

УДК 159.923.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.6>

САВЧИН Мирослав – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

ВАСИЛЕНКО Леся – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (vasyl.lesia@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2156-5315>

ОЖУБКО Галина – кандидат психологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (galina.ozhubko@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7875-9696>

ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МЕТИ, ЗАВДАНЬ ТА ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. Мета статті полягає в теоретико-методологічному аналізі мети, завдань та змісту навчальної дисципліни «Психологія саморозвитку» для практичних психологів.

Методологія. Проаналізовано підходи до трактування проблеми саморозвитку особистості та обґрунтовано практичну доцільність включення в освітню програму з підготовки практичних психологів навчальної дисципліни «Психологія саморозвитку», вивчення якої сприятиме підвищенню ефективності психологічної та особистісної підготовки до професійної діяльності майбутніх практичних психологів.

Наукова новизна. Теоретично та методологічно обґрунтовано мету, завдання та зміст навчальної дисципліни, перелік та зміст тематичних блоків навчальної дисципліни. Констатується, що психологу-практику необхідно володіти здоровою особистістю в єдності духовного, морального, соціального, психологічного та фізичного складників. Стверджується, що теоретико-методологічною основою пропонованого курсу є уявлення про особистість у психологічній науці, про її структуру, феноменологію, буття та розвиток. Охарактеризовано умови, чинники, механізми та шляхи саморозвитку особистості. Виділено та охарактеризовано види орієнтації саморозвитку: соціальну, особистісну, соціально-мережєву та духовну.

Висновки. Проаналізовано наслідки впливу мережєвої орієнтації на саморозвиток ідентичності особистості та спосіб життя майбутніх психологів. В ідентичності це проявляється як інтенсивна зосередженість на інших або на собі, гонитва за нереалістичними стандартами зовнішнього вигляду, байдужість до особистого розвитку, створення ілюзій щодо себе, ідеалізація, нездорові уявлення про успіх, виховання нездорового самовпливу, гострий егоцентризм, спотворення в мотивації сфери та відсутність мотивації до саморозвитку. У способі життя це виражається у відсутності життєвих принципів та ідеалів, неволодінні стратегією життя, виборі нестандартних пріоритетів, гострій зосередженості на кар'єрі чи статусі, занятті небезпечними видами діяльності, володінні нездоровими звичками, житті у віртуальному світі, тривалому рефлексуванні бездіяльності, перебуванні у нездоровому соціальному оточенні. Виділено та викладено зміст основних тем курсу: 1) теоретико-методологічні засади курсу «Психологія саморозвитку»; 2) загальна характеристика змісту саморозвитку; 3) психічний саморозвиток; 3) загальна характеристика особистісного саморозвитку; 4) саморозвиток фундаментальних здатностей особистості; 5) саморозвиток здібностей, творчості та креативності; 6) саморозвиток індивідуальності; 7) соціальний саморозвиток особистості; 8) фізичний саморозвиток; 9) оволодіння здоровим стилем життя; 10) умови та чинники саморозвитку; 11) соціально-психологічні механізми та методи саморозвитку.

Ключові слова: саморозвиток особистості, ідентичність особистості, механізми саморозвитку, майбутні психологи.

SAVCHYN Myroslav – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-248-4661>

VASYLENKO Lesia – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (vasyl.lesia@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2156-5315>

OZHUBKO Halyna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (galina.ozhubko@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7875-9696>

PSYCHOLOGY OF SELF-DEVELOPMENT: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE PURPOSE, TASKS AND CONTENT OF THE COURSE FOR PRACTICAL PSYCHOLOGISTS

Abstract. *The aim of the article is a theoretical and methodological analysis of the goals, objectives, and content of the academic discipline “Psychology of Self-Development” for practical psychologists.*

Methodology. *Approaches to understanding the problem of personality self-development have been analyzed, and the practical feasibility of including the “Psychology of Self-Development” discipline in the educational curriculum for training practical psychologists has been substantiated. Studying this discipline is expected to enhance the psychological and personal preparation of future practical psychologists for their professional activities.*

Scientific novelty. *The goals, objectives, and content of the discipline, as well as the list and content of its thematic blocks, have been theoretically and methodologically substantiated. It is asserted that a practical psychologist must embody a healthy personality encompassing spiritual, moral, social, psychological, and physical components. The theoretical and methodological foundation of the proposed course is rooted in psychological science’s understanding of personality, including its structure, phenomenology, existence, and development. The article characterizes the conditions, factors, mechanisms, and pathways for personality self-development, identifying and describing types of self-development orientations: social, personal, social-network, and spiritual.*

