

об'єктивних, суб'єктивних, соціальних, комунікативних, родинних, гендерних та культурно-етнічних чинників.

У ряді досліджень було виявлено, що Я-концепція дівчат сильніше корелює з оцінкою привабливості свого тіла, ніж з оцінкою його ефективності. У юнаків, навпаки, провідним критерієм самооцінки є ефективність тіла.

Отже, узагальнюючи вищезгадане, можна сказати, що в підлітковому віці починає формуватися вже більш стійка й усвідомлена самооцінка, яка може сформуватися під впливом самосприйняття, сприйняття свого зовнішнього вигляду, свого тіла. Тому якщо дитина задоволена своєю зовнішністю, то цей складний феномен її внутрішнього світу поступово набирає позитивного характеру. Це означає, що утверджується позитивна Я-концепція, завдяки якій дитина підліткового віку буде відчувати себе повноцінно і сприйматиме позитивно не лише себе, а й довкілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А., Гордиенко Е. В. Представления личности об отношении к ней значимых других. Психологический журнал, 2001. Т. 22. № 5. С. 38–47.
2. Авдюнина Н. А. Об отношении к образу тела юношей и девушек мегаполиса. Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса. Материалы II межрегиональной научно-практической конференции. Москва, 2015. С. 194–197.
3. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание / Пер. с англ. Москва : Прогресс, 1986. 420 с.
4. Боришевский М. Й. Психологические особенности самосознания подростка: навч.учеб.. Киев, 1990. 196 с.
5. Гавриленко А. А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: диссертация кандидата психологических наук. Москва, 2009. 175 с.
6. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78–80.
7. Черкашина А. Г. Методика исследования самоотношения к образу физического Я. Вестник Самарской гуманитарной академии Сер. Психология. 2008. № 2 (4). С. 71-89.

Стефінів О.

Науковий керівник – виклада. Шевченко О. М

АВТЕНТИЧНІСТЬ – СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Автентичність людини є фундаментальною основою її індивідуальності і смисловим підґрунтям життєвої та професійної самоактуалізації. Автентична людина усвідомлює, чого вона хоче, ким вона є насправді і в чому полягає її покликання, доля або професійне призначення.

Мета статті полягає у здійсненні теоретичного аналізу феномену автентичності як складової професійного становлення майбутніх психологів.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що автентичність як якість особистості виступає невід'ємною внутрішньою умовою, що визначає успішність особистісного і професійного розвитку майбутніх психологів.

Дослідженням теми автентичності займалися представники екзистенційно-аналітичного підходу Д. Б'юдженталь, А. Ленгле, С. Мадді, Р. Мей, В. Франкл, розглядаючи автентичність як істинність, природність і справжність людини; гуманістичного підходу у теорії особистості А. Маслоу, К. Роджерс, трактуючи автентичність як здатність людини у спілкуванні відмовлятися від різних соціальних ролей. У вітчизняній психології зроблено поодинокі спроби обґрунтування автентичності особистості (В.О. Татенко, З.С. Карпенко, Н.М. Когуляк).

Автентичність особистості характеризується природністю вираження себе, відсутністю «бажання не бути, а здаватися», тобто в особистості виявляється реальна (а не удавана) єдність дійсності і цінності, при цьому на думку Г. Ріккета, цінності виступають принципами діяльності. У даному контексті виражений зв'язок між автентичністю та ціннісно-смисловою сферою особистості [1].

Першою психологічною теорією, яка виникла на основі психоаналізу З. Фрейда і яку дійсно варто віднести до концепції автентичності особистості, є аналітична психологія К.Г. Юнга. Одним з ключових понять концепції виступає «індивідуація» – процес розвитку

цілісності шляхом інтеграції різноманітних частин психіки. За концепцією автентичності, К.Г. Юнг стверджує, що для того, аби бути собою, бути справжньою, людина повинна усвідомлювати всі елементи і явища власного психічного життя (бажання, думки, почуття, відчуття тощо) [6].

