

УДК 159.923.2

Ш 89

Олена ШТЕПА

### ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК АКМЕОЛОГІЧНА ІНВАНТА ПСИХОЛОГА

*У статті систематизовано основні сучасні погляди на модель особистості ефективного психолога. Основну увагу звернено на таку компоненту професіоналізму психолога, як особистісна зрілість. Подано результати авторського теоретичного дослідження рис зрілої особистості. Обґрунтовано особистісну зрілість як окремий вид зрілості. Стаття містить дані ефективності випробування тренінгу "Актуалізація особистісної зрілості".*

*Ключові слова:* особистісна зрілість, професіоналізм психолога, тренінг.

Основним засобом, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є *особистість ведучого*. Якими ж мають бути якості особистості психолога, що сприяють його ефективній роботі?

Національна організація США з професійної орієнтації виділяє такі професійні риси психолога: прояв глибокого інтересу до людей та терпимість у спілкуванні з ними, чутливість до установок та поведінки інших людей, емоційна стабільність та об'єктивність, здатність викликати довіру інших людей, повага прав інших людей.

Р. Кочюнас, у свою чергу, пропонує власну ефективну модель особистості психолога:

- аутентичність як важлива стрижнева риса та екзистенційна цінність особистості психолога;
- відкритість власному досвіду, ширість та відвертість у сприйманні власних почуттів;
- розвиток самопізнання; відповідь на питання, як можна

допомогти іншій людині, самооцінку психолога, адекватну його ставленню до власних здібностей та до життя загалом;

– силу особистості та ідентичність; постійну самоперевірку життєвих цінностей;

– толерантність до невизначеності (оскільки однією з передумов успішної професійної роботи психолога є “розставання” людини зі звичним, відомим із власного досвіду, та перехід на “незнайому територію”; консультанту у ситуаціях невизначеності вкрай необхідна впевненість у собі;

– прийняття особистісної відповідальності (оскільки багато ситуацій виникають під час взаємодії клієнта із психологом, останній повинен нести відповідальність за свої дії у цих ситуаціях);

– почуття гумору (психолог не може успішно діяти без почуття гумору, тобто здатності абстрагуватися від ситуації та її іронічного сприйняття);

– уникання ярликів (психолог зобов'язаний оцінювати людей, їхні почуття та погляди, своєрідні риси особистості, але робити це без “навішування ярликів”);

– постановка реальних цілей (згідно із законом прагнення до успіху та уникнення неспіху, ми не завжди ставимо реалістичні цілі, необхідно розуміти межі своїх можливостей);

– здатність до співпереживання. Отже, ефективний психолог – це передовсім той, хто може зрозуміти позицію іншого [3, 71 – 72].

George R. та Cristiani T. визначають риси некваліфікованого, “закритого” психолога, а саме: авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнта для вирішення власних проблем, невміння бути терпимим, невротична установка щодо грошей.

Для підготовки справжнього професіонала-психолога, такого, що дійсно здатний зрозуміти внутрішній світ іншої людини, її унікальність та адресно допомогти цій людині успішно вирішити її проблеми, необхідна цілісна концепція психологічної освіти. Ця концепція включає в себе загальносоціальний, професійний та акмеолого-психологічний аспекти, що виявляються у діяльності психолога.

Акмеологічними інваріантами практичного психолога є певні компоненти структури професіоналізму, які зумовлюють оптимальний творчий потенціал та найвищу продуктивність праці незалежно від

впливу зовнішніх умов та факторів. Серед акмеологічних інваріантів, що визначають просування психолога до вершин професіоналізму, виділяють, зокрема, постійну включеність у процес прийняття рішення, передбачення, проникливість, особистісні домагання, мотивацію досягнення та саморегуляцію [6, 26].

Багато авторів у своїх роботах ведуть пошук саме тих рис особистості психолога-практика, які можуть виступати каталізатором самопізнання, зміни та вдосконалення іншої людини. К. Шнайдер виділяє три рівні ефективності практикуючого психолога:

- особистісна зрілість;
- соціальна зрілість;
- зрілість як процес, а не стан [3, 71].