Conclusions. *The consequences of the network orientation’s influence on self-development and the lifestyle of future psychologists have been analyzed. In identity, this manifests as intense focus on others or oneself, pursuit of unrealistic appearance standards, indifference to personal development, creation of illusions about oneself, idealization, unhealthy notions of success, fostering unhealthy self-influence, acute egocentrism, distortions in the motivational sphere, and lack of motivation for self-development. In lifestyle, this manifests as a lack of life principles and ideals, absence of life strategies, selection of unconventional priorities, excessive focus on career or status, perfectionism or deadline-driven behavior, engagement in dangerous activities, unhealthy habits, living in a virtual world, prolonged reflection without action, and existence in an unhealthy social environment.*

The main topics of the course are identified and detailed: 1. Theoretical and methodological foundations of the “Psychology of Self-Development” course. 2. General characteristics of self-development content. 3. Psychological self-development. 4. General characteristics of personal self-development. 5. Self-development of fundamental personal abilities. 6. Self-development of talents, creativity, and innovativeness. 7. Self-development of individuality. 8. Social self-development of personality. 9. Physical self-development. 10. Mastery of a healthy lifestyle. 11. Conditions and factors of self-development. 12. Socio-psychological mechanisms and methods of self-development.

Key words: *personality self-development, personality identity, self-development mechanisms, future psychologists.*

Постановка проблеми та аналіз дослідження. Саморозвиток є важливим складником особистісного розвитку загалом та майбутніх психологів зокрема, бо дозволяє досягти нових і вищих цілей у психічному та особистісному розвитку як фундаментальних засад їхньої майбутньої професійної діяльності (Доскач, 2016). Цей процес стосується зростання самосвідомості, спонукальної сфери та ресурсності особистості, здатності до самопізнання, мотивації і самовдосконалення, розвитку соціального, емоційного та духовного інтелекту як здатностей розуміти свої думки та керувати ними, емоціями та переживаннями і поведінкою у складних ситуаціях, зосереджуватися на досягненні професійних цілей, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та самим собою.

У функціональному плані саморозвиток передбачає зосередження на власних цілях, внесення змін у життєдіяльність для їх досягнення, пошук шляхів та засобів саморозвитку, визначення пріоритетності цілей, складання конкретного плану дій (кроків) та термінів їх досягнення, оволодіння уміннями та навичками для досягнення цілей (розподіл та перерозподіл зусиль, керування часом, навичкою спілкування, відповідальності тощо), оволодіння знанням у вибраній сфері саморозвитку (тренінги, книги, курси лекцій тощо), власне розвиток особистісних якостей та самореалізація, самовираження і самоствердження у різних сферах життєдіяльності (Савчин 2016; Савчин 2019).

Дослідники (Зарецька, 2016, с. 129–141; Кузікова, 2023; Кузікова, 2017, 397–419; Поліщук, 2006) констатують, що найчастіше саморозвиток є викликом для особистості, бо передбачає володіння психологічними, соціальними, моральними та духовними ресурсами (такими як адекватна та сильна мотивація, самодисципліна, самоконтроль, планування, самопізнання, творчість, стрес-менеджмент, оволодіння здоровим стилем життя та орієнтації на ідеал, здорову особистість). Саморозвиток дозволяє індивіду знайти та реалізувати своє життєве призначення, смисл життя, допомагати досягати особистих цілей, розвинути власну особистість, підвищити якість життя загалом. Як самозміна особистості саморозвиток полягає у внутрішній та зовнішній духовно-моральній та соціально-психологічній активності. Метою саморозвитку є становлення особистості як цілісності в єдності самосвідомості (самопізнання, самоставлення, самооцінка самореалізація, ідентичності, самоефективності), спрямованості спонукальної сфери (духовно-моральні цінності та ідеали; потреби у самоактуалізації, самовираженні, самореалізації, самоствердженні, самотрасцендентації), ресурсності особистості (стресостійкості, резильєнтності, володіння життєвим досвідом).

Саморозвиток студента-психолога передбачає його орієнтацію на вікові новоутворення (ідентичність, індивідуальність), ідеал здорової особистості та здорового стилю життя, подолання внутрішніх та зовнішніх суперечностей життєдіяльності, самопроектування особистості відповідно до духовних та соціально-психологічних критеріїв, забезпечення єдності процесів самонавчання, самовиховання і саморозвитку (Бех, 2012; Доскач, 2016, с. 193–207; Колесник, 2007; Москалець, 2016; Савчин, 2019; Савчин, 2016; Терлецька, 2016). Так, суттю самопроектування особистості як психотехнічної практики є зміна властивостей, станів та процесів особистості. В основі самопроектування є проблематизація з приводу діяльнісного, соціального, морального та духовного самовизначення, прагнення, вдосконалення та планування досягнення своїх цілей щодо розвитку власної особистості через механізми самозобов'язання, складання програми особистісного зростання, надання самообіцянки, постановка самовимоги тощо.

