



Хто Я Насправді?



2020

Хто Я Насправді?



Видавництво «Луна»
Київ
2020

УДК 63

Ж76

Ж76 Хто Я Насправді?/ Новікова Анастасія.- Київ: Луна
2020. - с. 54: іл.

ISBN 978-966-6785-90-1 Ж

У книзі розповідається про створення та розвиток особистості. Кожна людина стикається з такими моментами свого життя, коли не може знайти себе та зрозуміти хто ж вона насправді, чим їй все таки займатись, від чого вона отримує задоволення. Ось така психологічна книга допоможе все ж таки зрозуміти та знайти себе ,а головне почути своє внутрішнє Я та жити за своїми правилами.

УДК63

© Новікова Анастасія, обкладинка

© Луна, видання українською

мовою, 2020

ISBN 978-966-6785-90-1



Видавництво «Луна» Київ 2020

Розділ 1

Теорія встановлення
особистості , певних
моралей...



Особистість є об'єктом вивчення різних наук – філософії, соціології, етики, біології, педагогіки, психології тощо. Розумінню природи особистості сприяють література, музика, образотворче мистецтво. Особистість відіграє значну роль у вирішенні політичних, економічних, культурних, наукових, технічних проблем, загалом у піднесенні рівня людського буття.

Категорія особистості посідає в сучасних наукових дослідженнях і в суспільній свідомості одне з центральних місць. Завдяки категорії особистості постають можливості для цілісного підходу, системного аналізу та синтезу психологічних функцій, процесів, станів, властивостей людини. У психологічній науці не існує загальноприйнятого визначення природи особистості. Епоху активного наукового вивчення проблеми особистості можна умовно розділити на два етапи. Перший охоплює період з кінця XIX до середини XX ст. і приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. У цей час були сформульовані фундаментальні положення про особистість, закладені головні напрями психологічних дослідження особистості. Другий етап досліджень проблем особистості розпочався у другій половині XX ст.

Поняття особистості тісно пов'язане з поняттям людини, індивіда та індивідуальності.

Поняття людини включає в себе сукупність усіх людських якостей, незалежно від того, притаманні вони чи ні даній конкретній людині. Людина – продукт та суб'єкт суспільно-історичної діяльності, єдність фізичного та психодуховного, генетично обумовленого та прижиттєвого сформованого.

Відомий російський психолог Б.Ананьєв писав: “Індивідом народжуються, особистістю стають, а індивідуальність відстоюють”.

Отже, індивід – це кожна людина як одинична природна

істота, тобто одиничний представник роду людського, виду Homo Sapiens.

Особистість має три найважливіші психологічні характеристики: стійкість, єдність та активність. Виділяють також три основні під структури особистості: можливості, властивості та направленість.

До можливостей особистості відносяться рівень розвитку її пізнавальних, емоційно-чуттєвих та вольових психічних процесів, загальні здібності, розвинена пам'ять з усіма її культурними нашаруваннями.

До властивості особистості відносяться темпераментний характер та спеціальні здібності.

Направленість особистості виявляє мету, яку ставить перед собою людина, прагнення, мотиви, відповідно до яких вона діє. Мотивами виступають природні та психодуховні потреби, а також переконання людини.

Головну роль у процесах формування та розвитку особистості відіграють виховання, навчання та освіта. Процес розвитку особистості відноситься до психологічного періоду, а цілеспрямоване формування – до педагогічного. Процес формування ставлення та розвитку особистості відбувається протягом усього життя людини у різних соціальних інститутах, де вона грає різні соціальні ролі: у сім'ї, навчальних закладах, професійних та трудових колективах, групах стимулювання тощо.

Індивідуальність – це найвужче за змістом поняття. Воно містить в собі лише ті індивідні та особистісні якості людини, таке їх поєднання, яке відрізняє дану людину від інших. Всі предметні галузі, що вивчаються в межах психології, знайшли своє відображення в досягненнях різних шкіл, наукових напрямів, теорій та концепцій.

Біхевіоризм (від англ. behavior – поведінка) – один з провідних напрямів психології, широко розповсюджений в різних країнах, особливо в США. Засновники біхевіоризму – Дж.Б.Уотсон і Е.Торндайк. Цей напрям характеризується

тим, що вивчення предмета зводиться передусім до аналізу поведінки. Поведінку біхевіористи трактують як сукупність відношень “стимул – реакція” (S-R).

Необіхевіоризм – напрям в американській психології, що виник в 30-ті роки ХХ ст.. Необіхевіористи не тільки сприйняли головне положення біхевіоризму, згідно з яким предметом психології є об’єктивне спостереження реакції організму на стимул зовнішнього середовища (S-R), а й врахували прояв свідомості як реальної детермінанти поведінки людини, доповнивши цю схему “проміжною змінною” – переробка інформації як активний процес (S-O-R). Гештальтпсихологія – напрямок в зарубіжній психології, що виник в Німеччині в 20-30 роках ХХ ст. Основними представниками цього напрямку були німецькі психологи М.Вертгаймер, В.Келлер, К.Кафка та інші. Вони висунули тезу про необхідність вивчення психіки з точки зору цілісних структур (гештальтів).

Психоаналітичний підхід був розроблений З.Фрейдом в кінці ХІХ – на початку ХХ ст. спершу як метод лікування психічних захворювань. Для фрейдизму характерне пояснення психічних явищ через несвідоме; його основою є уявлення про споконвічний конфлікт між свідомим і несвідомим у психіці людини.

Гуманістична психологія – напрям у психології, що визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, що є відкритою можливістю само актуалізації, притаманної лише людині. В межах гуманістичної психології значне місце займає теорія особистості, розроблена американським психологом А.Маслоу. Фундаментальними потребами людини згідно з даною теорією є: фізіологічні (їжа, вода, сон тощо); потреба в безпеці, стабільності, порядку; потреба в любові, почутті незалежності до певної спільності людей (сім’я, дружба та ін.); потреба в повазі (визнанні); потреба в само актуалізації.

