх дерев, прагнучи їх зламати, ніби це стріли, які впилися у тіло живої землі. І тоді я кидаюся у самий центр бурі і вражаю невідому істоту своїм списом. І знову настає тиша, буря стихає, а я прибираю з моїх дерев порошок. І так відбувається щороку. Події мого життя повторюються нескінченно, і я втомився. Але я знаю, як ви, смертні, цінуйте своє миттєве життя. Я хочу запропонувати тобі обмін. Твоя душа увійде у моє тіло і доторкнеться до вічності цієї землі, де один простір породжується з іншого,

прямуючи у нескінченність. Я ж увійду у твоє тіло з досвідом твого життя і відпочину від вічності.

Він зупинився і подивився на мене. Неймовірна радість охопила мене: чи не чекали мене у цей момент найпрекрасніші мандри?! Я кивнув головою, очікуючи дива перетворення, але лицар наповнив два кубки темним і густим вином з старого дзбану і простягнув їх мені:

– Випий, – сказав він, – і щось просвітліє у твоїй голові.

– Що ти маєш на увазі? – запитав я.

Він посміхнувся:

– До тебе повернеться пам'ять. Адже ми вже здійснили подібний обмін багато років тому. Ти повернувся у цю землю, щоб наші душі знову віднайшли свої власні тіла.

Я ковтнув і спорожнив до дна його келих. І справді згадав усе, що він говорив. Це я, так, це я був тим хрестоносцем, чиє божевілля перетворилося у чари вічного життя.

Ми довго залишалися поруч, не маючи сил розійтися. А потім прийшла весна. І знову посеред грому небес з'явилася чарівна панна пустелі і стала танцювати. Дивне цвітіння весни захопило мене, ніби я бачив це уперше. Я вже не розумів, хто з нас був хрестоносцем, швидше, ми обидва були одним цілим, коли страшенна буря охопила пустелю. Вихор, що так і крутився, став наближатися до дерев, і не пам'ятаю, хто з нас переламав спис і замість цієї зброї жбурнув келих з вином у смертоносну воронку пустелі. Разом усе стихло. У тому самому місці, де лежали уламки розбитого келиха, застигла жіноча фігура. Голова її була схилена на коліна, а руки безсило простягнулися по піску. Чи не впізнав я у цей момент Неффу? Якись звуки виривалися з її грудей і, зливаючись з мелодією пісні, понеслися у невідому височінь. І кожний звук цієї пісні змушував її рости, як хвилю; ще декілька миттєвостей, і вона дійсно перетворилася у блискучу воду джерела, яке здіймалося вгору. І воно весело побігло від одного дерева до іншого, начебто роблячи позначки на довгому шляху хрестоносців. Лицар стояв поруч зі мною, чи я стояв поруч з ним, не можу осягнути, бо, кажу, ми були одним цілим.

Найголовніше, що справа хрестоносця знайшла завершення, шлях його та праця були закінчені. Відтак джерело несло воду до олив. Нова оаза народилася у пустелі, і це народження, напевно, вартувало подвигу, що надихнув колись хрестоносця на спасіння Гробу Господнього.

Обговорення: про що ця казка? Символом чого є для людини пустеля? Що символізують собою войовничі бедуїни? Символом чого є зв'язаність героя? Символом чого є скелисті вершини, адже споглядання саме їх краси спричинило втрату шляху мандрівником? Чому незнайомець розрізав мотузки, а не розв'язав? Хто є тим незнайомцем, який приходить на допомогу людині, залишеній насамоті? Чому незнайомець-старець з'являється і пропонує допомогу лише тоді, коли герой сам вирішив, що йому слід зробити? Які внутрішньоособистісні сили здатні трансформувати бурю-самум у життєдайну силу? Що це за сила, яка може обернутися бурею? Що є пам'яттю душі, що є змістом цієї пам'яті?

4. ПАНКС (час: 30–40 хв)

Мета: научіння саморозумінню.

Інструкція: тренер звертається до учасників: „У нашому житті часто трапляються складні ситуації, що змушують нас тривожитися, нервувати, почувати себе невпевнено. У вас є можливість за допомогою цієї методики навчитися самопізнання та саморозумінню. Для цього слід виконати такі завдання:

1) будь ласка сформулюйте і коротко запишіть проблемне питання, до обмірковування якого ви часто повертаєтеся, яке останнім часом не дає вам спокою (це питання не повинно стосуватися проблем фізичного здоров'я або економічних проблем);

2) дайте відповіді на наступні запитання: **а)** на вашу думку, вам достатньо відомо про обставини, чинники цієї ситуації, події, що її супроводжують? (варіанти відповіді: відомо / невідомо); **б)** чи хотіли би ви на даний час поговорити з кимось про ситуацію, що склалася; чи вважаєте, що ви відкриті для всебічного обговорення? (варіанти відповіді: відкритість / закритість); **в)** чи вважаєте, що це питання може бути вирішене саме так, як ви бажаєте? (варіанти відповіді: можливо / неможливо). Ваші відповіді є своєрідним „кодом”, за яким у

таблиці „Психологічний аналіз ненормативних кризових ситуацій ви можете знайти короткий огляд вашого прикладу, а детальніше почитати в інтерпретації.”

Психологічний аналіз ненормативних кризових ситуацій

№	“Код”	Назва – маркер конфлікту	Негатив	Позитив
1	відомо відкритість неможливо	мрія	• хаос ієрархії мотивів • соціальний тиск на особистість у виборі пріоритетного напрямку діяльності	• наявність мотиву
2	відомо закритість неможливо	перегляд цілей	• невідповідність результату до мети • “мрія з минулого”	• усвідомлення мети • процес аналізу ситуації
3	відомо відкритість можливо	самореалізація	• невизначеність виду діяльності • процес з відтермінованим у часі результатом • викривлене сприймання своїх сильних якостей	• прагнення об’єктивувати свій внутрішній світ
4	відомо закритість можливо	захисні механізми	• уникання конфлікту	• усвідомлення неготовності до рішення • пошук альтернативних варіантів рішень
5	невідомо відкритість неможливо	фантазія	• відсутність мотиву	• створення парадоксальних варіантів рішень
6	невідомо закритість неможливо	духовна криза	• різкі психологічні зміни	• прагнення до саморозуміння
7	невідомо відкритість можливо	інтуїція	• недовіра до себе	• бачення істини
8	невідомо закритість можливо	недостатність інформації	• несформованість компетентності	• потреба в організації знань

Інтерпретація

Причинами внутрішньоособистісного конфлікту з назвою “**мрія**” можуть бути: а) хаотичність ієрархії мотивів особистості. Людина не може або відчуває труднощі у чіткому визначенні рейтингу власних цілей на близьку чи/та далеку перспективу, відділити значуще від другорядного; звідси тривожність, напруженість страх помилитися; б) наявність соціального тиску на особистість при виборі нею пріоритетного для себе напрямку діяльності. Людина вважає за необхідне іти певним обраним нею шляхом, проте макро- або, частіше, мікросоціальне оточення вказує індивідові на несвоєчасність обраної цілі чи її невідповідність до загальноприйнятих у цьому середовищі. Отже, особистість опиняється у ситуації вибору між самореалізацією та виправданням очікувань оточуючих.

Керуючись принципом позитивної психотерапії, для кожної конфліктної ситуації був визначений і позитивний момент. У випадку “**мрії**” цим *позитивом* є наявність мотиву дії, тобто людина усвідомлює значущість поставленої перед собою мети та відчуває внутрішню готовність до її досягнення.

“**Перегляд цілей**” часто спричиняють такі ситуації, як: а) невідповідність досягнутого результату до очікуваної цілі; б) “**мрія з минулого**”. Людині видається, що на цей момент у неї є нагода нарешті реалізувати те, що у минулому було дуже значущим. Проте здійснення колишньої мрії у теперішньому не приносить людині відчуття очікуваної радості. Отже, особистість постає перед питанням: невже її така довгоочікувана мета виявилася позбавленою сенсу, а теперішні зусилля були марними? Насправді ж, опинитися у такій ситуації було варто для того, щоб “відмовитись” від колишньої мрії, що не дає людині змоги сформулювати актуальні цілі. Проте за даних обставин ця “відмова” є усвідомленою необхідністю, а не втечею через те, що не вистачило сил чи не посприяли обставини. *Позитивом* є процес аналізу наявної ситуації та, як результат, усвідомлення нової наповненої сенсом мети.