На нашу думку, термін “зріла особистість” можна використати як якісну характеристику особистості, що вирізняється якимись яскравими властивостями.

Мета нашого дослідження – проаналізувати характеристики особистості, подані в роботах психологів К. Юнга, Г. Оллпорта, В. Шгерна, Е. Фромма, В. Франкла, Л. Сева, А. Менегетті, О. Ранка, Р. Ассаджолі, А. Бандури, К. Роджерса, А. Маслоу, Дж. Стівенса, Р. Кегана, А. Елліса, К. Наранхо, Ф. Перлза, П. Вайнцвайга, К. Холла та Г. Ліндсей, Б. Лівехуд, С. Холлідея та М. Чандлера, Н. Богданова, А. Реана та Н. Бордовської, Г. Абрамової, Л. Божович, Т. Скрипкіної, Л. Овсянецької та виділити показники особистісної зрілості практикуючого психолога.

Об’єктом цього дослідження є зміст різних рис особистісної зрілості студента ВНЗ у контексті підготовки професіонала психолога.

У результаті контент-аналізу переліків особистісних характеристик ми виділили декілька основних рис, які доцільно назвати *пропріумом зрілої особистості*. Це синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, здатність до децентрації та наявність власної життєвої філософії.

Перші п’ять рис є яскравими ознаками особистості, що самоактуалізується. Проте лише за умови достатньої вираженості цих рис можна говорити саме про *зрілу особистість*. Такі факти дозволяють нам зробити висновок про те, що особистості, які

самоактуалізуються, не обов'язково є зрілими. Самоактуалізація – це водночас і ознака, і процес кристалізації пропріуму зрілої особистості.

Які ж риси притаманні зрілій особистості?

**Синергічність** характеризує здатність цілісно сприймати світ і людей, розуміти взаємопов'язаності суперечностей.

**Автономність** виявляється у наочності довіряти власним судженням та діяти відповідно до них, наявності власної, незалежної від оточення системи цінностей.

**Контактність** свідчить про уміння швидко встановлювати глибокі контакти з людьми.

**Самоприйняття** – безоцінково позитивне ставлення до себе, незважаючи на недоліки.

**Креативність** – здатність до загостреного сприймання дисгармонії; створення чогось нового, чого раніше не було; творча спрямованість.

**Децентрація** – уміння бачити явища з різних боків; розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати й по-іншому, уміння відтворювати точку зору іншого.

**Толерантність** – терпимість до різних думок, неупереджене ставлення до людей та подій.

**Відповідальність** – визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

**Глибинність переживань** – відчуття гармонії зі світом, здатність до вершинних – особливо радісних – та “плато-переживань”, за які породжують нове ставлення до світу.

**Життєва філософія** – це усвідомлення людиною власної реальності у контексті довколишнього світу у пошуках сенсу життя. Повнота життєвої філософії розкривається у наративі: у розповіді про себе відображається становлення індивідуальної “формули” самовдосконалення та визначення сенсу, якого надає людина своєму життю через прагнення до щастя або мудрості. Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо.

Розкриваючи сутність людини, яка творить сама себе, – зрілої особистості, за Г. Оллпортом, дослідники вживають різні назви для опису континууму притаманних їй рис.

Це, зокрема:

- автентична особистість (К. Наранхо);
- розвинута особистість (Л. Сев);
- активний суб'єкт життя (А. Менегетті);
- людина плідного характеру (Е. Фромм);
- самоефективна особистість (А. Бандура);
- креативний тип художника (О. Ранк);
- людина внутрішньої єдності (А. Ассаджолі);
- повноцінно функціонуюча особистість (К. Роджерс);
- самоактуалізатор, трансцендент (А. Маслоу);
- творча особистість (П. Вайнцвайг);
- актуалізатор (Шостром);
- духовна особистість (Братусь);
- психологічно здорова особистість (Е. Чорний);
- мудра особистість (Холлідей, К. Чандлер).

