

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ САМОДОСТАТНЬОЇ ОСОБИСТОСТІ

Павлюк М.М. Психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості. У статті розглянуто психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості, які являють собою безперервний процес становлення якісно своєрідних властивостей особистості, що забезпечують її здатність до повноцінного задоволення потреб власного розвитку, максимального застосування внутрішнього потенціалу для успішної адаптації і продуктивної життєдіяльності.

Розкрито психологічну сутність феномена самодостатності, в якому найбільш яскраво виявляються внутрішні ресурси, що забезпечують самодостатній особистості компетентність у часі, здатність бачити і відчувати своє життя цілісним. Акцентовано увагу на взаємозв'язку ресурсності та самодостатності особистості, яка здатна самостійно віднайти у собі сили для подолання життєвих обставин і своїх обмежень.

Підкреслено готовність самодостатньої особистості до постійного пошуку сенсу свого життя, відкриття нових особистісних смислів, що відображають цінності, переживання, індивідуальний досвід у різні періоди життя.

Наведено характеристики особистісних рис самодостатньої особистості: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія, достатній рівень вираженості яких засвідчує прояви зрілої особистості. Психологічні механізми при цьому забезпечуються динамічними взаємозв'язками між компонентами самодостатності.

Ключові слова: самодостатність, синергічність, самостійність, сенс, толерантність, самоприйняття, децентрація, автономність, контактність.

Павлюк М.М. Психологические механизмы функционирования самодостаточной личности. В статье рассмотрены основные психологические механизмы самодостаточной личности, представляющие собой непрерывный процесс становления качественно своеобразных свойств личности, обеспечивающих ее способность к полноценному удовлетворению потребностей собственного развития, максимального применения внутреннего потенциала для успешной адаптации и продуктивной жизнедеятельности.

Раскрыто психологическую сущность феномена самодостаточности, в котором наиболее ярко проявляются внутренние ресурсы, обеспечивающие самодостаточной личности компетентность во времени, способность видеть и чувствовать свою жизнь целостной. Акцентируется внимание на взаимосвязи ресурсности и самодостаточности личности, способной самостоятельно найти в себе силы для преодоления жизненных обстоятельств и своих ограничений.

Подчеркнуто готовность самодостаточной личности к постоянному поиску смысла своей жизни, открытие новых личностных смыслов, которые отображают ценности, переживания, индивидуальный опыт в разные периоды жизни.

Приведены характеристики личностных качеств самодостаточной личности: синергичность, автономность, контактность, самопринятие, креативность, толерантность, глубинность переживания, децентрация, жизненная философия, достаточный уровень выраженности которых свидетельствует проявлению зрелой личности. Психологические механизмы при этом обеспечиваются динамическими взаимосвязями между компонентами самодостаточности.

Ключевые слова: самодостаточность, синергичность, самостоятельность, смысл, толерантность, самопринятие, децентрация, автономность, контактность.

Актуальність. В умовах сучасного розвитку вітчизняного соціуму на фоні постійних суспільно-економічних, геополітичних та духовно-культурних трансформацій проблема дослідження чинників та механізмів самодостатності особистості набуває все більшої значущості та стає об'єктом зростаючого інтересу з боку різних наукових сфер, у тому числі й психології.

На сьогодні у суспільстві неабиякого значення набувають особистісні якості людини, які забезпечують її здатність ефективно адаптуватися до динамічних соціальних, економічних, культурних, політичних, глобальних змін; спроможність самостійно визначати вектор власної життєдіяльності та самореалізації, обирати для цього адекватні конструктивні засоби; бути життєстійкою та психологічно благополучною в умовах підвищеної стресогенності життя у сучасному світі. Важливе місце серед окреслених властивостей особистості займає самодостатність.

Тому на перший план виходить питання визначення особистості самодостатньої та самостійної, котра відстоює власні інтереси, цілісна, помірно незалежна від втручання ззовні, яка сама себе

виховує та «укріплює» власний індивідуально-психологічний стержень, будь то у соціальних відносинах чи практичній діяльності. Проблема вивчення особистості із феноменом самодостатності на сьогоднішній день є малодослідженою та потребує детального комплексного аналізу.

Ступінь розробленості проблеми. Сучасне суспільство – це суспільство, орієнтоване на високоосвічену самодостатню особистість. Сам термін «самодостатність» широко використовується у промовах відомих політичних діячів, педагогів, юристів для позначення головної мети, до якої прагне сучасне суспільство: виховати повноцінну високоосвічену, впевнену в собі особистість, здатну продуктивно працювати на благо суспільства на основі своєї повноцінності.

Самодостатність у різних контекстах вивчалася у працях вітчизняних науковців М. Бітянова, Л. Канішевської, Г. Малигіної, І. Стрілецької, В. Радул, Т. Титаренко, О. Штепи.

Поняття самодостатності особистості увійшло в активний ужиток психології з теорії А. Маслоу, американського психолога, одного із засновників гуманістичної психології. На його думку [6], кожна людина володіє вродженим прагненням до самоактуалізації, тобто прагненням до максимального розкриття своїх здібностей. Таких людей, які б змогли втілити в життя свої найкращі якості повною мірою, не так вже й багато. Але якщо розглядати самодостатність як крок до самоактуалізації, то таких людей не так уже й мало. Важливо лише зрозуміти, чим вони відрізняються від інших. Найбільш суттєвим є відсутність у самодостатних людей страху перед самим собою, своїми імпульсами, емоціями та думками. А. Маслоу пише: «Досліджувані мною люди, схоже, зуміли припинити бурхливу всередині більшості людей «громадянську війну» між глибинними силами і захисними силами та контролем». В результаті, більшості з них доступні плідна діяльність, радість та творчість. Вони витрачають значно менше часу та енергії на боротьбу з самими собою та своїм внутрішнім Я» [6].

К. Роджерс у концепції повноцінно функціонуючої особистості виділяє такі її характеристики як відкритість до переживань, екзистенціальний спосіб життя, довіру, свободу та креативність. Більшість з вказаних характеристик узгоджується з критеріями самодостатньої особистості [8].

Г. Олпорт не вживав термін самодостатності, але невід'ємною рисою зрілої особистості вважав наявність цілісної життєвої філософії, яка служить основою життя людини, надає значимість і сенс її існуванню [7].

