



УДК 159.982.2

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ГЕНЕЗА ОБРАЗУ Я

Кузікова С.Б., д. психол. н., професор,
завідувач кафедри практичної психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто психологічні умови та технології усвідомленої самозміни, самотворення особистості як самосуб'єктної дії. Визначено змістові складові та детермінанти саморозвитку особистості. Аналізуються можливості керування процесом самозміни та створення умов формування суб'єкта особистісного саморозвитку в юнацькому віці. Рефлексію подано як механізм і засіб усвідомленого саморозвитку.

Ключові слова: самосвідомість, саморозвиток, рефлексія, образ Я, особистісні зміни, самосуб'єктна дія, суб'єкт особистісного саморозвитку.

В статье рассмотрены психологические условия и технологии осознанного самоизменения, само-создания личности как самосубъектного действия. Определены содержательные составляющие и детерминанты саморазвития личности. Анализируются возможности управления процессом самоизменения и создания условий формирования субъекта личностного саморазвития в юношеском возрасте. Рефлексия представлена как механизм и средство осознанного саморазвития.

Ключевые слова: самосознание, саморазвитие, рефлексия, образ Я, личностные изменения, самосубъектное действие, субъект личностного саморазвития.

Kuzikova S.B. THE PSYCHOTECHNOLOGIES OF PERSONALITY SELF-DEVELOPMENT IN ADOLESCENCE: THE GENESIS OF A PERSONAL SELF-IMAGE

The article deals: psychological conditions and technology conscious self-transformation, self-creation of the individual as self-subject action. Identify the corpus and determinants of self-identity. Reflection is presented as a mechanism and a means of self-conscious. The opportunities and manage the process of self-transformation to create conditions forming the subject of personal self-development in adolescence.

Key words: self-development, personal growth, personal action, mechanisms of personal self-development.

Постановка проблеми. Сучасний соціально-політичний устрій суспільства вимагає активного включення людини в процес власної життєтворчості, ставить вимоги до неї як активного суб'єкта власного перетворення, суб'єкта особистісного саморозвитку. Перш за все йдеться про ступінь залежності внутрішнього світу людини від світу зовнішнього, про локалізацію ініціативи і відповідальності в особистісному просторі суб'єкта життєдіяльності. Тому зрозуміло, якою гострою є потреба у психологічних дослідженнях проблем активізації внутрішніх резервів людини, особливо юнацтва в період його особистісно-професійного становлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічним проблемам активності людини присвячено роботи багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених різних часів (А. Адлер, М.Я. Басов, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, А. Маслоу, В.А. Петровський, С.Л. Рубінштейн, Д.М. Узнадзе, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та ін.). Але, незважаючи на численні теоретичні та експериментальні дослідження, проблема самоактивності особистості не втрачає актуальності і практичної значущості. Очевид-

но, що тільки завдяки власній активності людина може виконати природне завдання життя (і задовольнити природну потребу) – реалізувати свій особистісний потенціал, самоактуалізуватися, «стати всім, чим може» (К. Роджерс), стати особистістю, здатною досягти цілісності, самототожності.

Активність особистості становить внутрішню передумову «саморуку діяльності та її самовираження» (О.М. Леонтьєв). Активність, яка включає в себе ініціативність та відповідальність, робить людину суб'єктом власного життєвого шляху та особистісного саморозвитку. Отже, саморозвиток можна розглядати як результат самоактивності, самосуб'єктної дії особистості.

В нашому дослідженні особистісний саморозвиток ми розглядаємо як свідому, цілеспрямовану і самокеровану активність особистості, мета якої полягає в самозміненні в позитивному для людини напрямі, що й забезпечує особистісне зростання, самовдосконалення [3]. Усвідомлений і керований саморозвиток як функція самосвідомості особистості відбувається зазвичай у контексті значущої діяльності (передусім професійної) завдяки гармонійній взаємодії складових самосвідомості: когнітивного

(уявлення про себе), емоційно-ціннісного (ставлення до себе), мотиваційно-смиислового (Р. Бернс, Л.І. Божович, М.І. Боришевський, Є.І. Головаха, У. Джеймс, В.С. Мерлін, В.С. Мухіна, В.В. Столін, К. Хорні, П.Р. Чамата, І.І. Чеснокова та ін.).

