

## ПРОЦЕС САМОПІЗНАННЯ, ЙОГО СТРУКТУРА І РОЛЬ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

*Досліджено проблему самопізнання особистості. Проаналізовано підходи різних шкіл психології до процесу самопізнання як шляху становлення особистості.*

**Ключові слова:** особистість, самопізнання, становлення особистості.

*Исследовано проблему самопознания личности. Проанализированы подходы разных школ психологии к процессу самопознания на пути становления личности.*

**Ключевые слова:** личность, самопознание, становление личности.

*This article has displayed the problem of self-cognition of person. There have been analysed the approaches of different psychology schools as for the process of self-knowledge as way to personality formation.*

**Keywords:** person, self-cognition, personality formation.

**Актуальність дослідження.** Ще К.Роджерс відзначав, що людина прагне відмовитися від маскуванню свого істинного Я, від догоджання іншим; вона рухається до повної відкритості тому, що відбувається усередині неї, вона вчиться тонко прислухатися до себе. Це значить, що вона прагне до гармонії складних почуттів і реакцій, замість того щоб бути простою чи застиглою. Вона довіряє складності своїх внутрішніх процесів, цінує їх появу і розвиток. Вона творчо реалістична. Вона аналізує все те, що може бути такими внутрішніми процесами, хоче максимально збільшити рівень внутрішніх змін і росту. Це значить постійно робити нові кроки до “буття у свідомості”, бути за словами С.Кьєркегора “тим Я, яким ти істинно є” [3, с.186].

**Мета дослідження** полягає в тому, щоб розглянути структуру процесу самопізнання і встановити роль різних чинників цієї структури у становленні особистості.

Процес самопізнання включає в себе самоспостереження, рефлексію, самоаналіз та самооцінку.

**Самоспостереження** – спостереження за своїми діями, вчинками, думками, почуттями. Воно є необхідною передумовою контролю особистості за власною поведінкою і діяльністю. При дослідженні деяких особливостей перебігу переживань спеціально організоване спостереження може виступати як цінний науково-дослідницький метод (так званий інтроспективний метод). Використання інтроспекції потребує високої психологічної культури людини.

Спостереження – суто людський метод пізнання об'єктивної реальності. Воно вимагає активізації всіх психічних процесів особистості, особливо уваги і мислення [1, с.165].

Здатність до самоспостереження на певному віковому етапі розвитку людини переростає в здатність до рефлексії.

**Рефлексія** (від лат. reflexio – повертання назад, вигин, відображення) – осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування; самоаналіз. Теоретична рефлексія – усвідомлення парадигмальних засад, еталонів,

стандартів і процедур пізнавального процесу та його результату - об'єктивного знання. Зміст рефлексії – перехід неявного знання в явне, формалізоване і логічно розчленоване із застосуванням гіпотез, ідеалізацій. Засоби рефлексії – аналіз смислових підвалин певної системи знання, зміна старих парадигм на більш досконалі. Мета рефлексії – методологічне обґрунтування теоретичної системи. Результат рефлексії – збагачення її об'єкта шляхом виявлення концептуальних структур більш високого порядку узагальнення. Індивідуальна рефлексія – це не тільки інтроспекція власної психіки, а й осмислення своєї життєвої програми, принципів світовідношення, цілей, цінностей, вимог, установок, прагнень. Безпосередня психічна активність – пізнання, переживання, спілкування – невіддільна від її рефлексивного усвідомлення як засобу психічного самоконтролю і самовдосконалення. Результат індивідуальної рефлексії – образ “я” – лише тоді адекватно відображає реальне “я”, коли аналізує предметні й суспільні форми активності індивіда, його включеність у систему суспільних відносин, спільну діяльність і міжособові комунікації. [1, с.157].

Аналіз індивідом власних вчинків і переживань, або рефлексія, є невід'ємною частиною психотерапевтичного процесу. Психотерапія як система лікувального впливу на психіку і через психіку, спрямована на зміну всіх основних компонентів відносин особистості: когнітивного, емоційного і поведінкового. Багато авторів відзначають особливу роль когнітивного компонента. Тільки усвідомлення клієнтом змін у власній психіці гарантує ефективність психотерапевтичних впливів і стабільність їхніх результатів. Очевидно, що осмисленню передуює процес самоаналізу.

