

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ

Т.В. Скрипаченко,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізького національного університету

У статті розглядається сутність психологічного феномену особистісного росту. Автор визначає декілька підходів до цього поняття. Зокрема проаналізовані психологічні підходи представників західної гуманістичної психології, а також наведені підходи до розуміння особистісного росту в школах вітчизняних психологів. Поняття особистісного росту є складним психологічним феноменом, який визначається різними детермінантами: особистісними, мотиваційними, суспільними тощо.

Ключові слова: особистісний ріст, індивідуація, самоактуалізація, буттєві цінності, вершинні переживання, критерії особистісного росту, клієнт-центрована терапія.

В статье рассматривается суть психологического феномена личностного роста. Автор определяет несколько подходов к этому понятию. Проанализированы психологические подходы представителей западной гуманистической психологии, а также приведены подходы к пониманию личностного роста в школах отечественных психологов. Понятие личностного роста является сложным психологическим феноменом, который определяется разными детерминантами: личностными, мотивационными, общественными.

Ключевые слова: личностный рост, индивидуация, самоактуализация, бытийные ценности, вершинные переживания, критерии личностного роста, клиент-центрированная терапия.

Поняття й проблема особистісного росту є досить актуальною проблемою сучасної психології. Актуальність дослідження феномену особистісного росту зумовлена, з одного боку, активним використанням цього поняття у сфері гуманістичної психологічної практики, з іншого, - відривом від її глибокої теоретичної розробки.

Інтереси до проблеми особистісного росту, знаходження його критеріїв і перешкод на цьому шляху ставали предметом аналізу всіх видатних зарубіжних психологів. З. Фрейд уважав, що проблема особистісного росту пов'язана з незадоволеними потребами людини, які породжують відчуття тривоги й напруженості. Саме вони блокують особистісний ріст, породжуючи ситуації втрати бажаного об'єкта, втрати любові, втрати особистості (себе), втрати любові до себе.

На думку К. Юнга, кожен індивід володіє тенденцією до індивідуації або саморозвитку. Індивідуація – це процес розвитку цілісності й руху до більшої свободи. Цей процес включає розвиток своєї еґо-самості й інтеграцію різних частин душі – еґо, персони, тіні, аніми або анімусу. По мірі того, як ці архетипи стають індивідуалізованими, вони виявляють себе більш тонким і складнішим чином. Індивідуум повинен бути відносно здоровим психологічно для того, щоб почати цей процес. Еґо повинно бути достатньо сильним, щоб піддатися великим змінам. Цей процес викликає великі труднощі, оскільки здійснюється через заперечення або байдужість інших.

А. Адлер під психологічним ростом розумів рух від центрованості на себе й цілей особистісної вищості до задач конструктивного оволодіння середовищем і соціально корисного розвитку. Конструктивне прагнення до вдосконалення й сильне суспільне почуття постають основними рисами здорового індивідуума [1].

В. Райх пов'язував особистісний ріст із процесом зняття психологічного й фізичного панцира, поступовим становленням вільнішої й більш відкритої людської істоти. Таким чином, захисний панцир – основна перепона для росту. Ф. Перлз дає опис різних шляхів психологічного росту. Перший полягає в завершенні незавершених ситуацій або ґештальтів. Другий передбачає послідовне проходження людиною п'яти рівнів розвитку: рівень кліше, рівень ролей або ігор, рівень тупика (екзистенцій вакуум), рівень внутрішнього вибуху, рівень зовнішнього вибуху. Ф. Перлз вважає уникнення пустоти й виникаючу в результаті цього ригідність сприйняття й

поведінки основною перепоною психологічного росту. Також перепонами можуть виступати невротичні механізми особистості: проекція, інтродекція, ретрофлексія й конфлюенція [2].

Представники соціокультурних теорій К. Хорні, Е. Фром звертають увагу на великий вплив і значимість соціальних факторів, які можуть завадити особистісному росту. Зокрема Е. Фром [3] зауважує, що ринкові стосунки пагубним чином впливають на психічне здоров'я людини, оскільки змушують її робити непростий екзистенційний вибір – або ж усупереч своїм силам, здібностям підкоритися тиску суспільства й прагнути до того аби багато «мати», або ж, навпаки, розвивати свої природні сили й особистісно рости.

