

УДК 159.922.2

## **САМОЗДІЙСНЕННЯ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

**І. М. Біла,**

*доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
лабораторії психології творчості*

*Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ*

*[contact@bilairina.com](mailto:contact@bilairina.com)*

## **SELF-REALIZATION, SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY**

**I. Bila**

*Doctor of Psychological Science,  
Department of Creativity Psychology  
National Academy of Pedagogical Science  
Institute of Psychology G.S.Kostyka, Kiev  
[contact@bilairina.com](mailto:contact@bilairina.com)*

В статті представлено програму психологічного тренінгу, що має на меті самоаналіз, саморозвиток та самоствердження особистості. Описані вправи тренінгу сприяють активізації природного ресурсу, творчих здібностей та розвитку потенційних можливостей людини.

*Ключові слова:* тренінг, вправи, самопізнання, саморозвиток.

В статье представлено программу психологического тренинга, целью которого является самоанализ, саморазвитие и самоутверждение личности. Предложенные упражнения тренинга способствуют активизации природного ресурса, творческих способностей и развитию потенциальных возможностей человека.

*Ключевые слова:* тренинг, упражнения, самопознание, саморазвитие.

The article presents a program of psychological training that aims at self-analysis, self-development and self-identity of the personality. Described exercise training contribute to activation of natural resources, creativity and the development of human potential.

*Key words:* training, exercises, self-discovery, self-development.

Всі люди народжуються з могутнім індивідуальним потенціалом, ресурсом творчих можливостей, хистом до тієї чи іншої діяльності та шансом бути успішними. Людина відчуває себе щасливою, тільки тоді,

коли вона максимально реалізує свої здатності. Нажаль, у житті часто все складається не так вдало...

У Марка Твена є чудова сатирична повість «Подорож капітана Стромфілда в рай». У цій фантастичній подорожі капітану прийшлося побачити багато чудес в «царстві небесному». Його найбільше вразило, що жителі «того світу» мають не життєві ранги, а чин у відповідності зі своїми талантами, що взяті «в чистому вигляді». «Великим військовим генієм, – пише він, – в нашому світі був каменярь по імені Джонс. Де б він не з'являвся, моментально збігається натовп, щоб хоч одним оком на нього поглянути. Цезарь, Ганнібал, Олександр і Наполеон – всі служать під його началом, і, крім них, ще багато прославлених полководців; але народ не звертає на них ніякої уваги, коли бачить Джонса. Кожному відомо, що якщо б цьому Джонсу представився вдалий шанс, то він продемонстрував би світу такі таланти полководця, що інші здалися б дитячою забавою, роботою учнів. Але випадку не трапилось. Скільки разів він не намагався записатися в армію рядовим, сержант-вербувальник його не брав...»[2].

Візьмемо на себе відповідальність змінити ситуацію у дійсності, не допустити її повторення. Інструментом для цього оберемо психологічний тренінг, що має на меті самопізнання, виявлення потенційно особистісних можливостей, їх реалізацію, тобто самостановлення особистості шляхом виявлення та розвитку своєї самобутності.

Програма тренінгу складається зі вступу та двох частин: I. Пізнай себе; II. Посилення себе. 7 занять тренінгу включають вправи на розвиток інтуїції, творчого мислення, почуття гумору та навичок спілкування. Між вправами передбачаються короткі перерви

(релаксаційні та мобілізуючі моменти), а також музичний супровід (класична музика). Завершується тренінг підведенням підсумків, висновками.

## **I. ПІЗНАЙ СЕБЕ**

### ***Заняття 1. Вправи на з'ясування формули успіху***

#### **1. Привітання, знайомство у групі.**

#### **2. Що таке успіх?**

Учасники намагаються дати визначення поняттю «успіх» та обговорюють запропоновані варіанти.

#### **3. Якісні, що допомагають досягти успіху?**

Обговорення людських характеристик без яких успіх неможливий.

#### **4. Бар'єри успіху**

Обговорення теми: «Що виступає в ролі бар'єрів успіху?»

#### **5. Формула успіху.**

Учасникам пропонують скласти свою формулу успіху.