Гуманістичні теорії особистості

Одним із фундаторів гуманістичної психології вважається американський дослідник К. Роджерс (1902-1990). Центральною ланкою особистості, за К. Роджерсом, є самооцінка, уявлення людини про себе, “Я-концепція”, що породжується у взаємодії з іншими людьми. Однак формування самооцінки не проходить без конфліктів, вона часто не збігається з оцінкою людини оточуючими, і тоді виникає дилема – чи прийняти оцінку інших, чи залишитися зі своєю. Неправильне уявлення про себе призводить іноді до крайнощів у перекручуванні самооцінки. Такі випадки можуть викликати невротичні конфлікти і потребують допомоги психолога у створенні гнучкої самооцінки, вміння під тиском досвіду переоцінювати систему цінностей, що виникла раніше, - все це визначається К. Роджерсом як важлива умова психічної цілісності особистості та її психічного здоров'я в різних життєвих ситуаціях. Завдяки К. Роджерсу явища самосвідомості та самооцінки, їхні функції в поведінці й розвитку суб'єкта стали важливим предметом подальших психологічних досліджень.

Інший представник гуманістичної психології США – Г. Олпорт (1887-1967) – вважав особистість відкритою системою: розвиток особистості завжди здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Особистість, за його визначенням, - це динамічна організація особливих мотиваційних систем, звичок, установок і особистісних рис індивіда, які визначають унікальність його взаємодії з середовищем, передусім соціальним. Однак у цих стосунках немає рівноваги між довкіллям і людиною. Людина повинна увесь час встановлювати нові стосунки і розвивати наявні, тобто постійно “розвивати” гомеостаз. Отже, постійний розвиток особистості є основною формою її існування. Соціальні відносини конституують, за Г. Олпортом, особистість, “відв'язуючи” її від біологічних потреб.

Як важливий механізм розвитку особистості Г. Олпорт

визнає “рису”, під якою він розуміє “рису-мотив”, “рису-інтерес”, тобто мотиви поведінки, що діють у даний момент. Кожна людина народжується з певним набором “рис-мотивів”, які потім трансформуються, підлягають зміні. Існують два класи рис – основні та інструментальні. Основні риси стимулюють поведінку людини, а інструментальні формують її. Основні риси переплітаються з інструментальними, що сприяє формуванню особистості. Кожній особистості притаманні головні, кардинальні риси і риси другорядні. Незвичайні люди характеризуються наявністю домінуючої, центральної риси. У звичайних же людей таких ознак може бути кілька. Здоровій особистості за Г. Олпортом, властиві такі риси, як активна позиція відносно дійсності; доступність досвіду для свідомості, тобто здатність бачити події власного життя такими, якими вони є, не застосовуючи “психологічного захисту”; самопізнання; здатність до абстракції; постійний процес індивідуалізації; функціональна автономія рис; стійкість до фрустрації. Важливою умовою розвитку особистості визнається можливість чинити опір рівновазі. Напруга має підтримуватись, а не усуватись. При цьому вчений базує свої погляди на біографіях видатних людей, для яких життя – це безперервне долавання труднощів, більше того – вони самі прагнуть цього, шукаючи та долаючи перешкоди. Невротичну особистість, за Г. Олпортом, характеризує наявність таких рис, як пасивна позиція щодо світу; застосування різних видів психологічного захисту – витиснення, сублімація, проєкція, заміщення; викривлення істинного стану речей; обмеженість мислення; “закляклість” розвитку.

Отже, особистість конкретної людини характеризується певною системою рис-мотивів, або трайтів, яка визначає її поведінку та розвиток.

Американський психолог, один з основоположників гуманістичної теорії А. Маслоу (1907-1970) головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, са-

мовираження, розкриття потенцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як уважав З. Фрейд. Навпаки, в них закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одне одному. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Суспільство може процвітати, якщо воно знаходить шляхи розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей. Поступ суспільства відбувається не революційним шляхом, не соціальними перетвореннями, а задоволенням гуманістичних потреб.

За А. Маслоу, ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і передусім фізіологічних. Більшості ж людей не вдається досягти задоволення навіть нижчих потреб. Ієрархію потреб згідно з Маслоу, складають:

фізіологічні потреби;

потреби в безпеці;

потреби в любові й прихильності;

потреби у визнанні та оцінці;

потреби в самоактуалізації – реалізації здібностей і талантів.

Самоактуалізації досягає лише невелика кількість людей, котрі являють собою особистості. Маслоу називає такі їхні особливості, як невимушеність у поведінці, ділову спрямованість, вибірковість, глибину та демократичність у стосунках, незалежність, творчі прояви та ін.

Фрейд розглядає психіку на трьох рівнях: несвідоме, передсвідоме та свідоме. Несвідоме – головний елемент і джерело заряду мотиваційної енергії; саме воно становить

суть психіки. Передсвідоме містить психічні акти, що можуть бути усвідомлені за певних умов, а свідоме розглядається як елемент надбудови, що виростає над несвідомим і перебуває з ним у постійному конфлікті.

Відомий австрійський психоаналітик виділяв дві основні природжені інстинктивні потреби, які визначають психічну діяльність людини, - лібідозну (інстинкт самозбереження, потяг до життя, любов, сексуальний потяг) та агресивну (потяг до руйнування, смерті, війни). Задоволення цих потреб стикається з перешкодами з боку навколишнього світу, суспільства, тому вони витискуються і створюють сферу "несвідомого". Однак інстинктивні потреби все ж прориваються, обходячи "цензуру" свідомого, і виявляються у вигляді символів. Все, що виробляє людина – твори мистецтва, літератури, - це, за З. Фрейдом, символізація витіснених у "підпілля" несвідомих потреб. Вони можуть проявлятися у різних формах повсякденного життя людини – обмовках, снобаченнях тощо. З. Фрейд вважав міфи, народні звичаї також наслідком символізації витіснених біологічних потреб.

Домінуючим серед людських інстинктів у сфері несвідомого є лібідо (від грец. Libido – статевий потяг, пристрасть). Це – загальна причина людської поведінки, діяльності, прояву характеру тощо.

Кожна людина з моменту свого народження перебуває під впливом імпульсів лібідо, на основі чого виникає так званий "Едіпів комплекс".