Створені особистістю проекти саморозвитку зумовлюють зміст та характер вирішення цього завдання, одночасно в ньому відсутні чіткі результативні межі досягнення. Зазначені проекти можуть бути стійкими чи змінними, конструктивно-позитивними чи деструктивно-негативними щодо психологічних, соціальних і моральних норм та духовних ідеалів. Так, ціннісно-сміслова перспектива особистісного зростання може по-різному корелювати з індивідуальністю особистості, бути інтегрованою чи не інтегрованою у внутрішній світ особистості. Мотивами реалізації проекту є потреби, наміри, бажання, інтереси тощо. Встановлено, що у процесі роботи над новими смислами само в особистості може виникати страх від невдач чи падіння духом (Зарецька, 2016, с. 129–141).

У плані саморозвитку важливим є організація акмеологічного оточення, в якому розвиток особистості є цінністю, традицією, вимогою, реальністю та ідеалом, в якому активізується мотиваційно-сміслові, інтелектуальні та вольові ресурси суб'єкта саморозвитку з орієнтацією на досягнення високих результатів саморозвитку з дотриманням морально-духовних цінностей,

актуалізація творчого потенціалу та прояви інноваційності як готовності до реалізації нового напрямку саморозвитку з використання нових методів саморозвитку, створення інноваційного плану саморозвитку, вивчення досвіду саморозвитку інших людей (Зарецька, 2016, с. 129–141; Кузікова, 2023; Поліщук, 2006). Це передбачає самодіагностику наявного рівня розвитку, його оптимізації, вияву розривів між актуальним саморозвитком (розвитком) та ідеальним на основі певних критеріїв. Результатом саморозвитку є постання зрілої, цілісної, гармонійної, здорової у психологічному, соціальному, моральному та духовному планах особистості.

Важливим ресурсом у системі вищої освіти є психологічний супровід саморозвитку. Як показує досвід, однією з його ефективних технологій є використання програми особистісно-професійного розвитку.

Мета статті полягає в теоретико-методологічному аналізі мети, завдань та змісту навчальної дисципліни «Психологія саморозвитку» для практичних психологів.

Виклад основного матеріалу. Професія психолога вимагає розвиненості всіх складників структури особистості (Бех, 2012; Колесник, 2007; Москалець, 2016; Савчин, 2019; Савчин, 2016; Терлецька, 2016). Так, у плані розвитку самосвідомості майбутній психолог має володіти знаннями про позитивні та негативні сторони власної особистості, реалізувати позитивне самоствердження, критично-позитивною самооцінкою, саморефлексією, здатністю до самопостереження та ведення безперервного внутрішнього діалогу. Розвиток спонукальної (мотиваційної) сфери передбачає становлення духовно-моральної спрямованості особистості, актуалізацію потреб у самоактуалізації, самовираженні, самотрансценденції, самоствердженні та самотрансценденції, розвиненості систем інтересів, мотивів, цінностей та життєвих цілей. У плані ресурсності особистості важливими є саморозвиток стресостійкості, резильєнтності, інтелектуального потенціалу, цілісного та сильного характеру з його морально-духовним спрямуванням, сили волі як стрижня характеру, емоційної саморегуляції, емпатії тощо. Зрілість особистості характеризується високим рівнем соціально-психологічного, духовно-морального, когнітивного, оцінно-емоційного, вольового розвитку та поведінки. Це є результатом реалізації відповідної програми, конкретних дій з допомогою відповідних психологічних засобів.

У процесі теоретико-методологічного аналізу та емпіричного вивчення нами було виділено чотири види орієнтації саморозвитку особистості майбутнього психолога, зокрема, соціальну, особистісну, соціально-мережеву та духовну. Так, соціальна орієнтація саморозвитку полягає у виборі, постановці і розв'язуванні особистістю насамперед завдань власної соціалізації (оволодіння соціальними та професійними нормами, ролями, традиціями тощо). У реалізації програми саморозвитку особистість орієнтується на рідних, референтних особистостей та соціальні, зокрема, референтні та професійні групи. За такої орієнтації майбутній психолог прагне виробити у себе якості, які сприяють адаптації до соціального оточення (чесність, слухняність, справедливість, виконавчість та ін.), проявляє чутливість до соціальних впливів та вдосконалює уже набуті риси в умовах життєдіяльності, прагне оволодіти способами захисту від маніпуляції з боку інших людей, часто сам прагне оволодіти ними. Важливо констатувати, що особистість з такою орієнтацією певною мірою нехтує власною індивідуальністю, не протиставляє себе іншим, а підкоряється вимогам соціуму. Вона явно не досить звертає увагу на власні переживання, тенденції, мотиваційні, індивідуальні потреби, не звертає увагу на внутрішні суперечності та фундаментальні смисли життя людини. У таких особистостей відсутня власна індивідуальна концепція життя, не береться відповідальність за власний розвиток.

