

**Лариса ХАРХАЛЬ,**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
*Науковий керівник: Віктор СІТКАР,*  
кандидат психологічних наук, доцент  
*Тернопільський національний педагогічний університет*  
*імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ САМОПІЗНАННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

Сьогодні суспільство вимагає від людини активної участі у власному житті, ставлячи перед нею вимоги як перед ініціативним та активним суб'єктом свого розвитку і духовного самовдосконалення. Духовний саморозвиток дозволяє особистості досягати гармонії з собою, бути незалежною від соціальних умовностей, навчитися приймати та поважати себе, здобувати внутрішню свободу і адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Цей процес є важливою формою самостійної роботи зрілої людини над собою, яка пов'язана з перетворенням внутрішнього світу, формуванням життєвих цілей, власних позицій і переконань.

На сучасному етапі психологія духовного саморозвитку особистості зрілого віку аналізується в контексті актуалізації ціннісної сфери. Серед українських дослідників проблемі духовного саморозвитку присвятили свої роботи М. Боришевський [1], О. Вітковська [2], С. Кузікова [3], В. Панок [4], Е. Помиткін [5], Г. Рудь [4], М. Савчин [6] та інші. Проте, незважаючи на зростаючий інтерес до цієї теми, наукова психологія сьогодні не має цілісної концепції та системи практичних заходів, які б ефективно використовували самопізнання як засіб духовного саморозвитку особистості зрілого віку.

*Мета статті* – обґрунтувати теоретичні аспекти психологічних чинників духовного саморозвитку особистості зрілого віку у процесі самопізнання.

Духовний саморозвиток особистості зрілого віку є складним науковим феноменом, тому аналіз психологічних особливостей цього процесу в контексті самопізнання можливий з урахуванням низки психологічних чинників. Вивчення цих чинників є доцільним у процесі розгляду специфіки

самопізнання зрілої особистості. При цьому важливо орієнтуватися на принцип суб'єктності, який передбачає, що людина свідомо, цілеспрямовано та відносно незалежно від зовнішніх, соціальних вимог формує свій життєвий шлях. Вона розвиває свою самоцінність, пізнає себе і реалізується у системі міжособистісних взаємин та взаємодій як зі світом, так і із самою собою.

Оскільки духовний саморозвиток являє собою процес саморуху, свідомого та цілеспрямованого самоформування особистості, В. Панок пропонує розглядати особистість як суб'єкт власного саморозвитку, акцентуючи увагу на становленні інтегральної властивості – суб'єктності, яка складається з мотиваційної, діяльнісної, рефлексивної та регулятивної складових [4].

Учений М. Савчин підкреслює, що суб'єктність виявляється у розвитку особистості в зрілому віці, зокрема в її здатності до самотворення, створення власного образу в контексті світу, а також у можливостях самоактуалізації, самовдосконалення та самоствердження в процесах самореалізації та взаємодії з іншими [6].

Звичайно, в процесі життєдіяльності людина не лише творить своє життя, але насамперед – себе. Як зазначав М. Боришевський, духовний саморозвиток передбачає перетворення змістових і функціональних структур психіки людини, зокрема керівної підсистеми «взаємозв'язку зі світом» [1, с. 282]. У цьому контексті відбувається особистісний саморозвиток, який С. Кузікова визначає як свідому, цілеспрямовану та самокеровану активність особистості, що спрямована на позитивні зміни, забезпечуючи особистісне зростання та самовдосконалення. Вона розглядає цей процес як суб'єктивну діяльність, що передбачає наявність:

- чітко усвідомлених цілей власного перетворення;
- цілісної Я-концепції (самосприймання, самоствавлення) та концепції свого життя (образ світу і індивідуальні способи взаємодії з ним);
- особистісних настанов – готовності до саморозвитку (усвідомлення вектора змін, динаміки образу «Я», свободи вибору та відповідальності за нього);
- рівня розвитку самосвідомості, який передбачає певний рівень усвідомленості та рефлексивної опрацьованості внутрішнього й зовнішнього світу особистості [3, с. 111–112].

Основою духовного саморозвитку особистості зрілого віку є особливе прагнення до самовдосконалення, яке є однією з найвищих потреб, націлених на постійне зростання можливостей та покращення якості життєдіяльності й поведінки. Г. Рудь акцентує на тому, що головний психологічний зміст духовного саморозвитку зрілої особистості полягає у звільненні, знаходженні себе та свого життєвого шляху [4].

Дослідження Е. Помиткіна підкреслюють важливість активності життєвої позиції як одного з найзначніших аспектів духовного саморозвитку, який виявляється в здатності актуалізувати внутрішні потенціали, критично аналізувати соціальний і особистий життєвий досвід, а також формувати власну життєву позицію й стратегію життя [5].

На думку М. Боришевського, духовний саморозвиток особистості зрілого віку тісно пов'язаний із високою чутливістю до духовних і моральних проблем, які стають основою для стратегічного вибору конкретної діяльності, що є важливою у житті кожної людини [1, с. 32]. Таким чином, джерелом духовного саморозвитку особистості зрілого віку є творча соціальна активність, що забезпечує можливість самореалізації на вищому рівні системної організації.

