

ПЕНЬКОВА ОЛЕНА ІВАНІВНА

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

РОЗВИТОК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті розглядається проблема розвитку процесу самовдосконалення і простежується його взаємозв'язок з ціннісними орієнтаціями особистості. Аналізуються концептуальні підходи до визначення психологічного змісту даного феномену. Доведено, що особливе місце у цьому процесі посідають уявлення особистості про сукупність цінностей, з якими вона себе ідентифікує. Саме цінності визначають особливості і характер взаємовідносин індивіда з середовищем, з оточенням, що, в свою чергу, детермінує його поведінку. Успішний розвиток процесу самовдосконалення особистості значною мірою зумовлюється, зокрема, її потребою входження в соціум, а також потребою самовизначитись у даному соціумі відповідно до його цінностей.

Ключові слова: *самовдосконалення, духовність, соціальне середовище*

Постановка проблеми. Розуміння людини як активного, свідомого суб'єкта усіх виявів власної життєтворчості дає можливість зрозуміти особистість як феномен, що здатний поєднувати в собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягти завдяки цьому бажаних і суттєвих позитивних змін. Найважливішою умовою розвитку процесу самовдосконалення є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними, життєво важливими потребами особистості, зокрема з її потребою входження в соціум, з потребою самовизначитись і знайти можливість самоствердитись у ньому.

Самовдосконалення особистості включає в себе наступні компоненти: когнітивний, мотиваційний і конативний. Когнітивний компонент – це система засвоєних особистістю на рівні переконань моральних понять, правил, оцінок, норм, цінностей. Мотиваційний – пов'язаний з усвідомленням людиною свого місця в суспільстві, обов'язком і почуттям відповідальності перед ними за свої дії і вчинки, виробленням власної соціальної позиції, оволодінням певною соціальною роллю, знанням соціальних норм. Мотиви санкціонують вибір і реалізацію конкретного напрямку поведінки та діяльності. Конативний компонент – сукупність узагальнених прийомів пізнавальної діяльності, а саме: прийоми оцінного аналізу ситуацій і явищ, а також прийоми вибору способів впливу на ситуацію з метою перетворення її в бажану. Кожен з

цих компонентів виконує специфічну психологічну функцію. За допомогою когнітивного компоненту здійснюється використання наукових знань (зафіксованого в них соціального досвіду) для з'ясування ціннісного значення моральних ситуацій і явищ. Такий прийом дозволяє особистості, не вступаючи в протиріччя з суспільними вимогами, поєднати особистісну і соціальну мету в конкретній ситуації, скорегувати власні наміри відповідно до змісту суспільних цінностей і норм. При цьому психічна діяльність особистості сприяє формуванню власного ставлення до засвоєваних моральних цінностей і норм. Самовдосконалення особистості вимагає високого рівня розвитку мотивації, коли науковим знанням надається ціннісний, особистісний сенс.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна наука однастайна у розумінні основних питань, пов'язаних з сприйманням і оцінкою особистістю самої себе, у визнанні багатоплановості структури самосвідомості, її процесуальності, постійного розвитку. Процес усвідомлення себе відбувається у єдності когнітивної оцінки своїх можливостей, досягнень і емоційних реакцій, переживань з приводу цієї оцінки, тобто самоствавлення. Самоствавлення органічно пов'язане з самопізнанням і є його емоційно-особистісною складовою. Оскільки свідомість є знання про оточуючий світ і ставлення до нього, то самопізнання – єдність пізнання себе і ставлення до себе.

Самовдосконалення передбачає наявність у індивіда інформації про самого себе, що складає образ Я. Сучасна психологія розглядає дану проблему в єдності трьох аспектів: ідентичність (самість), «Его» (суб'єктність) і образ «Я». Як зазначає Кон І.С., всі ці аспекти взаємопов'язані і передбачають один одного. Ідентичність психіки, поведінки індивіда неможлива без якоїсь єдиної регулятивної основи, яка в свою чергу вимагає самосвідомості. «Его» як регулятивний механізм передбачає наступність психічної діяльності і наявність інформації про самого себе. Образ «Я» немов добудовує ідентичність і суб'єктність особистості і водночас корегує її поведінку. І далі Кон І.С. продовжує: «При вивченні ідентичності центральне місце посідає питання, від чого залежить єдність і послідовність поведінки та психічних процесів індивіда і яка їх вага в різних контекстах та ситуаціях і на різних етапах його життєвого шляху, тобто об'єктивна діалектика стійкості і мінливості особистості. При вивченні «Его» увага концентрується на процесах і механізмах свідомої регуляції поведінки, на співвідношенні свідомої внутрішньої мотивації особистості, з одного боку, та впливу зовнішнього середовища і неусвідомлюваних емоційних реакцій з іншого; сила «Я» у

даному контексті вимірюється ступенем його свідомої саморегуляції. Нарешті, при вивченні «образу Я» увагу привертають конкретні процеси і механізми самосвідомості, ступінь адекватності самооцінок і динаміка «образу Я», його роль і значення в загальному балансі психічної діяльності особистості» [3, с. 10].

