

- організація й умови трудової діяльності;
- специфіка й особливості роботи органів управління та самоврядування;
- стиль і характерологічні форми керівництва;
- соціально-психологічні, тендерні та демографічні особливості групи;
- чисельність групи тощо.

Соціально-психологічний клімат колективу пов'язаний з певним емоційним забарвленням психологічних зв'язків людей, що виникають на основі їхньої близькості, симпатій, збігу характерів, інтересів і схильностей.

Відзначають двоїсту природу соціально-психологічного клімату колективу. З одного боку, він являє собою деяке суб'єктивне відображення в груповій свідомості всієї сукупності елементів соціального оточення, всього навколишнього середовища. З іншого боку – виникнувши як результат безпосереднього й опосередкованого впливу на групову свідомість об'єктивних і суб'єктивних факторів, соціально-психологічний клімат набуває відносної самостійності, стає об'єктивною характеристикою колективу і починає впливати на колективну діяльність і окремі особистості [4].

Література:

1. Альохіна О. Е. Стимулювання розвитку працівників організації / О. Е. Альохіна // Управління персоналом. – 2002. – № 1. – с. 50-52.
2. Боцюн Ю.В. Способи формування соціально-психологічного клімату в колективі // Управління розвитком. – №20 (117). – 2011. – С.146-147
3. Пірен М.І. Деонтологія конфліктів та управління. Навчально-практичний посібник. – К.: УАДУ, 2001. - 377 с.
4. Психологічний словник / [за ред. В. І. Войтка]. - К. : Вища шк., 1982. - 204 с.

УДК 159.922

*Марценюк Марина Олексіївна
Левецька Крістіна Володимирівна
Мукачівський державний університет,
м. Мукачево, Україна*

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК МОДЕЛЬ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Проблемі особистісного зростання як психологічному феномену приділяли увагу, починаючи з середини минулого століття, представники гуманістичного та феноменологічного напрямів. За їх визнанням, для нормально функціонуючої здорової людини значущими особистісними властивостями є «зміна» і «зростання». У розумінні поняття «особистісне зростання» смислові акценти вчених не співпадали, однак однією лінією у багатьох положеннях поєднувалася ціннісна самореалізація природних потенціалів людини [6].

Дослідниками гуманістичної психології доведено, що сама «..сутність людини постійно скеровує її у напрямку особистісного зростання, творчості та самодостатності, якщо тільки дуже сильні обставини оточення не заважають цьому» [9].

Щодо прагнення до особистісного та духовного зростання слід зауважити, що А. Адлер вважав прагнення до вдосконалення основним джерелом і вектором розвитку особистості. Психологічне зростання особистості він визначав як конструктивне прагнення до досконалості, а розвитку особистості сприятиме вибір особистісного зростання як життєвої мети, прийняття творчих рішень на шляху досягнення соціально значущих цілей [2].

Особистісне зростання, за А.Маслоу, – задоволення чимраз вищих потреб, якими в його ієрархії є потреби в самоактуалізації. Прагнення до високої мети саме по собі – показник психічного здоров'я. Процес особистісного зростання здійснюється шляхом сомоактуалізації, що передбачає тривалість, безперервність процесу зростання і максимальний розвиток здібностей [8].

У сучасній психології особистісний ріст розуміється в першу чергу як вимірюваний факт, як результат істотних і позитивних змін в особистості людини. Особистісне зростання – це в першу чергу позитивні зміни в особистості людини, зміцнення стрижня і збільшення потенціалу особистості [7].

Останні декілька років стали періодом найбільш активного наукового пошуку умов, можливостей, потенціалу, ресурсів особистісного зростання, саморозвитку у різних сферах людського життя. Особистісне зростання має великий вплив на успішне становлення майбутніх фахівців у будь-якій галузі. Однією з важливих умов підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців є становлення й розвиток їх особистості як суб'єктів, які активно, якісно й творчо реалізують професійні функції з оптимальними психологічними витратами, володіють засобами самовираження й саморозвитку особистості в професії тощо [5].

Особистісне зростання є складним процесом, прогресивний чи регресивний напрям якого можна оцінювати в таких сферах: ціннісно-мотиваційна сфера (ступінь орієнтації людини на саморозвиток, духовні цінності, розвиток мотивів самопізнання й саморозвитку тощо); когнітивно-афективна сфера (ступінь широти і диференціації життєвого простору, сприйняття його як простору вільного пересування, когнітивна складність, сформованість позитивного глобального самоствавлення, автентичність самопрезентації тощо); конативно-регулятивна сфера (особистісна активність, інтернальний локус контролю, рефлексивність, асертивність поведінки тощо).