“**Самореалізацією**” окреслюється один із найсприятливіших періодів у житті людини, коли вона найбільш повною мірою здатна виявити власний

потенціал. На нашу думку, самореалізація – це власне конструктивне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, що може бути спричинений: а) невизначеністю виду діяльності. Людина відчуває у собі значні сили до активних перетворень, проте не знає своєї “праці за покликом”; б) викривлене сприймання своїх сильних якостей. Часто воно пов’язане з особливостями самоакцептації – позитивного сприймання себе, що склалося під впливом думок та висловлювань значущих осіб. Такі особи можуть вважати найбільш позитивними рисами особисті, що є відповідними до соціально–етичних норм цього мікросередовища, або такі, що на їхню думку, можуть допомогти особистості виявити себе з найкращого боку. Проте не завжди такі припущення мають високий рівень вірогідності. Отже, людина постає перед необхідністю переглянути і, можливо, переоцінити перелік власних сильних якостей, виявляючи які вона реалізує індивідуальний стиль діяльності; в) бажання отримати негайний результат від докладених зусиль. Людині необхідно нагадати собі, що самореалізація, як і зростання вишуканих плодів, потребує наполегливої копіткої праці, результати якої є відтермінованими у часі. За усіх перелічених труднощів ситуація не втрачає *позитивного* моменту – людина за цих обставин відрізняється оптимальним рівнем мотивації до об’єктивізації свого внутрішнього світу, тобто втілення свого задуму у реальність.

“Захисні механізми” ми бачимо як чинники внутрішнього конфлікту “другого кола”: за їх участі особистість намагається подолати конфліктну для себе ситуацію, проте причина конфлікту при цьому так і залишається неусвідомленою. Нашарування захисних механізмів у буквальному сенсі поглиблюють проблему. Результат їхньої дії – уникання людиною конфлікту, що можна порівняти з нівелюванням природності на користь ерзацу. Але і така ситуація має свої *позитивні* сторони: 1) людина усвідомлює свою неготовність до прийняття рішення, отже вона може уникнути імпульсивних необдуманих вчинків; 2) уникання конфлікту змушує людину раз у раз шукати шляхів уявного вирішення проблеми. І такий спосіб можуть бути знайдені альтернативні варіанти рішень складної ситуації, серед яких з’ясується і цілком доцільний варіант.

“**Фантазія**” як спосіб побудови віртуальної реальності теж може містити паростки внутрішнього конфлікту, оскільки у людини, яка фантазує, мотивація реалізації ідей, думок, бажань характеризується дуже низьким рівнем спроб здійснити щось у реальному часі немає. Для вирішення проблеми ситуація не є втраченою. Як *позитив* можна відзначити, що фантазія робить можливим створення парадоксальних варіантів рішень, які часто своєю оригінальністю виводять людину зі стану опору реальності або недіяння.

“**Духовна криза**” – найскладніший варіант внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки торкається питання сенсу життя особистості. Людина переживає різкі психологічні зміни: точка відліку власного Я змінюється багато разів за короткий проміжок часу, і особа не встигає “закарбувати” усі свої образи, ролі, персони. Нашаровуючись, останні спотворюють особистісну часову перспективу, і людині важко визначити, якою вона є і має бути. Здавалося б, невирішуване питання. Проте людина здатна особисто на нього відповісти, тому що саме у ситуації духовної кризи у людини актуалізується прагнення саморозуміння. І це є значущим *позитивним* моментом.

“**Інтуїцією**” ми назвали ситуацію, у якій людина відчуває себе невизначено через відсутність доказів на користь рішення, яке вона визначила для себе як найбільш прийнятне. Найточніше такий стан можна окреслити як недовіру людини до самої себе. Проте лише сама людина знає (навіть якщо і несвідомо), яке рішення є для неї кращим. *Позитив* міститься у підтримці довіри до себе через самоінтерес. Прислухавшись до себе, особа зможе побачити справжній хід подій та суть речей. Віднайдення істини – чи не варте воно невеликого ризику?

Ситуація, в якій людина переносить акцент з вирішення проблеми на збір даних про цю проблему, ми окреслили як “**недостатність інформації**”. Особистість не володіє (або володіє недостатньою мірою) індивідуальними засобами, прийомами, що забезпечуватимуть їй прийняття ефективних рішень у проблемних ситуаціях. Інакше кажучи, несформована компетентність щодо цієї конфліктної ситуації через відсутність життєвого досвіду або неактуалізованості цього досвіду. Можна сказати, що людині необхідно чітко сформулювати

висновки за даними життєвого завдання. *Позитивом* є те, що за таких обставин людина відчуває своєрідний імпульс – потребу в організації, структуруванні знань. Це виявляється у прагненні визначити обставини, що є підвладними особі, та такі, що знаходяться поза її компетентністю на сьогодні.

Обговорення: що таке, на вашу думку, саморозуміння? Що означає навчитися саморозумінню? За якими ознаками можна впізнати людину, яка розуміє себе? Що об'єднує ваші відповіді на ці три запитання?

5. Герой (час: 60–90 хв) (К. Ленктон, С. Ленктон, 1996) [114].

Мета: сформувати ставлення до помилки, як до досвіду, що вчить знаходити нові способи дії.

Інструкція: згадайте, як ви виконували вправу „Мультфільм”. Тепер вашим завданням є написати короткий сценарій про Героя, дотримуючись такого плану: 1) знайомство з Героєм, опис його характерних рис; 2) Герой вирішує щось зробити, але не справляється і терпить поразку; 3) опис подальших дій Героя, які виявляються помилковими, неадекватними до ситуації; 4) Герой згадує про те, що колись *випадково* він щось чув, бачив, отримав тощо і скеровує дії у новому напрямку.

Обговорення: учасники ознайомлюють одне одного зі своїми Героями. Що таке помилка і неуспіх? Чи достатньо чіткою була мета героя? Що слугувало причиною неуспіху? Чому неуспіх був сприйнятий Героєм як помилка? Кого і що нагадують вам Герой та його дії, якщо згадати „Літопис” вашої країни? Як з контексту сценарію про Героя можна пояснити, що таке помилка? Чи змінюється разом з діями і мета Героя? Який висновок ви готові зробити на підставі цієї вправи?

Тема 11. Життєва філософія (час: 4 год)

Мета: свідомий пошук та створення сенсу.

Метафора: людина – це афоризм Творця. І цей афоризм намагається справити враження цілого роману, доки ще не поставлено крапку.

1. Знаки пунктуації (час: 10–20 хв)

Мета: символічне окреслення власного життєвого шляху.

Інструкція: зобразити власне життя за допомогою таких знаків пунктуації:

. , : ... () – ? ! Знаки можуть бути використані усі або декілька (чи взагалі – один), можуть повторюватися і чергуватися у будь-якій послідовності.

Коли життєві „описи” завершені, учасники можуть ознайомитись з частотним аналізом символів (табл. 12).

Таблиця 12

Частотний аналіз символів методики „Знаки пунктуації”

.	• кінець • кінець минулого і початок майбутнього	85% 64%
,	• перелік подій • буденний плин подій • поступовий рух	91% 83% 79%
:	• розмежування часів (до-після) • більш чітке бачення ситуації • бажання у чомусь розібратися	77% 64% 58%
...	• невизначеність • кінець (фініш)	81% 78%
()	• особливий період, ситуація • дуже особисті переживання • замкнутість	79% 75% 69%
—	• „місток” між часами • різкі зміни	87% 75%
?	• щось незрозуміле • болюче питання	92% 84%

!	• щось важливе	97%
	• емоційність	88%
	• радість і активність	82%

Обговорення: чи зображене ваше життя до теперішнього часу чи й у перспективі на майбутнє? Чи бачите ви поступовість у зображених життєвих подіях?

2. Типи самовдосконалення (час: 20–30 хв) (Є. Головаха, Н. Паніна) [43].

Мета: вибрати реалістичну концепцію самовдосконалення.

Інструкція: до уваги учасників пропонується таблиця типів самовдосконалення (табл. 13).

