

УДК 159.923

Я 14

Тетяна ЯБЛОНСЬКА

## ВІКОВІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ЧИННИК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

*У статті проаналізовано вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості у підлітковому та юнацькому віці. Показано, що чинником самовдосконалення є психологічні новоутворення, зокрема: у підлітковому віці – почуття дорослості, зміна структури моральних норм та цінностей, розвиток самосвідомості; в юнацькому віці – процес набуття ідентичності та формування перспектив майбутнього, зорієнтованість на особистісне й професійне самовизначення. При цьому процес самовдосконалення особистості має виразне індивідуально-психологічне забарвлення, що визначається насамперед особливостями характеру, самосвідомості та мотиваційно-ціннісної сфери особистості.*

**Ключові слова:** самовдосконалення, саморозвиток, самопізнання, ідеальне Я, реальне Я.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми самовдосконалення зумовлюється важливістю цього процесу для розвитку особистості. Інтерес до проблеми самовдосконалення особистості знайшов відображення у роботах вітчизняних і зарубіжних філософів, психологів, у яких впродовж тривалого часу ця проблема розглядалася в межах аналізу самовиховання як його вищого рівня; при цьому дослідники підкреслювали високий духовний рівень самовдосконалення, його позитивну спрямованість (Л.В. Батліна [1], В.О. Лозовой, Л.М. Сідак та ін.).

Людина замислюється над необхідністю самозміни, самовдосконалення у підлітковому та юнацькому віці в результаті розвитку самоусвідомлення, адже саме цей віковий період складає значний науковий інтерес в плані вивчення чинників, які «запускають» процес самовдосконалення, його психологічних механізмів та особливостей. Інший аспект дослідження становлять індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. Отже, викладені міркування зумовлюють актуальність дослідження вікових та індивідуально-психологічних особливостей самовдосконалення.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Дослідження самовдосконалення особистості досить обмежено представлені в психологічній науці, що пов'язано, безумовно, із складністю самого феномена, недостатньою розробленістю теоретико-методологічних основ та методичного інструментарію дослідження.

У психологічній науці вивчення самовдосконалення особистості проводяться в контексті розвитку її духовності, самотворення, саморозвитку, самовиховання особистості (М.Й. Боришевський [2], С.Б. Кузікова, М.В. Савчин, Л.З. Сердюк [6] та ін.). Самовдосконалення розглядається насамперед як процес свідомого, керованого самою особистістю розвитку, в якому в суб'єктивних цілях та інтересах самої особистості цілеспрямовано формуються й розвиваються її якості та здібності.

Важливого значення набуває виокремлення сутнісних ознак самовдосконалення або споріднених із ним самотворчих процесів. Зокрема, на думку Ш. Бюлер, основою самотворення є вроджене прагнення людини до самоздійснення, при цьому визначальною впродовж її життєвого шляху може бути одна з чотирьох базових тенденцій – задоволення потреб, адекватного самообмеження, творчої експансії і встановлення внутрішньої гармонії. А. Маслоу вважав, що життя людини не можна зрозуміти, якщо не брати до уваги її найвищі устремління – зростання, самоактуалізацію, пошуки ідентичності та автономності. На вершину піраміди потреб особистості дослідник поставив потреби самоактуалізації, які за своєю сутністю дуже близькі до особистого вдосконалення, адже самоактуалізуватися – означає

стати тією людиною, котрою кожен може стати, досягнувши вершин свого потенціалу [цит. за: 7]. Вельми співзвучні з цими ідеями міркування К. Роджерса про особистість, яка повноцінно функціонує, як про таку, котра використовує свої здібності й таланти, реалізує внутрішній потенціал й рухається до повного пізнання себе й сфери своїх переживань [цит. за: 7].

М.Й. Боришевський розглядає самотворення як вибудовування себе, своєї самості задля досягнення згоди з самим собою. Вчений зазначає, що суттєвою ознакою процесу самотворення є його дієвий характер, органічне проникнення у різні вияви активності, поведінки та діяльності особистості. Вважаючи самотворення однією з умов гармонійного розвитку особистості, дослідник підкреслює, що цей процес – внутрішнє, діяльне начало, стрижнева сутнісна здатність, що забезпечує можливість безперервних змін у структурі особистості як динамічної, саморегульованої та відкритої системи [2]. Самотворення, на думку М.Й. Боришевського, – це розгортання власної суб'єктності, зростання рівня її ефективності. Важлива роль у цьому належить здатності людини розрізняти в собі психічне як буття, що має обов'язково стати об'єктом цілеспрямованого пізнання в собі психічного як реальності з метою внесення в цю реальність необхідних змін. Суттєвими особливостями самотворення вчений вважав збереження визначальної особистісної характеристики – ідентичності, а також органічну включеність цілей самотворення у соціальну реальність не лише як умови адаптації до останньої, а й з метою змін самої соціальної дійсності [2].