Це – одне із центральних понять у психоаналізі Фрейда. Суть його полягає у несвідомому статевому потязі до батьків протилежної статі та намаганні фізично усунути одного з них – представника однорідної статі. Фрейд назвав цей комплекс іменем старогрецького міфологічного героя Едіта, який у сутичці вбиває людину, не знаючи, що то його батько, й одружується з удовою, не відаючи, що це його мати.

Дізнавшись про скоєне, Едіп переживає почуття вини. Фрейд створює модель особистості, яка включає три елементи: “Воно” (Id), “Я” (Ego) і “Над-Я” (Super-Ego).

“Воно” – несвідоме – складається із забутих вражень дитинства, природжених інстинктів, згадок, що пов’язують людину з далекими предками доісторичних часів.

“Я” – сфера свідомого, посередник між “Воно” та зовнішнім світом – природою, суспільством, соціальними інститутами тощо.

“Над-Я” – внутрішнє сумління особистості, “моральний цензор”, який оцінює конкретні обставини чи ситуації з точки зору соціальної чи моральної оцінки. “Над-Я” знаходиться між “Воно” та “Я”.

На основі суперечностей і антагонізмів, які виникають між “Воно” та “Я”, Фрейд будує свою гіпотезу, згідно з якою сексуальні поняття є головними детермінантами індивідуального та соціального процесів.

У теорії особистості З. Фрейда містяться як деякі продуктивні наукові положення (про складність, багатоплановість структури особистості, про свідоме й несвідоме, про внутрішні суперечності особистості), так і спірні погляди на природу особистості. Вже сучасники З. Фрейда і навіть його учні вбачали у психоаналітичному вченні ряд дискусійних моментів. Так, найбільшій критиці були піддані погляди на мотивацію людської поведінки, що пов’язувалися переважно з природженими інстинктами потребами, на фатальний антагонізм між свідомим і несвідомим та між індивідом і суспільством. Виникла потреба у подоланні біологізаторських поглядів на особистість, у соціалізації фрейдистської теорії особистості, що й було здійснено неофрейдистами.

Один із учнів австрійського психоаналітика К. Г. Юнг (1875-1961) – швейцарський психолог, засновник аналітичної психології – відмежувався від свого великого вчителя у поглядах на пан сексуалізм як на головну рушійну силу поведінку людини. За К. Г. Юнгом, психіка людини має три

рівні: свідомість, особисте несвідоме і колективне несвідоме. Визначальну роль у структурі особистості відіграє колективне несвідоме, яке утворюється із слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства і впливає на особистість людини, визначає її поведінку з моменту народження.

Відомим учнем З. Фрейда, який виступив проти біологізаторських тенденцій свого вчителя, був А. Адлер (1870-1937). Він заснував так звану індивідуальну психологію. А. Адлер підкреслював, що основне в людині – не її природні інстинкти, а “суспільне почуття” або “почуття спільності”. Це почуття є природженим, але має розвиватися впродовж життя.

На думку А. Адлера, структура особистості єдина і тому не може бути розчленованою на три інстанції. Детермінантою розвитку особистості є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Однак цей потяг не завжди здійснений, наприклад через дефекти у розвитку або несприятливі соціальні умови. Тоді може виникнути почуття неповноцінності. Людина тягнеться до пошуку засобів подолання почуття неповноцінності і застосовує різні види компенсації, які лежать в основі всієї людської діяльності.

Представниця неофрейдизму К. Горні (1885-1952) також виходила із заперечення положень З. Фрейда. Основу суті людини вона вбачала в природженому почутті неспокою. Почуття неспокою породжує бажання позбавитися цього, що лежить в основі мотивації вчинків людини. Все, що людина робить, породжується трансформацією цього почуття.

Згідно з К. Горні, людиною керують дві головні тенденції: потяг до безпеки (корінна тривога) і потяг до задоволення своїх бажань. Ці потяги часто суперечать один одному, і тоді може виникнути невротичний конфлікт, який людина буде намагатися подолати, виробляючи стратегії” поведін-

ки. Цих стратегій три:

потяг до людей;

намагання віддалитися від людей, або потяг до незалежності;

намагання діяти проти людей (агресія).

Названі типи стратегії виступають і передумовою “споконвічного конфлікту”, і захисними механізмами. Захисні механізми виникають як реакція на страх і проявляються у вигляді втечі, наркотизації, придушення або раціоналізації. Ці засоби психологічного захисту породжують чотири “великих неврози” нашого часу:

невроз прив’язаності – пошуки любові та схвалення за будь-яку ціну;

невроз влади – гонитва за владою, престижем та володарюванням;

невроз покори – конформізм;

невроз ізоляції – втеча від суспільства.

В теорії К. Горні, зважаючи на її спроби соціологізувати фрейдизм, залишаються притаманні останньому суперечності: антагонізм природного і соціального, фатальність існування природженого механізму “корінної тривоги” тощо.

З точки зору видатного неофрейдиста Г. Саллівана (1892-1949), об’єктом психологічного дослідження повинен стати не окремий суб’єкт, а особистість як продукт спільної діяльності суб’єктів. Особистість є відносно стійкою моделлю між особистісних ситуацій, що повторюються і характеризують життя людини. Основними потребами розвитку особистості є потреби в ніжності, пестощах та спробах уникнути тривоги.

Найбільш “соціалізованим” ученням неофрейдизму визнається теорія відчуження Е. Фромма (1900-1980).

Значною мірою під впливом К. Маркса Е. Фромм стверджував, що проблема відчуження, яка була висунута К. Марксом у суспільно-економічному плані, має бути поширена й на психічну діяльність людини. В умовах науково-технічного поступу людина втрачає зв'язки зі світом та з іншими людьми, з товаришами по праці, по навчанню. Виникає відчуження людини, яке Е. Фромм називає “негативною свободою”. Людина стає “вільною від усього” і тому відчуженою. Цей стан пригнічує людину і породжує неврози. Людина потерпає під тягарем свободи, вона не хоче бути “вільною”, вона прагне мати якісь стосунки з іншими людьми, вступати у спілкування з ними, але навколишній світ не дає такої можливості. Через це люди стають самотніми. Для Е. Фромма відчуження стає фатальною основою між людських стосунків. Нестерпність тягара відчуження може перерости у відчуття агресії, що виявляється в реакціях садизму та мазохізму, які, за Е. Фроммом, є передусім засобами захисту. Відчуження може виявитися і у протилежному типі поведінки – конформізмі, коли люди, що не витримують самотності, пристосовуються одне до одного, рятуючись від відчуження.