Таблиця 13

Типи самовдосконалення

Побажати собі	№ риси	Побажати іншим					
		1	2	3	4	5	6
Витримки	1	А	Б	Б	А	Б	А
Доброзичливості	2	В	Г	Г	В	Г	В
Відвертості	3	В	Г	Г	В	Г	В
Сили волі	4	А	Б	Б	А	Б	А
Співчуття	5	В	Г	Г	В	Г	В
Впевненості	6	А	Б	Б	А	Б	А

Типи самовдосконалення:

А – стати сильнішим разом з усіма (зробити світ сильнішим)

Б – ствердитися самому у більш м'якому оточенні

В – пом'якшити свій характер, допомагаючи ствердитися іншим

Г – стати більш м'яким разом з усіма (зробити світ добрішим)

Керуючись таблицею 13, у колонці „собі” треба вибрати одну із запропонованих рис, яку б людина хотіла більше розвинути у себе. З колонкою „іншим” – виконати те саме стосовно риси, яку людина побажала б частіше, більше виявляти своєму оточенню. На перетині зазначених рис стоїть літера, яка

позначає певний тип самовдосконалення. Для того, щоб переконатися, чи справді це ваш тип самовдосконалення, виберіть по чергові дві–три риси і повторіть описані кроки. Потім відповідно до літери знайдіть тип самовдосконалення.

Обговорення: у яких типах самовдосконалення виявляється прагнення людини до мудрості, у яких – до щастя? Як би ви прокоментували взаємозв'язок Я-концепції людини (наприклад, Я 'ОК – Ти 'ОК) з певним типом самовдосконалення? Яким афоризмом доречно підсумувати дискусію?

3. Жити з останнім рішенням (час: 20–30 хв) [267].

Мета: розподілити власні рішення за критерієм своєчасності.

Матеріал: фломастери.

Інструкція: учасникам пропонується скласти перелік найбільш значущих для них подій їхнього життя (як позитивних, так і негативних) за хронологією і вказати приблизно свій вік у часі тих подій.

Коли „календар знаменних дат” завершено, учасникам необхідно поряд коротко описати ті рішення, які вони дієво чи подумки прийняли в результаті зазначених життєвих подій наприклад, „подія: 2-й курс, першим здав іспит з філософії; рішення – завжди намагатися бути першим, бо коли ти перший, тебе поважають, ти кращий”).

Обговорення: чому ми навчилися на досвіді наших життєвих подій? Які рішення ми можемо зараз назвати ілюзіями – уявленнями, які колись допомагали нам жити, але з часом відстали від реалій нашого життя? Чи є щось спільне у більшості прийнятих нами рішень? На що були спрямовані ці рішення: на досягнення певної мети, самовдосконалення тощо? Чи були попередні рішення основою для прийняття наступних? Якими були їх наслідки? Підкресліть ті рішення, які ви залишаєте у житті, що триває.

4. Творчий потенціал (час: 30–40 хв) [267].

Мета: продемонструвати, як людина стає співавтором свого життя.

Інструкція: учасникам пропонується виконати низку завдань: 1) поділити аркуш паперу на три графи. У першій – „Мої творіння” – записати усе, що було створено ними самими – події, досягнення, конкретні праці, їх певні риси, уміння, діти

тощо. У другій – „Творчий внесок” – оцінити за 10-бальною шкалою позитивну значущість кожного творіння. У третій – „Руйнівний внесок” – за 10-бальною шкалою оцінити руйнівний вплив кожного творіння за власною волею його автора або поза нею; 2) підрахувати окремо суму балів творчого та руйнівного внеску та прийняти її за 100%; 3) вирахувати у % частку саме творчого внеску.

Обговорення: у контексті цієї справи як би ви прокоментували вияв відповідальності за те, що було зроблено нами хоча ми цього і не хотіли? Якими своїми творчими внесками ви особливо пишаєтесь?

5. Життєве призначення (час: 20–30 хв) [267].

Мета: наблизити до розуміння свого життєвого призначення, можливо сенсу свого життя.

Матеріали: калькулятор.

Інструкція: учасникам пропонується дати відповіді на запитання методики О. Моткова „Життєве призначення”. Отримані результати жодним чином не діагностують саме життєве призначення, проте дають інформацію до роздумів про спрямованість людини, її стиль діяльності, тип ставлення до себе, до інших та до світу.

Життєве призначення, за О. Мотковим, – це першопочатково задані природні спрямованості особистості, її загальна життєва спрямованість, у якій виявляється схильність людини до певного стилю діяльності, типу ставлення до себе, до людей, до світу в цілому.

До кожного з наступних тверджень виберіть варіант відповіді: 1 – ні, 2 – швидше ні, 3 – коли як, 4 – скоріше так, 5 – так.

1. Мені більше подобається робота з чіткими, детальними інструкціями, які до дрібниць визначають, що і як слід робити, з жорстким графіком роботи та терміном виконання.
2. Більшу частину життя я хочу присвятити творчості.
3. Часто мені хочеться зробити щось знайомим, відомим способом, ніж постійно шукати якісь нові, невідомі мені шляхи.

4. Я швидше виберу роботу з вільним графіком відвідування, у якій є широкий простір для творчості подається лише найзагальніша задача.
5. У житті я волів би керувати людьми, спрямовувати та контролювати їх дії.
6. За характером, я швидше помічник і виконавець.
7. Мені вдається добре організовувати різні справи.
8. Я частіше надаю перевагу ролі підлеглого, а не керівника.
9. Важливим завданням мого життя є допомога іншим людям.
10. У житті головне для мене – це отримання задоволення.
11. Однією з важливих завдань свого життя вважаю створення сім'ї (або життя у сім'ї, якщо вона є)..
12. Я волію більше турбуватися про себе, ніж допомагати іншим
13. Я вже здійснюю свої головні життєві завдання.
14. У житті я в основному орієнтуюся на вирішення побутових, навчальних, робочих та інших поточних питань.
15. Що б я не робив, у кінцевому підсумку повертаюсь до роздумів над загальнолюдськими та світовими питаннями.

Опрацювання результатів:

1) підрахувати бали за факторами (див. табл. 3):

А – Виконавець: середня від суми балів за твердженнями № 1, 3;

Творець: середня від балів за твердженнями № 2, 4;

Б – Керівник: середня від суми балів за твердженнями № 5, 7;

Підлеглий: середня від суми балів за твердженнями № 6, 8;

В – Підтримка інших: середня від суми балів за твердженнями № 9, 11;

Підтримка себе: середня від суми балів за твердженнями № 10, 12;

Таблиця 14

Рівні вияву спрямованостей

Рівні вияву спрямованостей	Бали
високий	3,61–4,30
псевдо високий*	4,31–5,00
середній	2,91–3,60

низький	1,50–2,90
---------	-----------

Якщо середнє певної спрямованості становить $\geq 3,5$ бала, то ця спрямованість вважається домінуючою.

* псевдовисокий рівень означає, що пропріативне прагнення людини до певної мети є на сьогодні більшим, ніж реалізація цієї мети у її вчинках

2) Ситуативна спрямованість – бали за твердженням № 14;

Духовна спрямованість – бали за твердженням № 15.

Таблиця 15

Рівні вияву спрямованостей

Рівні вияву спрямованостей	Бали
високий	4,5 і більше
середній	$\approx 3,0$
низький	1,2 і менше

3) Активність у здійсненні призначення – бали за твердженням № 13

Таблиця 16

Рівні вияву спрямованостей

Рівні вияву спрямованостей	Бали
високий	3,41–4,20
псевдовисокий*	4,21–5,00
середній	2,61–3,40
низький	1,50–2,60

Коротка інтерпретація

Спрямованість Виконавець або Творець характеризує, чи прагне людина до творчості, оригінальності у виконанні своїх справ, чи вміє бути ретельним надійним виконавцем.

Спрямованість Керівник або Підлеглий характеризує чи є людина лідером, ініціатором, чи, швидше, вона ведомий, помічник.

Спрямованість Підтримка інших або Підтримка себе характеризує спрямованість людини на пошук та організацію сприятливих обставин, у яких вона могла б виявити передусім себе чи надати протекції іншим.

Ситуаційна або духовна спрямованість характеризує більшу зацікавленість або зажуреність людини у справи щоденні, побутові, плинні, чи прагнення бути причетною до духовних цінностей та ідей.