У наукових дослідженнях автентичність найчастіше пов'язується із екзистенційною та гуманістичною психологією. У психології поняття «автентичність» з'явилося завдяки психологам екзистенціалістам, що почали застосовувати це поняття щодо особистості, розглядаючи зокрема автентичність як справжність або природність, істинність людини (Д. Б'юдженталь, А. Ленгле, С. Мадді, Р. Мей).

Одним із перших термін «автентичність» наповнив психологічним змістом американський психолог Дж. Б'юдженталь. На його думку автентичність – це, скоріше, сам процес проживання власного життя, присутність у ньому. У його концепції є ключове поняття «присутність». Присутність означає не просто фізичне перебування, а усвідомлення своєї суб'єктивності, контакт із внутрішнім життям [3].

Дуже важливим аспектом концепції Дж. Б'юджентала складають чотири основні кроки до становлення власної автентичності:

Перший крок – це розуміння і прийняття власної обмеженості і обмеженості власного буття як онтологічної даності.

Другий крок – це рефлексія нашої сутності або нашого особистісного потенціалу, в якій полягає активність особистості і, в той же час, і воля до прояву цієї активності.

Третій крок – здійснення вибору або «ворота» через які повинні пройти наміри, як образно називає вибір Дж. Б'юдженталь.

Четвертий крок – усвідомлення і прийняття нашої індивідуальності «окремі-алепов'язані» з іншими [1, 2].

Гуманістичні психологи (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядали автентичність як здатність людини у спілкуванні відмовлятися від різних соціальних ролей, що дозволяє проявлятися справжнім, властивим тільки даній особистості думкам, почуттям, емоціям і поведінці. Близьке до цього розуміння автентичності в гештальт-терапії, де вона визначається як відповідність людини самій собі, здатність жити, не зраджуючи своєму істинному «Я».

У роботах К. Роджерса автентичність, справжність, конгруентність і прозорість ототожнюються. Справжність означає, що психолог відкрито проживає почуття і установки, що мають місце в даний момент. Існує відповідність, або конгруентність, між тим, що відчувається на соматичному рівні, тим, що представляється в свідомості, і тим, що виражається клієнту [9].

Натомість Г. Літаер розрізняє дві сторони (аспекти) автентичності: конгруентність (здатність усвідомлювати і переживати власний емоційний досвід) і прозорість (здатність точно виражати цей досвід у спілкуванні) [9].

Високий рівень розвитку автентичності як якості зрілої особистості виявляється у власне автентичному існуванні, суверенності, високому самоконтролі, здатності протистояти впливу середовища, застосування активних видів копіngu: асертивна поведінка з використанням внутрішніх ресурсів і ресурсів соціального оточення.

Автентичність – це щирість, відкритість, чесність людини. Це не тільки і не стільки ставлення до інших людей, скільки стосовно себе самої, до того внутрішнього начала або «камертону», який Ф. Франкл називав совістю. Бути автентичним значить жити по совісті: не тільки «по совісті», але ще й «жити», тобто здійснювати те, що є внутрішньо виправданим, а не відмовлятися від цього. Прояв автентичності, «зустріч з самим собою» може статися у людини і залишитися одиничною подією, якщо вона не інтегрує свої переживання, отриманий досвід у процес свого життя. І навпаки, автентичність в дії веде людину до більшої автентичності «у житті». У цьому контексті доречним є вислів «вірність самій собі» — тобто справжня цілісна автентичність [10].

Аналізуючи історичні аспекти формування автентичності М. Kernis і Р. Goldman наголошують, що культурні контексти мають велике значення у сприйнятті людьми своєї автентичності та автентичності інших, зокрема, на попередніх етапах розвитку суспільства поведінка людей значною мірою була зумовлена необхідністю строго слідувати загальноприйнятим нормам, що призводило до фактичної відсутності автентичного існування.

У багатьох сучасних теоретичних та емпіричних дослідженнях автентичність розглядається як диспозиційна риса (L. Slabu, A. P. Lenton, C. Sedikides, M. Bruder, 2014; W. Fleeson, J. Wilt, 2010) [11], тобто схильність людини думати, відчувати та готовність діяти певним чином у різних ситуаціях, при цьому автентичність практично завжди вважається передумовою психологічного благополуччя.