Е. Фромм говорив про те, що «людина не самодостатня закрита істота, наділена природою біологічно зумовленими прагненнями». Він розглядав її «... істотою соціальною від самого початку, якій притаманні такі основні психологічні явища, як любов, ненависть, ніжність, симбіоз – ставлення індивіда до інших людей. Людина не є самодостатньою, з точки зору Е. Фромма, в тому сенсі, що вона біологічно і соціально потребує інших людей. Для людини характерна духовна взаємозалежність людей. Лише за допомогою інших людей людина може відчути всю повноту буття, розвинути розум, здатність до любові і творчості. Іншими словами, Е. Фромм підкреслює відносний характер самодостатності. Цей стан не може бути абсолютним, людина не може бути джерелом свого власного розвитку [11].

Отже, у психології самодостатність розглядається як вищий рівень розвитку особистості, пов'язаної із формування та стабілізацією у неї певних якостей.

Мета статті: розглянути підходи та висвітлити психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості.

Виклад основного матеріалу. Питання самодостатності особистості – одне із основних прикладних завдань психології розвитку особистості. При розв'язанні завдань такого типу важливе місце посідає можливість прогнозу розвитку певних психічних властивостей та їх корекція, яку реалізують за допомогою конструювання моделі феномена самодостатності.

У сучасній психології особистості одним з провідних напрямків визнається дослідження особистісних рис. Конструктивність підходу до особистості крізь призму теорії рис науковці вбачають у тому, що цей підхід дає змогу одночасно здійснити опис глобальних властивостей суб'єкта та динамічність людської природи.

Для психології особистості залишається важливою проблема структури рис та механізмів їх інтеграції у процесі становлення особистості як єдиної цілісної системи. Відповідь на це питання може дати диспозиційна теорія особистості Гордона Олпорта, у якій найбільш важливою одиницею аналізу структури особистості є риса (диспозиція). За допомогою цієї теорії стає можливим уточнити сутність феномена самодостатності особистості [7].

Диспозиція розглядається як готовність суб'єкта до поведінкового акту, дії, вчинку або їх послідовності. Диспозиції закріплюються в особистісній структурі як досвід ієрархічно організований: нижчий рівень – фіксовані установки, середній рівень – система соціальних установок (атитюдів), вищий рівень – домінуюча спрямованість інтересів особистості, система ціннісних орієнтацій, потреба у саморозвитку і самовиявленні, життєві принципи людини та її концепція життя.

Г. Оллпорт окреслив три типи рис особистості: 1) кардинальні риси, якими, на думку науковця, володіє небагато людей. Ці риси настільки яскраво характеризують поведінку людини, що майже усі вчинки особи можна звести до їх впливу; 2) центральні риси – ті, що скеровують домінуючі типи поведінки. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності і визначають такі тенденції у поведінці людини, які легко можуть побачити оточуючі; 3) вторинні риси є ледь помітними, менш стійкими та узагальненими і виявляються не так стійко й систематично, як інші риси характеру. Риси, що характеризують самодостатність особистості, за типологією Г. Оллпорта, є центральними рисами пропріуму особистості. Ці риси можна вважати індикаторами самодостатності особистості. Поняття пропріуму, на думку Г.Оллпорта, визначається як динамічний центр особистості, що складається з рис, які сприймаються особою як важливі для її самоповаги та самоідентичності [7].

Як україномовний аналог терміна «пропріум» Г. Оллпорта можна запропонувати термін «сумірні риси», який ґрунтується на понятті сумірності, уведеному М. Боришевським. Сучасний науковець зазначив, що «під поняттям сумірності слід розуміти співвіднесеність складових системи, щодо рівня їх сформованості, розвиненості чи міри зрілості [4].

Запропоноване поняття «допомагає зрозуміти, що взаємодіяти, взаємоактивізувати одна одну здатні перш за все ті складові системи, що відзначаються вельми близькими щодо рівня сформованості, розвиненості, змістової складності параметрами, місця в ієрархічній структурі особистості» [4]. Таке означення сумірності дає змогу екстраполювати його на риси пропріуму самодостатності особистості. В окресленому контексті сумірними є риси, які характеризують особливості самодостатності особистості – акме її особистості, виявляються у неї акордно, взаємоактивізують одна одну.

На думку О. Штепи, особистісними рисами самодостатної особистості є: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія [2]. Перші п'ять рис є яскравою ознакою особистості, що самоактуалізується. Лише за достатньої вираженості перерахованих рис можна говорити саме про самодостатну особистість.

Виходячи із теорії Г. Оллпорта, пропонуємо розглядати самодостатність як динамічну особистісну структуру, що детермінується певними механізмами, а її змістом є риси, які взаємоактивізують одна одну. Динамічність самодостатності особистості полягає як в особливості самого феномена, так і у його внутрішній структурі. Тому важливо простежити психологічні механізми, за впливу яких взаємодія рис становить феномен самодостатності [7].

Становлення самодостатності як динамічної структури розглядаємо як особистісний потенціал. Наявність особистісного потенціалу забезпечує природність особистісного зростання. Тобто людина розвивається та самоактуалізується за рахунок внутрішніх ресурсів. Тоді зміст особистісного потенціалу, що є першопричиною самодостатності особистості, утворюють обов'язок, сенс та віра.

Самодостатну людину можна назвати ресурсною, яка сама у собі знаходить сили для подолання життєвих обставин і самої себе. Тріада внутрішніх ресурсів забезпечує самодостатній людині компетентність у часі, тобто здатність бачити і відчувати своє життя цілісним.

В обов'язку виявляється ставлення самодостатної особистості до минулого, оскільки обов'язком вважається продовження чи завершення раніше зроблених вчинків. Моральні обов'язки, взяті на себе, можуть утримати людину «на плаву» тоді, коли вона переживає кризу сенсу або віри.

Віру трактують як переконаність у власній правоті, нераціональне пізнання, надія і сподівання як місток у майбутнє. Людина, яка переживає тиск обов'язку, який їй важко прийняти, або відсутність сенсу у своїх діях, звертається до віри, щоб ствердитись у діяльності свого життєвого шляху.

Сенс є моментом теперішнього у житті людини, адже цей час з'являється і відходить у минуле, у досвід. Головний сенс – сенс життя – через автобіографічну пам'ять об'єднує дискретний ряд особистісних смислів, що відображають цінності, переживання, індивідуальний досвід людини у значущі періоди життя. Самодостатня особистість щомиті свого життя прагне сенсу.