За словами К. Хорні [4] конкуренція заповнює собою не лише сферу економіки чи бізнесу, вона проникає в сім'ю, освіту, породжуючи психологію подвійної моралі. Замість реалізації внутрішніх сил і потенцій людини, які сприяють і забезпечують особистісний ріст, людина прагне відповідати успіху зовнішньому. Для задоволення цих конвульсивних прагнень людина вже з дитинства виробляє три стратегії або ж особистісні орієнтації: «прилипання» до людей із неусвідомленою метою завоювати їхню прихильність; агресивне ставлення до них, через непідтвердження ними ідеалізованого образу «Я»; дистанціювання від людей для збереження власної автономії. Але всі три орієнтації обслуговують лише одну орієнтацію на себе, свій успіх, славу за будь-яку ціну. Саме ця орієнтація у найбільшій мірі гальмує особистісний ріст, просування до вищих духовних цінностей.

Великий вплив на розвиток гуманістичного підходу до особистості справили роботи таких відомих учених; як Е. Фромм, Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл.

Поняття особистісного росту з гуманістичних позицій починає пов'язуватись із поняттям гармонійної, цілісної, здорової особистості, причому змінюється уявлення про здоров'я.

З точки зору Г. Олпорта, здоров'я є тотожним поняттю особистісної зрілості, яку можна отримати в процесі особистісного росту й передбачає: свободу, яка виражається у відповідальному самовизначенні; проактивність або цілеспрямованість; цільну філософію життя або світогляд, заснований на певній системі цінностей.

Лідер і теоретик гуманістичної психології А. Маслоу пропонує свій критерій здоров'я – повну актуалізацію можливостей людини або самоактуалізацію. Він пропонує досліджувати вищі прояви людського духу на прикладі найбільш яскравих і обдарованих представників людського роду, які досягли вершин самоактуалізації, і які є живими еталонами психічного здоров'я. З точки зору психічного здоров'я, людина може бути охарактеризована, згідно з А. Маслоу, як зріла, з високим ступенем самоактуалізації.

А. Маслоу визначає самоактуалізацію як прагнення до самоздійснення, тенденцію актуалізувати те, що є в якості потенційних можливостей. Усі люди, які самоактуалізуються, присвячують своє життя пошуку «буттєвих цінностей» («Б» – цінностей), тобто таких, як: істина, краса, порядність, справедливість, досконалість, доброта, простота, всебічність і т.і. Ці «буттєві цінності» виступають як метапотреби, пригнічення яких призводить до певного типу патологій – метапатологій. Маслоу стверджує, що «буттєві» цінності є змістом життя більшості людей, хоча багато хто з них навіть і не знає про їх існування.

Самоактуалізована особистість має такі психологічні особливості: 1) повне прийняття реальності й комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати та розуміти його); 2) прийняття інших і самого себе («Я роблю своє, а ти своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я – це я, а ти – це ти. Я поважаю й приймаю тебе таким, який ти є»); 3) професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на завдання, на справу; 4) автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність думок; 5) здатність до розуміння інших людей, увага й доброзичливість щодо них; 6) постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду; 7) розмежування мети й засобів, зла і добра (не будь-який засіб прийнятний для досягнення мети); 8) природність поведінки; 9) гумор; 10) саморозвиток, виявлення здібностей, потенційних можливостей, творчість у роботі, коханні, житті; 11) готовність до вирішення нових проблем, до усвідомлення проблем і труднощів, до усвідомлення власного досвіду, до розуміння своїх можливостей.

А. Маслоу описує вісім способів, за якими індивіди самоактуалізуються, або вісім типів поведінки, які ведуть до самоактуалізації:

1. *Концентрація*. Зазвичай, ми не дуже усвідомлюємо, що відбувається в нас і в оточенні (наприклад, більшість свідків описує по-різному одні й ті ж події). Однак у нас відбуваються такі

високі моменти усвідомлення почуття єдності з усім світом, моменти, які Маслоу назвав би моментами самоактуалізації.

