

Зарецька О.О.
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН
України, м.Київ

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ЧЕРЕЗ САМОПРОЕКТУВАННЯ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ON–LINE ІНТЕРВ'Ю)

Мета роботи полягає в обґрунтуванні тези про можливість розгляду самопроєктування як одного з шляхів і технологій здійснення особистісного розвитку. Цей висновок базується на порівняльному зіставленні й аналізі двох глибоко індивідуальних, суб'єктно орієнтованих і глибинно пов'язаних між собою процесів – особистісного розвитку і самопроєктування – на підставі матеріалів, отриманих у двох окремих і незалежних емпіричних дослідженнях: on–line анкетуванні щодо уявлень опитуваних відносно особистісного розвитку та анкетуванні щодо їх уявлень відносно самопроєктування ([2], [4] – [6], [8]).

Актуальність дослідження визначається значущістю проблематики особистісного розвитку і зростання людини взагалі і проблеми самопроєктування зокрема, а також тими можливостями, які надає використання сучасних методів дослідження, зокрема, методів психологічної герменевтики і наративної психології, для глибокого занурення у багатство індивідуального досвіду конкретної людини ([1], [6], [9] – [16]). Незважаючи на інтерес сучасних дослідників до всього спектру проблем особистісного розвитку, уявлення дорослих з цього приводу, наскільки нам відомо, ніколи не аналізувалися. Рефлексію дорослою людиною свого особистісного зростання і власного самопроєктування як

певний аспект усвідомлення себе і можливість екстеріоризації цього процесу можна вважати одним з найменш досліджених аспектів проблеми особистісного розвитку: дослідження складного, за природою наближеного до міфу, психічного утворення – уявлення людини про свою власну особистісну динаміку, що і досі не має загальноприйнятої шкали оцінки, – є значною мірою проблематичним. Щоб це завдання могло стати вирішуваним, принциповим ми вважаємо використання психогерменевтичного підходу, один з принципів якого можна, за Н.В.Чепелевою, сформулювати так: виразити і дати можливість зрозуміти невиразиме, неперекладне можна, якщо розкласти, розгорнути це неперекладне у наратив [13, с. 128].

Психогерменевтичний ракурс виконання роботи диктує певні *методологічні обмеження*: (1) в першу чергу, цікаві *уявлення* суб'єкта про власне особистісне зростання та обставини цього, а не більш–менш «об'єктивні», зовнішньо явлені чи оцінені зміни, які можна за тими чи іншими критеріями характеризувати як ознаки особистісного зростання у даного суб'єкта; (2) людина живе переважно в світі текстів (це можна показати); життєві контексти особистісного зростання – це передусім *текстові контексти*. Тому можна вважати однією з передумов особистісного зростання оволодіння технологіями оперування текстами і породження текстів, тобто оволодіння наративними технологіями; (3) психологічна герменевтика завжди має справу з тлумаченням особистого індивідуального досвіду, тому в методологічному ракурсі головне питання – яке місце займає *процес інтерпретації* суб'єктом свого індивідуального досвіду у його (суб'єкта) особистісному зростанні ([7], [9]).

Поняття «розвиток особистості» – одне з визначальних у психології, воно не втрачає актуальності протягом багатьох років, на нього підсвідомо зорієнтовано більшість досліджень. Розвиток особистості безумовно пов'язаний з тим, що Л.С. Виготський називав «вершинним» у людині. Ним визначаються і на ньому базуються проблеми життя людини серед людей, моральної поведінки, виховання дітей, пошуку смислу життя, духовного розвитку тощо. Тези про те, що зростання і зміна, природна креативність, автентичність, унікальність, неповторність, невичерпний, закладений від природи потенціал особистісного зростання є найбільш значимими особистісними особливостями, а розвиток є базисним модусом існування особистості, обґрунтовуються у концепції вершинної психології (Фромм, Оллпорт, Роджерс, Маслоу, Мей, Келлі, Франкл, Роше та інші), але так само вони є базовими у більшості психологічних теорій. При проведенні on-line опитування щодо особистісного зростання акцент було зроблено на з'ясуванні уявлень дорослих про можливість і сутність змін особистості протягом життя людини; на розумінні ними поняття «особистісне зростання» і їхніх уявленнях про те, які життєві обставини цьому сприяють.