Далі учасникам пропонується виконати таке завдання: заповнити пропущені місця у наступному тексті:

„Я – це Герой, який бореться з ..., хоче стати ... (тип самовдосконалення), його творчий потенціал ... , життєве призначення у Він може перетворюватися у Його головна суперечність – це Він цінує найбільше Тому – ... !”

Обговорення: на вашу думку, як людина може реалізувати своє життєве призначення крізь призму перелічених спрямованостей? Спробуйте описати якусь абстрактну людину за цими спрямованостями. Чи у гармонійному співвідношенні знаходяться ваш тип самовдосконалення та домінуючі спрямованості? Які б ви запропонували інші значущі спрямованості, характеристики для опису життєвого призначення людини? У чому ви хотіли переконатися і переконалися? Аналізуючи текст „Я – Герой” з психологічного боку, які нові способи дії обрав чи обере Герой, і чого він прагне?

6. Життєві завдання (час: 60–90 хв).

Інструкція: учасники ознайомлюються з прикладами „розв’язання” „життєвих ситуацій”, які побудовані як логічні задачі (два посилання і варіанти висновків). Оскільки життя не вкладається у правила класичної логіки, то висновки до задач можуть бути не зовсім логічними, а більше – психологічними. Це ще один варіант ігор розуму. Завдання учасників – згадати про децентрацію і змодельовати різноманітні варіанти рішень „життєвих задач”.

Приклади:

- якщо чогось дуже хотіти, це обов’язково здійсниться
- результат ніколи не збігається з мрією

а) „ніколи не кажи ніколи”

- б) не завжди знаєш, чого насправді хочеш, тому варто радіти тому, що врешті решт отримав
- в) лише бажати замало, треба щось робити

- хотілося б знати своє призначення у житті
- часто замислюєшся над сенсом власних дій

-
- а) сенс і життєве призначення не одне і те саме
 - б) замислюєшся над сенсом, бо не знаєш призначення
 - в) коли зрозумів сенс, можеш знайти своє призначення
 - г) коли знаєш призначення, питання сенсу життя не таке актуальне

„Життєві завдання”

- 1) завжди щось відбувається у житті
те, чого найбільше бажаєш, як правило не відбувається
- 2) цінуєш відкрите довірливе спілкування
не варто розкриватися до кінця
- 3) життя цікаве
життя складне
- 4) хотілося б бути щасливим
хотілося б бути мудрим
- 5) люди бувають різні
я – людина
- 6) кожен на щось сподівається
у житті варто сподіватись лише на себе
- 7) ніхто не хоче робити помилки
люди схильні помилятися

Обговорення: учасники оприлюднюють розв’язки „життєвих задач”. Група може спільними зусиллями скомбінувати найоптимальніші варіанти з усіх представлених. Які висновки у вирішенні задач можуть бути взяті як життєві кредо? Яким було б життєве кредо вашого Героя? А яке ваше життєве кредо?

7. Дерево життя (час: 40 –60 хв)

Мета: запросити учасників до роздумів над вічними темами — щастя, мудрість, істина, краса, добро; формування цілісної і, при цьому, гнучкої системи поглядів на значущі життєві цінності; толерантність до переконань інших людей; уміння навчатися.

Матеріал: фломастери та аркуш паперу (A4) для кожного учасника.

Інструкція: кожен з вас колись бачив родовідне дерево – генеалогічне дерево. На ньому можуть бути позначені у певній послідовності та взаємозв'язках наші предки, ми самі та наші рідні, наші нащадки. Ваше завдання: створіть генеалогічне древо життя, використовуючи для цього такі поняття, як щастя, мудрість, добро, зло, краса, істина, випадок, шлях. Спробуйте зобразити звідки бере початок щастя, що породжує зло і добро, де з'являється випадок.

Обговорення: коли усі учасники завершать свою роботу, з їхніх малюнків „дерев” створюється своєрідна галерея. За 3–5 хв учасники можуть розглянутися усі малюнки. Потім кожен пояснює і коментує свій варіант, відповідає на можливі запитання одногрупників. Що є причинами щастя, мудрості, зла? Що породжує випадок? Позитивною чи негативною є роль випадку у житті? Чи є істина духом життя, чи вона народжується іншими життєвими силами. Якими? Мудрістю, добром, щастям, красою? На скільки тісно зло переплетено з іншими життєвими принципами? Чим воно спричинено і що створює? Як розуміти метафору шляху? Чи є шлях скінченним? Якщо так, що є виявом його завершеності? Наскільки нове трактування шляху відмінне від думок учасників, висловлених у вправі „Загадка семи мудреців”? Чим ви себе здивували?

8. Психологічні рецепти (час: 30–50 хв)

Мета: навчити відображати сенс через метафори.

Інструкція: учасникам пропонується написати рецепти, але не лікарські і не кулінарні, а психологічні. Хоча усе це може бути поєднано.

Наприклад, „Рецепт святкового пирога: замішуйте на оптимізмі. Крізь сито просійте свій життєвий досвід. Додайте дрібку солі життя та жменю солодощів-спогадів, а також окремо збиті успіхи. Пронесіть повз чашу жалів. Акуратно улийте гарячковість суджень. Для пікантності додайте декілька своїх родзинок та

гостроти сприймання. Вимішайте усе добре, але не надто круто. Нехай пиріг спечеться у променях доброти вашого серця. Потім дайте йому трохи охолонути у холоді вашого розуму. І можете пригощати гостей вашого життя!”.

Обговорення: учасники обмінюються своїми психологічними рецептами.

Тема 12. Рефлексія тренінгу (час: 4 год)

Мета: діагностика та самодіагностика ефективності тренінгу.

1. ОЗО-2 (час: 20–30 хв)

Мета: отримати дані про наявні зміни рівня особистісної зрілості під дією тренінгу АОЗ.

Матеріал: бланки ОЗО.

Інструкція: учасники методом самооцінки за 10-бальною шкалою характеризують себе за шкалами ОЗО. Потім заповнюють опитувальник і порівнюють дані другого заміру з першим.

Обговорення: які риси вашої особистісної зрілості зазнали змін? Чи це відповідає вашим суб’єктивним уявленням? Як ви пояснюєте зміни, що відбулися?

2. Анкета вивчення способу рефлексування (час: 15–20 хв)

Мета: діагностика компонентів рефлексивності як механізму самозміни.

Інструкція: *у балах від 1 до 10 (тах) оцініть, наскільки кожне з наступних тверджень стосується Ваших почуттів, думок та дій під час тренінгу АОЗ?*

1. Часто жорсткі безапеляційні висловлювання заміняв конструктивними ідеями.
2. Мені було цікаво як сприймають мої ідеї інші учасники.
3. Те, що відбувалося на тренінгу, підтверджувало деякі мої здогади.
4. Я міг чітко теоретично обґрунтувати свою думку стосовно проблемних питань.
5. Мої початкові уявлення отримали в ході тренінгу інше забарвлення .
6. Можу пишатися своїм творчим доробком.

7. Зупинявся на тих варіантах рішень питань, які є для мене реально прийнятними.
8. Після заняття зроблені мною висновки не втрачали своєї чіткості та дієвості.
9. Часто стримував себе від імпульсивних, агресивних реакцій.
10. Було цікаво самостійно інтерпретувати свої та чужі думки і роботи.
11. Ситуації, теми, що обговорювалися на заняттях, були дещо відомі мені з життєвого досвіду.
12. Я міг знайти життєвий приклад, аналогічний до питання, що дискутувалося.
13. Мої пропозиції, рішення, ідеї могли іти у розріз з загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших учасників стосовно мене.
14. Я є автором багатьох нестандартних ідей.
15. Був задоволений конкретними пропозиціями щодо вирішення проблемних питань.
16. Переконаність у прийнятих на тренінгу рішеннях не зменшилася до часу його закінчення.
17. Часто заглиблювався у свої думки настільки, що "випадав" з контексту реальності.
18. Відчував задоволеність власною компетентністю.
19. Я володів теоретичною підготовкою стосовно питань, що опрацьовувалися на тренінгу.
20. Зроблені мною після обговорення висновки були досить чіткими.
21. Як правило, я міг запропонувати декілька варіантів рішень.
22. Часто представляв проблему або її рішення у вигляді метафори.
23. Намагався знайти життєве застосування теоретичних підходів.
24. Задекларовані мною рішення у присутності інших учасників тренінгу не відрізняються суттєво від обдуманих наодинці.