У процесі *самоаналізу* особистість стикається зі значними труднощами, які мають і своє позитивне значення. Вдатися до самоаналізу як до одного з видів самодопомоги у власному розвитку – це шлях далеко не легкий. Від індивіда він вимагає великої рішучості і самодисципліни. У цьому відношенні самоаналіз не відрізняється від інших життєвих ситуацій, що сприяють особистісному зростанню, тому що людина стає сильнішою, тільки переборюючи труднощі, які стають на її шляху.

На думку К.Хорні, в багатьох теоретичних посилках передбачається, що пізнати себе - справа доволі проста. Але це ілюзія, причому ілюзія, безумовно, шкідлива. Люди, що ступають на обіцяну їм легку дорогу, або невиправдано відчують самовдоволення, вважаючи, що вони усе про себе знають, або розчаруються, стикнувшись з першими серйозними труднощами, і вирішують залишити пошук істини як невдячну роботу. Нічого подібного не трапиться, якщо людина знає, що самоаналіз – це важкий, поступовий процес, часом болісний і неприємний, потребуючий усієї доступної конструктивної енергії [4, с.328].

І навіть якщо людина досягає деякого інсайту, який вибиває її з колії, то і тут існують моменти, на які можна покластися. Перший – це те, що зіткнення з правдою викликає не тільки хвилювання, водночас воно має і звільняючу властивість, яка притаманна будь-якій істині, що має одразу ж позбавити душевного сум'яття. І тоді негайно з'явиться відчуття полегшення. Але навіть якщо стан душевного сум'яття переважає, відкриття правди про себе – це все ж таки можливість порятунку, що пробуджується; навіть якщо шлях його ще не

зовсім ясний, його буде знайдено інтуїтивно, що має додати сили для подальших дій.

Інший фактор, який слід враховувати, полягає в тому, що навіть якщо правда якою б жахливою вона не була, справляє здоровий вплив. Якщо людина довідається про те, що у глибині душі прагнула саморуйнування, то чітке усвідомлення цього є набагато менш небезпечним, ніж перебувати в невіданні. Усвідомлення лякає, але воно, як правило, мобілізує сили самозбереження за умови, що залишається хоч якась воля до життя. Якщо її немає, то людина все рівно загине – з аналізом чи без нього. Цю ж думку можна виразити в більш позитивній формі: якщо людина має достатньо мужність, щоб дізнатися про щось неприємне щодо себе, то можна не сумніватися й в її рішучості бути досить мужньою триматися до кінця. Уже те, що вона просунулася настільки далеко, свідчить про її серйозне бажання допомогти собі, і це не дозволить їй “зламатися”. Але період від початку роботи над проблемою до її розв’язання та інсайту при самоаналізі може бути тривалим [4, с.337].

Самоаналіз виключає намагання передчасно братися за розв’язання тієї чи іншої проблеми - людина інтуїтивно цього уникатиме, тому що сприймати її вона ще не здатна. Після декількох спроб вона дійсно помітить, що ні на йоту не просунулася до вирішення, і тоді вона має зрозуміти, що, вочевидь, ще не готова над нею працювати і що буде краще на якийсь час її залишити. Не слід турбуватися щодо такого ходу подій, тому що дуже часто подібна передчасна атака означає напрямок подальшої роботи. Проте можуть існувати й інші причини неприйняття очевидного на перший погляд рішення, і не слід поспіхом пояснювати це передчасністю [4, с.368].

Наступне завдання, що постає перед людиною - чесно і прямо подивитися на власні проблеми, усвідомити фактори, що дотепер залишилися неусвідомлюваними. Проте це не тільки інтелектуальний процес. У психоаналітичній літературі, починаючи з Л.Ференці і О.Ранка, завжди підкреслювалося, що це водночас і інтелектуальний процес, і емоційне переживання. Це, так би мовити, витягнення всієї інформації про себе – із самого нутра.