В психології особистість розглядається як складне динамічне структурне утворення (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, М.І. Боришевський, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов та ін.). При цьому підкреслюється домінуюча системотворна роль спрямованості, мотивації, ціннісних орієнтацій, волі, цілепокладання. Становлення та інтеграція основних компонентів особистості утворюють зв'язки із самосвідомістю і перетворюють особистість на суб'єкт індивідуального і суспільного розвитку впродовж усього її життєвого шляху. На думку К.О. Абульханової-Славської, «людина як суб'єкт життєдіяльності – це передусім суб'єкт змін».

Самосвідомість науковці розглядають здебільшого як вищий щабель розвитку свідомості, її продукт, пов'язаний із формуванням людини як суб'єкта діяльності і включений у процес становлення особистості (О.Г. Асмолов, М.І. Боришевський, У. Джеймс, Г.С. Костюк, В.В. Столін, К. Хорні, П.Р. Чамата, В.О. Ядов та ін.). Наголошено на тому, що в сучасних психологічних теоріях простежується тенденція розгляду самосвідомості як ядра особистості. Так, на думку В.С. Мерліна, «об'єктом самосвідомості є не дійсність, а власна особистість» [4, с. 58]. С.Л. Рубінштейн підкреслював генетичну єдність самосвідомості і особистості: «Я – це особистість в цілому, в єдності всіх сторін буття, відображене в самосвідомості» [5, с. 214]. Як бачимо, основною характеристикою самосвідомості особистості визнається цілісність і неперервність Я у часі. Людина змінюється з накопиченням знань, зі зміною настанов, фізичного стану, життєвих обставин, впливу значущих осіб, віку, соціального статусу тощо. Однак завдяки наявності деяких суттєвих та інваріантних характеристик свідомості, людина залишається сама собою і може щоразу ототожнювати своє актуальне Я з колишнім. В юнацькому віці критична життєва ситуація, яка виступає ситуацією особистісного самовизначення, стає провідним фактором зміни образу Я і структури самооцінок. Тому дослідження можливостей керування процесом самозміни, створення умов формування суб'єкта особистісного саморозвитку має надзвичайно важливе значення.

Постановка завдання. Мета статті полягає у визначенні механізмів і детермінантів саморозвитку особистості, з'ясуванні

психологічних умов та поданні низки технологій усвідомленої самозміни, самотворення особистості як самосуб'єктної дії в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистісні зміни людини в процесі життя відбуваються не завжди усвідомлено. Частіше це трапляється підсвідомо, як механізм захисту. Великого значення в усвідомленні психологічної реальності людини науковці надають рефлексії як вищій формі самосвідомості. Рефлексія як процес пізнання особистісних психічних актів і станів дає змогу дистанціюватися від буденності (І.Д. Бех), стати на позицію «поза перебування» (М.М. Бахтін), віднайти життєві смисли, сформувані цінності (Е.О. Помиткін). Рефлексія пов'язана з осмисленням людиною себе як цілісної особистості (І.С. Булах) та усвідомленням і оцінюванням своїх дій, виходячи з передбачення відповідних реакцій іншої людини (Н.І. Пов'якель). Ми розглядаємо рефлексію як механізм і засіб суб'єктного саморозвитку особистості [3].

Завдяки дії рефлексії можна виокремити дві головні функції самосвідомості (Дж. Брем, Л.С. Виготський, Р.А. Віклунд, С. Дувал, В.О. Лекторський). Перша – це підтримка внутрішньої узгодженості і самототожності, завдяки чому індивід може будувати свою поведінку і ставлення до тих, хто його оточує. Як правило, вона складається в онтогенезі, реалізується в соціумі і є неодмінним атрибутом психологічного життя людини. І друга – це пізнання себе, пошук сенсу життя, самовдосконалення. Її можна розглядати як засіб особистісного і професійного зростання. Тому вона має бути забезпечена і підтримана спеціально організованим психологічним впливом, особливо в юнацькому віці і в контексті професійного становлення майбутнього фахівця.

