

невпевненість в якості своїх здобутків; часто висловлювали невдоволення від своєї роботи. Вважають, що наукова діяльність створює незначні можливості для розкриття їхнього потенціалу, при цьому творчість під час роботи виявляли у незначній мірі; притаманний не гнучкий стиль діяльності.

Психологія професійного здоров'я як новий напрям психологічного знання дає можливість значно розширити діапазон поглядів на природу ресурсності людини, яку слід розглядати як передумову продуктивної фахової діяльності і професійного здоров'я. Так, фахівець використовує свої ресурси не лише для подолання стресу чи складних професійних ситуацій, але й для саморозвитку, самореалізації, особистісно-професійного розвитку, досягнення поставлених цілей тощо. Професійний успіх при цьому визначається не стільки величиною і модальністю самих ресурсів, скільки тим, наскільки продуктивно вони в цілому використовуються. Перспективність вивчення проблеми збереження та примноження ресурсів людини, активне впровадження цих знань у повсякденну життєдіяльність є вкрай важливим для здійснення соціального прогнозування щодо підвищення продуктивності праці вченого та якості його життя.

ЗДАТНІСТЬ ДО САМОПРОЕКТУВАННЯ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

*К. В. Гуцол,
науковий співробітник лабораторії когнітивної психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Соціально-економічні трансформації сучасного суспільства зумовлюють нагальну потребу в особистостях, які спроможні задовольнити вимоги прогресивного розвитку людства, зокрема здатні опанувати власну поведінку в умовах невизначеності, керуватися системою внутрішньої детермінації при прийнятті стратегічних життєвих рішень, формувати авторську позицію власних життєздійснень, що зумовлює їхні прагнення до саморозвитку, самоменеджменту, самопроектування.

У контексті досліджуваної проблеми, широкі перспективи відкриває психолого-герменевтичний підхід, який розглядає розвиток особистості як становлення їх здатності до самоосмислення та осмислення навколишнього світу через освоєння особистістю культурних дискурсів, розуміння та інтерпретацію власного життєвого досвіду, привласнення смислових утворень і їх трансформування шляхом відтворення (породження, привласнення, акумулювання, зміни, модифікації) особистих дискурсів. Психологічна герменевтика тлумачить самопроектування як дискурсивне проектування особистістю самої себе.

Самопроекування постає як розвиток особистісної здатності розуміти себе і навколишній світ через засвоєння, асиміляцію культурних дискурсів, інтерпретацію і реінтерпретацію власного життя і соціокультурного досвіду, привласнення нових сенсів і здатності їх трансформувати, інтегруючи у власну смислову систему. З одного боку, це здатність особистості будувати історію свого життя, а з іншого, – проекти власного майбутнього, власних життєвих і особистих трансформацій; здатність до їхнього перетворення залежно від особистих змін, зовнішніх обставин, соціокультурних перетворень, здатність вибудовувати життєві плани, завдання і перспективи особистості.

В оптиці зазначеного підходу самопроекування визначається як процес конструювання особистістю власних ідентичностей, реалізації здатності діяти відповідно до перспективної спрямованості індивідуального досвіду, виходячи з власних особистісного та життєвого проектів.

Самопроекування тлумачиться як процес ампліфікації і трансформації смислової системи особистості, який здійснюється шляхом розуміння та інтерпретації її життєвого й особистісного досвіду, який, у свою чергу, інтегрується і кристалізується, спираючись на внутрішні інтенції людини (цілі, завдання, мотиви тощо) і на соціокультурні дискурси, що організують цей досвід.

Незважаючи на актуальність дослідження здатності особистості до самопроекування, проблема визначення чинників її розвитку (як його провідних домінант) залишається малоопрацьованою в психологічній науці.

На нашу думку, серед основних чинників розвитку здатності особистості до самопроекування доцільно виокремити: мотиваційні, інтелектуальні (когнітивні і метакогнітивні), комунікативні.

До складу мотиваційного блоку віднесено: прагнення особистості до самоактуалізації, спрямованість на самореалізацію, бажання задовольнити вимоги соціуму, орієнтованість на успіх.

У свою чергу, інтелектуальний блок містить: когнітивні психічні процеси особистості – увага, відчуття, уявлення, сприймання, пам'ять, мислення, уява, мовлення; метакогнітивні процеси (Смульсон М.Л., 2003) – інтелектуальна ініціація (здатність до самостійної постановки задач), стратегічність, рефлексія, децентрація (здатність подивитися на проблему з точки зору Іншого).

Серед комунікативних чинників розвитку здатності особистості до самопроекування виділено: загальну мовленнєву компетентність, діалогічну компетентність, інтерактивну компетентність, наративну компетентність.

Узагальнюючи вищевикладене, ми вважаємо, що здатність до самопроекування є відкритим динамічним особистісним утворенням, архітектоніка якого впродовж життя набуває різних змістовних конфігурацій, а його остов можна схарактеризувати як інтегративний корпус п'яти психологічних характеристик особистості: прагнення до саморозвитку (особистий проект); системної рефлексії; толерантності до невизначеності; особистісної автономії (вищий рівень інтенціональної, смислової емансипації

особистості); перспективної орієнтованості індивідуального досвіду особистості (життєвий проект).

Здатність до самопроекування базується на спроможності особистості осмислювати/переосмислювати власний особистий та життєвий досвід, що відбувається через занурення в соціокультурні дискурси та вибудовування на їх основі власної динамічної смислової системи, яка, у свою чергу, становить потужний ресурс для «життєздатності» процесів самопроекування особистості.

ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Г. П. Дзвоник,

науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Здоров'я людини забезпечує високу якість і достатню тривалість життя та життєстійкість особистості. Здорова людина легше долає перешкоди та певні життєві випробування. Її висока життєстійкість обумовлюється достатньо високим адаптаційним потенціалом, наявністю енергії та гнучкості. Здоров'я людини – це гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя людини, її стійкий комфортний стан. Фізичне здоров'я індивіда є фундаментом загального здоров'я особистості та передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність. Загальний стан здоров'я визначається стилем життя, професійною зайнятістю, звичками, вмінням прислуховуватися до потреб свого організму. Постійна увага до свого психофізіологічного стану є профілактикою захворювань, підґрунтям високої життєстійкості особистості. На особистісне здоров'я крім здоров'я фізичного впливає соціально-психологічна адаптивність, тобто здатність знаходити своє місце у групі, спільноті, соціумі, загалом відчувати себе на своєму місці у власному житті. Від того, як почувається людина в групі, як звикає до нових умов чи вимог, наскільки вміє пристосуватись до лідера чи взяти управління ситуацією у власні руки, залежить її переживання суб'єктивного благополуччя.

Психологічно здорова людина – це динамічна людина, яка легко пристосовується до змінюваних умов життя. Вона вміє продуктивно спілкуватися, враховувати потреби інших людей, цінує можливість мати спільні цілі, уподобання та професійну спрямованість з іншими людьми. Для психологічно здорової людини нескладно встановлювати довготривалі конструктивні стосунки, уникаючи конфліктів та непорозумінь. Психологічно здорова людина не випадає з плину часу, не ігнорує його можливостей і обмежень. Вона зацікавлено і відповідально ставиться до майбутнього,