

УДК 159.982.2

## РЕФЛЕКСИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ДИСКУРСІ САМОТВОРЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Кузікова С.Б., д. психол. н., професор,  
завідувач кафедри практичної психології  
Федорова Є.В., викладач  
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. Рефлексія подана 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, самосозидания 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., Fedorova E.V. REFLECTIVE TECHNOLOGY IN THE DISCOURSE OF THE INDIVIDUAL SELF-CREATION

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, як ніколи раніше, вимагає активного включення людини в процес власної життєтворчості, ставить вимоги до неї як до 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 її особистісно-професійного становлення. Мета повідомлення полягає у вивченні феномену самоактивності і саморозвитку особистості, з'ясуванні психологічних умов та пошуку технологій усвідомленої самозміни особистості як самосуб'єктної дії.

**Аналіз сучасного стану проблеми.** 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, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн, Д.П. Узнадзе, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін.). Але, незважаючи на численні теоретичні та експериментальні дослідження, проблема самоактивності особистості не втрачає актуальності і практичної значущості. Очевидно, 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), особистістю, здатною досягти цілісності, самототожності.

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

У нашому дослідженні особистісний саморозвиток ми розглядаємо як свідому, ці-



леспрямовану і самокеровану активність особистості, мета якої полягає в самозміні в позитивному 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: когнітивної (уявлення про себе), емоційно-ціннісної (ставлення до себе), мотиваційно-сенсової (Р. Бернс, Л.І. Божович, М.Й. 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.).

У психології особистість розглядається як складне динамічне структурне утворення (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, М.Й. Боришевський, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов та ін.). При цьому підкреслюється домінуюча системотворча 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 та 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 в основному 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.Й. Боришевський, У. Джеймс, Г.С. Костюк, В.В. Столін, К. Хорні, П.Р. Чамата, В.О. Ядов та ін.). Наголосимо, що у сучасних психологічних теоріях простежується тенденція розгляду самосвідомості як ядра особистості. Так, на думку В.С. Мерліна, «об'єктом самосвідомості слугує 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 і 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 про-

відним фактором зміни образу Я і структури самооцінок. Тому дослідження можливостей керування процесом самозміни, створення умов формування суб'єкта особистісного саморозвитку має надзвичайно важливе значення.

**Виклад основного матеріалу.** Особистісні зміни людини у 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 дозволяє дистанціюватися від буденності (І.Д. Бех), стати на позицію «поза перебуванням» (М.М. Бахтін), віднайти життєві сенси, 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.А. 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 у 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» – С.Д. Максименко) суб'єкта та системи 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, стан або форма поведінки і т. п. 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 сенси, 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. Відтак завданням спеціально організованої роботи дорослих (педагогів, психологів) з юнацтвом має бути формування у юнацтва здатності до усвідомленого саморозвитку, активізація потреби у самозміні та навчання способам і прийомам роботи над собою, що неодмінно включає такі моменти, як рефлексія, саморегуляція, самопостереження, самоаналіз тощо.

У процесі соціалізації особистість все більше змінює уявлення про своє Я, формуючи Я-концепцію, поширюючи свої відносини за межі існуючого. Це розуміється так, що до Я-концепції людини входять компоненти як буденні, що беруться з досвіду (Я-реальне), так і уявні, бажані (Я-ідеальне), що дозволяє 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. Важлива роль тут належить визначенню 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 у нових психічних реальностях і в ускладненні диференціації Я-образу суб'єкта. Розширення соціальних зв'язків і збільшення їх різноманітності шляхом включення особистості у 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 авторів 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 розглядається як відносно стабільна, більшою чи меншою мірою усвідомлена система 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 дана 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, що велика розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним часто призводить до особистісного конфлікту, який зумовлюється недосаженістю



ідеалу та незадоволеністю собою. Як зазначає М.Й. 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 даної особистості, до того ж недостатньо усвідомлюватися. Часто така ситуація спричиняє невпевненість у собі і призводить до психологічних проблем. Інколи молоді люди з нестабільним самоприйняттям 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, 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 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 цілому, а також її властивості, емоційні реакції, вольові якості тощо. Аналіз отриманих від оточення оцінок, а також самоаналіз дозволяють 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 розробленого нами 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 – 141 особа.

Дослідження уявлень студентів щодо їх реального і ідеального образу Я (та подальша рефлексія отриманих результатів) проводилося за допомогою самооцінки та оцінки з боку інших при застосуванні методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Отримані дані діагностичного дослідження дають нам можливість співставити 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:

- 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 не обов'язково лідерство, упертість, наполегливість;

- 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, заслужувати визнання та любов, бажання допомагати і проявляти емпатію та дружелюбність у стосунках;

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

- 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. У 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. Із 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 із близькою людиною протилежної статі опитувані (31%) більше схильні до проявів залежності та підпорядкування, тобто прагнуть бути конформними, щирими, 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 у 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. У 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, слабкодухність, 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, 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 даного дослідження з отриманими даними аналогічного дослідження серед студентів старших курсів спеціальності «практична психологія», слід зазначити, що в останніх простежувався 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?» і под., молода людина усвідомлює якості своєї особистості (розумові, вольові, моральні і т. п.), риси характеру, особливості міжособистісних сто-



сунків. Це дозволяє їй 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 тощо, – молода людина перетворюється в суб'єкта особистісного саморозвитку.

**Висновок.** Узагальнюючи викладене вище, підкреслимо, що проведена студентами технічного ВНЗ у межах даного 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 формування 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.

Звідси 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. – Суми: Видавництво «МакДен», 2011. – 148 с.
3. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст]: монографія / С.Б. Кузікова. Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка. – 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. – (Серия «Мастера психологии»).

УДК 159.99

## ADAPTATION TO TRAINING AS A PSYCHO-DIDACTIC PROBLEM

Kulesha N.P., postgraduate student  
of psycho-pedagogical subjects  
*National University of Ostroh Academy*

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження поняття «адаптація» на рівні філософського, соціально-психологічного, педагогічного, психолого-педагогічного аналізу. Розглянуто значення адаптації до навчання як психолого-дидактичну проблему.

**Ключові слова:** адаптація, соціалізація, адаптивна поведінка, особистість, навчання.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию понятия «адаптация» на уровне философского, социально-психологического, педагогического, психолого-педагогического анализа. Рассмотрено значение адаптации к обучению как психолого-дидактическую проблему.

**Ключевые слова:** адаптация, социализация, адаптивное поведение, личность, обучение.

Kulesha N.P. ADAPTATION TO TRAINING AS A PSYCHO-DIDACTIC PROBLEM

The article analyzes the scientific approaches to the study of the concept of «adaptation» level of philosophical, social, psychological, pedagogical, psychological and pedagogical analysis. We consider importance of adaptation to training as a psychological and didactic problem.

**Key words:** adaptation, socialization, adaptive behavior, personality, learning.