Коли людина переживає екзистенційну тривогу, екзистенційну кризу чи екзистенційний вакуум, тобто безсенсовність своєї життєдіяльності, вона може знайти тимчасову опору в обов'язку (логічному продовженні початих справ) і у вірі як сподіваннях ірраціонально зрозуміти своє призначення. Отже, обов'язок і віра можуть створити відчуття завершеності чи досягнення цілі, що так близько межують з поняттям сенсу.

Наслідком кризи обов'язку, сенсу або/та віри є трансценденція. Критичні життєві події є умовами, під час яких формується новий погляд на дійсність. Намагаючись зрозуміти саму себе, людина «сама створює собі норми і зв'язує себе ними», «здійснює трансценденцію від себе як емпіричної індивідуальності до себе як до самобутньої самості» [12]. Здатність до трансценденції дає змогу самодостатній особистості не потрапляти у ситуації, а адаптовуватись до них шляхом самовдосконалення. Отже, особистісно зріла людина може бути «своїм власним проектом» [9].

Екзистенційна криза зумовлює вихід за рамки звичних життєвих правил, способів переживання особистісного сенсу. Вона може виявлятися, як «туга від неадекватності життєвої стратегії». Вибір в екзистенційній ситуації можливий за наявності сформованої особистісної структури – самодостатності, яка, своєю чергою, необхідна для побудови его-ідентичності.

Подальше становлення, «оновлення» самодостатності відбувається через подолання ненормативних криз, що пов'язані з ситуацією вибору. Ймовірно, динаміка самодостатності співвідноситься з чуттям людиною своєї соціальної та особистісної перспективності. Зміни у життєвій перспективі людина схильна сприймати як стресові або кризові, що потребують від неї вибору. Такі життєві ситуації належать до ненормативних криз ідентичності, коли знижується рівень саморозуміння особистості. З метою збереження власної цілісності людина змушена відмовитися від розуміння себе через ототожнення з критеріями зовнішнього світу. «Знайти себе» вона може лише співвіднесши себе з самою собою. Логічно припустити існування певної особистісної структури (самодостатності), яка забезпечує людині можливість прийняти себе як сенс, бути автентичною.

Тому, самодостатність особистості можна визначити як ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності. Цей ефект являє собою динамічну особистісну структуру, пропріум, важливий для его-ідентичності.

Самодостатність є ефектом, оскільки вона виявляється як наслідок ненормативної кризи ідентичності. Акцентовано на самостійності, а не на конструктивності переживання ненормативної кризи передусім тому, що саме самостійність виявляє здатність людини без сторонньої допомоги, покладаючись лише на себе, вийти зі складної ситуації. Важливо, що саме ця здатність задекларована у визначенні загальної зрілості, про що йдеться у гештальтпсихології.

Найяскравішим показником сформованої самодостатності є самодетермінація, що, виявляється у взаємоактивації свободи і відповідальності, які можна розглядати як інструменти побудови світогляду людини.

Наводимо характеристику рис самодостатності особистості, у якій розкрито їхній зміст як диспозицій, тобто готовності діяти з позиції самодостатності, а також представлено значущість для его-ідентичності особи.

Толерантність – готовність до неупередженого, безоцінкового, аксіологічного сприймання людей і подій життя. В его-ідентичності функція толерантності полягає у розумінні не конфліктності себе і довкілля.

Толерантність – відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий чинник унаслідок зниження чутливості до його впливу. Толерантність сприяє підвищенню стійкості до деякого несприятливого чинника. Таке тлумачення стосується власне фізіологічної толерантності. Найближчим до неї видом толерантності є сенсуальна, за якої зростає терпимість до певних впливів середовища через зниження чутливості. Сенсуальна толерантність у психологічній інтерпретації означає емоційну черствість людини, нечуйність до інших. Розрізняють також фрустраційну та афективну толерантність. Фрустраційна виявляється у терпимості до невизначених ситуацій. Коли результат не відповідає меті або відтермінований у часі [3].

Афективна толерантність забезпечується ресурсами, які роблять можливим свідоме, комфортне переживання емоцій. Комфортне переживання почуття полягає у тому, що воно має сенс і завершеність, а також залишає людині право на щастя без жодних умовностей на шляху до нього.

Найчастіше у соціально-психологічному контексті толерантність тлумачать як схильність або готовність до терпимої реакції на середовище, виявлення позитивного ставлення до світу, терпимість до різних думок, неупередженість до оцінки людей і подій (диспозиційна толерантність) [3].

Толерантність – важливий компонент життєвої позиції самодостатньої особистості, яка має власні цінності та інтереси і готова у разі потреби їх захищати, але водночас з повагою ставиться до поглядів і цінностей інших [3].

Н. Бойко виділив і описав такі рівні толерантності: 1) рівень ситуативної комунікативної толерантності – фіксується у взаєминах особистості з іншою людиною, наприклад, з колегою. Низький рівень толерантності виявляється у висловлюваннях «терпіти не можу цієї людини», «вона мене дратує своєю присутністю». Про високий рівень свідчать висловлювання типу: «мені імпонує ця людина», «з нею легко спілкуватися»; 2) рівень типологічної комунікативної толерантності – виявляється у ставленні людини до узагальнених типів особистості або груп людей, наприклад, до представників іншої професії. Низький рівень типологічної толерантності виявляється у словах «мене дратує такий тип людей», високий – «зазвичай представники цієї нації дуже красиві люди»; 3) рівень професійної толерантності виявляється у ставленні до узагальнених типів людей, з якими доводиться співпрацювати. Наприклад, можна говорити про терпимість лікаря до хворого, у водіїв таксі або офіціантів є поняття «доброго» чи «поганого» клієнта; 4) рівень загальної комунікативної толерантності – у ньому простежено тенденції ставлення до людей загалом, тенденції, зумовлені життєвим досвідом, настановами, властивостями характеру, моральними принципами, станом психічного здоров'я людини [2]. Загальна комунікативна толерантність значною мірою наперед визначає інші форми толерантності – ситуативну, типологічну і професійну.

Отже, толерантність виявляється у здатності реалістично сприймати життєві події та вчинки навколишніх. Толерантна особа поважає автентичність інших людей і тому не прагне домінувати над ними. Для неї властиві неконфліктність, демократичний стиль спілкування, шанування цінностей інших осіб, з якими вона вміє знаходити щось спільне, не центруючись на відмінностях. Толерантність створює підстави для безоцінкового, багатокритеріального сприймання докільця. Значущою стає унікальність особи чи події.

Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення. В його-ідентичності функція автономності полягає у збереженні автентичності.

З погляду вікової психології, автономність розглядають як стадію морального розвитку, що характеризується здатністю особистості самостійно створювати або вибирати моральні правила для свого життя чи поведінки [3]. Ймовірно, що здатність до самостійного вибору моральних правил формується до трьох років, коли за твердженням Е. Еріксона, дитина переживає кризу, яку описано дихотомією «автономність-сором». З одного боку, дитина прагне самостійно контролювати власні рухи, дії, з іншого – відчуває сором і сумніви щодо власних дій з огляду на соціальне очікування і зовнішній тиск батьків [14].

Автономність також розглядали як долання людиною сценарію – програми поступального розвитку, що була сформована у ранньому дитинстві під впливом батьків, і визначає поведінку індивіда у важливих аспектах його життя. Автономність полягає у відновленні трьох здатностей людини – включеності у теперішнє, спонтанності і близькості [14]. Включеність у теперішнє полягає у здібності людини гостріше, повніше, насиченіше переживати певний момент життя, у сприйманні речей, світу по-своєму, а не обов'язково так, як її вчили, у вмінні не поспішати відмовитися від теперішнього на користь ще нездійсненого. Спонтанність означає можливість вибору, можливість самій вирішувати, які почуття переживати і як їх виявляти. Спонтанність – звільнення від примусу «грати в ігри» і переживати лише ті почуття, які виховувалися і заохочувалися у батьківській сім'ї. Близькість – це спонтанна, вільна від ігор поведінка людини, яка усвідомлює оточення, вільно, ейдетично сприймає світ і живе у теперішньому щиро [3].

Автономність визначають як характеристику людини, яка певною мірою незалежна від суспільства і здатна протиставити йому себе. Особистісна незалежність пов'язана з умінням

володіти собою, а це, своєю чергою, передбачає наявність самосвідомості, тобто не просто свідомості, мислення, волі, а здатності до самоаналізу, самоконтролю, самооцінки. Інакше кажучи, соціальна автономність зумовлює реалізацію сукупності настанов на себе, стійкість у поведінці і стосунках, яка відповідає уявленню особистості про себе та її самооцінці.

Соціальну автономність розглядають як результат і як процес. Результат соціальної автономності – це вищий рівень сформованості індивідуальних, соціально-орієнтованих якостей особистості. Процес формування соціальної автономності – це процес індивідуального розвитку особистості в рамках, у контексті, в умовах соціальних відносин. Соціальна автономність як процес характеризується такими стадіями формування: 1) засвоєння необхідного обсягу знань; 2) усвідомлення себе як особистості; 3) формування соціально-значущих якостей, власних поглядів, особистісних настанов, особистісного усвідомлення, засвоєних раніше і одержаних на попередньому етапі знань. На цьому етапі формується ставлення до своєї соціальної позиції, своєї діяльності, своїх намірів. Це стадія соціального розвитку самосвідомості і соціальної самооцінки; 4) стійкість особистості, що розуміють як сформованість соціально-моральних мотивів поведінки у соціальній спільноті, і яка складається з певних рис, таких як: організованість, емоційна стабільність, соціальна відповідальність, самостійність [3].

Отже, автономність виявляється в умінні людини самоорганізовуватись, мати власний погляд на світ, бачити і реалізовувати власну життєву місію. Автономній людині характерний високий рівень цілепокладання, розуміння особистісних цінностей, бачення себе джерелом подій власного життя. У стосунках з навколишніми вона виявляє асертивність, уміє досягати власні цілі використовуючи власні ресурси. Результати її праці є оригінальними. У співпраці гнучко змінює лідерську позицію на позицію помічника, не центрується на власній першості, схильна порівнювати рівень власної компетентності, професійності з рівнем своїх попередніх досягнень або з ідеальними нормами, і меншою мірою – з досягненнями інших людей.

Креативність – здатність втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Для его-ідентичності функція креативності полягає у самостворенні.

Креативність – творчі можливості, здібності людини, які виявляються у мисленні, почуттях, спілкуванні, окремих видах діяльності, характеризують особистість в цілому і/або її окремі сторони, продукти діяльності в процесі їхнього створення [3]. Високий рівень креативності, зазвичай, є однією з характеристик творчої особистості, проте креативність лише підсилює вияв творчих досягнень за умови високої мотивації та оволодіння необхідним умінням.

Креативність – це можливість створювати, тоді як творчість – це результативна діяльність у створенні чогось нового. Щоб не плутати ці два поняття, креативність розуміють не лише як критичне ставлення до нового за умови наявного досвіду, а як вразливість до нових ідей [3]. П. Торренс означив креативність як вияв чутливості до проблем, до дефіциту або дисгармонії знань; визначення цих проблем; пошуку їх рішень, висунення гіпотез, і нарешті, формулювання і повідомлення результату рішення [15].

Виділяють такі критерії креативності, як ступінь деталізації відповіді, емоційна виразність, незвичність поглядів, розширення і вихід поза рамки очікуваного результату, почуття гумору, зіставлення несумісних елементів. Ці характеристики дали змогу в основі креативності бачити метафоричність. Метафоричні визначення містять не тільки образний опис об'єкта: у них є спроби відобразити відому сутність об'єкта або відшукати нову. Під час процесу метафоризації думка простує в глибину об'єкта, відшуковуючи і створюючи новий сенс. Такий контекст дозволяє означити креативність як ступінь вираженості прагнення суб'єкта виявити свою індивідуальність – «створити свій образ» [15].

З готовністю висловлювати оригінальні ідеї, використовувати нестандартні способи діяльності пов'язують високий рівень сформованості ментального та інтенційного досвіду людини, який виявляється у здібності трансформувати інтуїтивні, виражені в незвичному, часто достатньо нечіткому вигляді суб'єктивні уявлення у придатні для людського спілкування форми (словесно-мовленнєві, категоріальні, комунікативні) [15].

Різниця з філософського погляду між оригінальністю та штучною фантазією, причудливістю полягає у тому, що оригінальність пов'язана з творчим процесом створення чогось, з винахідливістю, виявленою під час цього процесу. Такий підхід свідчить, що справжньою оригінальністю видно не у момент її кризи, яка властива підліткам (тоді оригінальність

залишається цілковито штучною: у способі одягатися, наприклад), а у період зрілості, коли людина утверджує свою особистість, в інтерперсональних стосунках або ефективно реалізує її у творчості [15].