Самотворення є самосуб'єктною активністю, яка передбачає відносно високий рівень розвитку особистості, зокрема вагому представленість у її структурі таких утворень, як моральні переконання, сформованість світоглядних орієнтацій, наявність структурованої Я-концепції, розвиненість системи саморегуляції та інших компонентів, що засвідчують достатньо високий рівень розвитку особистості як відкритої соціально-психологічної системи, котра перебуває в стані постійного саморозвитку. Саме складність і багатогранність самотворення дозволяють стверджувати про суттєві відмінності між цим

процесом і самовихованням та самовдосконаленням. Два останні процеси, на думку М.Й. Боришевського, слід розглядати як складові частини комплексної, багатогранної діяльності самотворення [2].

Л.З. Сердюк наголошує на необхідності системного підходу при розгляді феномену самотворення, зокрема його мотивації [6]. Дослідниця зазначає, що *мотивація самотворення* особистості як система асимілює потенціал метасистеми «особистість», в яку онтологічно включена. Оскільки особистість включена в ще більш загальну систему – ціннісне середовище, то, в свою чергу, асимілює також і її потенціал. А генеза нових мотивів здійснюється не лише від потребнісної сфери, але й від особистісних та ціннісно-сміслових структур, утворень, процесів тощо. Особистість у цілому та її компоненти набувають можливості виконувати функції мотивів, що є основою її самовдосконалення та самотворення. Отже, самотворення особистості розглядається Л.З. Сердюк як самодетермінований феномен, що зумовлюється та опосередковується комплексом взаємопов'язаних параметрів особистості, при цьому базисними векторами моделі процесу самотворення особистості є потреба в саморозвитку (самореалізації), самоприйняття та життєва перспектива особистості [6].

Отже, проаналізовані дослідження дають змогу визначити самовдосконалення як вищу форму усвідомленого саморозвитку особистості, що полягає у постійній внутрішній роботі над собою з метою довести свій розвиток до можливої мети відповідно до загальнолюдських духовних цінностей. Самовдосконалення неможливо уявити поза суб'єктністю особистості як здатністю активного суб'єкта творити себе і водночас спричиняти позитивні зміни у навколишньому і завдяки цьому переживати цінність життєвих виявів своєї індивідуальності, власної неповторності.

Представлений аналіз підходів до розуміння самовдосконалення детермінує потребу у дослідженні особливостей його становлення на різних етапах онтогенезу. У зв'язку з цим *метою* статті стало визначення найважливіших вікових та індивідуально-психологічних особливостей, що детермінують процес самовдосконалення особистості в підлітковому та юнацькому віці.

Серед чинників самовдосконалення особистості важливе місце посідають вікові та індивідуально-психологічні особливості. Самовдосконалення виникає на тому етапі розвитку особистості, коли вже засвоєна певна сукупність знань, дій, засобів пізнання людиною світу та самої себе, сформовані моральні уявлення та ціннісні орієнтації особистості. Вагомим чинником самовдосконалення поряд з віковими особливостями стають індивідуальні відмінності, що виразно проявляються в період підлітковості та юності, насамперед, в особливостях темпераменту і характеру, самосвідомості, задатках й здібностях, мотивації ставлення до навчання й праці, особистих інтересах і прагненнях, а також у стосунках з батьками, стилі й манерах поведінки.

Розглядаючи проблему самовдосконалення у ракурсі онтогенезу, слід підкреслити важливість саме підліткового і юнацького віку в цьому процесі. Актуалізація потреби у самовдосконаленні зумовлюється розвитком самосвідомості, пошуком суб'єктом свого місця у світі, становленням ідеалів та прагненням відповідати цим ідеалам.