Опанувати успішну модель саморозвитку особистості можна на тренінгу комунікативної компетентності та особистісного зростання. Тренінг особистісного зростання – це одна з небагатьох розвиваючих програм, які можна рекомендувати практично кожній людині, незалежно від віку, статі, професійних і особистих інтересів. Цей тренінг направлений на розкриття та розвиток потенціалу особистості. Він дає можливість отримати нові

переживання та враження, нову інформацію для подальшого саморозвитку. Якщо тренінг дає людині впевненість, віру в себе, надовго створює стан натхнення і ентузіазму, знімає негативні переконання, вчить співпраці - це особистісне зростання [1].

Тренінги особистісного зростання розвивають особистісний потенціал, дають знання і виробляють навички універсальної дії, успішного вирішення життєвих завдань і відкривають багату життєву перспективу. Тренінг особистісного зростання – це певний психологічний вплив, заснований на активних методах групової роботи. Це форма спеціально організованого спілкування, в ході якого вирішуються питання розвитку особистості, формування навичок спілкування з людьми, надання психологічної допомоги і підтримки, що дозволяють долати стереотипи і вирішувати особистісні проблеми учасників. Задача групи тренінгу особистісного зростання - допомога учаснику виразити себе своїми індивідуальними засобами.

Метою тренінгу є стимуляція особистісного зростання його учасників шляхом аналізу стандартних неконструктивних настановлень, навчання навичкам саморегуляції думок, реакцій та емоцій, активізація позитивного мислення, розвиток впевненості в собі. Тренінг дозволяє людині усвідомити свої нові можливості [3].

Тренінг особистісного зростання спрямований на вирішення наступних завдань :

- розвиток адекватного розуміння самого себе і здійснення корекції самооцінки;
- розвиток уміння і потреби в пізнанні інших людей, гуманістичного ставлення до них; уміння долати життєві труднощі;
- формування життєвих планів і корегування ціннісних орієнтацій;
- розвиток емоційної стабільності у складних життєвих ситуаціях [4].

Результатами роботи в тренінговій групі мають стати якісні зміни в розвитку особистісно значущого досвіду, який буде забезпечувати подальшу самореалізацію кожного учасника.

Література:

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О. І. Бондарчук. – К.: Наук. світ, 2008. – 318 с.
2. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен; пер. с англ. Е. Будаговой, М. Васильевой, В. Кучерявкина [и др.] – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.
3. Шевцова И. В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб: Речь, 2006. - 128 с.
4. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. Психологический тренинг / И. В. Шевцова. – СПб: Речь, 2003. -144 с.
5. Бондрачук О. Модель особистісного зростання майбутніх фахівців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/21600/1/Бондарчук_Олена.pdf

6. Булах С.І. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/06/8-11.pdf>

7. Козлов Н.І. Особистісний ріст [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psychologis.com.ua/lichnostnyy_rost.htm

8. Самоактуалізація та особистісне зростання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=6890>

9. Черняк О.В. особистісне зростання як об'єкт психологічного аналізу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=16488&chapter=1>

УДК 371.321; 304.42; 159.9

*Осьодло Василь Ілліч,
доктор психологічних наук,
професор, начальник гуманітарного інституту НУОУ імені
Івана Черняхівського.
Зубовський Дмитро Сергійович,
молодший науковий співробітник Науково-методичного центру
кадрової політики Міністерства оборони України*

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

На сьогоднішній день українське суспільство постало перед складним викликом – гібридною війною. Вона виходить за межі традиційних понять про збройний конфлікт. Набуває комбінованого характеру, перетворюючись на клубок політичних інтриг, запеклої боротьби за політико-економічне домінування над країною, за території, ресурси й фінансові потоки. У цій новій реальності існування нашого соціуму, як ніколи раніше, актуалізувалась потреба розуміння змін, які відбуваються на індивідуально-психологічному рівні життєтворення кожного учасника збройного конфлікту.

Традиційно, досвід збройного протистояння асоціювався з негативними психологічними змінами. Тривалий час вважалося, що участь у бойових діях виключно негативно впливає на особистість військовослужбовця, змінюючи її внутрішній світ, емоційні стани, цінності, погляди на життя тощо. Однак в останні роки у світовій психологічній науці спостерігається стрімка зміна парадигм. На противагу традиційній “патологізований” парадигмі, все активніше протиставляється нова – позитивно орієнтована. З’являється все більше досліджень, у яких не лише констатується деструктивний бік участі у бойових діях, але й емпірично підтверджуються позитивні, адаптаційні зміни особистості внаслідок переживання подібного досвіду.

У західній психології позитивні наслідки травматичного досвіду знайшли своє представлення у концепції посттравматичного зростання (posttraumatic growth). Піонери дослідження цього феномену Р.Тедескі та Л.Калхоун визначають посттравматичне зростання як “досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою” [3, с.1].



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>