Відповідно до цього висновку опитування проводилося переважно у письмовій формі (через інтернет-листування) у групі дорослих людей «інтелігентних» професій різного віку. Відповіді надіслали близько 100 дорослих, більше половини з них – жінки. Обставини набуття особистісного досвіду, що стали рушійною силою для особистісного зростання, виявлялися самим суб'єктом під час ініційованої інтерв'юером рефлексії, наративізувалися і в такому вигляді ставали об'єктом аналізу дослідником. Основним методичним засобом було поступове нарощування і відтворення «розірваного»

нарративу опитуваних за матеріалами неодноразових усних та письмових бесід з кожним опитуваним (поняття «розірваного нарративу» було введено нами раніше [3]). Якісний аналіз та інтерпретація отриманих в експерименті нарративів здійснювалися з використанням контент-аналізу, методики визначення смислового обсягу нарративу, розподілу виявлених смислів на теоретичні, рефлексивні і фактографічні, тощо. Проведений аналіз дозволив визначити: рівень відповідності суб'єктивного уявлення про особистісне зростання змісту цього поняття у науковому дискурсі; особливості нарративів особистісного зростання у групах опитуваних, сформованих за різними критеріями; особливості отриманих текстів відповідно до вікового і гендерного складу групи опитуваних, а також відмінності текстів за обсягом, ступенем нарративності, ступенем рефлексивності, ступенем формальності, ступенем емоційності, за ознаками, спричиненими статусно-соціальними відмінностями, тощо ([2] [4], [5], [8]). Для цілей аналізу було виявлено та упорядковано множину смислів, з яких у сукупності складаються поняття «особистісний розвиток» і «особистісне зростання» у сучасній психології – як «базу» для проведення аналізу розуміння особистісного розвитку і зростання опитуваними. Виявилось, що «накладення» цих двох множин достатньо суттєве ([10]). Це означає, що «змістовне», концептуальне наповнення індивідуальних дискурсів особистісного розвитку і зростання суттєво сформоване і орієнтоване на прийняте у соціумі розуміння цих понять. А відсутність прив'язки й апеляції до свого індивідуального досвіду тільки підтверджує його «віртуальний» характер.

Різні аспекти проведеного дослідження аналізувалися у ряді наших публікацій ([2] [4], [5], [8] та ін.). Постановка такого завдання перед опитуваними спонукала більшість з

них замислитися і висловитися з теми, яка, можливо, більшістю з них ніколи не обговорювалася, – особистісне зростання людини. Спілкування на настільки «піднесену» тему задає ніби інший «жанр» для нарації опитуваного – примушує «підняти погляд у небо» (за образним висловом С.Б. Кримського), переводить обговорення до екзистенціальної площини.

При проведенні аналізу у певній частині наративів було зафіксовано наявність ознак самопроектування. Можна висунути припущення, що самопроектування, на відміну від особистісного зростання, має більше «зовнішніх» проявів, за якими можна судити про його наявність, і сам факт наявності у досвіді особистості самопроектування не буде таким прихованим (в тому числі, і від самої особистості): у самопроектування сильний і значимий для особистості мотив (за Ю.М.Швалбом, «Я так хочу», «Я тут центральна фігура», – у проектних свідомості і мисленні самозміна завжди усвідомлюється). Самопроектування втілюється у цілеспрямованій діяльності особистості, певних життєвих успіхах, видимих змінах у житті, тощо. Особистісний проект сприяє досягненню цілей, глибинно пріоритетних для суб'єкта. Саме в аксіологічній площині пролягає зв'язок з темою особистісного зростання – в аспекті цінностей. Наприклад, самопроекти «реалізуватися», «здійснитися» або «знайти смисл життя» є суто особистісними і не віддільними від процесу особистісного зростання: сама постановка таких питань і висунення таких проблем свідчить про розвинену особистість, про перехід на екзистенціальний спосіб існування.