У процесі рефлексії суб'єкт здійснює усвідомлений аналіз способів власної діяльності та явищ свідомості, в тому числі і свого Я. Рефлексія виникає тільки в певних ситуаціях, коли суб'єкт стикається з необхідністю переглянути прийняті форми діяльності, звичні уявлення про світ і своє Я, свої настанови та системи цінностей. Наприклад, самоусвідомлення власних уявлень про дійсність – це отримання знань про схему збирання перцептивної інформації, якою користується суб'єкт (О.О. Аронова, В.О. Лекторський, В.І. Моросанова). Самоусвідомлення емоцій – це усвідомлення реальної ситуації і оцінка її з точки зору потреб («нужд», як йшлося у праці С.Д. Максименко) суб'єкта та сис-



теми цінностей, яку він має (М.Й. Боришевський). У сучасному розумінні рефлексія, спрямована на Я, є засобом зміни самототожності особистості. Тільки усвідомлена (тобто опрацьована свідомістю) особистісна риса, форма поведінки може бути проаналізована і трансформована, змінена, конструктивно перебудована на користь особистості. Це умова суб'єктної самозміни, саморозвитку особистості.

Як свідчить теоретичний аналіз, основними змістовими складовими саморозвитку є ціннісні орієнтації, особистісні смисли, самооцінка, мотиваційно-вольові компоненти, цілепокладання. Саморозвиток як суб'єктна діяльність передбачає наявність чітко усвідомлених цілей власного перетворення, цілісної Я-концепції і концепції свого життя, а також особистісних настанов □ готовності до саморозвитку: усвідомлення вектору змін, динаміки образу Я, свободи вибору і відповідальності за нього. Основними детермінантами саморозвитку як суб'єктної діяльності ми визначаємо зміну змістової структури самосвідомості та трансформацію смислових утворень. Юнацький вік вважаємо сенситивним для становлення особистості як суб'єкта саморозвитку. Отже, завданнями спеціально організованої роботи дорослих (педагогів, психологів) з юнацтвом мають бути формування у юнацтва здатності до усвідомленого саморозвитку, активізація потреби в самозміні та навчання способам і прийомам роботи над собою, що неодмінно включає такі моменти, як рефлексія, саморегуляція, самоспостереження, самоаналіз.

У процесі соціалізації особистість все більше змінює уявлення про своє Я, формуючи Я-концепцію, поширюючи свої відносини за межі наявного. Це розуміється так, що до Я-концепції людини входять як буденні компоненти, що беруться з досвіду (Я-реальне), так і уявні, бажані (Я-ідеальне), що дає змогу будувати часову перспективу розвитку. Часова перспектива в цьому аспекті виступає як напруженість між наявним, бажаним та належним. Сила і напруженість між ними спонукають людину до самозмінювання. Зазначене положення ми вважаємо одним з основних психологічних принципів і найбільш дієвих механізмів детермінації саморозвитку особистості.

Особистісні зміни людини відбуваються тільки за умови руйнування сталості наявного образу Я завдяки рефлексії, усвідомленню (часто хворобливому) і подоланню характеристик своєї особистості, які заважають ефективній життєдіяльності. Важливу роль тут грає визначення особистістю орієнтирів розвитку, прогресивного для

неї (Я-ідеальне). Живі процеси самовизначення зберігаються в суб'єктивному досвіді людини у формі «психічної реальності». Зміна практики життя і психічний розвиток людини виявляються в нових психічних реальностях і в ускладненні диференціації Я-образу суб'єкта. Розширення соціальних зв'язків і збільшення їх різноманітності шляхом включення особистості в нові соціальні ситуації і види діяльності (навчальні, професійно-виробничі, суспільні, родинні, спортивні, психологічні тренінгові групи (групи СПТ або особистісного зростання)) створюють принципово нові внутрішні можливості для розвитку особистості у всіх її підструктурах. Тобто змістова насиченість і забарвленість життєвого досвіду особистості спонукає (викликає потребу) і спрямовує саморозвиток. А досвід досягнення мети і подолання перешкод сприяє становленню суб'єкта особистісного саморозвитку.

Зазначимо, що особистісний досвід завжди унікальний і є інтеграцією життєвого шляху суб'єкта. При цьому новий досвід обов'язково впливає з досвіду попереднього. Аналіз досліджень і досвід практичної діяльності автора статті свідчать про те, що саме в рефлексивному просторі розвивається суб'єктність особистості, здійснюється її особистісне зростання, оскільки особистісні зміни і потребу в самозміні можна тільки «напрацювати», «взяти» зі свого досвіду, а не в когось. Отже, стає очевидною необхідність спеціально організованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок особистісної рефлексії (усвідомлення і аналіз свого життєвого досвіду) та постановки завдань саморозвитку [3].