Сам Г. Оллпорт характеризував зрілу особистість як таку, що виявляє: здатність брати участь у різних сферах діяльності і мати задоволення від них; самопротяжність (життя не повинно бути прив'язане до безпосередніх потреб та обов'язків, воно повинне мати має проєкцію у майбутнє у вигляді планів та сподівань); щирість у міжособистісних контактах; самоприйняття; реалістичне ставлення до себе (самооб'єктивація) і до зовнішньої реальності, що виявляється у гуморі (який розуміється і в контексті позитивного ставлення до себе) та інсайті (вмінні розуміти себе); наявність цілісної життєвої філософії [10, 354].

Можна виділити й особливу думку Л. Божович, яка вважає, що *зрілість іманентна особистості*.

Більш традиційно до визначення зрілої особистості підходять, пов'язуючи зрілість із певним віковим періодом у житті людини – від 23 – 25 до 55 – 60 років. Прихильників такої точки зору серед психологів-дослідників чимало, а підвалинами її можна вважати епігенетичну теорію Е. Еріксона. Проте у віковій періодизації розвитку людини були ототоженні поняття “зрілість” та “дорослість”. Певною мірою це питання вирішило представлення “дорослості” саме у віковому еквіваленті і протиставленні “зрілості” інфантилізму. *Інфантильність* як недостатність або відсутність зрілості виявляється у зовнішній

референції, нестачі відповідальності та наслідуваності у поведінці [13, 35].

Отже, виникає питання: чи є зрілість характеристикою особистості, чи певного вікового періоду у житті людини? Нам ближчі думки дослідників (В. Манукяна; Дж. Стівенса), які вважають, що зрілість як етап у житті людини вимагає формування психологічної зрілості. Тобто у кожному віковому періоді людина може виявляти зрілість, про що свідчитиме вміння продуктивно вирішувати конфлікти цього вікового періоду [8, 52 – 53].

Важливо уточнити, *яка саме зрілість* є новоутворенням зрілого періоду життя.

Зрілість визначають як досягнутий високий рівень розвитку біологічних, фізіологічних, інтелектуальних, вольових, емоційних та моральних параметрів людини. Доцільним є розрізнення фізіологічної, статевої, інтелектуальної, емоційної, психологічної, соціальної, юридичної, інформаційно-психологічної, особистісної та духовної зрілості.

*Фізіологічна та статевая* зрілість характеризує дозрівання організму людини відповідно до вікових (12 – 16 років) критеріїв. *Інтелектуальна* зрілість є показником відповідності розумового розвитку людини до вікової норми. *Емоційна* зрілість виявляється у здатності до саморегуляції, самопослідовності та широкій палітрі емоційних переживань. *Інтелектуальна та емоційна* зрілість є *складовими психологічної зрілості* як показника роботи сенсорних, мнемічних та інтелектуальних функцій людини. *Соціальна* зрілість виявляється у ступені оволодіння людиною різними соціальними ролями, які відповідають її віку. Дотичною до соціальної є *юридична зрілість* як здатність нести відповідальність за власні вчинки перед суспільством. *Інформаційно-психологічна* зрілість передбачає розвиток психіки людини незалежно від її віку, відповідно до зрілості дитини, підлітка, юнака та дорослого. М.М. Гут, автор концепції інформаційно-психологічного дозрівання особистості, є однодумцем Дж. Стівенса [1, 64]. Розвиваючи ідею останнього, М. Гут пропонує розглядати зрілість саме як властивість, більше притаманну особистості, а не віку. Формально доросла людина з рівнем зрілості дитини та юнак із рівнем зрілості дорослого є реальністю в рамках запропонованої концепції, яка доводить значущість саме особистісної

зрілості. Такий підхід демонструє синтез протилежностей: зрілість – інфантильність.

Важливо з'ясувати суть поняття “особистісна зрілість”, яке науковці часто підміняють поняттям “психологічна зрілість”. Почасти причиною цього є те, що адекватний віковий рівень зрілості особистості (а також емоційно-вольової та пізнавальної сфер) є одним із основних критеріїв психічного здоров'я.