Е. Фромм підкреслював двоїсту природу людини. З одного боку, вона тягнеться до незалежності, а з іншого – хоче позбавитися цієї незалежності, яка веде до відчуження.

У дусі неофрейдизму була розроблена так звана епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона (нар. 1902). Він проголосив, що розвиток особистості визначається соціальним світом, а не хімічними чи біологічними факторами, а між особистістю і суспільством немає антагонізму. Е. Еріксон висунув положення про “ідентичність особистості” як центральну властивість людини, що сигналізує їй про нерозривний зв'язок з навколишнім соціальним світом. Ідентичність особистості виявляється у центрованості лю-

дини на себе, в ототожненні її з соціальною групою та оточенням, у визначенні цінності людини та її соціальної ролі.

Епігенетична теорія особистості вперше висунула питання про роль генетичного фактора у становленні особистості.

Усі напрями неофрейдизму можна розглядати як спробу соціологізації біологізаторської за своєю суттю фрейдистської концепції особистості. Були поставлені фундаментальні проблеми – внутрішньої структури особистості, місця “Я” в ній, механізмів формування та функціонування особистості, ролі свідомого й несвідомого, регуляції поведінки та діяльності, механізмів психологічного захисту особистості тощо. При вивченні особистості в дусі неофрейдизму аналіз зміщується у бік внутрішніх суб’єктивних відношень. Аналіз міжособистісних стосунків залишається в основному осторонь, а іноді й цілком виводяться із суб’єктивного плану. Загалом же завдяки фрейдизму та неофрейдизму психологічна наука збагатилася багатьма ідеями, які не втратили свого значення й досі.

На сьогоднішній день в психологічній літературі висвітлено різні погляди на питання я-концепції, серед них найбільш широко вживані є наступні.

Я-концепція – динамічна система, уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку; суб’єктивне сприйняття, що впливає на власну особистість зовнішніх факторів; поняття я-концепції виникло у 1950р. в руслі гуманістичної психології (феноменалістичної), представники якої (А. Маслоу, К. Роджерс і ін.), на відміну від біхевіористів і фрейдистів, прагнули до розгляду цілісного людського Я і його особистісного самовизначення мікросоціуму. Значний вплив на встановлення цього поняття здій-

нили також такі вчені як: Ч. Кулі, Дж. Мід і Е. Еріксон. Однак перші теоретичні розробки в області я-концепції належать У. Дженсон, що розділив глобальне, особистісне Я (Self) на взаємодіюче Я-усвідомлююче (I) і Я-як об'єкт (Me).

Самооцінка – складова частина “Я-концепції”. “Я-концепція” – це образ власного “Я”, уявлення людини про себе, завдяки якому вона будує взаємостосунки з іншими і сприймає себе. “Я – концепція” може бути:

Реальна (який я є).

Ідеальна (яким я повинен бути).

Динамічна (яким я хочу стати).

Фантастична (яким я хотів би стати, якщо це було б можливим).

Я-концепцію часто визначають як сукупність установок, спрямованих на себе, і тоді за аналогією з атетюдом виділяють в ній три структурних елемента:

когнітивний – „образ Я” (характеризує зміст уявлень про себе);

емоційно-цінносний, афективний (відображає відношення до себе в цілому чи до окремих сторін своєї особистості, діяльності і т. д. і проявляється в системі самооцінок);

поведінковий (характеризує проявлення перших двох в поведінці).

Я-концепція – цілісне утворення, всі компоненти якого хоча мають відносно самостійно-логічний розвиток, тісно взаємопов'язані. Я-концепція має усвідомлювані і неусвідомлювані аспекти.

Я-концепція відрізняє складне, рівневу будову, яку по різному розуміють різні автори. Наприклад, Р. Бернс уявляє я-концепцію у вигляді ієрархічної структури. Вершиною являється глобальне я-концепція, що конкретизується в

сукупності установок особистості на себе. Ці установки мають різноманітні модальності: а) реальне Я (уявлення про те, яким би я хотів бути); б) дзеркальне Я (уявлення про те, яким мене бачать інші). Кожне із цих модальностей включає ряд аспектів – фізичне Я, соціальне Я, розумове Я, емоційне Я.

В залежності від того, на якому рівні – організму, соціального індивіда чи особистості – проявляється активність людини, в я-концепції виділяють:

фізичний Я-образ (схема тіла), що викликає потребу фізичного благополуччя організму;

соціальні ідентичності: статеву, вікову, етнічну, громадянську, соціально-рольову, пов'язані з потребами людини приналежності до загалу і прагнення бути в цьому соціумі;

диференційний образ Я, що характеризує знання про себе в порівнянні з іншими людьми і тим що надає відчуття власної унікальності, забезпечує потребу в самовизначенні і самореалізації (В. В. Столін).

Існують і інші варіанти:

неусвідомлення, уявлення тільки в переживанні, установки по відношенні до себе;

власні, парціальні самооцінки;

відносно цілісна я-концепція;

я-концепція як частина системи ціннісних орієнтацій особистості (І. С. Кон та ін.).

Крім того, я-концепція описується з точки зору змісту і характеру уявлень про себе, важкості і диференціації цих уявлень, їх суб'єктивного значення для особистості, а також внутрішньої цінності і послідовності, згідності, стійкості в часі (Я-минуле – я-теперішнє – я-майбутнє) (М. Розенберг, Е. Т. Соколова). Виділяють також динамічне Я (як, за моїми уявленнями, я змінююсь, розвиваююсь, яким прагну стати), „уявне Я”, „Я-маска”, „фантастичне Я” і т.д. Розбіж-

ності між „ідеальним Я” і „реальним Я” слугують важливим джерелом розвитку, однак суттєві противоріччя між ними можуть стати джерелом внутрішньо-особистісних конфліктів і негативних переживань.

Найважливішою функцією я-концепції являється забезпечення внутрішньої узгодженості особистості, відносної стійкості в її поведінці. Розвиток особистості, її діяльності і поведінки знаходяться під суттєвим впливом я-концепції.