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самовдосконалюючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самовдосконалення є та цінність, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Воно має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Ціннісно-смісловий аспект, що представлений у працях М.Й. Боришевського [1], А.А. Деркача [2], Г.С. Костюка [4], Д.О. Леонтєва, [6], С.Д. Максименка [7], О.Л. Музики, [9], О.І. Пенькової [8], С.Л. Рубінштейна [9], Л.З. Сердюк [11], розглядає регулятивну роль таких факторів як спосіб життя, норми, ритуали, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі.

На постнекласичному етапі розвитку психології стало очевидно, що від процесів пізнання необхідно переходити до дослідження існування суб'єкта. Суб'єкт пізнає світ вибірково, керуючись власними ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи, людина змінює не лише світ, а й себе. У кожній особистості є не лише індивідуальне, а й універсальне, загальнолюдське. Проблема цінностей посідає особливе місце в психології: цінністю визнається те, що визначає суб'єктивну значущість для людини будь-яких предметів, відносин, принципів, ідей. Цінність у свідомості особистості існує в уявленнях про себе, у самовідчуттях і самоставленнях, тобто визначається когнітивними, емоційними і оцінними характеристиками. Цілком очевидно, що ставлення до значущих об'єктів, оточуючих людей у значній мірі залежить від психологічної характеристики самовизначення і самоствердження суб'єкта.

За Д.О. Леонтьєвим, цінність як еталон належної поведінки, вироблений суспільною свідомістю, має три форми репрезентації. По-перше, цінність постає як суспільний ідеал – узагальнене уявлення про досконалість у різних сферах суспільного життя; по-друге, цінність має предметне втілення у вигляді витворів матеріальної і духовної культури або людських вчинків, що віддзеркалюють певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові та ін.); по-третє, мотиваційні структури особистості і насамперед особистісні цінності, що є внутрішніми носіями соціальної регуляції, закоріненими в структурі особистості [6].

Мета роботи полягала у дослідженні психологічних особливостей процесу самовдосконалення школярів у системі ціннісних орієнтацій.

Виклад результатів дослідження. Аналізуючи одержані результати, слід констатувати, що самовдосконалення – це не автономна змінна, а взаємозв'язок пов'язаних між собою змістовних критеріїв, якими можуть бути духовні цінності, ідеали, моральні норми, соціально-культурні стандарти, оцінки інших людей. На наш погляд, процес самовдосконалення реалізується шляхом пошуку предметних цінностей, якими можуть бути об'єкти матеріального світу. Дані цінності дозволяють особистості здійснювати соціальну адаптацію.

Не менш важливим фактором для респондентів є цінності, пов'язані з оцінкою зовнішності. Адже, щоб сформулювати думку про власний потенціал, особистість повинна мати деякі уявлення про себе, свої якості, знання і уміння, вона має оцінити, наскільки вони у неї розвинені, порівняно з суспільними або власними стандартами. Отже, самовдосконалення – усвідомлення цінності власного Я, яке спрямоване на адаптацію до інших людей чи до інших соціальних груп.

Численні дослідження свідчать про те, що ефективно розв'язання проблем самосвідомості, самовизначення, самовдосконалення неможливе без діалогу з оточуючими людьми, без їх допомоги. Спілкуючись з друзями, батьками, вчителями учні відчують потребу в знаходженні свого Я у цьому середовищі. Розвиток особистості можна розглядати як процес двоякий. З одного боку, це порівняння себе у чомусь з іншими у процесі спілкування, а з другого – вирізнення себе з-поміж інших у результаті процесу відокремлення. При цьому спілкування і відокремлення відбуваються у тісній єдності між собою. Емоційно-ціннісні ставлення до себе стають визначальними в поведінці досліджуваних, провідне місце починають посідати особистісні і моральні цінності, зростає стійкість і об'єктивність самооцінки

У процесі самовдосконалення актуалізуються лише ті цінності, які відіграють у житті важливу роль. Саме завдяки цьому формується індивідуальна система ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка даного процесу. Наявність вибору і свобода його здійснення позитивно впливає на мотивацію. Можна говорити, що цінності стають підставою для самовдосконалення і є факторами самореалізації особистості, сприяючи появі ефективних засобів самовдосконалення, ціннісний компонент разом з тим може обмежувати життєві домагання, коли це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

Формувальний етап дослідження було реалізовано завдяки проведенню пов'язаних між собою тематичних завдань та заходів. Робота будувалась таким чином, щоб у спеціально створених умовах актуалізувати особистісні ресурси з метою активізації процесу самовдосконалення підлітків і юнаків, крім того, дослідити характер ціннісних орієнтацій, які забезпечують результативність даного процесу.