Спроби конструктивного самоаналізу можуть мати велике значення в першу чергу для самої людини. Вони надають їй можливість самореалізації, під якою К.Хорні розуміє, не тільки розвиток якихось особливих талантів, можливо, прихованих, пригнічених, але, що є більш важливим, і розвиток її потенційних можливостей як сильної і цілісної людської істоти, вільної від внутрішніх спотворюючих примусів.

Рішучість людини досягти певної мети – важливий фактор у психоаналізі. Можна з упевненістю сказати, що психоаналітик не зможе повести пацієнта далі, ніж той сам захоче піти. Сучасні психоаналітики мету психоаналізу формулюють позитивно: звільняючи особистість від внутрішніх оковів, зробити її вільною для реалізації її потенційних можливостей.

З.Фрейд заперечував цю ідею. Він зазначав, що прагнення до саморозвитку виникає з “нарцисичних” бажань, тобто це схильність до самозвеличання й утвердження переваги над іншими.

На думку К.Хорні, якщо проаналізувати і відкинути потребу в самозвеличанні, то залишиться все ж таки потяг до удосконалювання, що виявляється яскравіше і сильніше, ніж колись. “Нарцисичні” елементи, хоч і пробуджують бажання людини саморозкриватися, в той самий час перешкоджають її реалізації.

У теоретичному відношенні невір'я Фрейда у прагнення до саморозвитку пов'язано з його постулатом, що “Я” – немічний посередник, що кидається між вимогами інстинктивних потягів, зовнішнім світом і свідомістю. Варто також згадати, що Фрейд у своїй книзі про тлумачення сновидінь, принаймні непрямо – аналізуючи власні сновидіння, все ж таки визнав, що деякою мірою самоаналіз є можливим. Це особливо цікаво з того погляду того, що всією його філософією можливість самоаналізу заперечувалася [5, с.332].

Результати інтегративної роботи у сфері самопізнання, з одного боку, і у сфері емоційно-ціннісного самоствалення – з іншого, поєднуються в особливе утворення самосвідомості особистості – у її *самооцінку*. Самооцінка виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості, що проходить різні етапи розвитку у ході становлення самої особистості. Тому самооцінка постійно змінюється, вдосконалюється і не може бути завершеною остаточною, оскільки сама особистість постійно розвивається, а отже, міняються і її уявлення, поняття про себе, емоційно-ціннісне ставлення до себе. Усе це і спричинює зміни змісту, способу формування самооцінки та ступінь її участі в регуляції поведінки особистості.

Самооцінка – судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей порівняно з певним еталоном, зразком. Самооцінка – вияв оцінного ставлення людини до себе. Якщо на початкових стадіях самооцінювання еталоном виступають якості інших людей або оцінні судження дорослих чи норми поведінки, правила, то пізніше – еталони “внутрішні”, коли дитина вже здатна сама судити про міру наявності в неї певної якості в певний момент порівняно з тим, якою вона була раніше. На цьому ґрунтується здатність оцінювати себе з погляду динаміки якостей, властивостей.

Самооцінка – основний структурний компонент самосвідомості особистості. Вона відіграє важливу роль у саморегулюванні поведінки і діяльності.

Самооцінка є результатом передусім мислительних операцій – аналізу, порівняння, синтезу. Тому слід вважати, що раціональний компонент самооцінки є основним. Разом з тим у розумових діях, що ведуть до формування самооцінки, наявний емоційний компонент, оскільки особистість при самооцінюванні завжди виявляє певне емоційне ставлення до себе. Від співвідношення раціонального та емоційного в самооцінці значною мірою залежить характер останньої. Чим більше людина керується в оцінці своїх якостей, властивостей усвідомленими знаннями, логічними міркуваннями і доведеннями, тим ближчою до реальності є її самооцінка; і навпаки, зниження питомої ваги раціонального на користь емоційного спричиняє зростання розбіжностей між оцінними судженнями людини про себе і тим, якою вона є насправді.

Важливою психологічною характеристикою самооцінки є її змістовний аспект, тобто те, що становить об'єкт свідомого самооцінювання. Об'єктом

самосвідомості можуть бути: предметна діяльність та її результати, поведінка людини, її моральні, розумові й фізичні якості, здібності, риси характеру, зовнішній вигляд, місце в системі взаємин з довкіллям тощо.

