

## **КОНГРУЕНТНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Так складається людське життя, що майже усю його свідому частину людина прагне до досконалості, до пошуку тих граней власної особистості, у якій вона може бути індивідуальною й неповторною. У вирі життя та в погоні за професійним успіхом вона часто забуває, що народжена перш за все бути щасливою. Однак, щастя невід'ємне від розвитку власної індивідуальності у тих вимірах і прагненнях, які обирає для себе людина.

У психології індивідуальність розглядається як автономна, унікальна й неповторна біосоціальна система, здатна до саморозвитку й саморегулювання. Вона включає багатомірні й багаторівневі зв'язки, які охоплюють усі фактори індивідуального розвитку людини. Однією з найбільш авторитетних на сьогодні в психології є теорія інтегральної індивідуальності видатного науковця в галузі диференціальної психофізіології та психології особистості, засновника пермської психологічної школи Вольфа Соломоновича Мерліна (1892-1982).

Як відомо, основні положення своєї теорії В.С. Мерлін виклав у праці «Нарис інтегрального дослідження індивідуальності» (Мерлін В.С., 1986, с.7). Під індивідуальністю вчений розумів ієрархічно впорядковану систему властивостей, яка включає усі рівні – від фізичних, біохімічних, фізіологічних, нейродинамічних, психодинамічних (темпераментальних), до особистісних властивостей та групових і суспільно-історичних – всі складові даної системи вступають між собою у складні зв'язки, спричиняють при цьому взаємні впливи.

Одним із основних показників розвитку індивідуальності особистості є взаємовідповідність, конгруентність її якостей, яку з різних позицій досліджували В.М. Бехтерев, О.Ф. Лазурський, Л.С. Виготський, К. Роджерс, Г.С. Костюк, П.В. Лушин та інші психологи. Терміни конгруентність і неконгруентність все частіше використовуються у сучасній практичній психології. Конгруентна особистість (в дослівному

перекладі – «відповідна», «узгоджена») єдина і цілісна у своїх почуттях, їх сприйнятті та висловлюванні про них, не має психологічних «захистів» і може бути такою, якою в глибині душі вона є (Роджерс К.Р., 1994).

Ми виділяємо психолого-типологічну або психодинамічну неконгруентність особистості, яку досліджували багато років на різній віковій вибірці – ценовідповідність у психодинамічному плані базових якостей особистості підструктурі психофізіологічних властивостей, зокрема, темпераменту як фундаменту особистості.

Як підтвердили наші дослідження, неконгруентність може стати помітною у досить ранньому віці. Коли, наприклад, у швидкої за темпераментом матері-екстраверта народжується дитина з більш повільною нервовою системою та ознаками інтраверта. У процесі виховання мати мимоволі привчає дитину до швидкого темпу життя, весь час підганяючи та прискорюючи її життєвий ритм, і вважає, що цим виховує дитину більш самостійною, адаптованою до прискореного темпу сучасного життя. Як же реагує дитячий організм на такі прискорення? За певних умов можуть виникати психосоматичні та патопсихологічні відхилення, що призводять до певних захворювань, які загострюються та дають про себе знати, найчастіше, у ранньому підлітковому віці.

Як відомо, тип нервової системи закладається ще в утробі матері і не змінюється упродовж життя людини. Однак у дорослому свідомому житті можна удосконалити характерологічні особливості темпераменту. Мова йде про енергетичні (мотивація, активність, моторика, емоційність) і часові (темп, ритм, швидкість) характеристики функціонування підструктур особистості, які мають відповідати, але не відповідають тим нормам, на які запрограмована від народження нервова система, і які визначаються темпераментом особистості. Психічні новоутворення особистості набувають у такому разі інших психодинамічних характеристик, аніж ті, на які розрахована нервова система дитини. Як наслідок, прискорений (для інтравертів) чи уповільнений (для екстравертів) або неконгруентний спосіб життя може призводити до виникнення психосоматичних захворювань.