Дія зазначеного механізму саморозвитку виразно простежується під час психологічної роботи зі студентами з аналізу власного образу Я. У своїй роботі ми виходили з того, що Образ Я в психології частіше розглядають як відносно стабільну, більшою чи меншою мірою усвідомлену систему уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він вибудовує свою взаємодію з іншими людьми та ставлення до себе. Найбільш поширеним є виділення таких модальностей образу Я. Я-реальне – уявлення індивіда про те, яким він є насправді. Доречно зазначити, що поняття «реальне» ще не свідчить про те, що ця концепція реалістична, вирішальним моментом тут є власна точка зору і самооцінка. Я-ідеальне – уявлення індивіда про те, яким би він хотів бути. Я-соціальне – уявлення індивіда про те, яким його бачать інші.

Деякі психологи, які займалися вивченням цього питання (А. Адлер, У. Джеймс,

К. Роджерс та ін.), наголошують на тому, що велика розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним часто призводить до особистісного конфлікту, який зумовлюється недосаженістю ідеалу та незадоволеністю собою. Проте, як зазначає М.І. Боришевський, важливою є не сама по собі різниця між реальним та ідеальним Я, а ставлення людини до цього факту. Така невідповідність може сприйматися індивідом як пригнічувальний фактор, а може, навпаки, стати стимулом до саморозвитку [1].

Дослідники часто звертають увагу на те, що в юнацькому віці образ ідеального Я ще не повністю визначився і може бути випадковим, реальне Я може ще сприйматися нечітко, ілюзорно, а Я-соціальне може формуватися на основі зворотного зв'язку від досить обмеженого кола людей, значущих для цієї особистості, до того ж, недостатньо усвідомлюватися. Часто така ситуація спричиняє невпевненість у собі і призводить до психологічних проблем. Інколи молоді люди з нестабільним само-сприйняттям та низькою самооцінкою можуть створювати ілюзорний образ (деяку видимість себе) і показувати навколишнім саме його – самоподання. Проте такий компенсаторний механізм, як правило, призводить до все більшої внутрішньої напруженості, яка може проявлятися зниженням настрою, невпевненістю, незадоволеністю собою або, навпаки, агресивністю захисного характеру. Шкала «Механізми саморозвитку» методики «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості – ДХСО» С.Б. Кузікової діагностує саме рівень актуалізації рефлексії, саморегуляції, зворотного зв'язку як засобів та психологічних ресурсів саморозвитку особистості [2; 3]. Відсутність кореляційного зв'язку між значеннями шкали «Механізми саморозвитку» і значеннями методики Т. Лірі свідчать про те, що презентовані юнаками образ «Я-реальний» і ще більшою мірою «Я-ідеальний» недостатньо усвідомлені, критично проаналізовані та спроектовані як мета досягнення. За таких умов розбіжність між Я-реальним і Я-ідеальним не може бути механізмом детермінації саморозвитку, а сама людина не може бути його суб'єктом [3].

Звідси випливає, що завданням психолога є допомога юнакам в усвідомленні своїх реальних якостей і тих якостей особистості, які б вони хотіли мати. Досить важливим і дієвим механізмом побудови адекватного образу Я є рефлексія, яка дає людині знання про себе, можливість розуміння самої себе та з'ясування того, як оточення сприймає її особистість у ціло-

му, а також її властивості, емоційні реакції, вольові якості тощо. Аналіз отриманих від оточення оцінок, а також самоаналіз дають змогу поетапно та продуктивно просуватися в напрямі особистісного, професійного та соціального самовизначення, свідомо вибудовуючи розглянуті вище модальності образу Я. Зазначена психологічна робота проводилася у формі дослідницько-тренінгових занять відповідно до програми розробленої нами навчального курсу «Психологія саморозвитку» (дисципліна за вибором студентів) [2]. Дослідницькою роботою були охоплені студенти-бакалаври технічного ВНЗ (інженерного, фізико-технічного, механіко-математичного факультетів СумДУ), загальна кількість становила 141 особу.

Дослідження уявлень студентів щодо їх реального й ідеального образу Я та подальша рефлексія отриманих результатів проводилися за допомогою самооцінки та оцінки з боку інших при застосуванні методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Отримані дані діагностичного дослідження дають нам можливість зіставити три модальності образу Я та з'ясувати, наскільки реально сформований образ власного Я збігається з отриманим у результаті зворотного зв'язку образом соціального Я, а також виявити рівень розбіжностей між Я-реальним та Я-ідеальним.