На порозі підліткового віку дитина характеризується значними досягненнями у розвитку когнітивної, емоційно-вольової сфер та самосвідомості; вона вже має досить диференційований, хоча й не зовсім узгоджений образ Я, що сформувався на основі інтеріоризації думок значущих інших, власних спостережень і порівняння себе з навколишніми. Як правило, молодший підліток вже має ті чи інші уподобання, більшою чи меншою мірою усвідомлений ідеальний образ Я, що стає підґрунтям для формування потреби у самовдосконаленні у подальшому. Саме вікові тенденції розвитку зумовлюють пробудження інтересу підлітка до самого себе. Внутрішнє спостереження, порівняння себе з іншими, проектування свого майбутнього спонукають його до усвідомлення власних особливостей, розуміння особистих ресурсів і дефіцитів і, зрештою, прагнення вдосконалити як окремі риси свого характеру, уміння й навички, так і особистість в цілому.

Важливим мотивом діяльності підлітка стає прагнення самоствердитися в середовищі однолітків. При цьому поведінкові прояви можуть бути досить полярними: одна частина підлітків самостверджується

негативним, навіть девіантним способом, інша ж частина йде позитивним шляхом – через саморозвиток та самовдосконалення. Конструктивні способи розв’язання вікових проблем спрямовані на активне перетворення ситуації, у результаті чого виникає відчуття зростання власного потенціалу. Підлітки, які обрали конструктивний спосіб розв’язання труднощів шляхом саморозвитку й самовдосконалення, значно легше переживають усі труднощі, пов’язані з особливостями власного віку [5].

Серед новоутворень підліткового віку, які здійснюють суттєвий вплив на активізацію самовдосконалення, можна виокремити такі: почуття дорослості як суб’єктивне переживання підлітком готовності бути повноправним та рівноправним учасником групи (колективу); зміну структури моральних норм та цінностей; зростання соціальної активності; прагнення до самостійності й незалежності; критичність свідомості, чутливість до оцінки з боку дорослих (М.Й. Боришевський, Д.Б. Ельконін та ін.).

Важливими детермінантами активізації самовдосконалення дослідники (А.Я. Арет, М.Й. Боришевський [2], Л.І. Рувінський, О.Г. Ковальов та ін.) вважають розвиток самосвідомості, основою якого є прагнення підлітків до самопізнання, становлення Я-концепції, складовими якої виступають Я-образ, самооцінка, рівень домагань. Аналізуючи власні особливості, підліток порівнює зміст Я-реального та Я-ідеального, при цьому незбігання цих реальних та ідеальних уявлень про себе стає потужним спонукальним мотивом для прийняття рішення про необхідність самовдосконалення [5]. Отже, розвиток самосвідомості і водночас наявність змістовних протиріч у її складових – образі Я, самооцінці, актуалізації потреби підлітка у самоствердженні як особистості слугують основними чинниками самовдосконалення у цей віковий період.

В юнацькому віці розширюється діапазон соціальних ролей особистості, водночас активізується її суб’єктність, усвідомлення себе творцем власного життя, а отже, зростають вимоги до змісту власних індивідуально-психологічних характеристик, що є спонукальним чинником до їх оптимізації шляхом самовдосконалення.

Основними чинниками самовдосконалення в юнацькому віці є: осмислення й переосмислення власної ролі, значущості в системі соціальних відносин; пошук сенсу життя, процес набуття ідентичності та формування перспектив подальшого розвитку власного Я; зорієнтованість на особистісне й професійне самовизначення [4; 5].

Вагомим каталізатором самовдосконалення в юнацькому віці стає необхідність професійного самовизначення особистості. Вибір професії, як одна зі сфер особистісного самовизначення, спонукає юнака оцінити власні особливості та внутрішні ресурси під кутом зору майбутньої професійної діяльності. Отже, професійне самовизначення юнака, побудоване на врахуванні власних можливостей і домагань, прагнень, при цьому пов'язане з чітким усвідомленням молодою людиною того, чого їй бракує, щоб стати на шлях бажаної й успішної професіоналізації, стає стимулом для самовдосконалення. Тому саме юнацький вік є найбільш плідним періодом для самовдосконалення особистості, адже, усвідомлюючи значущість професійного й особистісного вибору, суб'єкт усвідомлює і той факт, що майбутнє переважним чином залежить від його внутрішньої позиції, його активності [5].

В юнацькому віці триває розвиток самосвідомості особистості, її якісна перебудова. Уявлення про себе, самооцінки стають більш диференційованими, зростає їх узгодженість, що задається певною ієрархією ціннісних орієнтацій особистості. Відбувається становлення ідентичності особистості як складної, цілісної, динамічної система уявлень особистості про саму себе та пов'язаних із ними переживань, що складається в результаті синтезу визначень індивіда значущими іншими та його самовизначень і апробується в актах вибору. Ідентичність виступає психологічним ядром особистості, оскільки охоплює провідні, визначальні для особистості складові – аспекти її самосвідомості, ціннісно-смыслову та регулятивну сферу.