За особистісної орієнтації саморозвитку майбутній психолог ставить та розв'язує завдання власного самовизначення, самореалізації та самоствердження. Такій особистості притаманна дихотомічність моральних оцінок себе, інших, світу загалом, що зумовлює досить виразне протиставлення себе соціальним та моральним нормам суспільства (часто використовує одні стандарти для себе, а інші для інших). Така орієнтація саморозвитку зумовлює труднощі адаптації до соціальних умов, особистість сама активно веде пошук сприятливих умов для життєдіяльності, створює для себе нові соціально-психологічні умови. За такої орієнтації основним вектором саморозвитку є знаходження відповідності індивідуальних якостей до реальних умов власної, самочинно спланованої життєдіяльності. Дуже часто особистісна самовизначеність суперечить змісту соціалізації, бо сама особистість нехтує чи навіть протиставляє себе виробленим і прийнятним у суспільстві нормам. Особи з такою орієнтацією не враховують вплив найближчого соціального оточення на власні ресурсні здатності, здібності, компетенції та бажання.

У мотиваційному плані саморозвиток з особистісною орієнтацією інтенціюється особистісними смислами життя та власними індивідуальними особливостями, прагненнями до можливого та ідеального у плані особистісного самовизначення, самовираження, самореалізації та самоствердження. Така особистість зосереджується на розв'язанні внутрішніх суперечностей шляхом актуалізації особистісних потенцій, але часто без врахування зовнішніх обставин. Вибір чи створення нових особистісних смислів як складників внутрішнього світу особистості ґрунтуються на власній концепції життя, що зумовлює відповідальність за власний розвиток, здатність до самоініціативних дій, саморегуляції та постійної рефлексії екзистенційних переживань і власної життєдіяльності. Особистість з такою орієнтацією є чутливою до подій власного життя, які детермінують її особистісне самовизначення та перевизначення, одночасно не чутливою до зовнішніх обставин та впливів.

Соціально-мережева орієнтація саморозвитку полягає у виборі, постановці і розв'язанні особистістю завдання саморозвитку, які культивуються у соціальних мережах. Дослідження показують, що у соціальних мережах переважно представлені неадекватні (однобокі, ефектні) рекомендації щодо саморозвитку, життєвих орієнтацій та планів особистості. Пропоновані авторами рекомендації подаються як безальтернативні, що обґрунтовуються емоційними аргументами.

Соціальні мережі принципово впливають на постановку «некомунікативних» завдань. Встановлено, що Інтернет не тільки трансформує мозок, його активні користувачі втрачають здатність читати тексти, вміння писати, але й активно формує споживачів послуг, пропонує деструктивні, часом аморальні ідеали, неконструктивну програму саморозвитку особистості, пропонує як самоціль самопроекування особистості через різноманітні психотехнічні практики, які зумовлюють деструктивну зміну психічних станів та особистісних якостей молодшої людини.

З причини вибору помилкових (ефектних) орієнтирів індивіди із соціально-мережевою орієнтацією саморозвитку «вибудовують» власну особистість ніби «з другого поверху», коли в основу внутрішнього світу вибирають нездорові ідеали, орієнтації, тренди, а не базові особистісні орієнтації у самоствердженні, самовираженні, самореалізації.

У процесі проведеного емпіричного дослідження нами виявлено конкретні наслідки впливу соціальних мереж на саморозвиток особистості, зокрема на становлення ідентичності особистості, побудову нездорового стилю життя. Так, у плані розвитку ідентичності це проявляється як:

- 1) бажання подобатися іншим на шкоду власній особистості, прагненні до популярності будь-якою ціною;
- 2) гіперзосередженість, замкненість на собі, хворобливе оберігання особистих меж; ізоляція себе від світу;
- 3) реалізація нереалістичних стандартів зовнішності, надмірне фокусування на своїй зовнішності; активне зосередження на ідеальній зовнішності; хворобливому прагненні бути кращим за інших; знецінювання власної природної зовнішності;
- 4) байдужість до власної особистості, незосередженість, неприйняття себе; зосередженість на предметах зовнішнього світу;
- 5) створення ілюзії про себе, володіння спотвореним, хибним уявленням про людину, заперечення чи навіть неприйняття себе як особистості, як індивідуальності;
- 6) ідеалізація як активне бажання бути у всіх аспектах схожим на свій ідеал (авторитет) та втрата власної природної ідентичності; хворобливе порівняння себе з іншими; проектування себе на інших, неволодіння власними переконаннями; уникання Я-висловлювань;
- 7) нездорові уявлення про успіх, красу, нездорові, неадекватні стандарти краси, престижність, авторитетність;
- 8) культивування нездорових самовпливів та ставлень до себе: автоагресія, мазохізм (отримання задоволення від заподіяння собі болю чи шкоду); сприймання стресу як норми; страх від критики; потреба в гострих задоволеннях; постійне емоційне «харчування», некерування власними емоціями; емоційна нерозвиненість (часті емоційні спалахи гніву та агресії), емоційна нестабільність, нездатність контролювати себе загалом, відсутність самоемпатії та емпатії; хворобливе переживання самооцінки; залежність від власних нав'язливих думок;