Середньогрупова картина уявлень студентів технічного ВНЗ про себе, тобто Я-реальне, виглядає таким чином:

1) Домінуючим є авторитарний тип ставлення до інших, хоча його показник (7,3 бала) знаходиться дещо нижче середнього рівня; тобто характерними рисами є впевненість у собі, але необов'язково ліберальність, упертість, наполегливість.

2) Наступні ранги посідають дружелюбність (6,8 бала) та альтруїзм (6,7 бала). Ці показники теж знаходяться дещо нижче середніх. Отже, серед характерних рис особистості можна виокремити такі: схильність до співпраці та кооперації, гнучкість і компромісність у розв'язанні проблем та конфліктних ситуацій, делікатність і відповідальність стосовно інших, прагнення погоджуватись із думкою навколишніх, заступувати визнання та любов, бажання допомагати і проявляти емпатію та дружелюбність у стосунках.

3) Далі йдуть підозрілість (6,4 бала) та підлеглість (6,2 бала), тобто дещо нижче за середній рівень критичність до соціальних явищ та інших людей, скромність, емоційна стриманість, здатність достатньо швидко підлаштовуватись під обставини чи інших людей.



4) Найнижчі бали отримали залежність (6,02 бала), агресивність (5,6 бала) та егоїзм (5,5 бала). Всі три показники значно нижчі за середню норму, тобто яскраво вираженими є такі особистісні якості, як конформність, м'якість поведінки, здатність захоплюватись іншими, вихованість, відсутність схильності до проявів егоїзму.

Цікавими виявилися певні розбіжності між оцінкою досліджуваних іншими та їх самооцінкою. В деяких роботах (таких виявилось 14%) різниця досить значна. Це викликало здивування опитуваних і дало підставу для міркувань стосовно того, що саме впливає на прагнення студентів проявляти себе в соціальних контактах іншими, ніж, за їх уявленнями, вони є насправді. Зокрема, результати дослідження чітко засвідчують, що опитувані намагаються менше виявляти власну підозріливість, залежність, підпорядкованість та агресивність у стосунках з оточенням.

Становить інтерес аналіз тих робіт, де студентська молодь отримувала зворотний зв'язок від представників різних соціальних груп, зокрема від друзів однієї статі, від значущих та близьких людей протилежної статі, від батьків. Засвідчено наявність значних розбіжностей в отриманих таким шляхом результатах. З друзями однієї статі студенти (їх виявилось 27%) прагнуть більше проявляти альтруїзм та дружелюбність, зокрема відповідальність, делікатність у стосунках, турботу та співпереживання, безкорисливість і чуйність, гнучкість а також компромісність у розв'язанні проблемних ситуацій тощо. У стосунках з близькою людиною протилежної статі опитувані (31%) більше схильні до проявів залежності та підпорядкування, тобто прагнуть бути конформними, ширими, ввічливими, очікують допомоги та порад, схильні до захоплення представником протилежної статі. А от у стосунках з батьками студенти (21%) більше проявляють авторитарний та егоїстичний типи ставлення. Зокрема, намагаються бути енергійними, наполегливими, незалежними, успішними у справах, полюбляють давати поради, вимагають поваги до себе, намагаються розраховувати на власні сили.

Таким чином, вибудовуючи соціальну складову Я-концепції шляхом отримання зворотного зв'язку від представників різних соціальних груп, студентська молодь отримала більш широку картину власного образу Я. Результати такої роботи дали можливість опитуваним проаналізувати особливості бачення іншими їх якостей і поведінки та різноманітність проявів власного Я в різних соціальних групах, що дає

підстави для формування у них критичного ставлення до себе та розвитку реалістичного образу Я.

Наступною модальністю образу Я, над якою працювали респонденти, був образ ідеального Я. В процесі цієї роботи студенти намагалися визначити ті якості, які вони хотіли б мати у структурі власної особистості. Отримані дані чітко показують значну відмінність між Я-реальним та Я-ідеальним студентів технічного ВНЗ. В образі ідеального Я більш структуровано вибудовується тенденція до прояву авторитарного і егоїстичного типів ставлення до навколишніх та бажання значно знизити в собі якості підпорядкованого, залежного та підозрілого типів ставлення до інших.