Під час проведення опитування відносно уявлень людини про особистісне зростання ми звернули увагу на те, що, крім самого змісту питань, і деякі засоби проведення опитування сприяли «пробудженню» рефлексії глибоко

особистісних, зокрема, ціннісних аспектів самосвідомості опитуваних, в тому числі й усвідомленню процесів саморозвитку і самопроекування. Виникла гіпотеза, що такими чинниками є *письмова форма* опитування (через електронне листування) і *продовжений у часі діалог* з опитуваним, що сприяють породженню нарративу специфічного типу, який ми назвали *керованим продовженим розірваним нарративом*. Фактично при проведенні діалогічного опитування було реалізоване *породження нарративного дослідницького дискурсу* з активним включенням у нього опитуваного ([3], [7], [9]).

Психологічні особливості дискурсивних практик самопроекування дорослих ми досліджували у наступному емпіричному дослідженні, яке теж проводилося у формі опитування. Дослідження мало вирішити наступні *завдання*: з'ясувати ступінь і психологічні особливості рефлексії дорослими власного самопроекування та їхні уявлення щодо самопроекування взагалі – тобто сформованість індивідуального дискурсу самопроекування; виявити і проаналізувати складові дискурсу самопроекування у дорослих; виявити психологічні механізми дії окремих самопроектів дорослих.

Аналіз матеріалів проведеного емпіричного дослідження дозволяє припустити, що віртуальний простір письмового спілкування, письмових практик, який було створено під час проведення опитування, породив для учасників опитування умови для активної практики осмислення, інтерпретації і розуміння, які, за Н.В.Чепелевою, є, як правило – а в нашому випадку так воно і є – дискурсивними. Опитування, таким чином, виконало роль середовища для виникнення або актуалізації в опитуваних дискурсу особистісного розвитку і самопроекування.

Ми вважали оптимальною для емпіричного дослідження самопроекування запропоновану нами методику змішаного (усно–письмового), “розірваного”, поступового, гнучкого, почасти прихованого, триваючого інтерв’ю, в результаті якого отримали керований діалогічний пролонгований розірваний наратив, який і став об’єктом подальшого аналізу. Особливості досліджуваного об’єкту дають підставу схарактеризувати індивідуальний дискурс самопроекування у дорослих як переважно неусвідомлений, нерелексований і не артикульований. Виникає гіпотеза, що і самопроекти, причому як розповсюджені життєві, так і рідкісні суб’єктивно–особистісні, навіть екзистенційної спрямованості, можуть і реалізуватися, і відобразитися в людині не усвідомлено і не артикульовано і відчуються автором на рівні хіба що довготривалих настановлень певного типу. Під час опитування ми спостерігали феномени формування і поглиблення рефлексії власного самопроекування учасниками опитування як реакції на спеціально спланований пролонгований опитувальний діалог (ми назвали це реактивною рефлексією). Осмислення цього феномену дозволило зробити висновок про позитивний вплив дослідницької дискурсивної практики, в якій опинився опитуваний, на його здатність до самопроекування і, відповідно, про можливість використання принципів опитувального діалогу у якості тренінгу з самопроекування.

Використана методика допомогла окреслити загальну картину щодо складових індивідуальних дискурсів самопроекування у дорослих. Аналіз матеріалів дослідження – сукупності отриманих при опитуванні наративів – дозволив висунути гіпотезу, згідно з якою *самопроекування можна розглядати як одну з провідних стратегій дорослої зрілої особистості, що веде до її розвитку і зростання*. Життєве самопроекування виступає

при цьому як діяльнісний контекст особистісного розвитку і свого роду тренінг особистості. Дослідження такого типу допомагає особі через створення автонаративів у дискурсивному просторі дослідницького спілкування зрозуміти саму себе, свій «власний закон» (Н.В.Чепелева), актуалізувати для себе свій смисловий простір і екзистенціальний досвід – і опанувати його, породити чи розширити свій наративний простір, тим самим сприяючи подальшому опануванню власного життя через авторство і відповідальність за нього, подальше самопроектування його, – тобто стати, як формулює Н.В.Чепелева, творцем самої себе.