Так, от наприклад:

а) 10% +40% +50% (Уміння, знання + спосіб мислення, сприймання світу і себе в ньому + оточення, соціальні контакти);

б) тіло («налагоджений автомобіль з мотором, гальмами, накачаними колесами, зарядженим акумулятором»); дух (віра в себе, любов до своєї справи); організованість; розум (свій погляд на речі, власний неповторний шлях); інтуїція (чарівна опора всередині себе); оточення («короля робить світа») і т.п.

### ***Заняття 2. Вправи на розвиток навичок інтроспекції***

## **6. Хто Ви?**

Оберіть поняття, яке Вам підходить або доповніть їх перелік своїм.

1. Ранок, день, вечір, ніч?
2. Літо, осінь, зима, весна?
3. Фрак, футболка, гімнастерка?
4. Дитина, дорослий, пенсіонер?
5. Село, місто, столиця?
6. Вода, вогонь, земля?
7. Намет, квартира, вілла?
8. Табличка: «стороннім вхід заборонено», «скоро повернуся», «ласкаво просимо»?
9. Так, можливо, ні?
10. Велосипед, мотоцикл, ролс-ройс?
11. Минуле, сьогодні, майбутнє?
12. Вільний художник, найманий робітник, Керівник фірми?

## **7. Проективні методики («Хто я?»)**

З яким

- явищем природи;
- героєм казки, мультфільму;
- твариною;
- квіткою і т.д.

Ви себе асоціюєте?

Ваш улюблений:

- мистецький твір;
- літературний герой;
- цитата твору;
- порода собак тощо.

Проаналізуйте обрані Вами образи та пріоритети. Адже Ваші уподобання і є Ви.

### **8. Запишіть асоціації, які виникають при слові.**

Запишіть будь-які послання, які Ви отримали від інтуїції, коли почули слово:

- життя – це ...
- робота ;
- світ;
- люди;
- сім'я;
- гроші;
- батьки;
- здоров'я;
- чоловіки;
- жінки.
- я здатний на ...

Ваші асоціації формують переконання, які спрямовують Ваші дії!

### **9. Мої переконання**

Пригадайте та проаналізуйте Ваші життєві ситуації, які постійно повторюються? Наприклад:

- А) Ви завжди закохуєтеся в таких людей, які обманюють Вас.
- Б) Ви ніколи не вступаєте в суперечку з авторитетними людьми.
- В) Ви все життя уникаєте підвищення на роботі....

Запитайте себе: Які з моїх переконань призводять до цих хронічних ситуацій?

У ситуації А – «не можна довіряти чоловікам (жінкам)»; Б – «мені не вистачає освіти чи здібностей»; В – «я ніколи не проб'юся, така моя доля».

Ваші постійні переконання збуваються, змініть їх!

### **10. Розповідь про себе від імені предмету.**

Свідома рефлексія – важливий і складний процес. Дуже складно побачити себе з боку.

Складіть імпровізовану розповідь про себе від імені речі, яка багато знає про свого хазяїна. Наприклад, від імені Вашого годинника, мобільного телефона, сумки, туфель і т.п.

Починайте зі слів: «Мій господар ...».

### **11. Професії**

Якби Вам належало прожити ще 5 життів, чим би Ви зайнялися у кожній з них?

**Домашнє / завдання.** Розпитайте у своїх близьких, що виходить у Вас краще за все, краще ніж у інших.

## ***Заняття 3. Вправи на конструювання свого життя***

### **12. Щасливі моменти**

Подумайте про той час, коли Ви відчували радість, свободу і душевний комфорт.

Відновіть у пам'яті ці відчуття. Згадайте людей, які Вас тоді оточували, роботу, якою Ви були зайняті.

- Що приносило Вам задоволення?

- Чим Ви найбільше пишалися (сьогодні, минулого тижня, цього місяця, цього року ...)?

Ті моменти, які робили Вас найбільш щасливими й радісними і є Вашим призначенням. Люди, що домоглися успіху, зазвичай цілком зосереджені на тому, що їх надихає та приваблює, що пробуджує в них пристрасть.

