

## СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Маценко Ж.М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
кандидат психологічних наук, доцент

***Анотація.** В статті представленні результати дослідження суб'єктивних чинників психічного вдосконалення людини, а також розкрито значення вищих (духовних) потреб для здійснення цього процесу.*

***Ключові слова:** психічне вдосконалення, духовні потреби, духовний розвиток, духовна еволюція, інкультурація.*

**Актуальність дослідження.** В дослідженнях вітчизняної психологічної науки, що на сучасному (кризовому) етапі розвитку нашого суспільства, спостерігаються негативні явища у системі ціннісних орієнтацій молоді. Такі духовні цінності, як добродійність, любов, співчуття змінюються на егоцентричність, культмеркантильність, прагматизм. Зазначені явища складають небезпеку для психічного вдосконалення, духовного розвитку на різних вікових етапах становлення особистості.

Відтак виявлення психологічних умов для здійснення гармонійного розвитку та вдосконалення психіки людини є вкрай актуальним дослідницьким завданням.

Навіть створені на високому професійному рівні педагогічні умови для психічного вдосконалення людини самі по собі не зможуть забезпечити очікуваний результат, якщо індивід не піднявся на необхідний для цього рівень розвитку психічних та особистісних якостей та властивостей. Інакше кажучи, готовність та здатність людини до психічного вдосконалення та самовдосконалення насамперед визначають внутрішні (суб'єктивні, психологічні) умови. Звичайно, йдеться про людину, яка перебуває на тому етапі розвитку, коли вже засвоєно певну сукупність знань, дій, засобів світо-та самопізнання.

**Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку.** Першими кроками до психічного та особистісного вдосконалення людини є розвиток її потреб у спілкуванні, пізнанні, естетичному задоволенні, потреби робити добро. Психологічні дослідження свідчать, що люди на здатна на добродійність, коли від народження забезпечуються її вроджені потреби у любові, безпеці (А. Маслоу, К. Роджерс). Дуже рано (на 2 – 3 році життя) самовиявляються потреби в прихильності, повазі. Для задоволення цих найперших у житті потреб дитині необхідна атмосфера чуйного ставлення, забезпечення емоційного комфорту, відчуття захищеності. Ці потреби залишаються з людиною впродовж усього життя. При цьому науці достеменно відомо, що дефіцит поваги, любові, турботи спричинює до формування

відлюдкуватої, недоброї, а подеколи й агресивної людини. Провідним чинником психічного та особистісного вдосконалення є спілкування, й зокрема духовне спілкування (обмін думками, враженнями, почуттями, знаннями). Це найтонший, найвимогливіший та найскладніший вид спілкування, а отже – найефективніший для розвитку людини. Однією з перших виявляється у людини потреба у розширенні знань про довкілля та саму себе. За сприятливих виховних умов ця потреба трансформується на особистісну рису – допитливість. А допитливість – це психологічна основа для подальшого формування спостережливості та розвитку мислительних процесів.

Особистісне вдосконалення людини найілюстративніше проглядається у моральній сфері особистості. Найвищим показником людяності є ставлення до будь-якої форми життя як до вищої цінності, безкорисливе сприяння життю іншої особи (істоти), а також повага до внутрішнього світу інших людей, втілення у взаємини з ними загальнолюдських цінностей [6].

Важливим кроком до самовдосконалення є здатність людини до саморегуляції, яка тісно пов'язана із такими вольовими рисами, як цілеспрямованість та наполегливість. Завдяки згаданим якостям людина неспроможна усвідомлювати та оцінювати власні думки, вчинки, дії щодо загальнолюдських норм, ідеалів, а також неухильно підпорядковувати свою поведінку стійкій меті, моральним вимогам, велінням, обов'язкам.

Унікальною психологічною передумовою для психічного вдосконалення та самовдосконалення є здатність людини до естетичного сприймання. Кожне естетичне явище є джерелом емоцій радості, захоплення, піднесення, переживання, співпереживання, а відтак – сприяє розвитку не лише сфери емоцій, а й інтелекту, оскільки естетичні почуття – єдність спостережливості й чутливості, переживання й пізнання, захоплення й оцінювання, милування та судження. Крім того, кожна зустріч людини з естетичним пов'язана зі здобуттям нової інформації, а отже – діяльністю мислення, фантазії, уявлень [1].