Проектування має місце, коли є технологія досягнення мети. Діяльність, причому цілеспрямована, взагалі є базовою складовою будь-якого проектування, інакше ми маємо справу з планами, мріями, фантазіями. Можна припустити, що саме цілеспрямована діяльність при здійсненні життєвого самопроектування і є основним чинником, що запускає процес розвитку особистості. Особистісне самопроектування характеризується, на наш погляд, принциповою «нескінченністю»: це процес, який, якщо вже запущений, далі сам мотивує своє продовження.

Перспективним здається дослідження відрефлексованих опитуваними звітів про *неуспішне життєве самопроектування* – «хотів, але не зміг», особливо в ракурсі самоаналізу того, *що завадило*. Відомо, що помилки і невдачі дають часом сильний поштовх до зростання. Якщо людина не боїться усвідомити, що певні її особистісні якості перешкодили здійсненню бажаного (неможливість перебороти свої страхи, позбавитися від небажаних і несумісних з метою життєвого проекту звичок, перебудувати спосіб життя і т.п.), можна думати, що навіть неуспіх життєвого самопроекту не стане перешкодою на

шляху розвитку особистості. Головним чинником тут ми бачимо саме усвідомлення, готовність прийняти нове і, можливо, неприємне про себе.

Можна припустити, що в певних випадках може мати місце і захист від усвідомлення, якщо усвідомлення «б'є» по особистісному міфу, загрожує вибудованій системі пріоритетів, які називають «принципами». Здається, що самопроекування глибинно пов'язане з індивідуальною міфотворчістю – саме в ньому може перебувати коріння мотивів самопроекування [1]. Саме зцементованість і непохитність особистісного міфу іноді надихають людину стійко переносити неуспіх життєвого проекту. Можна припустити, що самопроект може бути навіть породженням, ще одним проявом особистісного міфу, раціоналізованою і технологізованою гілкою індивідуальної міфотворчості. Емпіричний матеріал – наративи опитуваних, монологи клієнтів психологічних консультацій або телефонів довіри – дають зразки таких міфологічних самопроектів. Найбільше їх породжує творча фантазія письменників, які моделюють свідомість героя з усіма його особливостями (безліч прикладів у художній літературі). Саме ці тексти істотно формують дискурс самопроекування в суспільстві.

Прояв чи хоча б сліди особистісного міфу можна бачити і у негативному настановленні частини опитуваних до самого поняття «самопроекування». Ці опитувані пов'язують наявність самопроекту з такими традиційно забарвленими негативно у масовій свідомості якостями особистості, як кар'єризм, егоїзм, або виправдовують відсутність проектів у власному житті особистісними рисами: відсутністю «сильного характеру», тощо.

Висновки. В результаті порівняльного аналізу можна зробити висновок про те, що спеціально організоване

опитування з особистісного зростання і самопроекування, яке ініціює певний вид нарративної практики у дорослих особистостей різного віку, виступає дієвою технологією самоусвідомлення особистості, а також відіграє роль нарративного тренінгу.

Здається слушним спробувати залучити уроки цього дослідження до вироблення методик «пробудження» процесу осмислення екзистенційного плану свого буття учасниками освітнього процесу. Опитування, наближене до проєктивних методик і за змістом орієнтоване на осмислення опитуваними свого досвіду, може стати тим стимульним матеріалом, яке викличе бажані процеси в опитуваних. Впровадження методики такого типу у виховний і навчальний процеси може сприяти розвитку здатності до переосмислення власного досвіду і подальшого самопроекування; зосередженню уваги на ціннісних аспектах свідомості людини; розвитку здатності до рефлексії себе як особистості; розвитку цілеспрямованості і структурованості поведінки; розвитку критичного ставлення до себе і оточуючих; привнесенню позитивних смислів самопроекування у свідомість тих учасників навчального процесу, які не мали його у своєму активі до початку застосування методики; розвитку нарративної компетентності особистості; розвитку здатності до самопроекування; (опосередковано) розвитку тих мисленневих і особистісних якостей, які сприяють вивченню і засвоєнню шкільних знань, зокрема, з гуманітарних дисциплін. Сама форма здається особливо перспективною для використання у дистанційному навчанні. Таким чином, можна вважати, що «проходження» опитуваного через інтерв'ю такого плану може виконати роль певного тренінгу, в результаті якого «запускаються» процеси самовідстеження свого досвіду і моніторинг «фільтра» при отриманні нового.