9) егоцентризм (розгляд світу з власної точки зору, неврахування поглядів інших людей; самоствердження за рахунок інших; активне нав'язування оточуючим власної думки, активне маніпулювання іншими та одержання задоволення від цього заняття);

10) відсутність мотивації до саморозвитку: небажання розвиватися та самовдосконалюватися; відмова від творчості та самореалізації на користь споживання, відсутність натхнення, нехтування освітою та самоосвітою, заперечення важливості духовного розвитку; володіння поверхневою інформацією без спроби вивчити щось по-справжньому;

11) спотворення у спонукальній (мотиваційній) сфері: відсутність віри в Бога, прагнень любити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу та відповідальність, надіятися і прощати, неактуальність потреб у самовираженні, самореалізації, самоактуалізації, пріоритет матеріальних потреб; прагнення миттєвих задовольень, залежності від матеріального комфорту та споживання; відсутність інтересів, прагнень; втрата сенсу життя; нерозуміння (несприймання) власних бажань.

Соціальні мережі активно нав'язують молодій людині нездоровий стиль життя. Феноменологічно цей деструктивний вплив проявляється як:

1) відсутність життєвих принципів, моральних ідеалів, цінностей та норм;

2) неволодіння стратегією життя (відсутність життєвих планів, будь-яких великих і перспективних цілей, чи навпаки, постановка недосяжних цілей), невміння ставити життєві цілі та досягати їх; відсутність власної думки; залежність від думки інших;

3) вибір нездорових пріоритетів, глибока зосередженість на чомусь одному (пріоритет на роботі і нехтування освітою), невміння керувати власними фінансами тощо;

4) збіднення життєдіяльності до простого існування (відсутність інтересів, прагнень і цілей; нерозуміння власних бажань);

5) гостра зосередженість на кар'єрі, статусі, надмірна увага до матеріальних статків, культ споживання; невміння витратити фінанси тощо;

6) перфекціонізм, дедлайн: нездатність розподіляти час (завжди весь час поспішати чи перекладати виконання завдань), орієнтація на зовнішній успіх; участь у нездоровій конкуренції; впадання у крайності (відсутність відчуття міри); зневіри від невдач; участь у небезпечних діях, безвідповідальність (уникнення відповідальності чи перекидання відповідальності на інших людей), відчуття незадоволеності життям загалом;

7) заняття небезпечними видами діяльності заради гострих відчуттів чи пошуку ідентичності; заняття екстремальними видами спорту; сексуальна розбещеність, непорядковане життя, відсутність мотивації зосередитися на конкретному інтересі; невміння відпочивати;

8) володіння нездоровими звичками: зловживання наркотиком чи іншими шкідливими речовинами задля втечі від реальності чи уникання труднощів; ігрова залежність, що призводить до соціальної ізоляції, матеріальних проблем, недоцільної витрати грошей; вживання алкоголю задля того, щоб виглядати «крутим» у соціумі; паління і захоплення; екстремальні дієти, що призводять до розладів харчової поведінки (дефіцит необхідних мінералів та вітамінів, що призводить до проблем з фізичним здоров'ям); шопінг, фастфуд, довготривалий перегляд фільмів; культивування нецензурної лайки; гостре наслідування моди; надмірне прагнення бути в тренді, що призводить до зайвих матеріальних витрат і конфліктів з батьками;

9) життя у віртуальному світі як втеча від реальності (уникнення праці, життєвих проблем та відповідальності, перебування у своїй зоні комфорту); довготривале користування телефоном;

10) культивування нездорових режимів життя: відсутність здорового сну, нехтування фізичним здоров'ям, нездорове харчування, ігнорування психічного здоров'я; невміння відпочивати;

11) довготривалі, непорядковані, безсистемні роздуми над власною життєвою ситуацією (тривале рефлексування) активної бездіяльності, нездатність скласти життєві програми, життєві плани, вибрати конкретні та досяжні цілі; невміння приймати рішення; неволодіння життєтворчими технологіями та механізмами тощо; відсутність відповідальності та самодисципліни; втрата сенсу життя взагалі;

12) нездорове соціальне життя: перебування у нездоровому соціальному оточенні, належність до субкультури з агресивними чи деструктивними ідеями, підпорядкування насильницьким ідеалам, що загрожують власній безпеці чи безпеці інших; хаос у стосунках без наміру будувати глибокі та довірливі стосунки; віддаленість у стосунках; нездорові стосунки

взаємозалежності без почуття любові, відсутність підтримки; залежність від оточення, надмірні очікування від суспільства, груп чи окремих людей; надмірна чи необґрунтована ідеалізація людських стосунків, соціальна ізоляція, ізоляція у групі, хвороблива потреба у схваленнях.