Обробка даних:

Рефлексивність – це механізм самозміни. За кожною з компонент рефлексивності підраховують загальну суму балів за визначеними номерами питань і знаходять середнє арифметичне.

Відстороненість: 1, 9, 17;

Позитивна дисоціація 2, 10, 18;

Гностична компетентність 3, 11, 19;

Артикульованість 4, 12, 20;

Лабільність 5, 13, 21;

Оригінальність 6, 14, 22 ;

Критичність 7, 15, 23;

Когнітивність 8, 16, 24.

Відстороненість – здібність до емоційного відчуження від ситуації; **позитивна дисоціація** – здібність побачити себе зі сторони, уміння бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження; **гностична компетентність** – „багаж” знань, які відповідають проблемній ситуації; **артикульованість** – здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань; **лабільність** – здатність вибудовувати альтернативні гіпотези; **оригінальність** – здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно; **критичність** – уміння раціонально прогнозувати ступінь здійснюваності різних варіантів рішення проблеми; **когнітивність** – домінування когнітивного компонента у прийнятому рішенні стосовно проблемної ситуації.

Обговорення: яким був ваш тип самовдосконалення? Яким був характер нових дій Героя у вправах „Герой” та „Життєве призначення”? яким є ваш стиль самозміни, роботи над собою? Що є спільного у ваших відповідях на ці запитання?

3. Лист до себе–2 (час: 20–30 хв)

Мета: гармонізувати ціль і результат участі у тренінгу.

Матеріали: листи до себе – 1.

Інструкція: учасники отримують „листи самим собі”, написані на першому занятті, і пишуть на них відповідь.

Обговорення: учасники по черзі висловлюються щодо власної участі у тренінгу, як реалізувались їхні цілі, що вони зрозуміли на тренінгу, чому навчилися, для чого, на їхню думку, бути особистісно зрілою людиною.

4. Лабіринт (час: 10–15 хв)

Мета: психологічний вихід з рамок тренінгу.

Матеріал: папір, фломастери, ватман (2–3 аркуші).

Інструкція: намалюйте свою участь у цьому тренінгу у вигляді лабіринту.

Обговорення: малюнки лабіринтів прикріплюють на ватман. Учасники отримують можливість подякувати одне одному за обмін досвідом, підтримку, можливо за те, чого вони навчили одне одного.

Список літератури

1. *Абрамова Г. С.* Возрастная психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 624 с.
2. *Айсмонтас Б. Б.* Общая психология: Схемы. – М.: Изд-во ВЛАДОС – пресс, 2003. – 288 с.
3. *Александрова Л.* К концепции жизнестойкости в психологии // institut.smysl.ru/article/alekseeva.php
4. *Ананьев Б. Г.* О проблеме современного человекознания // <http://psy.piter.com/library/>
5. *Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А.* Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы. – М.: Аспект – Пресс, 2001. – 288 с.
6. *Антер М.* За пределами черт личности: реверсивная теория мотивации / Пер. с англ. В. С. Хомика. – Луцк, 2004. – 107 с.
7. *Асмолов А. Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416с.
8. *Афоризмы* / Сост. Т. Г. Ничипорович. – Минск: Современ. литератор, 1999. – 832 с.
9. *Баршинева О. І.* Становлення потребова–мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. – К., 2003, Т.5. Ч.5. –С.20–25.
10. *Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А.* Социальная психология личности. – Аспект Пресс, 2001. – 301 с.
11. *Бендас Т. В.* Гендерная психология. – СПб.: Питер, 2005. – 431 с.
12. *Берн Ш.* Гендерная психология. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с.
13. *Берулава Г. А.* Методологические основы практической психологии. – М.: Изд-во Московского психолого–социального института; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 2004. – 192 с.
14. *Битянова М.* Образ “Я” // www.altai.fio.ru/projects/.

15. Білан О. І., Партико Т. Б., Хома О. Є. Методичні рекомендації для діагностики шкільної зрілості дітей 6–7 років // Конспект. Серія психологічна. – 1994. – № 1. – С.39–52
16. Бодалев А. А. О взрослости и зрелости /[http:// www.hpsy.ru/public.x800.htm](http://www.hpsy.ru/public.x800.htm).
17. Бодалев А. А. О предмете акмеологии // Ананьевские чтения: (Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 2001” / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. – С. 235–237.
18. Боднарчук О. І. Психологія сім'ї. – К.: МАУП, 2001. – 96 с.
19. Болотова А. К , Макарова И В. Прикладная психология. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 383 с.
20. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 379 с.
21. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
22. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика. – СПб.: Питер, 2004. – 304с.
23. Боринштейн Є. Соціокультурні особливості мовної особистості // Соціальна психологія. – 2004. – №5. – С.63–72.
24. Боришевський М. Й. Традиції в українській психологічній науці та їх розвиток у сучасному контексті // Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці (Матеріали міжнародної науково-практичної конференції) (частина 1), Київ–Хмельницький–Кам'янець-Подільський, 2002, С.9–15
25. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии / http://www.psyheya.ru/lib/ppsl_1.html.
26. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
27. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.

28. Буякас Т. М., Зевина О. Г. Опыт утверждения общечеловеческих ценностей – культурных символов – в индивидуальном сознании // http://www.ipk.alien.ru/books/vorp_psi/bujakas.txt.
29. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н. Софій (голова) та ін. – Київ: Контекст, 2000. – С.114 – 121.
30. Веккер Л. М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – М.: Изд-во Смысл, 1998/ www.socd.univ.kiev.ua/PUBLICAT/PSY/VEKKER/.
31. Вербець В. Формування та реалізація духовно – творчого потенціалу студентства // Соціальна психологія. – 2004. – №3. – С.150–162.
32. Вєтров І. В. Вікові особливості егоцентричної поведінки та її вплив на розвиток особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 5. – С.46–48.
33. Вильямс К. Использование печатных материалов по когнитивно-бихевиоральной психотерапии для самопомощи в процессе лечения депрессии // Обзор современной психиатрии. Вып. 4 (12), год 2001. – с.93–100.
34. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності // Соціальна психологія. – №3. – 2004. – с.97–109.
35. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
36. Гагин Т., Козакевич С. Модели НЛП в работе психолога. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 287 с.
37. Гапон Н. Гендер у гуманістичному дискурсі: філософсько-психологічний аналіз. – Львів: Літопис, 2002. – 310 с.
38. Генисаретский О. И. Проектность личностного роста // www.russ.ru/antolog/inoc/genis_o.htm.
39. Гинецинский В. И. Пропедевтический курс общей психологии // solaris.surgut.ru/mp3/track.php?ID=883.
40. Глива Є. Вступ до психотерапії. – Острог–Київ: Вид-во Острозька академія, Вид-во Кондор, 2004. – 540с.

41. Гнатенко П. Н., Павленко В. Н. Идентичность: философский и психологический анализ. – К., 1999. – 466 с.
42. Гнездилов А. В. Авторская сказка. Дым старого камина (сказки доктора Балугина). – СПб.: Речь, 2002. – С.119–122.
43. Головаха Е. И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
44. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкуватися: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
45. Горностай П. П. Творчество как форма освоения и переживания времени личности // http://www.yspu.yar.ru:810/vestnik/pedagogicheskiy_opyt/4/.
46. Гришук О. П. Оптимізація самоставлення особистості в умовах учбової діяльності // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 8. – С.19–25.
47. Губернський Л. та ін. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого–світоглядницький аналіз / Губернський Л., Андрущенко А., Михальченко М. – К.: Знання України, 2002. – 580 с.
48. Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование. – СПб.: Питер, 2004. – 558 с.
49. Гуманистическая и трансперсональная психология. Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 592 с.
50. Гундербайло Ю. Д. Особистісна міфологія (до історії концепції) // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №6–7. – С.11–14
51. Гурлева Т. Г. Діагностика та корекція відповідальності у підлітків // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 5. – С.5 – 7
52. Гут М. М. Динамика информационно-психологического созревания личности//Соционика, ментология и психология личности. – 1997. – № 5. – С.62–66.
53. Д. Холленд. Теория схем // www.ethnopsychology.narod.ru.
54. Данилова Т. Опросник диагностики типа направленности личности практического психолога // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №8. – С.41–44.