Отож, креативність виявляється у здатності людини реалізовувати власний потенціал, умінні донести до навколишніх авторське бачення світу. Рішення креативної людини характеризуються як доцільні, оптимальні, оскільки вона діє відповідно до ситуації. Креативна людина здатна більше, ніж жити, вона створює життя: певні проекти, речі, ситуації, саму себе. Їй властиве прагнення досягнути ідею та реалізувати її. У спілкуванні з іншими креативна людина спонтанна, розкута, щира, вміє бути цікавою.

Контактність – здатність бути щирим у змістовному спілкуванні зі значущими людьми. В еґо-ідентичності функція контактності полягає у готовності до саморозкриття.

У контактності виражена комунікативна готовність людини до налагодження взаємовідносин.

Б. Душков [5] розглядає контактність як підвид комунікативного періоду. Дослідникові близький підхід до розуміння контактності через транзактний аналіз, автором якого є Е. Берн. Ключовим моментом комунікації є узгодженість рольових позицій співрозмовників. Репертуар таких позицій охоплює «домінування над співрозмовником», «визнання першості співрозмовника», «нейтралітет, позиція неучасті», «паритетні стосунки, партнерство». За узгодженості, гармонійної взаємодоповнюваності рольових позицій комунікація набуває інформаційної конструктивності та емоційної комфортності. Отже, однією з головних характеристик контактності людини є те, що вона сприймає оточуючих з симпатією і викликає симпатію до себе.

Ще однією характеристикою контактності є емпатійність, тобто здатність проникати в емоційну сферу візаві, розуміти людину, співрадіти її досягненням, успіхам. Б. Душков вбачав контактність у привітності, доброзичливості, захопленні, що спонукають до спілкування, вияву уваги, допомоги, в умінні налагоджувати взаємодію за допомогою невербальних знаків (поглядів, жестів, рухів тощо) [5].

Домінуючими настановами контактної людини є настанови на співпрацю і діалог, що забезпечує цілковите взаєморозуміння. Тому, за своїми характеристиками, контактна людина схожа до комунікабельної – відкритої, добросердної, великодушної, природної і невимушеної у поведінці, уважної, доброї, теплої у стосунках, такої, що не боїться критики, активно відгукується на будь-які події, із зацікавленням працює з людьми, характеризується високими показниками за фактором «А».

Отже, контактність можна описати як визнання людиною власної цінності і цінності іншого, довіру до себе, до людей, до світу; глибокі, диференційовані, міцні, усвідомлювані, позитивні, розвиваючі, продуктивні, спрямовані на людей стосунки, діалогічна особистісна спрямованість; емоційна стабільність і близькість, високий рівень розвитку здібностей до розуміння іншої людини, внутрішня мотивація підтримки цінності, усвідомлення унікальності іншого, психологічна проникливість, впевненість, сміливість, товарицькість, відкритість, турботливість, терпимість, довірливість; уміння вибирати адекватну форму поведінки, дотримання соціальної і персональної дистанції, альтруїстична діалогова стратегія, дотримання моральних норм; згода і досягнення цілей та очікуваного результату обома сторонами комунікації [3]. Контактними можуть бути не лише екстравертовані, товариські, компанійські люди, а й інтроверти. Адже для контактності важливим є спільне переживання значущих цінностей, шанобливе ставлення і зацікавлення життєвою філософією візаві.

Глибинність переживань – здатність до екзистенційного сприймання світу. Для еґо-ідентичності функція глибинності переживань полягає у збереженні чуття власної сенсовності.

А. Маслоу та К. Роджерс описали «п'ік-переживання» як особливо яскраві, сильні, достатньо тривалі моменти переживання радості і щастя, а також «плато – переживання» – стійкіші й триваліші, ніж «п'ік – переживання», відчуття гармонії зі світом, в результаті яких формується глибший спосіб бачення і переживання світу. До «п'ік-переживань» та «плато-переживань» було віднесено сильне почуття любові, осягнення краси природи, розуміння та переживання краси творів людського розуму, гордість за результати високої творчої праці, глибокі релігійні почуття, відчуття гармонії зі світом [6, 8]. Наслідками досвіду «п'ікових переживань» є певна гармонізація особистості: зменшуються невротичні симптоми, вона позитивніше ставиться до себе, такі переживання вносять найрізноманітніші зміни у ставлення та спілкування з іншими людьми, а

також певною мірою змінюють світогляд людини, вивільняють творчі здібності, спонтанність, експресію. Людина пам'ятає «пікове переживання» як дуже значущу і бажану подію очікує на її повторення. Людина перестає вважати, що життя не варте того, щоб його проживати, оскільки переконалася в існуванні краси, радості, чесності, доброти, істини, азарту та сенсу.

Людей, які прагнуть відчувати багато «пікових переживань», А. Маслоу назвав «самоактуалізаторами, які трансцендують». Такі люди, на його думку, частіше вносять містичність у те, що відбувається, мислять хаотичніше, здатні трансцендувати категорії минулого, теперішнього, майбутнього, добра і зла, за складністю і суперечністю життя сприймають його єдність; вони є більше новаторами, ніж систематизаторами ідей інших [6].

Уміння людини переживати з усією повнотою життя і власне Я без страху, що це змінить її досвід, К. Роджерс [8] означив терміном «добре життя». «Добре життя» – це не етап (задоволеності, щастя, досягнення мети життя), а процес буття, процес руху шляхом, який обрала людина. Характерними якостями цього процесу є: 1) зростаюча відкритість у набутті досвіду, коли людина більшою мірою стає здатною слухати себе, усвідомлювати те, що у ній відбувається, вона стає відкритішою до своїх почуттів; 2) зростаюче прагнення жити теперішнім, тобто прагнення жити повноцінним життям у кожний його момент без непохитних умовностей, але з усвідомленням структури досвіду життя. Це певна некерованість життям і непередбачуваність людини, коли вона діє залежно від обставин; 3) зростаюча довіра до себе, яка виявляється у сприйманні своїх помилок як досвіду, здатність поводити себе відповідно до власного вибору. Водночас, людина, яка дотримується способу «доброго життя», не віддаляється від суспільства, тому що однією з її власних глибоких потреб є потреба у стосунках з іншими, у спілкуванні. Тому, на думку К. Роджерса, процес «хорошого життя», в основу якого покладено принцип глибинності переживань, недоцільно описувати через поняття «щасливий», «задоволений», більш відповідним є такий, що «збагачує», «захоплює», «винагороджує», «кидає виклик», «значущий» [8].