Автентичність як показник «сили» характеру аналізується насамперед у контексті позитивної психології. С. Peterson і М. Seligman серед 24-х сильних рис характеру виділили автентичність у її тісному зв'язку із цілісністю (інтегрованістю), чесністю та мужністю. Сила автентичної особистості виявляється насамперед у її вмінні залишатися самою собою при досягненні навіть найскладніших цілей попри сильний супротив зовнішніх обставин. На думку С. Peterson і М. Seligman, автентичність – це емоційна природність і психологічна глибина, без яких неможливе повноцінне функціонування людини. Як показник сили характеру та диспозиційна риса, автентичність вважається унітарним (що становить єдине ціле), одновимірним феноменом, який вимірюється не за вираженістю компонентів, а лише за фактом її наявності або відсутності [12].

Заслужують на увагу концепція автентичності у зарубіжній психології М.Н. Kernis і В.М. Goldman (чотирьохкомпонентна модель автентичності у контексті психологічного благополуччя особистості) [11].

Згідно із М.Н. Kernis і В.М. Goldman автентичність – це постійне вираження власного справжнього Я у повсякденному функціонуванні людини. Вони визначили наступні компоненти автентичності: усвідомлення, об'єктивність, поведінку та стосунки з оточуючими. *Усвідомлення* або довіра до себе – це розуміння власних мотивів, бажань, почуттів і думок; знання і прийняття своїх переваг і недоліків, особистісних властивостей та емоцій і їх ролі у власній поведінці. *Об'єктивність* – не спотворення, не ігнорування власних думок і досвіду, прийняття себе такою, якою людина є, зі своїми сильними та слабкими аспектами. *Поведінка* відповідно до власних цінностей, переконань і потреб, відсутність спрямованості на задоволення очікувань інших людей та самозвинувачень, якщо людина діє всупереч бажанням оточуючих. *Орієнтація на стосунки* – відкритість у стосунках з іншими людьми, відсутність прагнення бути позитивно оціненими оточуючими, вибір власної участі чи не участі у тих чи інших стосунках [11].

С.А. Орлов переконаний, що довіра людини власній сутності зумовлює автентичність особистості [7, с.70,72,79].

Довіра до себе виступає однією з важливих складових особистісного компоненту професійної культури майбутніх психологів, оскільки від узгодженості цієї установки залежить вміння спрямовувати власне життя у бік самоактуалізації та саморозвитку, ефективно оволодівати системою професійно важливих засобів, методів, технологій, досягати вершин професіоналізму у обраній професії. Як соціальна самоустановка, дане психологічне утворення проявляється у стійкій схильності суб'єкта приймати, усвідомлювати цінність власної особистості і захищати її [4].

У своїх наукових дослідженнях М.В. Рагуліна розуміє автентичність, як усвідомлення людиною своїх переживань і почуттів, їх доступність і здатність їх прожити, випробувати і виражати їх на зовні, у спілкуванні з іншими людьми, якщо ці переживання і почуття виявляться стійкими. Автентична особистість залишається самою собою і не відмовляється від себе [8].

За дослідженнями української психологині Н. Когутяк особистість досягає цілісного розуміння і розкриття своєї автентичності у процесі усвідомлення нею своїх особистісних властивостей та оптимізації ставлення до себе (шляхом дослідження власного буття, уяви, інтелекту, відчуттів, тобто створення цілісного уявлення про себе): завдяки розвитку соціальної перцепції у міжособистісному спілкуванні у межах тренінгу (програвання ефективних способів взаємин у групах, отримання вербальної та невербальної інформації про себе, розвиток умінь глибинної рефлексії) та актуалізації творчого самовираження у життєвих кризах (зосередження уваги на рисах, які допомагають у таких ситуаціях, усвідомлення свого потенціалу).