Основними параметрами самооцінки є рівень і міра адекватності й стійкості. Суттєвою якісною характеристикою самооцінки є ступінь її самокритичності.

Зміст самооцінки є багатоаспектним, так само як складною і багатогранною є сама особистість, він охоплює світ її моральних цінностей, відносин, можливостей. Єдина цілісна самооцінка особистості формується на основі самооцінок окремих складових її психічного світу. Кожен з компонентів самооцінки, що відбиває ступінь знання особистістю відповідних її особливостей і ставлення до них, має свою лінію розвитку. У зв'язку з цим увесь процес формування загальної самооцінки є суперечливим і нерівномірним.

За своїм внутрішнім змістом самооцінка є складною не тільки тому, що вона багатоаспектна і включає різні змістовні елементи, але й тому, що ці елементи можуть відрізнятися за рівнями усвідомленості. Наявність рівнів усвідомленості окремих компонентів самооцінки, як і самооцінка особистості в цілому пов'язана з тим, що результати самопізнання і самоствавлення, на основі яких виробляється самооцінка, самі можуть перебувати на різних рівнях усвідомленості, тобто знання себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе не є однаково яскравими і виразними. Вони можуть існувати і на рівні неусвідомлюваних думок і почуттів, у формі інтуїції, неясного, що не знайшло адекватного вираження, усвідомлення, як деяке передчуття. Іноді перевага експресивного моменту в самооцінці позбавляє її внутрішньої логіки, аргументації, послідовності, співвіднесеності з реальними особливостями особистості.

Основна функція самооцінки у психічному житті особистості полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності. Через включення самооцінки у структуру мотивації діяльності особистість безупинно співвідносить свої можливості, внутрішні психологічні резерви із цілями і засобами діяльності. У своїй поведінці в різних ситуаціях спілкування ми безупинно приміряємо себе до особливостей ситуації, поведінки інших людей, реакцій на нашу поведінку тощо. Як зауважує Р.Азимова, самооцінка – це “постійно діюча система, що визначає позитивний і негативний бік намірів і вчинків особистості”. Вища форма саморегулювання на основі самооцінки полягає у своєрідному творчому ставленні до власної особистості – у прагненні змінити, поліпшити себе й у реалізації цього прагнення [5, с.99].

Отже, можна сказати, що усі люди мають необмежені внутрішні ресурси для саморозвитку, і цей процес цілком не зупиняється майже ніколи, далеко не вичерпуючись дитинством, юністю, молодістю, навіть зрілістю. Самотворення не знає вікових меж. Воно не підпорядковується остаточно ані зовнішнім, ані внутрішнім детермінантам, хоча, безумовно, деякою мірою від них залежить. Цей детермінізм непростий, нелінійний, і простежити, що саме рішуче гальмує або підштовхує людину на шляху самотворення, - це справді важливе завдання як для психологічної теорії, так і для практики психологічних служб.

Коли ми досліджуємо процес власний процес становлення, ми починаємо переживати більш глибоко реальність того, що наше відчуття власного “Я” – усього лише безупинний рух ментальних, емоційних і фізичних процесів. Це може відкрити для нас переживання відчуття можливостей, які розширилися, відчуття безмежності всього нашого досвіду, відчуття єдності до набагато більш повної і глибокої свідомості. Це відчуття є глибоко інтегративним і зцілювальним. Однак, щоб відкритися йому, ми повинні у всій повноті відчути наше особисте “Я” і побачити, як самі створюємо велику частину власних проблем.

У межах запропонованого нами інтегрованого підходу до становлення професійної самосвідомості особистості шляхом самопізнання і самоусвідомлення ми можемо говорити про аналіз таких сфер психіки:

1. *Фізична інтеграція* (усвідомлення власної тілесності, активізація дихання, зняття м'язового напруження, релаксація, увага до відчуттів, рухова активність).

2. *Емоційна інтеграція* (усвідомлення емоцій і почуттів, вираження й проживання емоцій і почуттів, домінування почуттів над думками, співпереживання).