Духовна орієнтація саморозвитку особистості передбачає відкриття в собі духовного Я, що має трансцендентне походження та іманентне існування. Така особистість ставить та розв'язує завдання оволодіння фундаментальними духовними здатностями вірити, любити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу та відповідальність, надіятися, прощати та ін. Особистість з духовною орієнтацією саморозвитку прагне встановлювати діалог з трансцендентним Богом, оволодіти абсолютними духовними та моральними цінностями, вірити у себе, реалізує моральність духовної природи. У цьому випадку особистість практикує духовні дії (молитву, духовну медитацію, самотрансцендентацію та ін.), постійно культивує духовну рефлексію. Предметом її саморозвитку є забезпечення внутрішнього миру та позитивно-конструктивних стосунків з іншими людьми, соціальними групами та суспільством загалом. Дослідження показують, що реально така особистість живе у постійному конфліктному протистоянні з атеїстичним налаштуванням більшості членів суспільства. Це вимагає прояву великих зусиль у встановленні рівноваги у власній життєдіяльності, що веде до постановки ще вищих завдань особистісного саморозвитку.

На основі виділених чотирьох типів орієнтації у саморозвитку нами виділено індивідуальні типи. До першого типу віднесено осіб із переважанням соціальної орієнтації; другого – особистісної; третьої – соціально-мережевої і четвертої – духовної. Окрім того, нами виділено соціально-особистісний, особистісно-мережевий та особистісно-духовний підтипи саморозвитку.

Як показує практичний досвід роботи, обізнаність студентів-психологів з видом орієнтації у саморозвитку, конкретний аналіз їхніх позитивних та негативних характеристик значно розширює орієнтувальну основу для складання та реалізації програми саморозвитку.

На основі вищепроведеного теоретико-методологічного аналізу та емпіричних даних було складено програму курсу «Психологія саморозвитку» для майбутніх психологів. У змістовному плані запропоновано включити до курсу такі теми:

1. Теоретико-методологічні засади курсу «Психологія саморозвитку». Уявлення про психіку та особистість у психологічній науці. Мета та завдання саморозвитку (здорова, щаслива, успішна і креативна особистість, яка володіє конструктивним смислом життя та здоровим стилем життя); орієнтація на ідеал духовно, морально, соціально, психологічно та соматично здорової людини. Психологія індивідуальності особистості, уявлення про здорову індивідуальність в єдності неповторності та спільнісного становлення, розвиток, саморозвиток і взаєморозвиток як обмін досвідом саморозвитку. Види орієнтації саморозвитку.

2. Загальна характеристика змісту саморозвитку: психологічний, особистісний та життєдіяльнісний складники. Види орієнтації саморозвитку – соціальна, особистісна, соціально-мережева та духовна. Аналіз програми особистісно-професійного розвитку.

3. Психічний саморозвиток. Емоційний саморозвиток (саморозвиток емоцій, почуттів та переживань); методи саморегуляції емоцій та почуттів; саморозвиток емпатії. Інтелектуальний саморозвиток (інтелектуальні процеси, властивості та здібності); інтелектуальні вірування; оволодіння інтелектуальними стратегіями та інтелектуальним стилем; подолання негативних тенденцій розмірковування.

4. Загальна характеристика особистісного саморозвитку. Мета та завдання особистісного розвитку; розвиток самосвідомості (розвиток психологічної, соціальної, професійної, моральної та духовної ідентичності; розвиток адекватних уявлень про себе; конструктивно-позитивного ставлення до себе; стійкої позитивно-адекватної самооцінки); оволодіння особистісною саморегуляцією. Саморозвиток спонукальної (мотиваційної) сфери (задоволення базових потреб у самовираженні, самореалізації, самоствердженні, самотрансцендентації); оволодіння ціннісними орієнтаціями та ідеалами; зміцнення ресурсності особистості (володіння особистісним та життєвим досвідом; резильєнтністю та стресостійкістю). Вимоги до особистості практичного психолога.

5. Саморозвиток фундаментальних здатностей особистості (здатність вірити у себе, інших людей, у світ та в трансцендентного Бога; здатність дієво, безумовно, жертовно, без очікування

на взаємність любити; творити добро та боротися зі злом; здатність надіятися і прощати); оволодіння загальними здатностями (переживати, думати та рефлексувати).

6. Саморозвиток здібностей, творчості та креативності: самодіагностика задатків та здібностей; з'ясування індивідуальних характеристик здібностей; саморозвиток здібностей у різних видах діяльності; стратегії творчості, творче ставлення до виконання завдань.

7. Саморозвиток індивідуальності: індивідуально-психологічне, індивідуально-особистісне та загальнолюдське у структурі індивідуальності; межі Я та індивідуальність; психологічне, соціальне, моральне та духовне у структурі індивідуальності. Здорова та нездорова індивідуальність.