Я-концепція формується під впливом життєвого досвіду людини, перед усім відносин батьків і дітей, однак достатньо рано вона сама набуває активну роль, впливаючи на інтерпретацію цього досвіду, на ті цілі, які індивід ставить перед собою, на відповідну систему очікувань, прогнозів відносно майбутнього, оцінку їх досягнень і тим самим на власну самооцінку. Співвідношення понять я-концепції і самоусвідомлення точно не визначено. Часто вони виступають як синоніми. Разом з тим існує тенденція розглядати я-концепцію на відміну від самоусвідомлення, як результат кінцевого продукту в процесі самоусвідомлення.

Психологічна структура особистості

Особистість слід розглядати як складну систему, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів в умовах здійснення ним діяльності та спілкування з іншими людьми. Підсумовуючи аналіз наукових даних, можна стверджувати, що в основі системної психологічної структури особистості лежать три базових виміри: I – соціально-психолого-індивідуальний – вертикальний; II – діяльнісний – горизонтальний; III – генетичний – віковий, за допомогою якого характеризується рівень розвитку властивостей особистості, її задатків і здібностей на певному

етапі становлення індивіда як особистості.

Ці виміри становлять систему основ цілісної психологічної структури особистості. Вони пов'язані між собою за ортогональним принципом, за яким співвідносяться три виміри простору.

Психічні властивості особистості відчувають на собі вплив соціальних факторів, опосередковуються ними – і спілкування, і спрямованість, і самосвідомість, і досвід, і інтелект, і темперамент тощо.

Спілкування

Поняття спілкування є надзвичайно широким і включає в себе різні аспекти. Спілкування — це, по-перше, складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання та розуміння іншого; по-друге, це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера. У найзагальнішому значенні спілкування виступає як форма життєдіяльності. Спілкування виконує цілий ряд різних функцій:

Комунікативна функція — зв'язок людини з світом у всіх формах діяльності.

Інформаційна функція виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. Вона здійснюється завдяки основним пізнавальним процесам. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації. Когнітивна функція полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії. Ця функція пов'язана з суб'єктивними характеристиками партнерів,

з особливостями їх прагнення до взаємопізнання, до необхідності розкрити психологічні якості особистості.

Емотивна функція полягає в переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом. У процесі спілкування ці переживання вторинно відображаються у вигляді взаємовідносин: симпатій — антипатій, любові — ненависті, конфлікту — злагоди тощо. Дані взаємовідносини визначають соціально-психологічний фон взаємодії.

Конативна функція пов'язана з індивідуальними прагненнями людини до тих чи інших об'єктів, які виступають в формі побуджувальних сил. Завдяки цій функції відносини реалізуються в конкретній поведінці.

Креативна функція пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

Види спілкування в психологічній літературі поділяються на підставі різних ознак:

1. За змістом спілкування може бути матеріальним, когнітивним, кондиційним, мотиваційним, діяльнісним.

Матеріальне спілкування — це обмін предметами і продуктами діяльності. При матеріальному спілкуванні суб'єкти здійснюють обмін продуктами своєї діяльності, які виступають засобами задоволення потреб.

Когнітивне спілкування — це обмін знаннями (наприклад, у ході навчального процесу).

Кондиційне спілкування — це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати настрій партнеру).

Мотиваційне спілкування — це обмін цілями, потребами, інтересами. Таке спілкування спрямоване на передачу іншому певних установок або готовності діяти певним чином.

Діяльнісне спілкування — це обмін діями, навичками, вміннями тощо.

Розділ II

Пошуки себе....

FLAT MENTAL HEALTH



designed by freepik.com

Такі філософи, як Конфуцій, вважали, що жити треба за принципом «начебто». Вони стверджували, що, слідуючи ритуалам «начебто» — які за своєю суттю протилежні ставленню до себе як до чогось справжнього, істинного, — ми стаємо кращими.

Як це працює? Уявіть собі гру в хованки з дитиною. Якщо ви вдаєте, що не можете сховатися як слід, то і ви, і дитина прекрасно розумієте, що ви просто придурюєтесь. Але граючи ці ролі, ви обидва ламаєте свої звичні поведінкові шаблони. Дитина тріумфує, перемагаючи дорослого, а дорослий не може за себе постояти, стає вразливим.

Ми відокремлюємося від того, ким ми є, коли помічаємо, що заглибилися в не надто хорошу ситуацію, і активно працюємо над тим, щоби змінити своє ставлення — «начебто» в цей момент ми стаємо іншою людиною. Таких можливостей у нашому житті безліч. Наприклад, коли ми весело з кимось вітаємось, хоча насправді нам сумно; коли ми спокійно реагуємо на подразник, хоча наше «справжнє» почуття — злість. У подібних випадках ми залучаємо альтернативну реальність, де самі створюємо нові грані себе, і кожного разу після цього ми «повертаємося» вже трошки іншими людьми. Коли ми ось так нечесні щодо себе, це дозволяє нам зламати негативні шаблони поведінки. Конфуцій (який, судячи з усього, бачив небезпеку в егоцентризмі й, напевно, жахнувся б від тесту на тип особистості за Майерс — Бріггс) вчив, що ми мусимо «подолати себе». Його ритуали звільняли людей від поняття «істинного я».

Але якщо немає ніякого справжнього «я» і всі ми постійно змінюємося, ви можете запитати, як же тоді зрозуміти, що буде кращим для вас. І тут знову може прийти на допомогу розототожнення з тим, ким ви звикли себе вважати.

Дуже показовим є приклад одного студента, який у школі добре встигав із математики та інших точних наук, тому вирішив вступати до університету на економічний факультет. Водночас він цікавився китайською мовою, проте неза-

баром кинув навчання, оскільки вважав, що мови не є його сильною стороною. Однак після того, як студент відкрив для себе китайську філософію, він усвідомив, що не повинен був обмежуватися своєю схильністю до математики, як і неодмінно йти наміченим від початку шляхом. Він повернувся до вивчення китайської, отримав другу освіту з азіатських наук і зараз працює дипломатом. Вирвавшись із пут власних уявлень про себе, він круто змінив своє життя.