**13. Якщо Ви уявите собі Ваше життя у вигляді діаграми, який відсоток Вашого часу та енергії зазвичай іде на роботу, громадське і духовне життя, сім'ю, задоволення, відпочинок та інші заняття, важливі для Вас? Чи не має, на Ваш погляд, у Вашому житті деякого дисбалансу?**

Що Ви можете зробити, щоб повернути у ваше життя рівновагу і відновити гарне самопочуття? Які кроки Вам треба зробити, щоб досягти гармонії?

**14.** У кожної людини є довгий **список речей**, які ми плануємо зробити, щоб стати здоровими розумом, тілом і духом. Більшість із нас не робить нічого з цього списку, так як це вимагає занадто багато часу. При цьому ми не шкодуємо часу на те, щоб соромити себе за таку бездіяльність. Які п'ять речей ви привнесли б у своє життя? Наприклад, медитації, ведення щоденника, молитви, йога, прогулянки, танці тощо.

### **15. Різні сторони Вашого життя**

Які з наступних тверджень відповідають Вашому життю? Оцініть їх у 10-ти бальній системі.

1. Мені подобається моя робота 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. У мене достатньо вільного часу 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я вдосконалюю свій інтелект 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Я раціонально і збалансовано харчуюся 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. У мене є певне коло друзів 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. У мене достатньо грошей 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Я фізично здоровий(а) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Я знаходжу час займатися духовним розвитком 1 2 3 4 5 6 7 8 9

10

9. Мене радує шлях по якому я йду 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. У мене прекрасні стосунки з коханою(им) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. У мене близькі стосунки з дітьми 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. У мене близькі стосунки з батьками 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. У мене близькі стосунки з усіма родичами 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. У мене є час на творчі заняття 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. У мене збалансоване життя 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. У мене є час займатися собою 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Які сторони Вашого життя ще потребують корекції?

### **16. У майбутньому**

Уявіть себе через 20 років. Ви змінилися? Стали іншим(ою), або зовсім не змінилися?

Ви в 2033 році дивитесь у 2013 р. і бачите себе молодшим(ою), здоровішим(ою). Ви хочете вберегти себе від помилок, захистити від невдач. Що Ви собі скажете, порадите?

**17. Що б Ви зробили**, якби несподівано отримали мільйон доларів з умовою, що вкладете його в ту справу, про яку завжди мріяли?

## **II. ПОСИЛЕННЯ СЕБЕ**

### ***Заняття 4. Вправи на самоствердження***

#### **18. Напишіть 10 речей, за які Ви вдячні долі, життю**

Це можуть бути хороші друзі, відмінне здоров'я, чудові діти, цікава робота чи доброзичливі сусіди.

Читайте цей список щоранку протягом місяця.

Якщо Ви схвально не оціните те, що у Вас є, Ви більше нічого не отримаєте, адже Вам нічого й надалі не потрібно, Ви ж його і зараз не цінуйте.



Як тільки Ви припините зациклюватися на незадоволенні й навчитеся відчувати вдячність за те, що у Вас є, Ви побачите, що Ваш настрій буде день від дня покращуватися, з'являться нові можливості, розпочнеться процвітання та успіх.

### **19. Виберіть щастя**

Те на чому Ви зосереджені, сконцентровані розширюється! Згадайте на чому Ви зосереджені останнім часом? Зосередьтесь на радості, подяці та повазі.

Привчіться постійно задавати собі запитання: «Що хорошого в цій ситуації?» Коли Ви звикнете до позитивного сприймання світу – щастя, успіх самі знайдуть Вас!

**20. Хвалебні слова** Самому собі (самореклама). Згадайте і запишіть все, навіть невеликі Ваші досягнення, якими ви можете пишається. Заявіть світу про свої достоїнства. Ви єдині та неповторні!

### **21. Браво**

Час від часу кожен із нас заслуговує на оплески. Учасники тренінгу аплодують кожному по черзі.

### **22. Формула особистості**

Опишіть себе, свій характер, погляди, використовуючи символи та умовні позначення.

### **23. Інвентаризація оточення**

Запишіть поіменно всіх, з ким Ви спілкуєтесь. Поставте «+» навпроти тих, хто заряджає Вас позитивом, і у Вас виростають крила; «-» навпроти «токсичних» людей.