8. Соціальний саморозвиток особистості: оволодіння соціальним авторитетом та статусом особистості; здоровий та нездоровий авторитет та статус; побудова здорових міжособистісних та соціальних стосунків; розвиток особистості та міжособистісні стосунки. Межі особистості, токсичні особистості.

9. Фізичний саморозвиток: психосоматика, ідеал фізично здорової людини, ставлення до фізичного здоров'я, фізична культура і фізичне здоров'я; оволодіння здоровими звичками; методи фізичного саморозвитку; здорове харчування; фізична культура; дотримання норм гігієни; фізична реабілітація; загартовування; попередження наркотичної, алкогольної та тютюнової залежностей.

10. Оволодіння здоровим стилем життя: стиль життя як визначальний чинник саморозвитку: життєвий шлях, життєва програма, життєві цілі і плани; оволодіння здоровим смыслом життя; оволодіння життєвими технологіями; вікові та індивідуальні особливості; результати життєдіяльності; життєдіяльність особистості у ситуації вікової та життєвих криз; шляхи вирішення криз і ресурсність, резильєнтність та стресостійкість особистості.

11. Умова та чинники саморозвитку: позитивні чинники саморозвитку (осмисленість життєдіяльності, креативність і творчість; сила волі (дисциплінованість, самостійність, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість та ін.); володіння здоровою ідентичністю (статевою, психологічною, соціальною, моральною і духовною); оволодіння ідеалом здорової психіки, здорової особистості та здоровим стилем життєдіяльності (життєвий шлях, життєва програма; життєві цілі та плани, осмисленість життя; матеріально-економічна, психологічна; соціальна, моральна та духовна ситуація саморозвитку; адаптація, вибір та створення умов саморозвитку; негативні чинники саморозвитку (егоїзм, гордіня і самовпевненість; комплекс неповноцінності; страх змін та труднощів; втрата сенсу життя, відсутність сили волі, несприятлива психологічна, соціальна, моральна та духовна ситуація саморозвитку).

12. Соціально-психологічні механізми та методи саморозвитку: проектування, осмислення, стратегування, планування та організація саморозвитку; саморегуляція як механізм саморозвитку (постановка цілей та завдань, самооцінювання; саморефлексія; самопорівняння та взаємопов'язання; самокорекція, фіксація досвіду); ідеалізація (орієнтація на ідеал саморозвитку), самоідентифікація; самопізнання, самовипробування; самоемпатія; соціальні, моральні та духовні очікування як механізм саморозвитку; методи саморозвитку (виконання вправ та завдань, тренування, участь у тренінгових програмах); самонавчання, самовиховання і саморозвиток; керування часом; постановка цілей; медитація, що сприяє оволодінню внутрішнім спокоєм; афірмації, що стабілізують самооцінку, підвищуючи впевненість у собі; візуалізація, що допомагає явно бачити майбутнє та досягати його; освіта і саморозвиток.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Розв'язання проблеми саморозвитку особистості полягає у з'ясуванні змісту, чинників, умов та механізмів цього процесу. Одним з фундаментальних напрямів професійної підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності є їх постійний психічний та особистісний саморозвиток. Змістом психічного розвитку є розвиток емоційної та інтелектуальної сфер людини, а особистісної – розвиток самосвідомості, спонукальної сфери, ресурсності особистості та психосоматики. У сфері саморозвитку виділяються соціальна, особистісна, соціально-мережева та духовна орієнтації. Реалізація майбутнім психологом соціально-мережевої орієнтації призводить до деструкції в ідентичності та способі життя. Перспективою дослідження є вдосконалення програми особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів та її емпіричної перевірки на ефективність, розробка методичних матеріалів для організації саморозвитку та взаєморозвитку у процесі викладення психологічних дисциплін у студентів-психологів.

Література

- Бех І.Д.** Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
- Боришевський М.Й.** Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
- Доскач С.С.** Професійна свідомо особистість майбутнього психолога як здатність до його самовизначення як фахівця. *Психологічний саморозвиток особистості* : збірник наукових праць [електронний документ]. / за ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреевої. Чернівці–Київ, 2016. 284 с. С. 193–207.
- Зарецька О.О.** Особистісний саморозвиток через самопроєктування (за матеріалами online-інтерв'ю). *Психологічний саморозвиток особистості* : збірник наукових праць [електронний документ]. / за ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреевої. Чернівці–Київ, 2016. 284 с. С. 129–141.
- Колесник О.П.** Психологія духовного саморозвитку особистості : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 388 с.
- Кузікова С.Б.** Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Вид-во «Універсальна книга», 2023. 410 с.
- Кузікова С.Б.** Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. С. 397–419.
- Кузікова С.Б.** Психологія саморозвитку : навчальний посібник. Суми : Видавництво «МакДен», 2011. 148 с.
- Поліщук О.М.** Ресурси саморозвитку особистості. *Психологія саморозвитку особистості* : збірник наукових праць. / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
- Міляєва В.Р.** Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. XIII. Ч. 7. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2011_13_7/120-128.pdf.
- Москалець В.П.** Психологія особистості : підручник. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.
- Савчин М.В.** Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП ПОСВІТ, 2019. 232 с.
- Савчин М.В.** Здатності особистості : монографія. Київ : ВЦ «Академія», 2016. 288 с. (Серія «Монографія»).
- Терлецька Л.Г.** Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 152 с.