**Виклад основного матеріалу.** Для того, щоб психічне та особистісне вдосконалення здійснювалось, необхідні такі психологічні передумови:

Усвідомлення людиною своїх можливостей та здатностей, яке відбувається в процесі самопізнання через самоспостереження, самоаналіз, самооцінку. Самооцінка – це сукупність когнітивно-почуттєвих уявлень про власні психічні та особистісні властивості, їх критичне усвідомлення. Формування адекватної самооцінки стає можливим за умови взаємодії з іншими людьми, через їх ставлення, оцінювання.

Становлення системи позитивних ціннісних орієнтацій, зокрема духовних. Духовні ціннісні орієнтації ми розглядаємо як відносно стійку систему спрямованості інтересів, потреб особистості, яка націлена на процес засвоєння духовних цінностей (людяність, добро, справедливість, знання, краса, ідеали тощо). Формування та реалізація таких вищих потреб: пізнання світу, себе, сенсу життя; визнання та повага; потреба у сприйманні та

створенні краси (тобто естетична потреба); у доброчинність та ствердження справедливості (гуманістична потреба); самовдосконалення.

Здатність до вчинків та поведінки відповідно до загальнолюдських ідеалів (альтруїстичний, емпатійний, екоохоронний).

Безперервний когнітивно-інтелектуальний розвиток, особливо таких розумових якостей як допитливість, глибина, самостійність, критичність мислення.

Формування вольових якостей; цілеспрямованості, наполегливості, самовладання та саморегуляції.

Одним із суттєвих виявів волі людини, який необхідний для психічного вдосконалення і особливо самовдосконалення, є здатність продуктивно діяти у дезорганізуючих ситуаціях, які негативно впливають на емоційну сферу. Це досягається свідомим керуванням власними почуттями, настроєм та вмінням приводити їх у відповідність до конкретних подій. Самовладання є одним з чинників емоційно-вольової зрілості людини, поряд із таким, як саморегуляція. Саморегуляція – це здатність людини адекватно сприймати та усвідомлювати акти власних психічних процесів та поведінки, свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків соціальним вимогам, велінням обов'язку, сумління, а також гальмування неприйнятих за даних обставин чи для даного суспільства проявів.

Розвиненість почуттєво-емоційної сфери (здатність до переживання різноманітної гами емоції та почуттів, у тому числі й екзистенційних – совість, провина, сумнів, любов, віра, надія, каяття – які підтримують константність особистості та її індивідуальну цілісність).

Усвідомлення людиною єдності себе й Всесвіту, ставлення до будь-якої форми життя як до вищої цінності. Повага до внутрішнього світу іншої людини, яка поєднується зі здатністю до співчуття та реалізується через втілення у взаємини з цією людиною найвищих духовних цінностей – добра, краси, любові.

Почуттєво-емоційне та інтелектуально-когнітивне ставлення до навколишньої дійсності, прагнення до краси, гармонії, досконалості, які виявляються у естетичній потребі та естетичних почуттях.

Зазначені особливості когнітивно-інтелектуальної, почуттєво-емоційної та вольової сфер людини забезпечують здатність людини до світопізнання, самопізнання, психічного та особистісного вдосконалення та самовдосконалення. У сукупності вони складають людську духовність. А їх розвиток фактично є процесом духовного вдосконалення.

Отже, психічне вдосконалення можна розглядати як здійснення прогресивних кількісних та якісних змін у потребах, психічних процесах, ціннісних орієнтаціях людини, її волі через світопізнання, самопізнання. Результатом цього процесу є досягнення гармонії психіки, подолання відчуження людини від природи, соціуму, самої себе. Наші експериментальні дослідження свідчать: естетичне ставлення до красивих об'єктів має своєрідну властивість «переносу» на інші предмети, людей. Так, діти, незалежно від віку,

які позитивно-емоційно ставляться до прекрасного, відрізняються високими морально-гуманістичними та пізнавальними показниками: прагнуть сприймати й глибше пізнавати не лише естетичні об'єкти, а й явища природи, інші предмети довкілля, виявляють гуманність, уважність, бережливість до людей, живої природи.

Процес психічного вдосконалення здійснюються в ході засвоєння людиною культурної спадщини людства. Цей процес дістав назву «інкультурація». Він є своєрідним психологічним механізмом психічного та особистісного вдосконалення. Адже інкультурація відбувається завдяки взаємодії людини із певною сукупністю соціокультурних продуктів людської діяльності, або, інакше кажучи, – соціокультурним середовищем.

Соціокультурне середовище має цілу низку перевірених часом засобів створення, зберігання та передавання загальнолюдських норм, цінностей, досвіду. Основними з них є мова, писемність, різновиди мистецтва, традиції, звичаї, народна творчість, сховища духовної культури (музеї, бібліотеки, заповідники); джерела масового розповсюдження інформації (телебачення, преса, радіо), навчальні заклади.