Особливої уваги заслуговують роботи, в яких яскраво проявляється незадоволеність собою: зафіксовано значну різницю між реальним і компенсаторно побудованим бажаним образом Я (15% робіт). Зокрема, студенти незадоволені такими особистісними якостями, як пасивність, слабкодухість, невпевненість у собі, підвищений рівень тривожності, схильність легко поступатися іншим, прагнення знайти підтримку у більш сильної особистості. Як правило, такі респонденти прагнуть бачити себе більш впевненими, енергійними, наполегливими, відповідальними, компетентними у справах.

Наголосимо на тому, що роботу з вивчення себе у трьох зазначених вище модальностях Я-образу студенти технічного ВНЗ проводили вперше, тому ця діяльність була надзвичайно цікавою і цінною, оскільки дала поштовх до подальшого усвідомлення і аналізу особистісних якостей та побудови більш реалістичного та цілісного власного образу Я. Проведена робота дала можливість кожному студенту зіставити себе реального, свій бажаний образ та відгуки інших стосовно його особистісних якостей, відрефлексувати свій образ та дослідити наявність певних, а інколи, як уже зазначалося, і досить значних розбіжностей між Я-реальним, Я-ідеальним та Я-соціальним.

Порівнюючи результати цього дослідження з отриманими даними аналогічного дослідження серед студентів старших курсів спеціальності «Практична психологія», слід зазначити, що в останніх простежувалась більший збіг Я-реального, Я-ідеального та Я-соціального [3]. Така картина свідчить про те, що студенти педагогічного університету чіткіше усвідомлюють наявні у себе якості, свої потреби і бажані перспективи розвитку власних особистісних характеристик. Це може бути пов'язано із тим, що

самоаналізом у процесі рефлексії ці студенти займаються протягом усього періоду навчання у ВНЗ під час засвоєння професійних дисциплін. Вони вчать свідомо вибудовувати власний образ ідеального Я і постійно працювати над розвитком якостей Я-реального.

Відповідаючи на запитання «Хто Я?», «Який Я?», «До чого я прагну?», молода людина усвідомлює якості своєї особистості (розумові, вольові, моральні тощо), риси характеру, особливості міжособистісних стосунків. Це дає їй змогу формувати цілісне уявлення про себе, власний світогляд як певну систему знань, переконань та поглядів – свою життєву філософію і, що є найбільш цінним з погляду розв'язання поставленого нами завдання, потребу час від часу заново і критично переосмислювати власні якості, досягнення в особистісному розвитку та задавати перспективи подальшого самовдосконалення, саморозвитку. Набуваючи навичок роботи над собою, таких як самоспостереження, самоаналіз, саморегуляція, цілепокладання, самопрограмування, молода людина перетворюється на суб'єкта особистісного саморозвитку.

Висновки з проведеного дослідження. Узагальнюючи викладене вище, підкреслимо, що проведена студентами технічного ВНЗ у межах дослідження робота, яка була спрямована на самоаналіз, рефлексію та усвідомлення трьох складових (Я-реальне, Я-ідеальне та Я-соціальне) образу Я, може дати значний поштовх для подальшої побудови власного іміджу. Доки не відбудеться усвідомлення «який Я є» і «яким Я хочу бути», робота з фор-

мування та розвитку власного цілісного образу Я можлива лише як спонтанна, хаотична, непродумана і, як наслідок, малоефективна. Лише завдяки самовизначенню у процесі рефлексії можна забезпечити продуктивну, послідовну та результативну роботу щодо формування власного бажаного образу через свідому вибудову складових Я-концепції. Можна зробити висновок, що систематична рефлексивна діяльність сприяє формуванню навичок усвідомленого здійснення особистісного саморозвитку (за умови ціннісної орієнтації на саморозвиток), а отже, і становленню суб'єкта особистісного саморозвитку.

Отже, стає очевидною необхідність спеціально організованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок особистісної рефлексії (усвідомлення і аналіз свого життєвого досвіду) та постановки завдань саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с.
2. Кузікова С.Б. Психологія саморозвитку: [навчальний посібник] / С.Б. Кузікова. – Суми: МакДен, 2011. – 148 с.
3. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: [монографія] / С.Б. Кузікова. – Суми: МакДен, 2012. – 410 с.
4. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: Изд-во РПО «МОДЕК», 1996. – 446 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.