Отож, глибинність переживань виявляється у здатності відчувати взаємопов'язаність різних проявів життя, виявляти цікавість до широкого кола явищ. Для людини, якій властива глибинність переживань, задекларовані цінності є дієвими. Вона не сторонній спостерігач, а активний учасник життєвого плину. У спілкуванні з іншими виявляє зацікавленість у їхній особистості, здатна любити людей і прагне турбуватись про них, оскільки цінує їхню унікальність. Така людина має досвід глибоких духовних переживань, завдяки чому вона переконана, що життя має сенс в усіх його виявах.

Децентрація – здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою. В его-ідентичності функція децентрації полягає у забезпеченні самоверифікації.

Децентрація – один з механізмів розвитку пізнавальних процесів особистості, що функціонує на підставі здібності відтворювати погляди іншої людини.

Сутність децентрації полягає у подоланні егоцентризму, умінні поглянути на речі та явища з різних боків, у розумінні і прийнятті того, що інші можуть сприймати щось по-іншому, умінні скоординувати свій погляд і свої дії з уявленнями і діями іншої людини [3]. В іншому джерелі йдеться про те, що децентрація – це механізм долання егоцентризму особистості, який полягає у зміні поглядів суб'єкта внаслідок зіткнення, зіставлення та інтеграції їх з поглядами, що різняться від власних [3].

Поняття децентрації найдетальніше було розроблено у працях Ж. Піаже у контексті аналізу процесів соціалізації, когнітивного і морального розвитку особистості. Джерелом децентрації є безпосереднє або інтеріорізоване спілкування з іншими людьми (внутрішній діалог), під час якого відбувається зіткнення суперечливих поглядів, що спонукає суб'єкта до перетворення сенсу образів, понять та уявлень у власній пізнавальній позиції. Формування навичок децентрації покладено в основу здібності суб'єкта до прийняття ролі іншої людини, воно пов'язане з рівнем розвитку когнітивної емпатії і визначає ефективність комунікативної взаємодії [3].

Децентрація видається досить складним процесом, який дає змогу людині сприймати світ реалістичніше. Щоб людині зрозуміти іншу людину, потрібно перейти у її систему координат (емпатії). Але якщо при цьому нівелюється відчуття «ніби», як його назвав К. Роджерс [8], людина ідентифікується, ототожнюється з іншою, тобто втрачає себе. Децентрація – це своєрідні терези, на шальках яких – емпатія та егоцентризм, що схилиються на користь першого чи другого залежно від обставин.

Отже, децентрація виявляється як умова для самоаналізу і розуміння навколишніх. Людина, яка вміє децентруватися, здатна розглядати явища з різних сторін, розуміє і приймає те, що різні люди можуть сприймати і щось по-іншому, вміє відтворити думку співрозмовника, а також узгоджувати різні погляди і пояснювати їх. Для неї властиво ставитися до результатів власної праці без претензії на їх досконалисть, розв'язуючи проблему, вона центрується на завданні, а не на власній значущості. Децентрація передбачає співмірність егоцентричності та емпатії: помірний рівень вияву егоцентричності забезпечує фіксацію власної точки зору, а високий рівень емпатії – можливість визнати і зрозуміти іншу точку зору.

Самоприйняття – здатність ставитися до себе як до перспективного проекту. В его-ідентичності функція самоприйняття полягає у забезпеченні самооб'єктивації. Самоприйняття розглядають як складову, вияв конативної (мотиваційно-вольової) компоненти самоставлення поряд з самовпевненістю, самопослідовністю, самозвинуванням, самопрезентацією [1].

М. Бітянова [1] описала самоприйняття як позитивну оцінку людиною свого Я. Це означає, що особа може засуджувати деякі свої вчинки, бути незадоволено певними рисами свого характеру або поведінки, але продовжувати добре до себе ставитися. Самоприйняття не є тотожним з некритичністю, адже самокритичність не ставить людині умов для можливості бути щасливою.

За твердженням А. Маслоу, для людей з високим рівнем самоприйняття властиве статичне розуміння власної природи: усвідомлюючи її недоліки і невідповідності до ідеалу, такі люди не відчувають при цьому сорому і стурбованості. Чим вищим є самоприйняття, тим легше людина спілкується і тим успішніший процес її адаптації [63, с.58-59]. Тому самоприйняття трактують як гармонізацію уявлень людини щодо самої себе через усвідомлення власних сильних і дефіцитарних сторін. Але особа не відділяє одні від інших (не розділяє себе на «добру» і «погану» частини), а знаходить спосіб їх взаємодії, за якою виявляється її самоефективність.

Самоприйняття можна описати як результат саморозкриття та рефлексії. Під час рефлексії – роздумів над своїми діями, вчинками, переживаннями людина намагається зрозуміти їхні причини та себе як їх автора. Такий самоаналіз може бути ефективним лише за умови, що людина не приховується сама від себе, а відкривається собі.

Людина бере до уваги власний життєвий досвід і дає собі право використовувати його на власний розсуд, а отже, визнає себе з усім «багажем» якостей. Для людини є нормальним переживати почуття провини або сорому, коли справді вона виявилася джерелом вчинків безвідповідальних, недоброчесних. Такий людині притаманний інтернальний локус контролю, тобто вона бачить себе причиною власних успіхів і неуспіхів, і у неї оптимальний рівень самокритичності.

Отже, самоприйняття виявляється в умінні людини визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін. Людини, для якої властиве самоприйняття, визначилась у власних цінностях і цінує себе за те, що реалізує свою місію, дозволяє собі бути щасливою безумовно, тому має високу самооцінку. Вона ставиться до себе з філософським почуттям гумору, тобто розуміє відносність власних успіхів і, водночас, не центрується на неуспіхах. У стосунках з іншими виявляє повагу до їхньої гідності, терпимо ставиться до їхніх недоліків, вважає, що заслуговує на повагу до себе, спокійно сприймає конструктивну критику.

Синергічність – здатність усвідомлювати себе як сенс. В его-ідентичності функція синергічності полягає у забезпеченні самодостатності.