2. *Вибір зростання.* Якщо ми уявляємо собі життя як ланцюг, який складається з виборів, тоді самоактуалізація – це процес, при якому приймається рішення про вибір для подальшого зростання. Часто нам треба обирати між рухом уперед і рухом назад. У кожному виборі є й позитивне, і негативне. Обираючи безпеку, ми залишаємося з тим, що знаємо й до чого звикли, однак ризикуємо втратити новизну. Вибір зростання означає, що нам відкривається новий і привабливий досвід, але є ризик зустрітися з чимось незнайомим і з можливим провалом. Людина, на думку Маслоу, не може зробити розумний вибір у житті до того моменту, поки не почне прислуховуватись до самої себе, до свого «я» в кожний момент життя.

3. *Самопізнання.* При самоактуалізації ми більше дізнаємося про свою внутрішню природу й діємо відповідно до цього. Це означає, що ми вирішуємо для себе, які нам подобаються фільми, книги або ідеї, незалежно від думки інших.

4. *Чесність.* Чесність і відповідальність за свої дії є важливими елементами в самоактуалізації. Замість того, щоб робити вигляд і давати відповіді, які розраховані на те, щоб зробити комусь приємне або самому справити гарне враження, нам потрібно шукати відповіді в собі. Кожного разу, коли ми так діємо, ми доторкаємося до свого внутрішнього «Я».

5. *Судження.* Перші чотири пункти дозволяють нам розвивати здатність робити кращий вибір у житті. Ми навчаємося довіряти власним судженням і нашим інстинктам та діяти одночасно. Маслоу впевнений, що, якщо ми дотримуємося наших інстинктів, ми можемо приймати більш правильні рішення щодо того, що є найбільш правильним для кожного з нас – найкращі твори живопису, музики, найкраща їжа, а також що є кращим під час прийняття життєвих рішень, таких як одруження й кар'єра.

6. *Саморозвиток.* Самоактуалізація є також безперервним процесом розвитку потенційних здібностей людини. Це означає, що людина повинна використовувати свої здібності й інтелект і гарно робити свою справу. Великий талант і розвинутий інтелект – це не одне й те ж із самоактуалізацією; багатьом обдарованим людям не вдалося правильно використати свої здібності, тоді як іншим людям, які можливо мали менший талант, вдалося досягти великих успіхів. Самоактуалізація – це не річ, яка є, або її немає в людини. Це безперервний процес, який робить наш потенціал реальним. Це стосується способу життя та роботи й пов'язане швидше з цілим світом, ніж із завершенням якої-небудь однієї справи.

7. *Вершинні переживання.* Вершинні переживання – це дуже короткі моменти в самоактуалізації. Ми більш цілісні, зібрані, більше знаємо про себе й світ під час цих вершинних моментів. У таких випадках ми думаємо, діємо й відчуваємо більш ясно та точно. Ми сильніше кохаємо й більше приймаємо інших, у нас слабшають внутрішні конфлікти й тривога, нам легше направляти нашу енергію на творчість. Деякі люди частіше відчувають вершинні переживання, ніж інші. Маслоу називає таких людей самоактуалізованими.

Одним зі значних досягнень Маслоу є проведене ним дослідження досвіду людей, які мали спонтанні містичні (пікові) переживання. На відміну від твердого переконання психіатрів у тому, що будь-який містичний досвід відноситься до психопатології, А. Маслоу продемонстрував, що пікові переживання часто були благодійними для людей, які відчували їх. Надалі такі люди розвивали тенденцію до самоактуалізації. Маслоу припустив, що такий досвід відноситься до категорії вище норми, а не нижче чи поза неї. Деякі люди, вважав Маслоу, відгороджуються від цих тонких короточасних переживань. Тому одним із завдань психолога – є допомогти їм відчути ці переживання.

8. *Відсутність захисту для власного «Я».* Подальшим кроком у самоактуалізації буде необхідність побачити захисти нашого «Я» й боротися з ними в певний момент. Для цього нам треба краще знати шляхи, за якими йде перекручування уявлення про самих себе й образи зовнішнього світу – шляхом подавлення, проєкції та інших засобів такого захисту.

А. Маслоу визначає психологічний захист, який не згадувався раніше, – деритуалізацію. Він розуміє під цим знецінювання, більш легке відношення до певних святинь. Самоактуалізація означає в тому числі відмову від такого механізму захисту, навчання й прийняття реритуалізації, яка означає бажання мати можливість побачити святе, вічне, символічне.