55. Данилюк І. В. Історія психології в Україні: Західні регіони (остання чверть 19 – перша половина 20 століття). – Київ: Либідь, 2002. – 152 с.
56. Деркач А. А., Зазыкин В. Г. Акмеология. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
57. Деркач А. А., Орбан Л. Э. Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности. – М.: РАУ, 1995. – 208 с.
58. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Вид. Дім КМ Академія, 2003. – 288 с.
59. Диагностика в арт-терапии. Метод “Мандала” / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80с.
60. Духнович В. Психологічна готовність до політичного вибору // <http://politicon.iatp.org.ua>.
61. Душков Б. А. Психология личности, народов и эпох. – Екатеринбург: Деловая книга, 2001. – 736 с.
62. Дьяконов Г. Спілкування і взаємодія: діалогічний підхід // Соціальна психологія. – 2004. – №3. – С.82–95.
63. Дьяченко М.И., Кандыбович Л. А. Психологический словарь-справочник. – Минск: Харвест, Москва: АСТ, 2001. – 576 с.
64. Ждан І. В. Методика дослідження політичної толерантності: показники, критерії, інструментарій // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С.33 – 35.
65. Життєва компетентність особистості. Науково–методичний посібник / За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. – К.: Богдана, 2003. – 520 с.
66. Жюлиа Д. Философский словарь: Пер. с франц. – М.: Междунар. отношения, 2000. – 544 с.
67. Завадський Й. С. Менеджмент: Management. – Т.1. – К.: Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997. – 500с.
68. Завгородня О. В. Фемінність та маскулінність як психологічні характеристики // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць

Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка – К.: 2002, Т.4, Ч.5. – С.12-115.

69. *Зайцева Т. В.* Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.

70. *Занюк С. С.* Психологія мотивації. – Київ: Либідь, 2002. – 304 с.

71. *Зеленский В. В.* Аналитическая психология. Словарь. – СПб.: Б.С.К., 1996. – 324 с.

72. *Зернецький П.* Типологія особистості: міжкультурні, психологічні та мовленеві аспекти // Соціальна психологія. – 2004. – №3. – с.119 – 131

73. *Зиновьев Д. В.* Социально-психологический портрет студента в контексте толерантности /<http://www.psych.uw.edu.pl>.

74. *Злобіна О. Г.* Особистість як суб'єкт соціальних змін. – К.: Інститут соціології НАН України, 2004. – 400 с.

75. *Ивахненко Д. А.* Психологические механизмы влияния на личность в культе // Вісник Асоціації психіатрів України, 1999. – №2 (14). – С.89–94.

76. *Ирецкий А. Н., Кустова Н. О., Огинец Л. В.* Топологические критерии в скрининге теоретических моделей в психологии // Ананьевские чтения: (Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 2001” / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина). – СПб.: Изд-во С.-Петеб. ун-та, 2001. – С. 293–294.

77. *Капрара Дж., Сервон Д.* Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.

78. *Кирдина С. Г.* Социальные изменения// Социологическая энциклопедия. Т.2., 2003, с.480 – 483// kirdina.ru/public/28feb2004/1.shtml.

79. *Кириченко В.* Прогнозування поведінки персоналу в період змін на підприємстві // <http://politicon.iatp.org.ua>.

80. *Кісарчук З. Г.* Методологія і методи практичної психології // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №3. – С.29–34.

81. *Клайн П.* Справочное руководство по конструированию личностных тестов. Проблемы конструирования личностных опросников. – Киев, 1994 // <http://www.psychology.ru/library/00003.shtml>.

82. *Климчук В. А.* Тренинг внутренней мотивации. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
83. *Клонингер С.* Теории личности: познание человека. – СПб.: Питер, 2003. – 720 с.
84. *Козлов В. В.* Работа с кризисной личностью. – М.: Высш. шк., 1999. – 524 с.
85. *Колесников Е. П.* Психологические особенности действий, организующих жизнь личности // Наукові студії з соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Інститут соціальної і політичної психології, Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: ТОВ „Видавництво”Сталь”, 2000. – Вип.3 (6). – С.59–69.
86. *Кондрашенко В. Т.* и др. Общая психотерапия. – Мн.: Высш.шк., 1999. – 524 с.
87. *Коельо П.* Алхімік. – К.: Софія. – 2004. – С.50 – 52.
88. *Коржова Е. Ю.* Психологическое познание судьбы человека. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Издательство СОЮЗ, 2002. – 334 с.
89. *Коростылева Л. А.* Системные эффекты в процессе самореализации// Ананьевские чтения: Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 2001” / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петеб. ун-та, 2001. – С. 316–317.
90. *Крайг Г.* Психология развития. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – 992с.
91. *Кристалл Г.* Аффективная толерантность// Журнал практической психологии и психоанализа. – № 3. – 2001/<http://www/e-library.ru>
92. Критерии эффективно работающей модели компетенций// www.hz-zone.net
93. *Кроник А. А., Кроник Е. А.* В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. – М.: Мысль, 1989. – с.94–95 .
94. *Крэйн У.* Теории развития. Секреты формирования личности. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 512 с.
95. *Кузовкин В. В.* Тренинг личностного роста/ Под ред. Соломатиной Т. Б. – Химки: Изд-во Высшая школа UNIVERSUM, 2001.
96. *Кулагина И. Ю.* Личность школьника от задержки психологического развития до одаренности. – М.: ТЦ Сфера, 1999. – 192 с.

97. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.
98. Кушерець В. І. Знання як стратегічний ресурс суспільних трансформацій. – К.: Знання України, 2004. – 248 с.
99. Лабунская В. А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция/ В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 288 с.
100. Ладо О. В. Соціально – психологічні проблеми свободи // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 5. – С. 34–35.
101. Лановенко Ю. Категоріальний апарат досліджень перебігу життя людини // Соціальна психологія. – 2003. – №2. – С.29–36.
102. Лановенко Ю. Переживання суб'єктом свого дорослішання // Соціальна психологія. – 2004. – №4. – С.113–122.
103. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредование личностного роста / [http://liber.rsuh.ru/ Conf/ Psyh_razvitie/leontieu_2.htm](http://liber.rsuh.ru/Conf/Psyh_razvitie/leontieu_2.htm).
104. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. Вып.1 – С.56–65 /<http://www.institut.smysl.ru/article/16.php>.
105. Лефевр В. А. Формула человека: контуры фундаментальной психологии, М., 1991.
106. Лефрансуа Ги. Теории научения. Формирование поведения человека. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 278 с.
107. Леніхова Л. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. – Київ: Контекст, 2000. – С.105–108.
108. Лидерство и стили руководства // <http://institut.smysl.ru/article/16.php>.
109. Личностная зрелость / <http://www.psipol.nm.ru/r/razvitie/glaspecti.htm>.

110. *Ліщинська О. А.* Тренінг соціальної компетентності і політичного самовизначення молоді (рукопис) // <http://politicon.iatp.org.ua>.
111. *Лойшен Ш.* Психологический тренинг изменений. Школа Вирджинии Сатир. – СПб.: Питер, 2001. – 180 с.
112. *Луцко С.* Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – 2004. – №5. – С.25–35.
113. *Лушин П. В.* Личностное изменение: на пороге конструктивистской парадигмы // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 8. – С.32–35.
114. *Лэнктон К., Лэнктон С.* Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей / Пер. с англ. – Воронеж: НПО МОДЭК, 1996. – 432 с.
115. *Максименко С. Д.* Метод дослідження особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С.1–8.
116. *Максименко С. Д.* Развитие психики в онтогенезі [В 2 т.]. – Форум, 2002. – Т. 2. Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – 335 с.
117. *Малышев К. Б.* Психология управления. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 144 с.
118. *Манукян В. Р.* Изучение закономерностей взрослого развития // Ананьевские чтения: Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 2001” / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. – С. 340–342.
119. *Масиенко Ю. А.* Нарративная психология: научный изыск или работающая модель? // Психология 21 века: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов “Психология 21 века” / Под ред. А. А. Крылова. – СПб.: Изд-вр С.-Петербургского ун-та, 2001. – С.417–418.
120. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
121. *Маслоу А.* На подступах к психологии бытия// <http://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm>.
122. *Маслоу А.* Психология бытия// viktor.by.ru/select/maslow/ - 8к.
123. *Маурик Джон ван.* Эффективный стратег: Пер. с англ. – М. Инфра – М., 2002. – 208 с.