У науковій психологічній літературі сформульовано основні дані про *показники особистісної зрілості*:

- самоактуалізація як операційний аналог особистісної зрілості (Шемелюк; Гофман, Кроз; Скріпко);
- акцентування дозрівання блоку “Его” на рівні зрілості дорослого (М. Гут);
- відповідальність за власні вчинки (П. Гальперін);
- здатність керувати власними потребами та мотивами (С. Занюк);
- оптимальний рівень довіри до себе (Т. Скрипкіна);
- відчуття ідентичності (Є. Чорний);
- компетентність як здатність розуміти інформацію та приймати на її основі рішення щодо власної особистості (М. Шев);
- наявність вимоги зрілості до дитини з боку батьків (Баумрінд).

Вважаємо, що наявність показників є достатньою підставою для виокремлення особистісної зрілості як окремого виду зрілості.

На нашу думку, *особистісна зрілість* – це зрілість моральна та світоглядна. Її відмінність від соціальної зрілості у тому, що остання збігається з вимогами та очікуваннями суспільства, передбачає відповідальне виконання соціальних ролей. За змістом особистісної зрілості є усвідомлена побудова власної ролі відповідно до загальноморальних принципів та особистої місії.

Оскільки моральні принципи характеризуються як універсальні, особистісна зрілість набуває статусу еталону. Водночас серед психологів-науковців поширеною є думка, що немає універсальної зрілості, її зміст якраз повинен визначатися завданнями розвитку певного вікового періоду [12, 98].

Ті самі автори вважають, що особистісна зрілість є новоутворенням періоду зрілості (23–25 і 55–60 років). На основі цього вважаємо, що особистісна зрілість для вікового періоду зрілості є універсальним

критерієм, що виявляється у певних рисах зрілої особистості.

Отже, особистісна зрілість характеризується процесом внутрішньоособистісної трансформації, джерелом якого є потреба особистості у самоактуалізації та відчутті ідентичності. Конструктивність процесу забезпечується самопослідовністю особистості, а продуктивність – оптимальним рівнем довіри до себе. Результатом трансформації і – відповідно – змістом особистісної зрілості є відповідальна побудова людиною власної концепції життя згідно із загальноморальними принципами та особистою місією.

На основі поданих та прокоментованих інформаційних тез було сформульовано бачення зрілої особистості як такої, що під час особистісних трансформацій реалізує власний пропріум, універсальними складовими якого є синергічність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, здатність до децентрації та наявність власної життєвої філософії.

У межах дослідження особистісної зрілості було створено “Опитувальник зрілості особистісної (ОЗО)” та тренінг “Актуалізація особистісної зрілості”, який було включено як спецкурс на 60 годин до навчальної програми студентів-психологів 5-го курсу відділення психології ЛНУ імені Івана Франка.

*Мета тренінгу* полягала в актуалізації потреби особистості у самопізнанні та саморозумінні, формуванні імпульсу для подальшого саморозвитку. Особлива увага приділялася розвитку таких рис, як креативність, контактність, децентрація, толерантність, автономність, самоприйняття, глибинність переживань, синергічність, відповідальність, а також кристалізації принципів життєвої філософії особистості. Нижня вікова межа для учасників тренінгу – 20 – 21 рік. Віковий ценз зумовлений тим, що міра ефективності тренінгу особистісної зрілості визначається рівнем сформованості функції саморозуміння. Особистісна зрілість як зрілість моральна та світоглядна є значущою характеристикою фахового спеціаліста. Тому тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” особливо продуктивний для студентів старших курсів.

З метою заміру особистісних змін учасників тренінгу було створено “Опитувальник зрілості особистісної (ОЗО)”. Його основними факторами стали риси пропріуму зрілої особистості. Для того, щоб



побудувати контрольний профіль особи з високим рівнем особистісної зрілості, до опитувальника ОЗО було включено шкалу "зрілість" з опитувальника СБМД (Стандартизований багатофакторний метод дослідження) Л.Н. Собчак. Із 180 респондентів віком 18 – 61 рік 60 осіб (33%) склали групу з високим рівнем особистісної зрілості.