Згідно з точкою зору А. Маслоу, люди, що самоактуалізуються, складають усього один процент населення і є взірцем психологічно здорових людей.

Самоактуалізація – це, скоріше, поступове накопичення непомітних надбань, ніж одна мить, це просунення скромними кроками [5]. Шлях самоактуалізації в більшості випадків

відкривається лише після задоволення таких потреб, як фізіологічні, потреби в захисті, у повазі й самоповазі. Якщо ці потреби є незадоволеними, то самоактуалізація є неможливою, оскільки потреба в самоактуалізації – є вершиною в «піраміді потреб», що розробив А. Маслоу. Більшість людей зупиняються на рівні пошуків захисту й хорошого відношення, які поглинають усю їх енергію.

Найбільш цілісну концепцію особистісного росту запропонував К. Роджерс. Основною рушійною силою, на його думку, виступає прагнення до ефективного росту, зрілості й конструктивності. Прагнення до особистісного росту визначається ним як тенденція до актуалізації. К. Роджерс вивів поняття «особистісного росту». Це модель особистісних змін, які не є тотожними поняттю «розвиток особистості». Особистісний ріст, згідно з К. Роджерсу, це не засвоєння яких-небудь знань, не засвоєння певної діяльності, не формування активної життєвої позиції, не просунення по «віковій драбині» і т.і. Усі ці напрямки мають свій позитивний зміст. Але якщо ми говоримо про особистісний ріст, то всі ці компоненти посилюють поворот особистості «від себе» й тому не сприяють особистісному росту, а скоріше перешкоджають йому, намагаючись замінити розвиток особистості формуванням важливих і потребних якостей, але з точки зору яких-небудь зовнішньособистісних критеріїв.

Особистісний ріст є тенденцією розвивати свої здібності, щоб розвивати й зберігати особистість. Сутність особистісного росту – це знаходження себе й свого шляху. К. Роджерс вважав, що, якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, природнім наслідком якого будуть зміни в напрямку її особистісної зрілості. Саме ці зміни – їх зміст, направленість, динаміка – говорять про процес особистісного росту й можуть бути його критеріями.

Головний психологічний зміст особистісного росту – звільнення, знаходження себе й свого життєвого шляху, самоактуалізація. Взаємодія особистості зі своїм особистісним світом у цілому є не менш (а в багатьох випадках – більш) значущим, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливим для людини є також визнання й повага до її внутрішнього світу з боку інших людей. Тобто повноцінний особистісний ріст можливий лише в тому випадку, якщо інтраперсональність не буде подавлятися інтерперсональністю, і якщо між особистістю, її внутрішнім і зовнішнім світом не буде ігнорування, а буде співпраця.

С.Л. Братченко та М.Р. Миронова [6] на основі робіт К. Роджерса виділяють наступні критерії особистісного росту.

Інтраперсональні критерії особистісного росту:

1. Прийняття себе. Цей критерій означає прийняття себе таким який ти є, повага й любов до себе, довіра до себе та свого організму. З точки зору К. Роджерса «організмична довіра» означає розуміння того, що цільний організм може бути – і найчастіше є – мудрішим, ніж його свідомість [7].

2. Відкритість внутрішньому досвіду переживань. Досвід переживань – це складний безперервний процес суб'єктивного переживання подій внутрішнього світу, який включає й відзеркалення подій зовнішнього світу. Вважається, що чим більш зрілою є особистість, тим більш вона є вільною від психологічних захистів і здатна прислухатися до цієї внутрішньої реальності, жити сьогодні.

3. Розуміння себе – здатність бачити й чути себе істинного без ролей і масок, а також повне уявлення про свій актуальний стан; адекватна «Я-концепція», зближення «Я-реального» і «Я-ідеального».

4. Відповідальна свобода – відповідальність за реалізацію свого життя, усвідомлення й прийняття своєї свободи. Це відповідальність за актуалізацію своєї індивідуальності, за те, щоб залишитися вірним самому собі.