3. *Творча інтеграція* (творча активність, оригінальність, гнучкість, емоційний підйом, артистичність).

4. *Інтелектуальна (когнітивна) інтеграція* (усвідомлення проблем і способів їх розв'язання, перебудова переконань, зростання усвідомлення себе й інших; рівневе усвідомлення тіла, емоцій і почуттів, думок і принципів; прагнення до самопізнання).

5. *Соціальна інтеграція* (пошук нових соціальних цілей і цінностей, використання психологічних знань у практичному житті; навчання навичкам партнерського спілкування, встановлення відносин взаєморозуміння й взаємодопомоги).

6. *Особистісна інтеграція* (усвідомлення самого себе, свого “Я”; глибинне пізнання своєї особистості, самоаналіз і самовдосконалення, емоційний катарсис, зміщення локусу контролю на свою індивідуальність, прийняття відповідальності за своє життя).

7. *Духовна інтеграція* (розширення свідомості, зростання усвідомлення себе й інших, відкритість і чесність, перебудова особистості навколо нового центру – сутності, внутрішнього “Я”; розуміння законів Буття, любов, людяність і гуманізм).

За своїми віковими особливостями досліджуваніні – студентська молодь, що брала участь в експериментальному дослідженні, у своєму психічному розвитку знаходиться на стадії соціальної інтеграції. Тому корекційна робота з особистістю повинна розпочинатися з пізнання і усвідомлення соціальної сфери самосвідомості, наприклад, у тренінгу партнерського спілкування.

В онтогенетичному процесі інтеграційні механізми психіки з'являються в певній послідовності відповідно до ходу психічного й соціального розвитку. Кожному етапу психічного розвитку відповідає домінуючий механізм інтеграції, що виконує на даному етапі провідну роль. Ці інтеграційні механізми закладені споконвічно, і їх послідовне розгортання – самостійний процес розвитку, в якому можна виділити кілька стадій:

1) тілесної інтеграції (дихання, сон, фізична активність, взаємозв'язок з природою), яка починає формуватися у віці немовляти;

2) емоційної інтеграції (емоції й емоційна пам'ять, переживання) яка активно формується в ранньому віці;

3) творчої інтеграції (творчість), інтенсивне формування якої починається в дошкільному віці;

4) когнітивної інтеграції (мислення, інтелектуальна активність), притаманна усьому шкільному віку;

5) соціальної інтеграції (соціальні механізми, спілкування), яка розпочинається у підлітковому віці, продовжується в юнацькому й охоплює ранню дорослість;

6) особистісної інтеграції (екстеріоризація особистісного досвіду, усвідомлення), яка, починаючи зі старшого юнацького віку, проходить через увесь вік дорослості до старості;

7) духовної інтеграції (любов, духовність), що охоплює в основному вік дорослості й старості, але як виключення може формуватися водночас із четвертою - шостою стадіями.

**Висновки.** Отже, кожен новий рівень розвитку інтеграційних механізмів не скасовує попередніх, утворюючи цілісну систему інтеграції зі своїм функціональним поділом, домінуванням і компенсаторними механізмами. І розвивається він також на основі попередніх, ніби надбудовуючись над ними. За негативного або недостатнього розвитку попередніх рівнів неможливий розвиток наступних. Ця закономірність діє як у життєвому розвитку, так і в інтенсивному розвитку в умовах психокорекції: відновлювати інтеграційні механізми необхідно постадійно.

Основна мета такого інтегрованого підходу до корекції особистості – досягти цілісності самопізнання та самоусвідомлення студентами – майбутніми фахівцями з психологічного впливу на особистість, що буде нами емпірично досліджено надалі.

### **Література**

1. Психологічний словник. / Ред. В.І.Войтка.- К.: Вища школа.- 1982. – 215 с.
2. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П.П.Горностая и Т.М.Титаренко.- Київ «Рута» – 2001. – 319 с.
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека.- М., 1994. – 480 с.
4. Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. СПб., 2002. – 425 с.
5. Шорохова Е.В. Проблема сознания в философии и естествознании. М., 1961. – 111 с.