Список використаних джерел

1. Гуцол С.Ю. Мифопорождение как объект психологической рефлексии / С.Ю. Гуцол. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 340 с.
2. Зарецкая О.А. Осмысление человеком своего личностного роста (по материалам эмпирического исследования) / О.А.Зарецкая // Личность и ее жизненный мир: Материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, посвященной 20–летию факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского (Омск, 3–4 октября 2013 г.) / под ред. Л.И. Дементий. – Омск : Изд-во Ом. Гос. Ун-та, 2013. – С. 65–71.
3. Зарецька О.О. Деякі методологічні зауваження щодо «розірваного наративу» у психогерменевтичних дослідженнях / О.О. Зарецька // Мова і культура (науковий журнал). – К.: Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2009. – Вип. 12. – Т. 10 (135). – С. 57–64.
4. Зарецька О.О. Життєві контексти особистісного зростання дорослих / О.О.Зарецька // Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В.Чепелевої. – Кіровоград: Імекс–ЛТД, 2013. – С. 141–170.
5. Зарецька О.О. Наративні практики особистісного зростання / О.О.Зарецька // Наукові студії із соціальної та політичної психології; [редакційна рада: М.М.Слюсаревський (голова), В.Г.Кремень, С.Д.Максименко та ін.]. – К.: Міленіум, 2012. – Вип. 31 (34). – С. 81–93.
6. Зарецька О.О. Особистісний розвиток у вимірі самопроекування: методологічні проблеми /

- О.О.Зарецька // III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». – К.: ДП «Інформаційно–аналітичне агентство», 2015. – Ч.2. – С. 114–117.
7. Зарецька О.О. Особливості використання методів інтерв'ювання для дослідження самопроекування особистості / О.О.Зарецька // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2015. – Том II: Психологічна герменевтика. – Випуск 9. – С. 72 – 84.
8. Зарецька О.О. Порівняльний аналіз уявлень дорослих різного віку про особистісне зростання / О.О.Зарецька // Технології розвитку інтелекту. – Т.1. – № 7 (2014).
9. Зарецька О.О. Потенціал методів письмового інтерв'ювання для дослідження ціннісних аспектів свідомості / О.О.Зарецька // Психологічний часопис. – № 2. – С. 44 – 49. (2015).
10. Зарецька О.О. Ціннісні пріоритети в уявленнях людини про особистісне зростання / О.О.Зарецька // Технології розвитку інтелекту. – Том 1, № 6 (2014). – Режим доступу:
http://psytir.org.ua/upload/journals/6/authors/2014/Zaretska_Olga_Oleksandrivna_Tsinnisni_%20priorytety_v%20uyavlenнях_lyudyny.pdf
11. Наративні психотехнології / [Чепелева Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.]. – К.: Главник, 2007. – 144 с. – (Серія «Психол. інструментарій»).
12. Проблеми психологічної герменевтики: монографія / [Чепелева Н.В., Титаренко Т.М., Смульсон М.Л. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
13. Проблемы психологической герменевтики / [Чепелева Н.В., Титаренко Т.М., Смульсон М.Л. и др.]. – К.: Изд-во

- Национального педагогического университета им. Н.П.Драгоманова, 2009. – 382 с.
14. Соціально–психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду / [Чепелева Н.В., Титаренко Т.М., Смульсон М.Л. та ін.]. – К. : Педагогічна думка, 2008.
 15. Чепелева Н.В. Общая характеристика нарративной психологии / Н.В. Чепелева // Проблемы психологической герменевтики. Под ред. Н.В.Чепелевой. – К.: Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009. – С. 127 – 134.
 16. Чепелева Н.В. Самопроектирование личности в дискурсивном пространстве / Н.В.Чепелева // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін–т соціальної та політичної психології ; [ред. рада: М.М.Слюсаревський (голова), В.Г.Кремень, С.Д.Максименко та ін.]. – К.: Міленіум, 2012. – Вип. 31 (34). – С. 12–20.

Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. Чернівці – Київ, 2016.