Аналіз профілів зрілості контрольної та експериментальної груп дає нам можливість зробити наступні висновки: виявив такі особливості:

Ще до тренінгу студенти-психологи виявляли більш високий рівень креативності, толерантності, синергічності та автономності порівняно з емпіричним профілем контрольної групи високого рівня особистісної зрілості.

Після тренінгу найбільш відчутних змін зазнали такі риси психологів, як самоприйняття та автономність. Діаду цих якостей, на нашу думку, доцільно назвати самоцінністю. Отже, актуалізація особистісної зрілості у студентів-психологів виявляється у виявленні самоцінності.

Статистично незмінними залишилися показники за факторами "глибинність переживань" та "життєва філософія". На нашу думку, для суттєвих змін за цими факторами особистості потрібен значно більший час, ніж 60 годин спецкурсу.

Пілотажне випробування тренінгу, у якому брали участь 30 осіб, виявило певну специфіку складання програми та проведення тренінгу особистісної зрілості як різновиду тренінгу особистісного зростання для студентів психологічної спеціальності. У певні моменти тренінг перетворюється з тренінгу особистісного зростання у навчально-інформативний; професійна обізнаність студентів-психологів вимагає саме авторського підходу при складанні вправ та завдань тренінгу.

У самозвітах наприкінці тренінгу 75% учасників відповіли, що тренінг допоміг їм більш ясно зрозуміти власне ставлення до певних життєвих ситуацій; 45% відповіли, що „в середині них змінилося щось, заради чого було варто брати участь у тренінгу”.

Подальше наше дослідження пов'язане з вивченням мотивації на досягнення та саморегуляції студента-психолога як основи його професійного саморозвитку.

2. Дидье Жюлиа. Философский словарь: Пер. с франц. – М.: Междунар. отношения, 2000. – 544 с.
3. Зайцева Т.Б. Теория психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
4. Овсянецка Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості // Актуальні проблеми психології. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2001. – Частина 2. – С. 105 – 110.
5. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
6. Рабочая книга практического психолога / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 320 с.
7. Скрипкина Т.П. Психология доверия. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 264 с.
8. Стивенс Дж. Приручи своїх драконів (Как обратить свои недостатки в достоинство). – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 480 с.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на Дону: “Феникс”, 1999. – 672 с.
10. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
11. Холл Кэвлин С., Линдсей Гарднер. Теория личности. Пер. с англ. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592с.
12. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. – М.: Издательский центр “Академия”. – 208с.
13. Чёрный Е.В. Профессиональная идентичность практического психолога // Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2000. – С. 36 – 39.
14. Шев М. Компетентность и согласие на лечение у детей и подростков // Обзор современной психиатрии. Выпуск 3 (11). – 2001. – С. 12 – 20.
15. Schneider K. Therapist personal maturity and the therapeutic success // The Psychotherapy. – 1992. – Vol.8. – P. 71 – 90.

**Елена Штена. Личностная зрелость как акмеологическая инварианта психолога.** В статье систематизированы основные современные подходы к описанию модели личности эффективного психолога. Основное внимание уделено такой компоненте профессионализма психолога, как личностная зрелость. Содержится описание черт зрелой личности, выделенных в результате авторского теоретического исследования. Выделены показатели личностной зрелости. В статье представлены результаты пилотажной апробации тренинга “Актуализация личностной зрелости”.

**Ключевые слова:** личностная зрелость, профессионализм психолога, тренинг.

**Olena Shtepa. Personal maturity as acmeological invariant of a psychologist.** In the article basic modern approaches for describing a model of the personality of an effective psychologist are systematized. The main attention is paid to such component of psychologist's professionalism as personal maturity. The results of author's theoretical research of a mature personality are given. In the article there are some data of the effectiveness of the conducted training "Actualization of Personal Maturity".

**Keywords:** personal maturity, psychologist's professionalism, training.