5. Цілісність. Збереження й захист цілісності, якою людина володіє первісно. Проблема в тому, щоб індивідуалізованість і диференційованість, які зростають, не призвели до втрати внутрішньої єдності людини, до загублення конгруентності, до розривів чи диспропорцій, наприклад, між інтелектом і почуттями, «Я-реальним» і «Я-ідеальним», і взагалі між особистістю й організмом.

6. Динамічність. Особистість існує в постійному розвитку, у постійному процесі змін. У цьому сенсі зріла особистість – це особистість, яка розвивається, тобто ріст особистості є засобом її існування. Тому важливим критерієм особистісного росту – є динамічність, гнучкість, відкритість змінам і здатність, зберігаючи свою ідентичність, розвиватися через вирішення

складних протиріч і проблем, і скоріше бути процесом можливостей, що зароджуються, ніж перетворитися в яку-небудь статичну ціль.

Інтерперсональні критерії особистісного росту:

1. Прийняття інших – особистість є тим більш зрілою, чим більше вона здатна приймати інших людей такими, які вони є, схильна до поваги й визнає їх право бути самими собою, до довіри. Це у свою чергу пов'язано з почуттям глибинної єдності між людьми.

2. Розуміння інших. Зріла особистість характеризується звільненням від стереотипів, здатність до адекватного, повного, диференційованого сприйняття оточуючої дійсності взагалі й інших людей – зокрема. Розуміння інших також означає готовність вступати в міжособисті контакти на основі глибокої поваги, розуміння й емпатії.

3. Соціалізованість. Особистісний ріст веде до все більш ефективного прояву фундаментального прагнення особистості – до конструктивних соціальних взаємовідносин. Людина в контактах з іншими стає все більш відкритою й природною, і разом із тим, – більш реалістичною, гнучкою, здатною компетентно вирішувати міжособисті протиріччя.

4. Творча адаптивність. Важливою якістю зрілої особистості – є готовність відкрито й сміливо зустрічати життєві проблеми й вирішувати їх, не спрощуючи, а виявляючи творчу адаптацію до кожного конкретного моменту.

К. Роджерс вважає, що ефективний особистісний ріст є можливим за наявності двох умов: включення в систему допоміжних стосунків (прийняття іншого) і прийняття самого себе. За допоміжних стосунків людина змінюється як на свідомому рівні, так і на більш глибокому рівні своєї особистості. Ці стосунки повинні мати такі елементи, як правдивість, прийняття, бажання розуміти (емпатію) і свободу. Лише коли будуть досягнуті такі стосунки з іншою людиною, відбудуться зміни й людина буде конструктивно розвиватися. Вступаючи в такі стосунки, індивід стає більш цілісним, більш дієвим; у нього змінюється сприйняття себе; він більш реально оцінює себе; він більш впевнений у собі; краще володіє собою; на нього менше діє стрес; він стає більш зрілим у поведінці; у нього менше захисних реакцій; він є більш адаптованим; більше здатен творчо підійти до ситуацій. Таким чином, у тій мірі, у якій одна з сторін особистісних стосунків створює цю атмосферу, інша стає гнучкішою й більш відкритою до відповідних стосунків. З іншого боку, на думку К. Роджерса, людина зростає й розвивається сама тільки тоді, коли сприяє особистісному росту іншого чи інших у стосунках із нею [7].

К. Роджерс розумів особистісний ріст як динамічний процес постійних змін, що обумовлені переживанням нового досвіду. Це стосується не тільки клієнта, але й терапевта, для якого питання особистісного росту як процесу зміни його поглядів на самого себе, усвідомлення й визначення почуттів, які він переживає в контакт з клієнтом, теж дуже важливе. Революційним ядром терапії К. Роджерса є його повага до прав людини, його впевненість в існуванні джерела здорових сил і росту в самій людині, погляд на психотерапевта, як на «фасілітатора» й «садівника», який створює необхідні умови для самозмін клієнта. Загальногуманістична орієнтація клієнт-центрованої терапії, її включення до широкої практики соціальної роботи сприяли її перетворенню в теорію й практику сприяння особистісному росту, становленню та розвитку людини.

Отже, найбільш повно поняття особистісного росту почало розглядатися психологами гуманістичного напрямку.

По-перше, гуманістичні психологи довели, що сама «сутність людини постійно скеровує її в напрямку особистісного зростання, творчості й самодостатності, якщо тільки дуже сильні обставини оточення не заважають цьому» [8, с.178].