124. Меркотан К. Особистісні виміри сьогодення // Соціальна психологія. – 2004. – №4. – С.106–111.
125. Место конфликта в научной картине мира // <http://socio.meoko.com>.
126. Миллер С. Психология развития: методы исследования. – СПб.: Питер, 2002. – 400 с.
127. Михайлов Б. В., Табачников С. И., Витенко И. С., Чугунов В. В. Психотерапия. – Х.: ОКО, 2002. – 768 с.
128. Морозова И. С., Каган Е. С. Ответственность как фактор оптимизации познавательной деятельности студентов // Ананьевские чтения: Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 2001” / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петеб. ун-та, 2001. – С. 354–355.
129. Москаленко В., Романова В. Особливості статево – рольової ідентифікації в умовах трансформації суспільства // <http://politicon.iatp.org.ua>.
130. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – Кн.3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
131. Нестерова Е. А. Личностная зрелость и ее структура // <http://psychology.spb.ru>.
132. Никандров В. В. Метод моделирования в психологии. – СПб.: Речь, 2003. – 55с.
133. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 442 с.
134. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості // Актуальні проблеми психології. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – Київ: Інститут психології Г. С. Костюка АПН України, 2001, Ч. 2. – С. 105–110.
135. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. М.: ТЦ Сфера, 2001. – 480 с.
136. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.

137. *Орбан – Лембрик Л.* Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості // Соціальна психологія. – 2004. – №5. – С.12–19.
138. *Орлова Н. А.* Встреча с Иным как встреча с самим собой (анализ понятия энантиодромии в работах К. Г. Юнга) // Вопросы психологии. – 2000. – №3. – С.82 – 93.
139. *Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.* – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
140. *Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця.* – к.: Либідь, 1999. – 632 с.
141. *Островска К.* В поисках ценностей. – Москва: Издательство Францисканцев, 2000. – 150 с.
142. *Ошо.* Зрелость. Ответственность быть самим собой. – ИФ Весь, 2002. – 186 с.
143. *Панок В.* Соціальне проектування і прикладна психологія // Соціальна психологія. – №2. – 2003. – с.21 – 28
144. *Паттурина Н. П.* Процесс личностного и духовного роста: переживание любви и одиночества // Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 20012 / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петеб. ун-та, 2001. – С. 385 – 386.
145. *Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В.* Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. – К.: Т-во Знання, КОО, 2000. – 204 с.
146. *Пезешкиан Н.* Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1996. – С.294.
147. *Перспективы социальной психологии/ Пер. с англ.* – М.: Изд-во ЭКСМО-пресс, 2001. – 688 с.
148. *Пов'якель Н. І.* Професійна рефлексія психолога-практика // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 6–7. – С.3 – 6.
149. *Покрасс М. Л.* Залог возможности существования. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ”, 1997. – 456 с.

150. *Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / Перев. с англ. А. Я. Логвинской. – М.: Независимая фирма Класс, 1997. – 272 с.
151. *Пономаренко Л. И.* Тренинг развития рефлексии у подростков // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №3. – С.8 – 17.
152. *Потеряхин А. М.* Психология управления. Основы межличностного общения, – К.: ВИРА-Р, 1999. – 384 с.
153. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ”, 1998. – 672 с.
154. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Изд-ий До БАХРАХ, 1998. – 672 с.
155. Практическая психология / Под ред. М. К. Тутушкиной. – Спб.: Изд-во ”Дидактика плюс”, 2001. – 368 с.
156. Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. Тези доповідей Четвертої Міжнародної конференції молодих науковців, Київ, 2001. – 188 с.
157. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – 480с.
158. Психология личности: В 2т. Т. 2. Хрестоматия. – Самара: Изд-ий Дом БАХРАХ, 1999. – 544 с.
159. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А. А. Реана. – СПб.: прайм ЕВРОЗНАК, 2003. – 432с.
160. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2002. – 656с.
161. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
162. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 640 с.

163. *Рассказова Е. И.* Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации// Гуманитарные проблемы современной психологии. – 2005. – №7. – С.124–126.
164. *Реан А. А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
165. *Рекало В. І.* Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С.77–80.
166. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – С.234–247.
167. *Роджерс Н.* Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств// www.voppsy.ru.
168. *Роменець В. А., Маноха І. П.* Історія психології 20 століття. – Київ: Либідь, 1998. –992 с.
169. *Савчин М. В.* Духовні кризи: їх причини та деякі шляхи подолання // Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Ч. 1, Київ–Хмельницький–Кам'янець-Подільський, 2002. –С.24–28.
170. Самоидентичность/ <http://www.humanaties.edu.ru>.
171. Самоопределение / <http://dictionary.fio.ru/article.php?id=100230>.
172. *Сапогова Е. Е.* Психология развития человека. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460 с.
173. *Сарджвеладзе Н. И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: Мецниереба, 1989/ psylib.org.ua/books/sarjv01/.
174. *Святобатко Л. М.* Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти) // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименко. – К., 2003. –Т.5. –Ч.5. – С.281–284.
175. *Сидоров В. Н.* Теория и практика групповой социальной работы. Деятельность социального работника в групповом контексте: учебно-

- методические материалы для тренинга // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С.44–50.
176. Сидоров П. И. Парняков А. В. Введение в клиническую психологию: т.2. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 381 с.
177. Скрипкина Т. П. Психология доверия. – М.: Либідь, 2002. – 560 с.
178. Скрипко Л. В. Проблемы адаптации психологов в учреждениях образования // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 5. – С.58 – 59.
179. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. – Москва: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
180. Словарь практического психолога / Сост. Ю. В. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
181. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність” // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. – Київ: Контекст, 2000. – С.109–110.
182. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – М.: Институт прикладной психологии, 1998. – 512 с.
183. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности у подростков. – М.: Генезис, 2000. – 112 с.
184. Социальная психология / Под ред. А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2001. – 543 с.
185. Стивенс Дж. Приручи своих драконов (Как превратить свои недостатки в достоинства). – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 480 с.
186. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на Дону: Феникс, 1999. – 762с.
187. Субъект познания и основные гносеологические ситуации // www.philosophy.ru/library/.
188. Таранов П. С. 500 шагов к мудрости: В 2 т. – Донецк: Сталкер, 1996. – 464 с.
189. Татенко В. О. До проблеми автентичності людського буття: вчинкові парадигма // <http://politicon.iatp.org.ua>.

190. *Твид Л.* Психология финансов. – М.: ИК Аналитика, 2002. – 376 с.
191. *Тейлор Ч.* Етика автентичності/ Пер. з англ. – К.: Дух і літера, 2002. – 128 с.
192. Темпорал П. Эффективный бренд – менеджмент/ Пер. с англ. Под ред. С. Г. Божук. – СПб.: Издательский Дом Нева, 2003. – 320 с.
193. Теории личности в западно – европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Ред.-сост. Райгородский Д. Я. – Самара: Изд-ий Дом “БАХРАХ”, 1996. – 480 с.
194. *Титаренко Т. М.* Вікова динаміка особистісних дисгармоній // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №9. – С.67–74.
195. *Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
196. *Титаренко Т. М.* Особистість – людина, що вибирає // Наукові студії з соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Інститут соціальної і політичної психології, Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: ТОВ „Видавництво”Сталь”, 2000. – Вип.3 (6). – С. 224.
197. *Трач Р.* Чи можлива наукова класифікація прагнень? // Практична психологія та соціальна робота. – № 6. – 2000. – С.21 – 22.
198. *Удовенко М. В.* Методы диагностики эмпатии// Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 7. – С.55 – 58.
199. *Фатхутдинов Л. А.* Инновационный менеджмент. СПб.: Питер, 2002. – 400 с.
200. *Федорчук В. М.* Розвиток СПТ в контексті соціальних потреб // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д. – К.: 2002. –Т.4. –Ч.5. – С.258–263.
201. *Штена О. С.* Феномен особистісної зрілості // Соц. психологія. – 2005. – №1. – С. 62–77.
202. *Фернхейм А., Хейвен П.* Личность и социальное поведение. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

