

УДК 159.962.7:159.923.2

Богдана Оксентюк, к.е.н., доцент

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПОБУДОВИ ТРЕНІНГІВ

Bohdana Oksentyuk, PhD in Economics, Associate Professor

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

PERSONAL GROWTH AS A BASIS FOR BUILDING TRAININGS

Вивченням поняття «особистості» впродовж років займаються багато психологів, але не існує однозначної думки, що таке особистість. Це стосується і поняття «особистісне зростання». Різні тлумачення цих понять ускладнює побудову методологічної бази дослідження особистості.

Бітянова Н.Р. зазначає, що аспект «особистісного зростання» не отримав належної цілісної розробки, оскільки не сформувалася відповідна система понять. Зафіксовані в літературі: особистісний розвиток або особистісне зростання, самовдосконалення, життєвий шлях, розвиток потенціалу особистості (Федорчук В.М., 2017).

Особистісне зростання є досить широким поняттям, що охоплює все життя людини впродовж усіх років, починаючи від народження і закінчуючи смертю. Ст. Леві, зокрема, писав про це так: Що таке особистісне зростання? Якщо у людини стає більше: інтересів, а з тим і стимулів жити – змістового наповнення життя; можливості аналізувати відрізняти одне від іншого; можливості синтезувати – бачити зв'язки подій і явищ, розуміння людей (себе в тому числі), а з тим і можливості прощати; внутрішньої свободи і незалежності, відповідальності, взятої на себе добровільно; любові до світу і людей (до себе в тому числі), то це і означає, що людина росте особистісно. Синоніми: душевно і духовно. (Ст. Леві з книги «Куди жити. Людина в ланцюгах свободи») (Тренінг особистісного росту, 2022).

Якщо узагальнити визначення поняття «особистість», яке існує в рамках різних психологічних теорій і шкіл (К. Юнг, Г. Олпорт, Е. Кречмер, К. Левін, Дж. Гілфорд, Ж. Нюттен, Г. Айзенк, А. Маслоу і ін.), то можна сказати, що особистість традиційно визначається як синтез всіх характеристик індивіда в унікальну структуру, яка визначається і змінюється в результаті адаптації до середовища, яке постійно змінюється.

Проблема особистісного зростання має виняткове практичне значення. Тому доцільно буде розглядати зростання особистості через явище саморозвитку як безперервний процес, у рамках якого людина набуває здатності креативно управляти поточними подіями, формувати доброзичливі та емпатійні міжособистісні стосунки з іншими людьми,

послідовно пропагувати гуманістичні погляди, позитивно сприймати життя (Хлівна О., Хлівний Я., 2021).

У житті людини виникає безліч проблем, які вона розв'язує, і це сприяє її особистісному зростанню, який постійно протікає з певними підйомами та спадами.

Особистісне зростання може бути повільнішим у спокійні періоди життя, коли не доводиться розв'язувати складних життєвих завдань і спілкування не дуже інтенсивне. Також воно може бути інтенсивнішим у періоди життєвих криз і взаємодії з іншими людьми. Людина може уникати розв'язання власних проблем, що негативно позначається на її особистісному зростанні.

Особистісне зростання людини полягає в постійному, неухильному розвитку її особистісного потенціалу. Воно залежить, перш за все, від зусиль самої людини, але тільки їх не досить. Для особистісного зростання важливий факт руху. Процес особистісного зростання цілісний, взаємозв'язаний, і зростання в одному «особистісному вимірюванні» сприяє просуванню в інших (Федорчук В.М., 2017).

При особистісному зростанні відбуваються зміни як у внутрішньому світі людини, так і в її взаєминах із зовнішнім світом. Суть цих змін полягає в тому, що людина поступово звільняється від спотворювального впливу психологічних захистів, стає здатною довіряти сприйнятій інформації, а не «фільтрувати» її з метою захисту свого «Я – образу» і може «жити сьогоднішнім». При цьому вона стає більш відкритою для нової зовнішньої інформації і, одночасно, краще розуміє себе, свої відчуття і переживання. Вона може розсудливо оцінити свої можливості і взяти на себе відповідальність саме за те, що від неї реально залежить, а також планувати своє життя саме як своє, а не відповідно до чужих, нав'язаних зовні стереотипів.

Особистісне зростання сприяє формуванню цілісної особистості, у якій немає нерозв'язаних суперечностей між прагненнями, бажаннями і можливостями, між вимогами життя і моралі, між реальністю і планами тощо. Це не означає, що така особистість не переживає криз. Вони можливі й неминучі, оскільки завжди зберігаються відмінності між «Я – реальним» та «Я – ідеальним». Але особистісне зростання дає людині важливий засіб подолання криз – особистісний сенс, відчуття внутрішньої свідомості.

Повноцінне особистісне зростання можливе лише тоді, коли людина спирається на доброзичливу участь тих, хто її оточує, коли вона домагається визнання і пошани її внутрішнього світу іншими людьми, принаймні, «значущими іншими». Це легко зрозуміти, оскільки особистісний потенціал тісно пов'язаний з «Я – образом», який формується в спільній діяльності з іншими людьми. Життя для кожного є чудовим тренінгом не тільки особистісного зростання, але й розвитку професійної сфери (Баніт О.В., Коваленко О.Г., 2022).

Кожна людина проходить свій життєвий тренінг. Причому, окремі особи уникають труднощів і, звичайно, розвитку. Що стосується тренінгу особистісного зростання (ТОЗ), то його не можуть замінити життєві труднощі. Безпечні умови, які створюються на цьому тренінгу, і технологія його проведення створюють такі інтенсивні умови, які в реальному житті не можна повною мірою забезпечити. Перші згадки про «Тренінги особистісного росту» з'явилися на початку 70-х років ХХ століття в ході розвитку Руху Розкриття Людського Потенціалу (Human Potential Movement) в США. Одним з родоначальників цього руху вважається Олександр Еверетт. Тренінги особистісного зростання беруть свій початок з тренінгу, створеного в 1970 році Олександром Евереттом, який називався Динаміка Розуму (Mind Dynamics). Пізніше з цього тренінгового напрямку в числі інших сформувався тренінговий процес Лайфспрінг (Lifespring) (Історія виникнення тренінгу особистісного росту, 2022).

Перелік використаної літератури:

1. Історія виникнення тренінгу особистісного росту. URL: https://studexpo.net/289336/psihologiya/trening_osobistisnogo_rostu
2. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / Баніт О.В., Коваленко О.Г. Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 104 с.
3. О. Хлівна, Я. Хлівний. Тренінг як засіб динамічного навчання та розвитку особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10-14 травня 2021 року)* / за заг. ред. Я.О.Гошовського, О.В.Лазорко, Т.І.Дучимінської, А.В.Кульчицької, А.Б.Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2021. 132 с.
4. Тренінг особистісного росту. URL: https://med-books.by/referati_psixiatriya/53377-referat-trenng-osobistsnogo-rostu.html
5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2017. 250 с.