Важливим чинником ефективності духовного саморозвитку особистості зрілого віку є розвиток рефлексивної сфери, на що вказує відомий дослідник духовного потенціалу М. Савчин. Він зазначає, що «в основі самопізнання лежать процеси мислення, зокрема рефлексії», проявляється «зворотний» тип мислення, що характеризується «здатністю змінювати напрям своєї думки, повертаючись до вихідного стану об'єкта», що є необхідною умовою для формування рефлексії [6, с. 274]. Додатково в особистості розвиваються також «уміння наукового мислення», які допомагають особам розмірковувати про минуле, теперішнє та майбутнє, висувати гіпотези й будувати прогнози [6, с. 289]. Це підкреслює значення рефлексивних процесів у формуванні глибшого усвідомлення себе та свого життєвого шляху, що, у свою чергу, сприяє духовному саморозвитку.

Крім зазначеного вище, заслуговує на увагу і посилення М. Савчина на те, що свідомість не зводиться до самопізнання лише свого душевного життя. Сильна особистість накладає на всі думки і дії відбиток свого Я: «Я так хочу, я не можу інакше». Самосвідомість ближча до свідомості як безпосереднього душевного життя, ніж до предметної свідомості. Вони є

«буттям-для-себе» і самим буттям. Момент «буття-для-себе» (усвідомленості) означає безпосередність, ніби внутрішню самопроникнутість в реальність. У цьому полягає і суть духовних переживань. Тому стосовно духовної рефлексії необхідно «задати собі просте і природне запитання: чи так ми шукаємо, і чи те ми шукаємо, що нам потрібно?» [7, с. 129].

Серед компонентів рефлексивної діяльності особистості зрілого віку, пов'язаних із самопізнанням, О. Вітковська виокремлює продуктивність, організованість та динаміку. Продуктивність рефлексивної особистості охоплює ефективність самопізнання. Організованість самопізнання розглядається на кількох рівнях: операційному, предметному, особистісному та смисловій сфері. Динаміка самопізнання складається зі смислового та особистісного компонентів. Суттєвим чинником у виборі засобів самопізнання є суб'єктивна настанова особистості зрілого віку. Ця настанова проявляється у специфіці конкретизації цілі та вибіркового сприйнятті умов, які є важливими для суб'єкта. Серед основних настанов особистості зрілого віку до самопізнання можна виділити:

1. Настанову на оптимізацію – створення операційної схеми, що відповідає рівню узагальненого відображення суттєвих якостей особистості.
2. Настанову на надійний засіб самопізнання – прагнення до спрощення процесів самопізнання.
3. Настанову на збільшення оперативних одиниць дії – повернення до первісного засобу дії, але з вищим рівнем узагальнення [2].

Аналіз наукової літератури з даної проблеми показує, що результати інтегративної діяльності особистості зрілого віку в галузі самопізнання, а також емоційно-ціннісного ставлення до себе, зливаються в унікальне утворення самосвідомості – самооцінку. У зрілому віці особистість відмовляється від зовнішніх оцінок для самооцінювання, переходячи на вищі рівні психічного розвитку і формуючи більш адекватну та стабільну самооцінку. Цілісна (глобальна) самооцінка особистості зрілого віку виникає на основі індивідуальних оцінно-ціннісних еталонів, які, як правило, базуються на моральних і духовних взірцях. Кожен компонент самооцінки, що відображає рівень усвідомлення своїх якостей і ставлення до них, має свою лінію розвитку. При цьому процес формування загальної самооцінки



особистості зрілого віку є часто суперечливим і нерівномірним, виявляючи себе у постійній увазі до внутрішнього світу з метою зрозуміти свою цінність у суспільстві та знайти своє місце в системі соціальних, сімейних і особистісних стосунків.

Отже, духовний саморозвиток у зрілому віці є процесом саморуху та свідомого самоформування особистості, що здійснюється через інтеграцію соціальних і особистісних аспектів. Цей процес відбувається відповідно до власних цілей, які спрямовані на досягнення духовних цінностей. Основною метою духовного саморозвитку є самозмінна, що забезпечує особистісне зростання та самовдосконалення. Для ефективного усвідомленого та керованого духовного саморозвитку особистість зрілого віку повинна свідомо визначати свої цілі у сферах самопізнання, самовдосконалення та самореалізації. Це передбачає усвідомлення перспективи, до якої особа прагне, а також об'єктивацію власних можливостей, характеристик і способів взаємодії зі світом. Так духовний саморозвиток стає важливим інструментом для формування та реалізації особистісних цілей у зрілому віці, сприяючи глибшому розумінню себе та свого місця в житті.

Людина, яка прагне духовного вдосконалення, повинна або уникати негативних впливів, що майже неможливо, або вміти перетворювати їх на позитивні. Негативний вплив, як правило, завжди спрямований проти психічних форм втілення індивідуального духу, а не проти нього самого. Це аналогічно тому, як руки гончара змінюють форму глини, а не саму глину. Навіть розбивши глечик, не можна знищити глину, з якої він зроблений. Негативний вплив спрямований на зміну множинних Я, але ніколи – не на зміну Я-духовного. Останній стає об'єктом негативного впливу Я-духовне настільки, наскільки воно ототожнене з множинним Я [7, с. 136].

### **Список використаних джерел:**

1. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктивності до вершин духовності : монографія. Київ : Академкнига, 2010. 416 с.
2. Вітковська О. І. Самопізнання як життєва проблема особистості. *Психологія та педагогіка*. 2008. № 3. С. 171-179.
3. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : СумДПУ, 2020. 324 с.

4. Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2016. 280 с.
5. Помиткін Е. О. Вікова періодизація духовного сходження особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2006. № 3. С. 87–98.
6. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
7. Савчин М. В. Духовна парадигма психології: монографія. Київ : Академвидав, 2013. 252 с.