Отже за своїм змістом соціокультурне середовище – це результати (продукти) матеріальної та духовної діяльності багатьох поколінь, загальнолюдські норми та цінності, здобутки культури та мистецтва.

Усі складові соціокультурного середовища, безперечно, мають вплив на психічне вдосконалення людини, проте міра ефективності такого впливу неоднакова. Найвпливовішими можна вважати такі, що спрямовані на людину не опосередковано, а безпосередньо: сім'я, формальні групи, неформальні угруповання за інтересами, твори мистецтва, художня література. Звідси випливає, що під впливом соціокультурного середовища, за умови активного прагнення людини, стає можливим процес її психічного та особистісного вдосконалення. Представимо схематично позитивні якісні зміни у різних сферах психіки людини, які відбуваються в процесі її вдосконалення. (див. Табл. 1)

Отже, сутність процесу вдосконалення та самовдосконалення людини – у досягненні вищого рівня сформованої та гармонії її психічних та особистісних якостей через світопізнання, самопізнання, самостворення.

За якими ознаками можна констатувати готовність людини до психічного та особистісного вдосконалення.

1. Наявність у людини активної потреби пізнавати світ, себе, реалізація цієї потреби у своїй діяльності.
2. Усвідомлення явища життя як вищої цінності, єдності себе та Всесвіту.

Таблиця 1. Позитивні якісні зміни у різних сферах психіки людини, які відбуваються в процесі її вдосконалення

Психічна сфера особистості	Вихідна психічно-особистісна характеристика	Новоутворення
Інтелектуальна	Пізнавальні психічні процеси	Усвідомлення сутності явищ, закономірності їх взаємозв'язку
Самопізнання	Утворення образу «Я»	Усвідомлення себе як невід'ємної частини Всесвіту
Почуттєво-емоційна	Прості емоції	Здатність переживати духовні почуття, духовні стани
Морально-гуманістична	Егоцентризм	Альтруїзм, емпатійність, гуманізм
Діяльнісно-вольова	Мимовільні дії	Саморегуляція, духовні вчинки
Естетична діяльність	Естетичне світосприймання	Естетичне світосприйняття

3. Активне прагнення сприймати та створювати прекрасне.
4. Позитивні якісні зміни у системі ціннісних орієнтації!
5. Здатність до негативних впливів соціального оточення, завдяки самостійності, критичності мислення, вмінню розрізняти зло від добра, духовне від бездуховного, «вгамувати» прояви зла у собі.
6. Подолання суперечностей між думками та почуттями, бажаннями та необхідністю, любов'ю та ворожістю через духовні уявлення та вчинки.
7. Відкритість до вдосконалення себе, яка стає за умовою здатності до самокритики.
8. Виявлення бажання та вміння створювати власну програму психічного та особистісного самовдосконалення.
9. Духовний тип поведінки та духовні вчинки, які виявляються у позитивно-емоційному дійовому ставленні до життя та внутрішнього світу інших людей, яка наповнюється духовним змістом в міру того, щ немає чужого та свого, а є лише Всесвітня єдність Я-Ти-Він-Вони.

Процес психічного вдосконалення, якнайтісніше пов'язаний із розвитком вищих (духовних) потреб людини, відбувається у такій динаміці: від потреби пізнання свічу – до самопізнання; від очікування турботи, піклування з боку оточуючих осіб – до потреби у їхньому визнанні, повазі, прагнення любити та бути коханим; від самоусвідомлення – до потреби у самовдосконаленні.

Унікальною людською потребою є потреба у «спілкуванні» з прекрасним, яка за сприятливих умов може розвинути від бажання спостерігати, сприймати – до прагнення створювати та зберігати красу.

Психологічні особливості естетичної потреби, на відміну від інших видів духовних потреб, утому, що:

- Ця потреба відрізняється безкорисливим характером, орієнтованим не на прагматичне, а на почуттєво-інтелектуальне пізнання та засвоєння дійсності. Сутність його у тому, що від процесу задоволення потреби людина очікує ефект у вигляді не матеріального здобутку, а інтелектуально-почуттєвої творчості, отже, духовної насолоди. А там, де панує безкорисливість, народжується духовність.