На думку Н.В. Ліфаревої, відповідаючи самому собі на запитання «хто я?», «який я?», «чого я прагну?», юнак формує: 1) цілісне уявлення про себе, самооцінку власної зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення переваг та недоліків, на

основі чого виникають можливості цілеспрямованого самовдосконалення; 2) власний світогляд як цілісну систему поглядів, знань та переконань; 3) прагнення до критичного осмислення навколишньої дійсності, до самоствердження власної самостійності й унікальності, до створення власної теорії сенсу життя [4].

Для активізації самовдосконалення важливими є такі аспекти розвитку самосвідомості юнака:

1. Відкриття власного внутрішнього світу, в ході якого з'являється відчуття власної неповторності, що інколи супроводжується почуттям самотності та відсутності розуміння з боку інших людей. Конструктивною стратегією подолання такого стану виступає віднайдення вад власної особистості й прагнення до їх подолання шляхом самовдосконалення.

2. Усвідомлення незворотності часу, що змушує індивіда замислитися про перспективи майбутнього, скласти план власної життєдіяльності, який охоплює усю сферу особистого самовизначення: моральний образ, стиль життя, рівень домагань, вибір професії й власного місця в житті.

3. Формування цілісного уявлення про власну особистість та ставлення до неї, усвідомлення й оцінка особливостей власних фізичних, морально-психологічних, інтелектуальних та вольових якостей [4].

У контексті самовдосконалення особистості важливо диференціювати різні модальності Я, зокрема: *реальне Я* як систему установок, пов'язаних з особливостями сприймання людиною власних актуальних здібностей, статусів та ролей, та *ідеальне Я* – установки, пов'язані з уявленням індивіда про наявність бажаних психологічних якостей, характеристик. Саме протиріччя між реальним та ідеальним Я стає найважливішою умовою для активізації потреби у самовдосконаленні. Окрім цих модальностей «Я», дослідники виокремлюють ще одну, яка відіграє особливу роль для процесу самовдосконалення, – *конструктивне Я*, призначенням якого є побудова проєктивної моделі Я. Головна відмінність конструктивного Я-проєкту від ідеального Я полягає в тому, що він пронизаний дієвими мотивами, які більше відповідають істинним прагненням індивіда. Отже, саме констру-



тивне Я конкретизує стандарти Я-ідеального, переводячи їх у реальну площину і бере участь у розробці конкретних шляхів досягнення тих чи інших змін [5].

Самооцінка, яка характеризується емоційно насиченими оцінками особистістю власних здібностей, особистісних якостей, вчинків (М.Й. Боришевський, В.Г. Маралов), є ще одним чинником, що спонукає особистість до самовдосконалення, адже саме через усвідомлення внутрішніх суперечностей або недоліків суб'єкт приходить до висновку про необхідність змін.

Утворюючись під впливом оцінок оточення та в результаті зіставлення образів реального й ідеального Я, самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною, що зумовлює й результативність процесу самовдосконалення особистості. Зокрема, неадекватно занижена самооцінка дисгармонізує мотиваційну та емоційно-вольову сфери особистості; особи із такою самооцінкою схильні до ускладнення власного життя, до конфліктів з навколишніми, у них практично відсутня мотивація до самозміни, вони не здатні бачити у ній сенс та не мають для її реалізації особистісних сил [5].

Тісно пов'язаним із самооцінкою параметром є рівень домагань особистості, що визначає ступінь складності задач, які вона ставить перед собою. Рівень домагань особистості безпосередньо пов'язаний з процесом цілетворення, визначаючи міру складності поставленої мети та завдань. В осіб з реалістичним (адекватним) рівнем домагань, котрі відрізняються впевненістю й наполегливістю у досягненні мети, продуктивністю діяльності та критичністю в оцінці досягнутих результатів, самовдосконалення відбувається значно ефективніше, ніж в осіб з нереалістичним рівнем, які схильні до постановки занадто важких або легких цілей, невпевненості у власних силах, тенденції до уникнення ситуацій змагання, некритичності в оцінці досягнутого, помилковості прогнозу тощо [5].