Особливої актуальності перш за все ця проблема набуває в умовах профільного навчання, яке інтенсифікує діяльність старшокласників, що нерідко призводить до надмірного інтелектуального та фізичного напруження, появи особистісних дисгармоній у школярів. Результати наукових досліджень свідчать, зокрема, про те, що в умовах швидкої інформатизації освітнього простору особистісний розвиток старшокласників супроводжується такими проявами дисгармоній як перевтома, підвищена тривожність, внутрішньоособистісна конфліктність, акцентуації характеру, загроза суїциду тощо.

Як наслідок, у значної частини школярів погіршується фізичне та психічне здоров'я, зокрема, виникає девіантність поведінки, знижується зір, викривлюється постава, з'являються психосоматичні захворювання. Дослідження Гіппократа, В.І. Гарбузова, Б.Й. Цуканова, В.В. Рибалки вказують на появу за певних умов переважаючих психосоматичних захворювань серед індивідів із різним типом темпераменту. Все це зумовлює необхідність подальшого пошуку психолого-педагогічних засобів гармонізації особистісного розвитку учнівської молоді, а наше дослідження висвітлює природу цього явища, можливість діагностики та корекції психодинамічної неконгруентності.

Під час дослідження психодинамічної неконгруентності учнівської молоді на практиці ми стикалися також з проявами неконгруентності у дорослому віці. Це дозволило нам виділити певні характерні прояви неконгруентності як результат невірної обраної (не відповідної типу нервової системи) професійної діяльності. Так ослаблення працездатності можна спостерігати, коли швидкий сангвінік чи холерик займаються кропіткою аналітичною діяльністю, наприклад, глибоким аналізом документів тощо. З часом у них з'являються такі розлади як роздратування, емоційні зриви, депресія та ін. У разі, коли від меланхоліка професійна діяльність вимагає ативних дій, прийняття відповідальних рішень чи постійної змагальної конкуренції – слабка нервова система його теж не витримує – організм перевтомлюється і починає хворіти. Спочатку це може бути психосоматика, але якщо вона постійна (дні, місяці, роки) – організм людини втрачає працездатність. Те ж саме можна

спостерігати у флегматика, який відповідно до вимог активної професійної діяльності не може здійснювати її ефективно, оскільки буде запізнюватися на зустрічі, наради, невчасно здавати важливі плани, віддавати розпорядження та ін.

Із аналізу наукової літератури з'ясовано, що Д. Сьюпер ще в 1963 році сформулював положення про «конгруентність Я-концепції і професії». Згідно цієї теорії, важливою детермінантою професійного шляху є уявлення людини про свою особистість. Людина, вважає Д. Сьюпер, несвідомо шукає професію, у якій вона буде зберігати відповідність своїй уяві про себе, а «входячи в професію», буде шукати здійснення цієї відповідності [Kelly G.A., 1955]. Отже, конгруентність особистості можна вважати важливим чинником її саморозвитку та прагнення до досконалості.

Аналіз літературних джерел показав, що чимало дослідників (В.І. Гарбузов, П.В.Лушин, В.В.Рибалка та ін.) описували характерні ознаки психодинамічної неконгруентності у представників різного віку, що дає нам підстави припустити, що в разі відсутності корекції означених дисгармоній у підлітковому віці вони можуть проявлятися і надалі, протягом усього життя людини, позначатися на діяльності нервової системи, супроводжуватися втратою фізичного здоров'я, позбавляти повноцінного гармонійного розвитку.

Таким чином, вибудова конгруентного способу життя має вирішальне значення в особистісному розвитку людини, у задоволенні власної індивідуальності й неповторності життя.

### Література

1. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультивання: Монографія / Помиткіна Л.В. – К.: Книжкове вид-во НАУ, 2007. – 180 с.
2. Сечейко О.В. Диференціальна психологія: Підручник / Сечейко О.В. – К.: НАУ, 2014. – 300 с.  
Цуканов Б.Й. Час у психіці людини: Монографія / Цуканов Б.Й. – Одеса: Астропринт, 2000. – 220 с.