Духовне ставлення, на відміну від утилітарно-споживчого, – це ставлення до предмета, об'єкта, я вища у його самоцінності. Специфіка задоволення естетичної потреби у тому, що людина отримує задоволення від своєї здатності ставитися до об'єкта як до самоцінності. Отже естетична потреба відрізняється особливою (юрмою задоволення – насолодою самим процесом естетичної діяльності (сприйманням, спогляданням, образотворчою діяльністю)).

- Як свідчать результати наших досліджень, створюючи умови для формування естетичної потреби, здатності до естетичного сприймання можна ефективно впливати на розвиток духовності в усій цілісності її структури.

Так, сприймання естетичних об'єктів стимулює розвиток пізнавально-інтелектуального компонента духовності: тренує спостережливість, розвиває вміння оцінювати, аналізувати, зіставляти, висловлювати відповідні судження – тобто основні мислительні процеси. Крім того, кожне естетичне явище здатне викликати емоції радості, захоплення, піднесення, а твори мистецтва - й складні почуття, переживання, співпереживання. Відтак, естетичне сприймання сприяє розвитку емоційно-почуттєвої складової духовності.

Потреба та здатність сприймати естетичні об'єкти складає основу морально-гуманістичного компонента духовності. Адже саме під час споглядання краєвидів природи, слухання музики можуть виникнути духовні стани, що супроводжуються відчуттям нескінченності, безмежності життя, його розмаїття, і водночас – тісної єдності. У таку мить людина відчуває себе невід'ємною часткою всього, що існує в світі, і це допомагає зрозуміти рівну цінність будь-якої форми життя на Землі. Затвердженням осіб, які мають досвід переживання духовних етапів, такі почуття сприяють виникненню та розвитку емпатійності, пробуджують бажання творити добро, що позитивно відбивається на вчинково-поведінковій складовій духовності. До того ж здатній до естетичних почуттів в люди на не зашкодить ні природі, ні продукту прані, ні твору мистецтва, бо в них закладено красу, гармонію. Нарешті, людина з розвиненою естетичною потребою сама прагне бути красивою, як зовні, так і в думках, вчинках, поведінці, адже добро – прекрасне, а зло – потворне. - Специфіку естетичної потреби можна визначити лише у порівнянні з іншими духовними потребами, зміст яких визначається відповідними їм видами діяльності. Так, пізнавальна потреба за своїм змістом є системою мотивів суб'єкта, що відбиває його прагнення до пізнання істини про об'єкти довкілля, їх взаємодію та взаємозв'язок. Комунікативна потреба –

не прагнення до суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою обміну інформацією, думками, почуттями, діями.

У змісті естетичної потреби виявляються психічні особливості цілісної особистості: здатність до мислення, спілкування, творчості, пізнання, переживання почуттів. Така різноманітність проявів сукупності складає своєрідну психологічну якість естетичної потреби – її синкретичність.

Зазначені специфічні особливості естетичної потреби дозволяють розглядати процес її цілеспрямованого формування як шлях до психічно-особистісного вдосконалення людини.

Здійснюючи аналіз естетичної потреби, ми виділили два основних типи її функціонування: специфічний та неспецифічний.

Специфічний тип функціонування естетичної потреби виявляється в тому, що вона є провідним чинником виникнення, перебігу та розвитку усіх видів естетичної діяльності людини: від сприймання прекрасного – до його створення.

Неспецифічний – пов'язаний з тим, що естетична потреба детермінує її поза естетичні види діяльності – комунікативну, пізнавальну, виробничу тощо, – а також відповідні їм види потреб. Характерним прикладом неспецифічного типу функціонування естетичної потреби є її вплив на потребу комунікативну, яка є складним утворенням. Це впливає із різноманітності цілей, змісту, форм та типів спілкування. Саму потребу у спілкуванні, у певному розумінні, можна розглядати як потребу у широкому виявленні та різнобічній актуалізації людських думок, переживань, почуттів.

Отже, простежується функціональний зв'язок між потребою у спілкуванні та естетичною потребою, у якому остання виконує активізуючу функцію. Оскільки комунікативна потреба є елементом морально-гуманістичної складової духовності, то відносно цієї складової естетична потреба функціонує як розвивальна.

Естетична потреба виконує щодо психіки людини й гармонізуючу функцію, яка, на нашу думку, виявляється у двох аспектах: зовнішньому та внутрішньому.