Спробуйте відчути свободу, усвідомивши, що ані «я», ані світ навколо не є чимось стабільним, цільним, досконалим. Це надає нам можливість постійної зміни якихось речей, нехай навіть на мікрорівні. Змінюючись у дрібницях щодня, ми зрештою створюємо навколо себе новий світ, що дозволяє процвітати і нам самим, і нашому оточенню.

Індивідуалісти XXI століття

У сучасному світі нам на кожному кроці пропонують різноманітні книжки й тренінги з саморозвитку. Консультанти та коучі закликають зазирнути всередину себе і знайти там відповіді на всі запитання.

Колись, у 60-ті роки минулого століття, такі заклики звучали як опір жорсткій структурі світу. Тепер же вони стали основою сучасного суспільства.

Нинішнє споживче товариство залежить від людей, орієнтованих на гнучкість і самопізнання. Залишатися нерухомим у такому середовищі — це те саме, що інакомислення. Цунамі самореалізації сприяло створенню та підтриманню ринкового попиту на, так би мовити, рабську робочу силу, яка перебуває в постійній напрузі й не має внутрішнього стрижня. Протягом останніх 50 років управлінські та організаційні теорії, які заведено вважати прогресивними, були зосереджені на «цілісній особистості», «людських ресурсах» та ідеї самореалізації через роботу. «Розвиток себе як особистості» з радикальної ідеї перетворився на основу нашої культури споживання.

Сьогодні реальний опір системі полягатиме не в тому, щоб

дивитися всередину в пошуках істинного «я», а в тому, щоб відкинути всю концепцію і навчитися ставитися відповідально до самого себе та інших людей. Почути фразу «мені не потрібно себе розвивати» практично неможливо, оскільки з огляду на суспільний настрій це прозвучить як ересь. Можливо, в сучасному світі справжнім індивідуалістом стане той, хто наважиться бути «як усі». Зараз більшість із нас — це натовп, де кожен вважає себе унікальним. Як не парадоксально це прозвучить, але саме той, хто не вважає себе індивідуальністю, вибивається з цього натовпу. Можливо, саме такі люди набагато краще розуміють самі себе.

Ті, хто відкидає ідеологію безперервного пошуку себе й саморозвитку, зрештою мають більше шансів жити цілісним життям і робити те, що є важливим саме для них. То чи не краще просто бути порядною людиною й не зациклюватися на ідеї стати унікальною особистістю. Коли ми розповідаємо комусь про свої проблеми, зазвичай, чуємо, що маємо прийняти і полюбити себе такими якими є. І тоді в нас все буде гаразд. Але як це зробити, коли у багатьох людей уявлення про самих себе, свої бажання, слабкі і сильні сторони здебільшого викривлені - через перевмотивованість з раннього дитинства у прагненні до успіху, через заборонені емоції й нав'язані цінності. Такий стан заведено називати невротичним. Але чи варто приймати його як щось неоправдане?

Згадайте, як батьки або вчителі вчили нас бути зручними і «хорошими», схвалюючи ті чи інші прийнятні для них прояви наших маленьких особистостей і соромлячи, якщо в процесі свого стрімкого розвитку ми різко виламувалися із загальноного мейнстріму.

Так ми дізнавалися, що у нас в середині є «я - погана (-ий)». І що цю частину єства треба заховати якомога далі і намагатися нікому не показувати. А краще - взагалі «забути» про

те, що ми можемо заздрити, хотіти комусь зла, радіти чужим невдачам, не любити власних батьків чи дітей.

як обирати партнерів?

Але ж ці нахили й почуття нікуди не поділися. Більше чи менше пригнічені, загнані у підсвідомість, вони продовжують жити власним життям, створюючи людям багато проблем. Адже коли нас хтось дратує, мало хто з нам думає, що це ми самі не сприймаємо в інших ту рису характеру чи поведінку, яку заперечуємо в собі. Поспостерігайте, хто і чим найбільше обурюється - так виходить назовні засуджуване нами наше «погане я», вважають психологи.

Усі люди різні. Відповідно – й їхні думки, дії, почуття, таймінг, діяльність та упередження. Хтось вірить, що кожна людина має місію у житті та вперто шукає її. Інші думають, що це все виправдання, щоб не працювати.

Цей текст призначений для тих, хто шукає себе, адже пошук – це тисячі можливих варіантів і доріг. І чудово, якщо ви оберете свою.

Якщо ви дочитаєте текст до кінця та у вас з'являться відповіді, то їх варто записувати десь у телефоні/ планшеті/ ноутбучі, на листочку. Адже ваші думки для початку мають стати реальністю на папері.

Якщо говорити про призначення, то варто звернути увагу на декілька запитань:

1. Що буде, якщо я визначу власну місію?
2. Чому я не можу визначитись?
3. Як врешті–решт зрозуміти, що є моїм призначенням?

Уявіть, що ви вже займаєтесь тим, від чого отримуєте задоволення. Ви визначились, за яким ремеслом хочете провести своє життя. Ви обожнюєте цю справу, вона приносить користь людству, кожній людині, яка зустрічається з результатом або процесом вашої праці. Уявили? І як тоді ви себе відчуваєте, яка ви тоді людина, які емоції вас переповнюють? Як ви виглядаєте? Наскільки це відмінно від вашої зовнішності сьогодні? Що має бути вашою діяльністю, щоб все,

що ви побачили у своїй уяві до цієї хвилини, стало вашим реальним життям?

Запитання № 2

Причини того, що ви не можете визначитися із власним призначенням – різні. Можливо, ви підлаштовувались під оточення і забували при цьому відстояти щось своє. А може ви не говорили те, що було важливо для вас та що ви хотіли, щоб інші почули про вас. Ця ситуація повторювалась неодноразово? Пам'ятайте, поки ви живі – є час щось змінити. Для початку почніть висловлювати свою думку, говорити про свої почуття і відчуття, які у вас викликає будь-яка інформація, факти, думки, події, люди. Це, звісно, непросто. Особливо, якщо довго або ніколи цього не робили.

Якщо раптом ви думаєте, що ваші слова неважливі (скажу вам по-секрету) ви ніколи не знаєте, яке ваше слово чи фраза зможуть змінити чиесь життя. Так, все настільки глобально.