До індивідуально-психологічних особливостей, які мають вплив на процес самовдосконалення особистості, належить також характер як індивідуальне поєднання стійких особливостей, які визначають ставлення людини: до самої себе (міра вимогливості, критичності); до

інших людей (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм); до дорученої справи (організованість, відповідальність, точність); у характері відображаються вольові якості (рішучість, наполегливість, самостійність, дисциплінованість тощо). Вивчаючи особливості характеру в контексті самовдосконалення, Н.К. Орішко пропонує розглядати самовдосконалення у поєднанні з сильними рисами особистості, адже реалізація даного процесу вимагає від неї наполегливості, стійкого прагнення до досягнення позитивних результатів та безперервної внутрішньої роботи. Ці вимоги здатна виконати ефективно людина з сильним характером, а «слабкохарактерність» стоятиме на заваді цьому вже на початковому етапі [5].

**Висновки.** Підбиваючи підсумки дослідження, можна визначити самовдосконалення як вищу форму усвідомленого саморозвитку особистості, що полягає у постійній внутрішній роботі над собою з метою довести свій розвиток до поставленої мети відповідно до загальнолюдських духовних цінностей. Виявлено, що важливими чинниками самовдосконалення є вікові особливості, зокрема психологічні новоутворення, які здійснюють суттєвий вплив на активізацію самовдосконалення: у підлітковому віці – почуття дорослості; зміна структури моральних норм та цінностей; зростання соціальної активності; прагнення до самостійності й незалежності; розвиток самосвідомості; в юнацькому віці – осмислення й переосмислення власної ролі в системі соціальних відносин, пошук сенсу життя, процес набуття ідентичності та формування перспектив майбутнього, зорієнтованість на особистісне й професійне самовизначення. При цьому процес самовдосконалення має виразне індивідуально-психологічне забарвлення, що визначається, насамперед, особливостями характеру, самосвідомості та мотиваційно-ціннісної сфери особистості. Ступінь розвитку та специфіка прояву цих особливостей здійснюють безпосередній вплив на виникнення потреби у самовдосконаленні, його успішність.

**Подальші дослідження** ми пов'язуємо з виявленням емпіричних показників прояву самовдосконалення у підлітковому та ранньому юнацькому віці, розкриттям закономірних залежностей між особис-

тісними особливостями та рівнями потреби у самовдосконаленні у ці вікові періоди онтогенезу.

### Література

1. Батліна Л.В. Проблеми і зміст духовного самовдосконалення людини / Л.В. Батліна // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. праць. – Луганськ, 2004. – С. 37 – 44.

2. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; за ред. С.Д. Максименка. – К. : ГНОЗИС, 2012. – Т. XIV, ч. 1. – С. 28 – 35.

3. Єрахторіна О.М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проєктів : [монографія] / Ольга Єрахторіна. – Х. : Вид-во Іванченка І.С., 2013. – 215 с.

4. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості : навч. посіб. / Н.В. Ліфарєва. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.

5. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; за ред. С.Д. Максименка. – К., 2013. – Т. XV, ч. 2. – С. 156 – 167.

6. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 38. – Миколаїв, 2015. – С. 422 – 431.

7. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер-Пресс, 1997. – 608 с.

**Яблонская Татьяна. Возрастные и индивидуально-психологические особенности как фактор самосовершенствования личности.** В статье проанализированы возрастные и индивидуально-психологические особенности как фактор самосовершенствования в подростковом и юношеском возрасте. Показано, что фактором самосовершенствования выступают психологические новообразования, в частности: в подростковом возрасте – чувство взрослости, изменение структуры моральных норм и ценностей, развитие самосознания; в юношеском возрасте – процесс обретения идентичности, ориентация на личностное и профессиональное самоопределение. При этом процесс самосовершенствования личности имеет выразительную индивидуально-психологическую окрашенность, которая определяется прежде

всего особенностями характера, самосознания и мотивационно-ценностной сферы личности.

**Ключевые слова:** самосовершенствование, саморазвитие, самопознание, идеальное Я, реальное Я.

**Yablonska Tetyana. Age and Individual Psychological Features as Factor of Person's Self-Perfection.** The article analyzes age and individual psychological features as factor of self-perfection in adolescence and early adulthood. It is shown, that the factor of self-perfection lies in psychological neoplasms, in particular: in adolescence – sense of adulthood, changes in the structure of moral norms and values, development of self-consciousness; in early adulthood – the process of acquiring identity and formation of future prospects, focus on personal and professional self-determination. The process of person's self-perfection has distinct individual psychological colouring, determined primarily by features of character, identity and motivational value of a personality.

**Key words:** self-perfection, self-development, self-knowledge, perfect Ego, real Ego.