Поняття синергічності має два джерела: гештальтпсихологія і синергетика. Синергічність є характеристикою нелінійних систем, що самоорганізуються (до них належать і системи, які вивчає психологія), і об'єктом уваги синергетики – науки, що має головню міждисциплінарний характер [3]. Закон синергії полягає у тому, що сума властивостей системи не дорівнює сумі властивостей її компонентів. Різницю між сумою властивостей системи і сумою властивостей компонентів називають синергічним ефектом. Високоорганізовані системи відрізняються яскравішим синергічним ефектом. Інакше кажучи, синергічність вважають показником якісних змін всередині системи, що самоорганізовується, і людини зокрема. У психології системний ефект синергічності забезпечує можливість переходу людини як системи на вищий рівень самореалізації. Цей ефект виявляється у збалансованості, компліментарності (взаємодоповнюваності) інтегральних особистих характеристик. Прагнення до цілісності описують такими релевантними феноменами як: ефект переконливості, який полягає у тому, що людину

більше переконує джерело інформації, надійний аргумент; позиція самозахисту – людина переосмислює свої погляди, щоб вони підтверджували вже прийняті нею рішення; позиція, що самореалізується – людина робить щось, оскільки це змушує її думати, що вона є кимось [3].

Синергічність відображає не лише внутрішню цілісність, гармонійність особистості. А. Маслоу писав, що «за умов певної «синергії» два типи інтересів – інтереси індивіда та інтереси суспільства – можуть настільки зблизитись, що перестануть бути протилежностями і стануть синонімами. Саме через синергічність людина може усвідомити своє місце, призначення у суспільному житті, тобто стати особистістю» [6].

Отже, синергічність виявляється в умінні розуміти взаємопов'язаність протилежностей і знаходити суть речей. Синергічній людині властиві несуперечливість власних цінностей, причиною якої є внутрішня єдність, здатність коригувати власну сутність на основі розуміння себе. Синергічна особа є самодостатньою, тобто вона чується в силі коригувати власну сутність відповідно до розуміння сенсу свого життя. У стосунках з оточенням цільність її натури виявляється у продуктивній діяльності, умінні реалізовувати власні задуми.

Життєва філософія – усвідомлювання людиною власної реальності у контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. В его-ідентичності функція життєвої філософії полягає у забезпеченні самопротяжності.

Життєва філософія – це усвідомлювання людиною власної реальності у контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. Підставою для цього висновку слугували такі аргументи. Життя визначається як переживання буття. Своєю чергою, переживання описують як усвідомлення подій і перетворення їх в особистий досвід, а буття – як об'єктивну реальність [3].

Поняття життєвої філософії особистості можна означити як одне з основних понять життєвої і психологічної проблематики. Життєва проблематика існує як система зовнішніх обставин життєдіяльності, а психологічно забарвленим є результат взаємодії індивіда з навколишнім світом, небайдуже ставлення до життя. Життєва проблема крізь призму особистісного, суб'єктного ставлення виявляється у таких категоріях практичної психології, як життєва ситуація особистості, життєвий шлях особистості, життєва стратегія. Усі вони об'єднані поняттям «доля».

З одного боку, доля – це ставлення особистості до свого життєвого шляху загалом та до власних життєвих планів зокрема. З іншого боку, долю розглядають, як співвідношення задатків та здібностей людини, умов її життєдіяльності та реальної поведінки [3]. Якщо говорити про логіку колінеарності понять життєвої філософії і долі, її можна сформулювати так: теперішнім є те, що людина усвідомлює, як «тут і тепер», воно щомиті здійснюється кожним наступним моментом життя. Активне ставлення людини до життя виявляється в оцінюванні, аналізі минулого і формулюванні майбутнього.

Отже, психологічний простір самодостатньої особистості є суб'єктивним. У своїй завершеній, зрілій формі цей простір достатньо відкритий, але ця відкритість пов'язана зі спрямованістю на інших. Цей простір можна назвати суб'єктивним, оскільки в центрі його опиняється активний суб'єкт, що приймає самостійні рішення, бере на себе відповідальність за все, що відбувається, прагне створювати самого себе відповідно до значущих цінностей. Людина, моральний простір якої є суб'єктивним, робить вибір не з почуття обов'язку, а задовольняючи свою природну моральну потребу, яка є глибинним регулятором поведінки. Раціонального зіставлення аргументів «за» і «проти» не відбувається, вистачає миттєвої оцінки, емоційного поштовху для прийняття остаточного рішення [3].

Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо (переконання). Саме через ці поняття найчастіше намагаються пояснити, розкрити власну життєву філософію. Важливим є те, що лише у їхньому взаємозв'язку розкривається цілісність життєвої філософії. У життєвій філософії особистості сумірні риси набувають дієвості і виявляються не просто як характеристики самодостатньої особистості, а як вектори її пропріативного прагнення.

Отож, життєва філософія характеризується чіткістю сформульованих людиною власних життєвих принципів, життєвої позиції та життєвого кредо. Життєва філософія особистості виявляється у прагненні осягнути сенс життя, екзистенційності потреб, наявності усвідомленої концепції життя і людської природи. Людина із сформованою життєвою філософією мислить і

ставиться до життя позитивно, не змішує цілі та засоби їх досягнення, самореалізується, визначилась у тому, що саме вона може змінити у власному житті.

Висновки. Досвід вивчення феномена самодостатності у працях дослідників дає змогу зробити висновок про те, що самодостатність є природною властивістю особистості, завдяки якій особистість здатна компенсувати суб'єктивне переживання часткової недосконалості, обумовленої відчуттям недостатності власних можливостей та потенціалу для виживання і повноцінної самореалізації.

Таким чином, самодостатня особистість має широкі межі «Я» й може подивитися на себе «збоку»; вона здатна до побудови теплих, сердечних соціальних стосунків з оточуючими, і, при цьому, зберігати необхідну автономію та самостійність, не вдаючись до невротичних стратегій поведінки; виявляє співчуття і терпимість; демонструє емоційну саморегуляцію й самосприйняття, не озлоблюється внутрішньо і не стає жорстокою; реалістично сприймає світ, досвід і свої вподобання, не перекручує факти й прагне досягнення особисто значущих і реалістичних цілей; здатна до самопізнання, володіє почуттям гумору, має чітке уявлення про свої власні сильні риси характеру й слабкості; володіє цілісною життєвою філософією, системою цінностей, які надають значущості й смислу практично всьому, що робить особистість гармонійною у стосунках із собою та іншими людьми.