Я так кажу, тому що своє призначення бачу у тому, щоб словами змінювати дії людей, які в майбутньому вплинуть на їхні думки, упередження. Те, у що вони вірять, як вони виглядають з часом вплине на їх життєвий шлях. Третє – не існує універсального «дещо», що вирішить проблему. Як зрозуміти, чим я хочу займатися.

Можливо, вам варто згадати ваше дитинство

Ким ви мріяли бути? Що ви для цього робили? Чи ви пробували себе у цій професії? Якщо ні, то чи є у вас змога зараз, «граючись» розпочати робити щось нове? А може вам вистачає сміливості дати дитячій мрії шанс і реалізувати її насправді.

Далі все просто, зрозумійте:

- які уміння та знання для цього потрібні?
- де їх здобути?
- скільки часу на це потрібно, та що у вас вже є



Розділ III

Відчуй себе справжнім...



Чому нам складно обрати свою справу?

По-перше, нас не вчать мріяти

Нам малюють дуже чітку картину успішного майбутнього, наповнену чужими сенсами. Згадайте, які професії вам рекомендували в дитинстві як перспективні? Впевнена, що в цей список потрапляють бізнесмен, айтішник, директор або топменеджер. І, швидше за все, ваша перша освіта — це данина батьківській системі виховання.

По-друге, ми не вміємо і не любимо вибирати

Ми не вміємо приймати рішення. Багато людей роками мріють втілити щось «коли-небудь», але так і не наважуються. Страшно. А раптом не вийде — що далі? А якщо вийде, то що потім? Це ж все життя треба міняти.

4 роки тому ми з компанією друзів зібралися перед Новим роком, щоб загадати бажання. Банальні посиденьки. Посміялися, мовляв, хто з нас перший втілить мрію. Мені здавалося, що це буду, звичайно ж, я.

Але ніііі.

Наша найтихіша і найспокійніша подруга після зустрічі мовчки заповнила заяву на позицію стюардеси на лініях Арабських Еміратів. Так само тихо пройшла дві співбесіди, а через 10 місяців після цього Нового року (тобто в жовтні наступного) переїхала жити в Дубаї, щоб працювати стюардесою. Дівчина мріяла про це пару років.

Вона не законсервувала мрію в банку, щоб діставати в хвилини смутку. Вона мовчки написала заяву, пройшла співбесіди і полетіла підкорювати світ.

Зверніть увагу, що вона не зробила це різко і кардинально. Всі 10 місяців після заповнення анкети вона ходила на свою стабільну роботу, виконувала щоденні завдання і наполегливо йшла до своєї мрії.

По-третє, нам страшно

Ми боїмося можливого програшу. Того, що доведеться міняти ціле життя, виходити з позиції жертви, брати життя в

свої руки.

Потрібно пробувати!

Коли я питаю людей на консультаціях або практикумах, яке морозиво вони люблять, люди соромляться, посміхаються, але точно знають відповідь: ванільне, полуничне, фісташкове, лимонне. Хтось точно знає, що не любить морозиво.

І це теж відповідь. Це точне знання себе і своїх смаків. Але вся сіль в наступному питанні: а звідки ви це знаєте? □

Поки не спробуєте, що не зрозумієте. А якщо ви розумієте, що не любите, наприклад, шоколадне морозиво, то просто вирішуєте, що варто спробувати інше. Або що морозиво не ваша тема, і ви любите смузі.

У виборі свого напряму життя та ж історія.

Як підняти самооцінку?

З самооцінкою і впевненістю потрібно працювати. Міняти свої думки, переконання. Почати себе хвалити за маленькі і великі перемоги. У школі та університеті нас навчили дивитися на свої помилки, рясно підкреслені червоною ручкою, але ніхто не вчив нас дивитися на свої перемоги. На свій красивий почерк, наприклад .

Те, що було в минулому, вже не можна змінити. А ось змінити своє життя можна. І почати хвалити себе — теж.

Ще жодна дитина не відмовилася ходити тому, що у неї не вийшло з першого, другого, восьмого разу.

Знаєте, про що шкодують люди перед відходом з життя?

Те, що вони не втілили свої мрії і займалися справою, яку не люблять, — на першому місці. І можу посперечатися — ви вже це знали □

Як знайти себе?

Мріяти. Яскраво уявити, який спосіб життя ви хотіли б вести. Де і о котрій прокидатися, як працювати (вдома, в офісі, в майстерні, на природі, в танцювальному залі — або ваш варіант), що робити і з ким, як проводити дозвілля. Перетворити мрію на реальні дії. Розділити слона на маленькі шматочки і вписати в свій календар. Сьогодні я

20 хвилин читаю книгу, завтра 20 хвилин дивлюся відео, післязавтра виконую своє перше замовлення. Так, маленькими кроками можна і до Китаю дійти. Головне правило — максимальна віддача навіть в маленьких завданнях.

Пробувати. Нові заняття, новий напрямок, нове хобі. Впускати в своє життя нову інформацію.

Прислухатися до себе і своїх бажань. Чесно відповісти, чого хочеться в даний момент. І організувати собі це. Нехай не відразу (як в історії з моєю подругою — їй знадобилося 10 місяців). Може, вам хочеться взяти вихідний, купити солодоців і подивитися фільм? Дозвольте собі свято тіла і душі. Сходіть на пляж, купіть фруктів і знову відчуйте життя на смак. Давно мрієте стати стюардесою / стюардом? Знайдіть вакансії, заповніть їх, пройдіть співбесіди і здійсніть задумане.

Як знайти сенс життя

Сенс життя здобувається в дії, в іншому місці його просто немає. Австрійський психолог Віктор Франкл писав про індивідуальний сенс життя, коли кожен з нас вибирає, для чого йому жити, інформує Ukr.Media.

Пошуки сенсу життя свідчать про негаразди поточного моменту у вашому житті. Щось безумовно дає збій: відносини, робота чи здоров'я. З цим можна і потрібно розбиратися. Питання про сенс життя постає, коли людина нещасна в любові. Відсутність любові завжди породжує страх невідомості, змін і смерті. Згадайте, коли ви любили когось дуже сильно чи мучило вас питання про сенс вашого існування?