Виключіть скигліїв і невдах зі сфери Вашого спілкування.

Зробіть так, щоб у списку було більше людей зі знаком «+». Захоплюйтеся успішними! Обговорюйте з ними свої цілі.

## ***Заняття 5. Вправи на розвиток творчої продуктивності***

### **24. Відповідайте з гумором:**

- Чому окуляри не носять на потилиці?
- Чому перелітні птахи відлітають взимку на південь?
- Чому люди не літають як птахи?
- Чому ведмідь клишоногий?
- Чому люди на планеті розмовляють на різних мовах?
- Чому жінки воліють багатих?

### **25. Причини та наслідки**

Здатність до асоціацій, прогнозування допомагають успішно адаптуватися у соціумі. Назвіть свої прогнози у різних ситуаціях:

- Бачите сердиту людини, придумайте, чому вона розсерджена?
- Пташки злетіли з гілки, що стало причиною?
- Людина зі зламаною рукою. Що сталося? І т.п.

### **26. Знайдіть спільне між:**

Сонцем і електричкою;

Зеброю і матрацом;

Весною і балетом;

Любов'ю і Інтернетом і т.п.

### **27. Запропонуйте варіанти використання предметів:**

Гудзиків; скріпок; праски; використаної лампочки тощо.

### **28. Швидкість мислення**

Назвіть: все їстівне білого кольору; м'яке та пахуче; мокре та гидке тощо

### **29. Оригінальність мислення**

Придумайте як поступити у тих чи інших життєвих ситуаціях:

Що робити, якщо у Вас лопнули штани?

Як знайти ключі у повній темряві?

Що трапиться якщо люди навчаться читати думки один одного.

Як випити з пляшки, не відкриваючи її?

Як дістатися до лампочки зі стрем'янки, до якої не дотягуєшся 20 см?

Як відкрити консервну банку, не маючи консервного ножа?

**30. Переконайте інших, що**

є життя на Марсі; у холодильнику жарко; пучком вати можна вбити людину; і т.п.

### ***Заняття 6. Вправи на розвиток комунікативних здібностей***

**31. Ставте себе на місце іншого**

За допомогою уяви можна поставити себе на місце різних предметів, речей, наприклад:

Спробуйте подивитися на все з позиції ложки, якою їсте кашу;

Як до всього ставиться Ваш капелюх?

Яка точка зору автомобіля, яким Ви керуєте?

Про що думає комаха, птах, за яким Ви спостерігаєте?

**32. Вчіться слухати**

Повторіть те, що сказав сусід справа і доповніть щось від себе. 3-й повторює фразу першого + 2-го учасника + додає своє. І т.д.

**33. Подібність**

Всі ми чимось один на одного схожі. Знайдіть схожість між присутніми.

Чим більше схожостей, тим краще.

**34. Меценат**

Уявіть, що Ви – джерело необмежених матеріальних засобів. Подумайте, які проекти використання багатства на благо людей Ви можете запропонувати?

## **7) Вправи на програмування самодійснення**

### **35. Некролог**

Обміркуйте ймовірний ідеальний варіант свого успішного життя. Напишіть свій некролог, називаючи суб'єктивно важливі моменти життя.

### **36. Малюнок «Я успішний»**

Намалюйте свій образ успішної людини з усіма важливими атрибутами.

### **37. Навіювання позитивного,**

Подумайте про Вашу мрію, про ті речі, яких Ви б хотіли навчитися або які б хотіли робити краще, ніж зараз (наприклад, «я хочу схуднути», «відкрити свою фірму», «навчитися малювати» тощо).

Сформулюйте їх у стверджувальній формі та запишіть на аркуші. Щоранку після пробудження і щовечора перед сном уявляйте собі, як Ви домагаєтеся своєї мети, у Вас все виходить. Збережіть цей образ у своїй пам'яті живим і яскравим.

### **38. Підведення підсумків, висновки.**

#### **Література**

1. Биля И. Н. Справочник успешного человека. – К.: «Освіта України», 2009.- 203 с.
2. Твен М. Собрание сочинений: в 12 т. / М. Твен – М., 1961. – т. 11. – С.407-409.