По-друге, прихильники гуманістичної психології також стверджують, що люди – високою мірою свідомі й розумні індивіди без домінуючих несвідомих потреб і конфліктів.

У вітчизняній психологічній науці було виокремлено наступні критерії особистісного росту:

1) особистісне зростання проявляється в досягненні людиною нових і якісно більш високих рівнів продуктивності, у «прагненні до себе-кращого» (О. Бодальов, С.Л. Рубінштейн) [9]. Ключовою й провідною ідеєю, що об'єднує майже всі наявні в практичній психології підходи, є прагнення допомогти розвитку особистості шляхом зняття обмежень, комплексів, вивільнення її потенціалу;

2) особистісне зростання – це процес усвідомленого, керованого особистістю розвитку, у якому формуються й розвиваються необхідні якості та здібності (Ф.Є. Василюк, Г.К. Селевко,

В.В. Столін та ін.) [10]. У рамках соціально-психологічного простору для людини створюються умови, що сприяють кращому пізнанню себе й полегшують розвиток самосвідомості;

3) в особистісному зростанні акцентується суб'єктний характер змін, єдність в одній людині перетворюваного й перетворювача (А.В. Брушлінський, Д.А. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Г.А. Цукерман та ін.) [10].

4) особистісне зростання припускає цілеспрямовані багатоаспектні зміни особистості, орієнтацію на досягнення великомасштабних життєвих цілей, що відображають загальнолюдські цінності (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.) [11]. Переорієнтація із хворобливого егоїзму на зовнішні цілі, на соціальне співробітництво й відчуття своєї корисності для інших здійснюється в рамках «успішних» трансформаційних переживань. На думку О.П. Щотки, особистісне зростання – це повна реалізація власного потенціалу особистості, її досягнення можливе лише в процесі неспинного пошуку власних шляхів самовиявлення й самовдосконалення [12].

В.Г. Маралів, С.Ю. Головін, Д. Гудінг [13] розглядають особистісний ріст особистості через її внутрішній потенціал, – це комплекс психологічних властивостей, що дає людині можливість приймати рішення й регулювати свою поведінку, ураховуючи й оцінюючи ситуацію, але виходячи насамперед зі своїх внутрішніх уявлень і критеріїв.

Учені пропонують різні *показники особистісного потенціалу*: особистісна автономія й незалежність; внутрішня свобода; осмисленість життя; життєстійкість у складних обставинах; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову невизначену інформацію; постійна готовність до дії; особливості планування діяльності; тимчасова перспектива особистості.

Багато психологів розуміють під особистісним ростом проходження певних етапів розвитку людини від її народження до старості. Проте особистісний ріст – це скоріше якісні зміни особистісного потенціалу, які успішно вирішують життєві задачі й відкривають багату життєву перспективу. Особистісний ріст – це процес розвитку, це те, завдяки чому відбувається формування нового життєвого досіду, нових навичок, нового стилю поведінки. Час і темп цього процесу індивідуальний і залежить більшою мірою від особистого бажання людини

Література

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб., 1997. – 256 с.
2. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии / Ф. Перлз. – М., 2001. – 224 с.
3. Фромм Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм. – М. : Смысл, 1995. – 239 с.
4. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. СПб., 1997. – 315 с.
5. А. Маслоу Мотивация и личность. 3-е изд.: Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 478 с.
6. Братченко С.Л. Личностный рост и его критерии / С.Л. Братченко, М.Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997, – С. 38-46.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Смысл, 1994. – 480 с.
8. Булах І.С. Змістовний контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології // Психологія: Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2000. – Вип. 2 (9). – С. 176-185.
9. Бодалев А.А. Акме – эффект личностного осуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека // Мир психологии.– 1998. – №1. – С. 59-66.
10. Абрамова Г.С. Практическая психология. – 3-е изд., стереотип. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 365 с.
11. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3/12. – С. 26-33.
12. Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С.9- 12
13. Теории личности /Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
14. Сохань Л.В. Індивідуально-особистісна цінність життя: подійна картина життя та життєтворчість // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Крок за кроком до життєвої компетентності та успіху». – К.: Латі К, 2003.– С. 8-10.