Як боротися з думкою, що щастя треба заслужити

Прийнято думати, що за своє щастя в цьому житті потрібно боротися довго і болісно. А можливо, все має відбуватися легко, і для цього достатньо візуалізувати свої бажання, прокачуючи енергію? Ми глибоко переконані, що істина десь посередині.

Щастя — це не раз і назавжди покладена нам даність. Це

емоції, які переживає людина в певні моменти життя. Стан постійного щастя навряд чи досяжний, а іноді і зовсім свідчить про душевний розлад. Більш того, поняття щастя для кожної людини суто індивідуальне. Те, що є щастям для одного, може бути непосильним тягарем або джерелом постійного стресу для іншого. Маніакально прагнути до щастя — значить відлякувати його все далі і далі. Не варто перетворювати щастя в надцінність — це виснажує енергетичні ресурси, призводить до стресу і відводить від самої мети. Щастя треба навчитися помічати. Можливо, воно вже з вами, а ви цього не бачите. Часто ми не помічаємо таких дрібниць, як відчуття радості від першого весняного струмка або запаху трави на світанку. А якщо цей перший весняний струмок — свідчення того, що для вас ця весна настала в принципі? А запах трави — це ваша здатність відчувати і сприймати цей світ? Кажуть, що щастя знаходиться у допомозі іншому — дуже мудра порада здорового егоїста. Робіть добрі справи, надайте допомогу тим, хто її потребує, — отримуйте кайф від власної «хорошості». Як часто ви хочете відчувати моменти щастя, повністю залежить від тебе.

Зміст

Розділ I

Теорія встановлення особистості ,
певних моралей.....

Розділ II

Пошуки себе.....

Розділ III

Відчуй себе справжнім.....

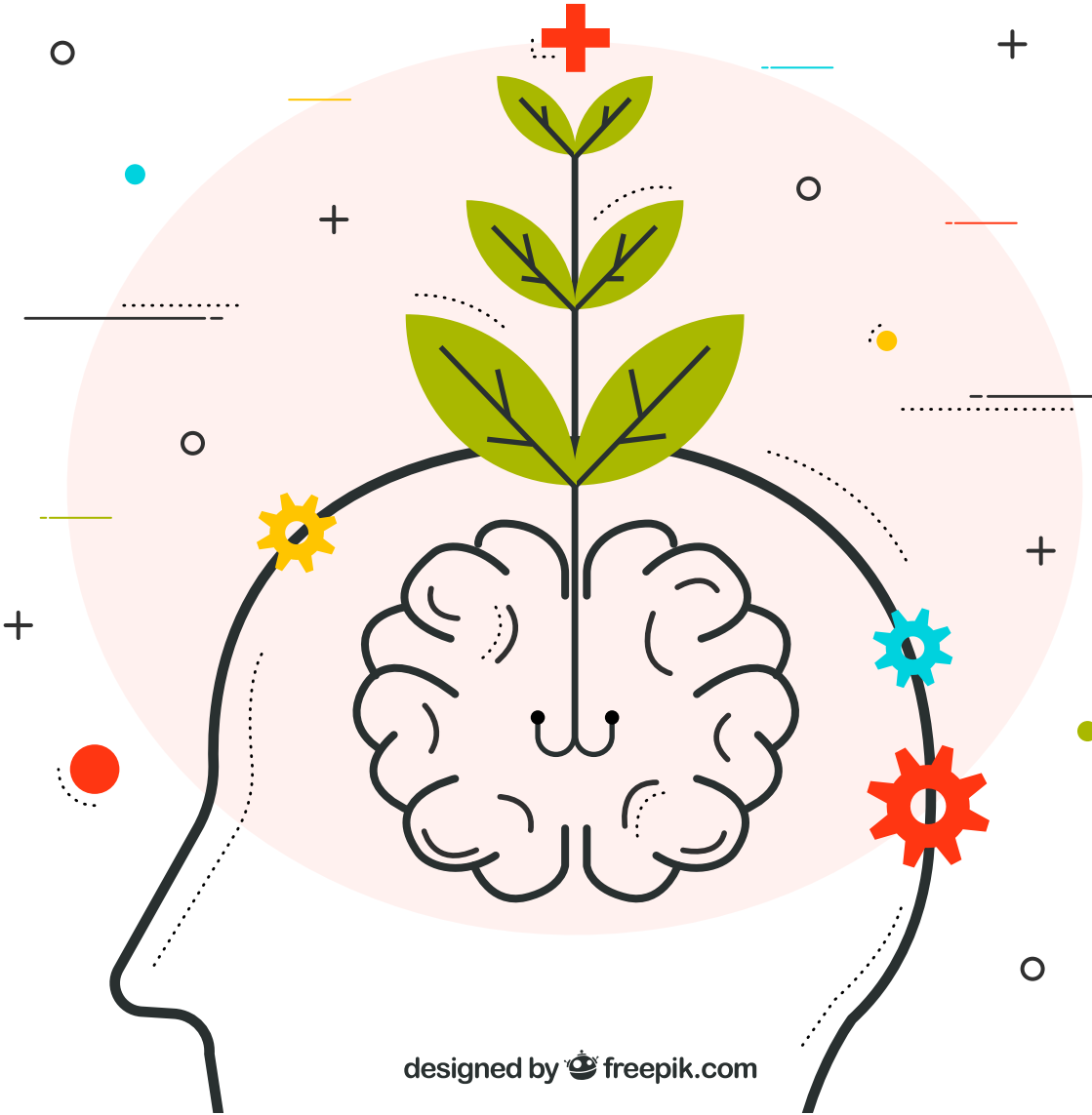
Хто Я Насправді?

Головний редактор Новікова А.
Відповідальна за випуск Новікова Анастасія

Підписано до друку 18.11.2020. Формат 210x210/16
Папір книжково-журнальний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 15,8.
Тираж 1000 прим. Зам. №5-1080.

Видавництво «Луна»
Св. № ДК78 від 01.10.2020
01001, м. Київ, вул. Ломоносова 18а,
E-mail: luna.ua@gmail.com

FLAT MENTAL HEALTH



designed by  freepik.com