203. *Фоминцева А.* Исследование некоторых психологических феноменов детской субкультуры в период ранней взрослости// www.spb.ru/blag/diplom.htm.
204. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – с.54 – 69/ alex-therapy.narod.ru/PTSD.htm.
205. *Франкл В.* Воля к смыслу / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368с.
206. *Фрейдджер Ф., Фэйдимен Д.* Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
207. *Фролова И. В.* Социальный субъект в саморазвивающемся обществе // www.bashedu.ru.
208. *Фромм Э.* Человек для себя / Пер. с англ. – Минск: Коллегиум, 1992. – 253 с.
209. *Хамитов Н. В.* Философия человека: от метафизики к метаантропологии. – Киев: Ника-Центр; Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 334 с.
210. *Хамітов Н., Гармаш Л., Крилова С.* Історія філософії. Проблема людини та її меж. – Київ: Вид-во Наукова думка, 2000. – 271 с.
211. *Хедер А.* Визначення соціальної роботи 21-го століття // Практична психологія та соціальна робота.– 2005. – №9. – С.63 – 68.
212. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, М.: Смісл, 2003. – 860 с.
213. *Херсонский Б. Г.* Психология смысла жизни / <http://psy.piter.com/library/>.
214. *Хлівна О. М.* Я – образ для мене та для інших // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С.39–40.
215. *Холл Келвин С., Линдсей Гарднер.* Теории личности / Пер. с англ. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.
216. *Холодная М. А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования. – Томск: Изд-во Томск. Ун-та, Москва: Изд-во Барс, 1997. – 392 с.
217. *Хухлаева О. В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 208 с.

218. *Циба В.* Контури системної соціальної психології // Соціальна психологія. – 2003. – №1. – С.27 – 39.
219. *Циба В.* Системна теорія особистості: регулятивно-детерміністська парадигма // Соціальна психологія. – 2005. – №6(14). – С. 18 – 30.
220. *Чорний Е. В.* Профессиональная идентичность практического психолога // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 8. – С.36 – 39.
221. *Чорнобровкіна В. А.* Автономність особистості у контексті проблеми співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов психічного розвитку // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. – К., 2003. –Т.5.–Ч.5. – С.314 – 318.
222. *Шаповалова О. В.* Роль механизмов самопрезентации и самоверификации в процессе самоизменения // Проблема личности в современной науке: результаты и перспективы исследований. Тезисы докладов Четвертой Международной научной конференции молодых ученых 26 – 28 сентября 2001 года, Киев, 2001. – С.33 – 35.
223. *Швалб Ю.* Психологічні критерії визначення стилю життя // Соціальна психологія. – 2003. – №2. – С.14–20.
224. *Шев М.* Компетентность и согласие на лечение у детей и подростков // Обзор современной психиатрии. – 2001. Вып. 3 (11). – С.12–20.
225. *Шемелюк І. Я.* Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 6. – С.26–27.
226. *Шмелев А. Г.* Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002. –480 с.
227. *Шрагина Л. И.* Оригинальность и творчество. Проблема критерия “Оригинальность” в психологии творчества // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 3. – С.38–40.

228. *Штена О. С.* Гендерні аспекти особистісної зрілості // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка: В 5 т. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26. – Т. 5. – С. 323–331.
229. *Штена О. С.* Дефініція особистісної зрілості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – Вип. 16 (19). – С.149 – 157.
230. *Штена О. С.* Життєва філософія особистості // Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2002. – Т. 4, ч. 5. – С. 277–280.
231. *Штена О. С.* Кроскультурна варіативність поняття особистісної зрілості // Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2006. – Т. 8. Вип. 1. – С. 398–404.
232. *Штена О. С.* Механізми детермінації особистісної зрілості // Зб. наук. пр.: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – Вип. 9. – Ч. 1. – С. 168–177.
233. *Штена О. С.* Модель особистісної зрілості // Проблеми гуманіт. наук: Наук. зап. ДДПУ. – Дрогобич: Вимір, 2004. – Вип. 13. Психологія. – С. 130–140.
234. *Штена О. С.* Особистісна зрілість як акмеологічна інваріанта психолога // Проблеми гуманітарних наук: Наук. зап. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. – Дрогобич: НВЦ “Каменярь”, 2003. – Вип. 11. – С. 56–66.
235. *Штена О. С.* Продуктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів шляхом науціння саморозуміння // Проблеми гуманітарних наук: Наук. зап. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. – Дрогобич: НВЦ “Каменярь”, 2002. – Вип. 9. – С. 130–139.
236. *Штена О. С.* Пропріум зрілої особистості // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. – №2. – С. 26–35.
237. *Штена О. С.* Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. – №3. – С. 53–57.
238. *Штена О. С.* Трансформація особистості як критерій продуктивного експерієнційного навчання // Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту

- психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2003. – Т. 5. Ч. 6. – С. 326–330.
239. *Штена О. С.* Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” // Практ. психологія та соц. робота. – 2005. – №2. – С. 42–46; 2005. – №3. – С. 48–62; 2005. – №4. – С. 22–36.
240. *Штена О. С.* Формування особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці // Соц. психологія. – 2006. – №1(15). – С. 129–146.
241. *Шульц Д. П., Шульц С. Э.* История современной психологии / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Евразия, 1998. – 528 с.
242. *Щербаков В. С.* Духовність як проблема теорій особистості // Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. Тези доповідей третьої Всеукраїнської конференції молодих науковців 28 – 29 вересня 2000 року, Київ, 2000. – С. 70 – 72.
243. *Э. Базен.* Встань и иди; И огонь пожирает огонь; Масло в огонь. Романы / Пер. с фр. – М.: Эй-Ди-Лтд, 1994. – 527 с.
244. *Эллис А.* Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 288 с.
245. *Ядов В. П.* Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности // www.soc.pu.ru.
246. *Якобсон П. М.* Психологический журнал. – 1981. – №4. – С. 142–147.
247. *Яничева Т. Г., Маслов А. С.* Развивающая среда как фактор формирования личности // Тезисы научно-практической конференции “Ананьевские чтения – 2001” / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. – С. 480–481.
248. *Allport G.* Pattern and growth in personality. N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
249. *Antonovski A.* Rozviklanie taemnici zdrowia. – Warshawa, 1999. – S.32.
250. *Bower G., Bootzin R., Zajonc R.* Principles of Psychology Today. Trait Theories. – Random House. New York, 1987. – P. 381 – 382.
251. *Levinson D.* The seasons of a man's life. New York: Knopf, 1978.

252. Psychologia: Tom 1. Podstawy psychologii – Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 1999. – 638 s.
253. Psychologia: Tom 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. – Gdańsk, 2000. – 468 s.
254. *Rodgers C. R.* Empatic: an unappreciated way of being // *The Counseling Psychology* st. 1975. Vol. 5. № 2. – P. 2 – 10.
255. *Schneder K.* Therapist personal maturity and the therapeutic success // *The Psychhtrapy*, 1992, Vol. 8. – P. 71 – 79.
256. *Twenty Active Training Programs/Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer&Company, 1992.*
257. <http://azps.ru/articles/pers/pers10.html>.
258. <http://institut.smysl.ru/article/16.php>.
259. <http://nister.narod.ru/ishod>.
260. <http://psi.webzone.ru/st/041500/htm>.
261. <http://psy.piter.com/library/>.
262. <http://psy.rin/article/526-101.htm>.
263. <http://wudaonn.narod.ru>.
264. http://www.yspu.yar.ru:810/vestnik/pedagogicheskiy_opyt/4/.
265. [www./ht.ru/attachment/annr1f/ilz.rtf](http://www.ht.ru/attachment/annr1f/ilz.rtf).
266. www.japantoday.ru.
267. www.philosophy.ru/.
268. www.psych.uw.edu.pl.
269. www.psychologia.
270. www.yspu.uar.ru:810/vestnik/pedagogicheskiy/.
271. www.yspu.yar.ru:810/vestnik/pedagogicheskiy_opyt/.