В експерименті найбільш продуктивним методом впливу на взаємини дітей з оточенням виявився соціально-психологічний тренінг, в основі якого лежить не пасивне засвоєння цінностей, а оволодіння ними і формування відповідних соціальних настановлень в активній формі, тобто в ході спеціально розроблених активних дій. Існують різні види соціально-психологічних тренінгів. Серед них можна виокремити такі як групове обговорення соціально-психологічної ситуації і соціально-рольові ігри. Характер кожного виду соціально-психологічного тренінгу багато в чому залежить від конкретних завдань і того контингенту, на який він розрахований. Одна з основних особливостей соціально-психологічного тренінгу полягає в тому, що він завжди носить груповий характер, де вся увага зосереджується на міжособистісній взаємодії. Ймовірно, що при соціально-психологічному тренінгу слід мати на увазі два аспекти:

- 1) формування позитивних настановлень на оволодіння й використання соціально-психологічних знань в практичній діяльності;
- 2) вироблення відповідних умінь і навичок доцільної ситуативно-рольової поведінки, які мають бути усвідомлені членами взаємодії, відповідати їх соціальним настановленням.

Ситуативно-рольова гра дорослих та дітей створює сприятливі умови для активізації творчих сил учасників тренінгу. У ній школярі не бояться помилитись при пошуку рішень, оскільки це не призведе до практичних негативних наслідків. Творчі можливості, наявні у ситуативно-рольовій грі, важливі в психологічному плані ще й тому, що самостійна участь в пошуку і прийнятті відповідних рішень роблять їх більш вагомими для

учасників тренінгу, ніж рішення і оцінки, що нав'язуються їм ззовні. Тут, очевидно, має місце та обставина, що людина більше довіряє своєму власному досвіду, насамперед, досвіду осмисленому, а тому і зрозумілому.

Індивідуальні особливості особистості ще більш яскраво виявляються в міжособистісних ролях, які, на відміну від соціальних ролей, визначаються місцем індивіда в системі міжособистісних взаємин. Ситуативно-рольова гра створює можливість для учасників тренінгу продемонструвати і побачити в концентрованій формі за незначний проміжок часу різноманітні виконання однієї і тієї ролі досліджуваними, порівняти і зіставити їх з власною поведінкою у цій ролі не лише в грі, а й в реальному житті.

Ще один активний метод, який можна використовувати в роботі з дорослими і учнями, це – дискусія. В результаті інтелектуального та емоційного обміну думками між партнерами стає можливим досягнення згоди (чи незгоди) одного учасника діалогу з висловлюваннями інших партнерів. Слід мати на увазі наступне: чим більше розбіжностей у думках, тим більше часу і зусиль необхідно для їх узгодження та інтеграції і тим більша вірогідність, що дискусія буде продуктивною. Такі зміни можливі тільки в атмосфері довіри, відкритості і щирості.

Підготовка дискусії вимагає планування наступних її етапів:

- визначення мети дискусії;
- вибір теми, підготовка основних питань, які можуть бути розглянуті;
- відбір учасників дискусії;
- вибір часу і місця обговорення.

Основні психолого-педагогічні завдання при проведенні дискусії:

- 1) забезпечення взаєморозуміння між учасниками;
- 2) підтримка активності учасників;
- 3) підтримка атмосфери поваги до чужої думки;
- 4) керування ходом дискусії з метою досягнення наміченої мети.

Практика показує, що готовність спілкуватися властива людям відвертим, які відчувають велику потребу взаємодіяти з іншими. Вони схильні бути гнучкими і більш адаптованими; вони об'єктивно оцінюють реалії міжособистісних ситуацій, в які потрапляють, що є першим кроком на шляху до здійснення заміни реальної поведінки на більш ефективну.