У зовнішньому аспекті ця функція естетичної потреби впливає на процес подолання відчуження людини від довкілля (природи, культури, інших людей). Психологічну основу механізму цього аспекту функціонування естетичної потреби складають естетичні почуття, процес спілкування, ціннісні орієнтації. Отже, паралельно здійснюється функція розвитку гуманістичного, емоційно-почуттєвого та потребово-ціннісного компонента духовності. Внутрішній аспект гармонізуючої функції естетичної потреби модифікується у формах відповідно до:

- 1) співвідношення з іншими компонентами духовності:
  - потреба у пізнанні довкілля (когнітивно-інтелектуальний компонент);
  - бажання та здатність переживати духовні стани (почуттєво-емоційний компонент духовності);
  - потреба у добродійності, намагання зберегти або (та) удосконалити

довкілля (морально-гуманістичний компонент);

- прагнення до духовного самовдосконалення (вчинково-діяльнісний компонент духовності);

б) співвідношення зі здатністю до естетичного світосприйняття:

- потреба в естетичному сприйманні довкілля; бажання пережити естетичні почуття; потреба в естетико-комунікативній діяльності, тобто в обміні з іншими людьми інформацією, оцінками, думками, почуттями щодо естетичних цінностей ;

- намагання відтворити або вдосконалити довкілля засобами художньої діяльності.

Специфіка естетичної потреби та змісту її функцій щодо психіки людини визначається психологічними особливостями впливу естетичних цінностей:

1. Характер впливу об'єктів в естетичної потреби на суб'єкт завжди:

а) стенічний;

б) активізуючий;

в) розвивальний.

2. Об'єкти естетичної потреби не можуть сягати нульового ступеня цінності, оскільки естетичні почуття (за умовою їх розвиненості у суб'єкта) не мають межі задоволення.

Завдяки чому естетична потреба невичерпна? Результатом задоволення естетичної потреби є естетичні почуття, які завжди носять позитивний характер. І ось тут вступає в дію своєрідний психічний механізм естетичної антиципації. Його сутність полягає в тому, що людина, яка має певний досвід естетичного сприймання, зберігає у своїй пам'яті згадки про приємні почуття естетичної насолоди, а тому має прагнення до повторного здійснення естетичної діяльності. Ця потреба утворюється внаслідок очікування вже пережитого почуттєво-інтелектуального задоволення. Схематично цей механізм можна представити як своєрідну безперервну «реакцію»:

**Висновки.** Отже, розуміння проблеми духовного розвитку особистості у тісному взаємозв'язку із проблемою естетичної потреби відкриває широкі можливості для визначення й розробки методів посилення її впливу на психічно-особистісне вдосконалення людини.

### Література

1. Баленок В.С. Естетичне і природа. – К., 1973.
2. Как построить свое «Я». Под. Ред. В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1991.
3. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе. – К.: Форум, 2002.
4. Неизведанный Достоевский. Литературное наследие. Т.83. – М., 1971.
5. Проблемы формирования социогенных потребностей / Под. Ред. Ш.Н. Чхартишвили, Н.С. Сарджевеладзе. – Тбилиси: Менциеба, 1974.
6. Фрейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – Вып. 1,2,3,4. – М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1994.
7. Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика. 1992. – 429 с.

### ***References transliterated***

1. Balenok V.S. Estetichne i priroda. – K., 1973.
2. Kak postroit' svoe «Ja». Pod. Red. V.P. Zinchenko. – M.: Pedagogika, 1991.
3. Maksimenko S.D. Rozvitok psihiki v ontogenezi. – K.: Forum, 2002.
4. Neizvedannyj Dostoevskij. Literaturnoe nasledstvo. T.83. – M., 1971.
5. Problemy formirovanija sociogennyh potrebnostej / Pod. Red. Sh.N. Chhartishvili, N.S. Sardzheveladze. – Tbilisi: Mencieba, 1974.
6. Fradimen J., Frager R. Lichnost' i lichnostnyj rost. – Vyp. 1,2,3,4. – M.: Izd-vo Rossijskogo otkrytogo un-ta, 1994.
7. Fromm E. Dusha cheloveka. – M.: Respublika. 1992. – 429 p.

#### **Маценко Ж.М. Субъективные факторы усовершенствования человека**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования субъективных факторов психического совершенствования человека, а также раскрыто значение высших (духовных) потребностей для осуществления этого процесса.

**Ключевые слова:** психическое совершенствование, духовные потребности, духовное развитие, духовная эволюция, инкультурация.

#### **Matsenko J.M. Subjective factors of psychological improvement of a person**

**Annotation.** The paper presents results of a study of subjective factors of psychological improvement of a person and reveals importance of higher (spiritual) needs in this process.

**Key word:** psychological improvement, spiritual needs, spiritual development, spiritual evolution, enculturation