References

- Bekh, I.D.** (2012). Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku [Personality in the space of spiritual development]: navchalnyi posibnyk [Textbook]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
- Boryshevskiy, M.Y.** (2010). Doroha do sebe: Vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti [The road to oneself: From the foundations of subjectivity to the heights of spirituality]: Monohrafiia [Monograph]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
- Doskach, S.S.** (2016). Profesina svidoma osobystist maibutnoho psykholoha yak zdibnist do yoho samovyznachennia yak fakhivtsia [The professionally conscious personality of a future psychologist as an ability for self-determination as a specialist]. In N.V. Chepeleva & Ya.F. Andreeva (Eds.). *Psykhologichnyi samorozvytok osobystosti: zbirnyk naukovykh prats – Psychological self-development of personality: Collection of scientific works*, (pp. 193–207). Chernivtsi–Kyiv [in Ukrainian].
- Zaretska, O.O.** (2016). Osobystisnyi samorozvytok cherez samoproektuvannia (za materialamy online-interv'iu) [Personal self-development through self-projection (based on online interviews)]. In N.V. Chepeleva & Ya.F. Andreeva (Eds.). *Psykhologichnyi samorozvytok osobystosti: zbirnyk naukovykh prats – Psychological self-development of personality: Collection of scientific works*, (pp. 129–141). Chernivtsi–Kyiv [in Ukrainian].
- Kolesnyk, O.P.** (2007). Psykholohiia dukhovnoho samorozvytku osobystosti [The psychology of spiritual self-development of personality]: Monohrafiia [Monograph]. Lutsk: RVV “Vezha” Volyn. Derzh. Un-tu im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
- Kuzikova, S.B.** (2023). Psykholohichni osnovy stanovlennia subiekta samorozvytku v iunatskomu vitsi [Psychological foundations of the formation of a self-development subject in youth]. Monohrafiia [Monograph]. Sumy: Vyd-vo “Universalna knyha” [in Ukrainian].
- Kuzikova, S.B.** (2017). Stratehii samorozvytku v zhyttievii kryzi osobystosti: resursnyi pidkhid [Strategies of self-development in the life crisis of a personality: A resource-based approach]. In S.D. Maksymenko, S.B. Kuzikova, & V.L. Zlyvkov (Eds.). *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: Psykholohichna teoriia i praktyka – Personality as a subject of overcoming crisis situations: Psychological theory and practice*: Monohrafiia [Monograph], (pp. 397–419). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka [in Ukrainian].
- Kuzikova, S.B.** (2011). Psykholohiia samorozvytku [Psychology of self-development]: navchalnyi posibnyk [Textbook]. Sumy: Vydavnytstvo “MakDen” [in Ukrainian].

- Polishchuk, O.M.** (2006). Resursy samorozvytku osobystosti [Resources for personal self-development]. In V.H. Panok & H.V. Rud (Eds.). *Psykhohohiia samorozvytku osobystosti: zbirnyk naukovykh prats – Psychology of personal self-development: Collection of scientific works*. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
- Miliayeva, V.R.** (2011). Formuvannia kompetentnosti samorozvytku osobystosti yak osnova pidhotovky maibutnoho fakhivtsia [Formation of self-development competence of a personality as a foundation for future specialist training]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats – Problems of general and pedagogical psychology: Collection of scientific works*, 13(7). Retrieved from: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2011_13_7/120-128.pdf [in Ukrainian].
- Moskaltets, V.P.** (2020). Psykhohohiia osobystosti [Psychology of personality]: pidruchnyk [Textbook], 3rd ed., revised and expanded. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].
- Savchyn, M.V.** (2019). Zdorovia liudyny: Dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry [Human health: Spiritual, personal, and physical dimensions]: Monohrafiia [Monograph]. Drohobych: PP POSVIT [in Ukrainian].
- Savchyn, M.V.** (2016). Zdatnosti osobystosti [Personal abilities]: Monohrafiia [Monograph]. Kyiv: VC “Akademiia” [in Ukrainian].
- Terletska, L.H.** (2016). Psykhohohiia zdorovia osobystosti: Tekhnolohiia psykhosyntezy [Psychology of personal health: Technology of psychosynthesis]: navchalnyi posibnyk [Textbook]. Kyiv: Vydavnychi Dim “Slovo” [in Ukrainian].