Висновки. Отже, процес самовдосконалення – це усвідомлена діяльність людини, що спрямована на розроблення, удосконалення чи зміну власних якостей відповідно до соціальних і індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, цілей, що формуються під впливом умов

життя і суспільного виховання. В реальній життєдіяльності особистості самосвідомість виявляється у нерозривній єдності своїх окремих внутрішніх процесів – самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегуляції поведінки у найрізноманітніших формах взаємодії людей. Самовдосконалення особистості залежить від її власної активності, яка сприяє самотворенню і самоствердженню цінності Я. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012 – 608 с.
2. Деркач А.А. Самореализация – основание акмеологического развития: монографія / А.А. Деркач, Э.В. Сайко. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. – 224 с.
3. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк // Під ред. Л.М. Проколієнко. – К.: Рад. шк., 1989. – 608с.
5. Леонтьев Д.А. Структурная организация смысловой сферы личности: автореф. Дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / Д.А. Леонтьев. – М.: 1988. – 23 с.
6. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження / С.Д. Максименко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України // За ред.. С.Д. Максименка. – Нора-прінт, 2004. – Вип. 24. – С. 3-15.
7. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект / О.І. Пенькова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. Том 1. – 2016. – С. 114-119.
8. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / за ред.. О.Л. Музики. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 146 с.
9. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Педагогика, 1976. – 416с.
10. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фіхівців: системно-синергетичний підхід: монографія / Л.З. Сердюк. – К.: Університет «Україна», 2012 – 323 с.

Spisok vikoristаниh dzherel:

1. 1. Borishevs'kij M.J. Osobistist' u vimirah samosvidomosti: [monografija] / M.J. Borishevs'kij. – Sumi: Vidavnichij budinok «Ellada», 2012 – 608 s.
2. 2. Derkach A.A. Samorealizacija – osnovanie akmeologicheskogo razvitija: monografija / A.A. Derkach, Je.V. Sajko. – M.: MPSI; Voronezh: MODJeK, 2010. – 224 s.
3. Kon I.S. Otkrytie «Ja» / I.S. Kon. – M.: Politizdat, 1978. – 367s.
4. Kostjuk G. S. Navchalno-vikhovny process i psikh_chny rozvitok osobistosti / G. S. Kostjuk//P_d of an edition L. M. Prokol i є N'ko. – To.: I am glad. шк., 1989. – 608 pages.
5. Leont'ev D.A. Strukturnaja organizacija smyslovoj sfery lichnosti: avtoref. Dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. psihol. nauk / D.A. Leont'ev. – M.: 1988. – 23 s.

6. Maksimenko S.D. Struktura osobistosti: teoretiko-metodologichnij aspekt doslidzhennja / S.D. Maksimenko // Naukovi zapiski Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka APN Ukraïni // Za red.. S.D. Maksimenka. – Nora-print, 2004. – Vip. 24. – S. 3-15.
7. Pen'kova O.I. Problema samoreguljacii osobistosti: cinnisnij aspekt / O.I. Pen'kova // Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija «Psihologichni nauki». Vipusk 2. Tom 1. – 2016. – S. 114-119.
8. Psihologichni zasadi rozvitku obdarovanoi osobistosti v osvith'omu seredovishhi: metodichnij posibnik / za red.. O.L. Muziki. – Kii'v-Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2015. – 146 s.
9. Rubinshtejn S.L. Problemy obshhej psihologii / S.L. Rubinshtejn // Otv. red. E.V. Shorohova. – M.: Pedagogika, 1976. – 416s.
10. Serdjuk L. Z. Psihologija motivacii uchinnja majbutnih fihivciv: sistemno-sinergetichnij pidhid: monografija / L.Z. Serdjuk. – K.: Universitet «Ukraïna», 2012 – 323 s.

Пенькова Е.И.

Развитие самосовершенствования личности в социальной среде

В статье рассматривается проблема становления процесса самосовершенствования и прослеживается его взаимосвязь с ценностными ориентациями личности. Анализируются концептуальные подходы к определению психологического содержания данного феномена. Доказано, что особую позицию в этом процессе занимают представления личности о совокупности ценностей, с которыми она себя идентифицирует. Именно ценности определяют особенности и характер взаимоотношений индивида со средой, с окружением, что, в свою очередь, детерминирует его поведение. Успешное развитие процесса самосовершенствования личности в значительной степени обуславливается, в частности, ее потребностью вхождения в социум, а также потребностью самоопределиться в нем и найти возможность самоутвердиться в этом социуме в соответствии с его ценностями.

Ключевые слова: *самосовершенствование, духовность, социальная среда.*

E.I. Penkova

Development of self-improvement in the social environment

In the article the problem of coming-to-be of self-improvement process has considered. Interconnection between self-improvement process and valued orientations of personality has been traced. The conceptual approaches to the definition of the psychological content of the phenomenon have been analyzed. Has been proved, that in this process special part has been playing by the personality notions about values constellation which he/she identifies him/herself with. Exactly values determine peculiarities and type of interrelations between individual and his/her environment, surroundings which in its turn determine his/her conduct. Successful development of self-improvement process of personality for the most part has been conditioned in particular by his/her need to self-determine in it and opportunities to self-affirm in the society in accordance with his/her values.

Keywords: *self-improvement, spirituality, social environment.*