Список використаних джерел:

1. Битянова М. Образ «Я» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.altai.fio.ru/projects
2. Бойко Н. І. Організація самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів в умовах застосування інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Н. І. Бойко. – К., 2008. – 23 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, в. Зинченко. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 672с
4. Боришевський М. Й. Традиції в українській психологічній науці та їх розвиток у сучасному контексті // Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці (Матеріали міжнародної науково-практичної конференції) (частина 1), Київ-Хмельницький-Кам'янець-Подільський, 2002. – С.9-15
5. Душков Б. А. Психология личности, народов и эпох Б. Душков. – Екатеринбург: Деловая книга, 2001. – 736 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу // Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
7. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. Пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
8. Роджерс К. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.vorpsy.ru.
9. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 407 с.
10. Сартр Ж. – П. Проблемы метода / Жан Поль Сартр; пер. с фр. В.П. Гайдамака. – М.: Акад. проект, 2008. – 221 с.
11. Фромм, Э. Два аспекта свободы в жизни современного человека [Текст] / Э. Фромм//Родительское собрание-2006. -N 2. - С. 26-37.
12. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 210 с.
13. Ясперс К. (трёхтомная книга) Философия. Книга 1. Философское ориентирование в мире; Философия. Книга 2. Просветление экзистенции; Философия. Книга 3. Метафизика / Пер. с нем. А. К. Судакова – М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2012. – 786 с.
14. Erikson E.H. The life cycle completed: A review / E. H. Erikson. – N. Y., L.: Norton, 1982. – 108 p.
15. Torrance H. (2012). Formative assessment at the crossroads: conformance, deformative and transformative assessment. Oxford Review of Education, 38(3), P. 323-342.

Spysok vykorystanykh dzherel:

1. Bytianova M. Obraz "Ia" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.altai.fio.ru/projects
2. Boiko N. I. Orhanizatsiia samostiinoi roboty studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv v umovakh zastosuvannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoriia i metodyka profesiinoi osvity" / N. I. Boiko. – K., 2008. – 23 s.
3. Bolshoi psikhologicheskii slovar / sost. y obshch. red. B. Meshcheriakov, v. Zynchenko. – SPb.: praim – EVROZNAK, 2003. – 672s

4. Boryshevskiy M. Y. Tradytzii v ukrainskii psikhologichnii nauksi ta yikh rozvytok u suchasnomu konteksti // Spadkoiemnist ta innovatsii v ukrainskii psikhologichnii nauksi (Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii) (chastyna 1), Kyiv-Khmelnitskyi-Kamianets-Podilskyi, 2002. – S.9-15
5. Dushkov B. A. Psikhohohyia lychnosty, narodov y epokh B. Dushkov. – Ekaterynburh: Delovaia knyha, 2001. – 736 s.
6. Maslou A. Motyvatsyia y lychnost / A. Maslou // Per. s anhl. – SPb.: Pyter, 2006. – 352 s.
7. Olport H. Stanovlenye lychnosty. Yzbrannyye trudy. Per. s anhl. L. V. Trubytynoi y D. A. Leonteva. M.: Smysl, 2002.
8. Rodzhers K. Put k tselostnosti: chelovekotsentryrovannaia terapiia na osnove ekspresyivnykh yskusstv [Электронный ресурс]. – Rezhym dostupa: www.voppsy.ru.
9. Rean A.A. Psikhohohyia lychnosty. Sotsyalyzatsyia, povedeniye, obshchenye / A.A. Rean. – M.: AST; SPb.: PRAIM-EVROZNAK, 2007. – 407 s.
10. Sartr Zh. – P. Problemy metoda / Zhan Pol Sartr; per. s fr. V.P. Haidamaka. – M.: Akad. proekt, 2008. – 221 s.
11. Fromm, Э. Dva aspekta svobody v zhyznny sovremennoho cheloveka [Tekst] / Э. Fromm//Rodytelskoe sobraneye-2006. -N 2. - S. 26-37.
12. Shtepa O. S. Osobystisna zrilist: Model. Opytuvalnyk. Treninh. – Monohrafiia. – Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka, 2008. – 210 s.
13. Iaspers K. (trëkhtomnaia knyha) Fylosofiia. Knyha 1. Fylosofskoe oryentyrovanye v myre; Fylosofiia. Knyha 2. Prosvetlenye ækzysyentsyy; Fylosofiia. Knyha 3. Metafyzyka / Per. s nem. A. K. Sudakova – M.: Kanon+ROOY «Reabylytatsyia», 2012. – 786 s.
14. Erikson E.H. The life cycle completed: A review / E. H. Erikson. – N. Y., L.: Norton, 1982. – 108 p.
15. Torrance H. (2012). Formative assessment at the crossroads: conformative, deformative and transformative assessment. Oxford Review of Education, 38(3), R. 323-342.

Pavlyuk M.M. Psychological mechanisms of self-sufficient personality functioning. *The article discusses the main psychological mechanisms of a self-sufficient personality, which support a continuous process forming unique personal traits, ensuring the person's ability to fully meet his/her needs in development and maximizing the internal potential used for successful adaptation and productive live.*

The article reveals the psychological essence of the "self-sufficiency" phenomenon, within which the most bright inner resources are identified that ensure competence in time of a self-sufficient personality and his/her ability to see and feel his/her life in whole. The attention is focused on relations of resourcefulness and self-sufficiency of such an individual who is capable to find independently powers to overcome difficult life circumstances and their limitations.

A self-sufficient individual's readiness to constant searches for lifemeanings, for discoveries of new personal meanings, for reflection of values and individual experiences in different periods of life is emphasized.

The article presents personal traits of a self-sufficient individual: synergy, autonomy, sociability, self-acceptance, creativity, tolerance, depth of experience, decentration, life philosophy; the sufficient level of their manifestations testifies a mature individuality. In this case, psychological mechanisms are provided by dynamic interconnections between self-sufficiency components.

Key words: *self-sufficiency, synergy, autonomy, meaning, tolerance, self-acceptance, decentralization, autonomy, contact.*

Відомості про автора

Павлюк Марія Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології МАУП, м. Київ, Україна
Pavliuk, Mariia Mykhaylivna, Ph.D of Psychology, Associate Professor, of the Department Psychology, Interregional Academy of Personnel Management (IAPM), Kyiv, Ukraine
 Email: Psycholprof@gmail.com