Ефективним засобом розвитку психологічних механізмів становлення автентичності, за дослідженнями Н.М. Когутяк є тренінг саморозуміння, що сприяє: зростанню впевненості та довіри до себе; розвитку умінь нестандартно мислити, не боятися фантазувати та уявляти;

зменшенню кількості комплексів, зажимів, штампів; бажанню діяти, бути активним і самостійно досягати поставленої мети [5].

Резюмуючи сказане, можна стверджувати, що автентичність є мультимодальним конструктом, що складається із чотирьох взаємопов'язаних елементів: усвідомлення, об'єктивності, поведінки та реляційної орієнтації. Усвідомлення полягає у спрямованості людини на розуміння власних переживань, цілісного сприймання свого попереднього досвіду. Об'єктивність визначається здатністю людини адекватно самостійно характеризувати себе, не спотворюючи самосприйняття оцінками інших осіб. Поведінковий компонент полягає у здатності поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів, а реляційна орієнтація (орієнтація на стосунки) – це відкритість і чесність у взаємодії з іншими людьми.

Отже, автентичність – диспозиційна риса особистості, що виявляється у постійному вираженні власного справжнього Я у повсякденному функціонуванні людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 304 с.
2. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии/Пер. с англ. А.Б. Фенько. Москва: Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.
3. Гераскевич Н.В. Понимание аутентичности в гуманитарном дискурсе. Филологические науки. 2014. Вып. 11(10). С. 18-24.
4. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості довіри до себе як складової професійної культури майбутніх практичних психологів. Науковий часопис НПУ імені М.П Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. №39. С. 211–217.
5. Когутяк Н.М. Становлення автентичності особистості в період життєвої кризи: концептуальна модель. *Психологія і суспільство*. 2008. №1 (31). С.115-126.
6. Лукомська С.О. Автентичність у психоаналізі та екзистенціальній психології. *Особистість у критичних ситуаціях життя*. Матеріали І науково-практичної конференції (м. Суми, 19-20 лютого 2015 р.). Суми, 2015. С. 65–68.
7. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека :Парадигмы, проекции, практики. Москва : Издательский центр «Академия». 2002. 272 с.
8. Рагулина М. В. Ценностно-смысловое содержание понятия «аутентичность» как системного качества личности. *Вестник Томского государственного университета*. 2007. № 296. С. 206–212.
9. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. Москва: 2002. 976 с.
10. Хайдеггер М. Положение об основании. Пер. с нем. СПб. : Алетейя, 1999. 289 с.
11. Kernis M.H. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research / M.H.Kernis, B.M. Goldman // *Advances in Experimental Psychology*. – 2006. – Vol. 38. – P. 283–356.
12. Peterson C. Strength of character and post-traumatic growth / C.Peterson, N.Park, N.Pole, W.D'Andrea , M.Seligman // *Journal of Traumatic Stress* . – 2008. – Vol. 21(2) . – P. 214–217 .

Дуда У.

Науковий керівник – доц. Адамська З. М

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Проблема самоактуалізації відіграє важливу роль у професійному становленні особистості. Ще при народженні індивід отримує потенціал, здібності та ресурси для особистої та професійної реалізації себе. У третьому тисячолітті для розвитку людини суспільство пропонує безмежні можливості. Але водночас людина стоїть перед необхідністю обирати, приймати рішення та нести за них відповідальність. Вона постійно змушена шукати своє місце у світі та вибудовувати стратегії, які б допомогли їй реалізувати себе. Одним з напрямків такої реалізації є професійна діяльність.

Професійна самоактуалізація передбачає професійне самовизначення, самовираження себе в професії, формування образу Я, професійного іміджу, індивідуального стилю професійної діяльності, постановку та досягнення професійних цілей, відповідальність за свою діяльність, переймання чужого досвіду та формування власного тощо. Люди, які самоактуалізуються в обраній професії, прагнуть постійно розвиватися, підвищують рівень власної кваліфікації, шукають нові джерела інформації, використовують творчий підхід, щоб досягти вищого рівня компетентності через реалізацію себе, своїх цінностей, інтересів і