

УДК 159.9

Кириленко Т. С.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка факультет психології, кандидат психологічних наук, доцент

Льошенко О. А.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, кандидат психологічних наук, асистент

АНАЛІЗ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ САМОДОПОМОГИ

Стаття присвячена аналізу аспектів самодопомоги як напрямку самопізнання особистості. Виокремлено два аспекти самодопомоги в самопізнанні: пізнавального та регулятивного характеру. Основна увага зосереджена на поняттях емоційного самопізнання, екопсихологічного самопізнання, особистісної зміни, самовдосконалення.

Ключові слова: самопізнання, самодопомога, емоційне самопізнання, екопсихологічне самопізнання, особистісна зміна, самоаналіз, самовдосконалення

Статья посвящена анализу аспектов самопомощи как направления самопознания личности. Выделены два аспекта самопомощи в самопознании: познавательного и регулятивного характера. Основное внимание сосредоточено на понятиях эмоционального самопознания, экопсихологического самопознания, личностного изменения, самосовершенствования.

Ключевые слова: самопознание, самопомощь, эмоциональное самопознание, экопсихологическое самопознание, личностное изменение, самоанализ, самосовершенствование

The article deals with the aspects of self-care as the direction of self-knowledge of personality. Author determined two aspects of self-care in self-knowledge: cognitive and regulatory nature. The main attention is concentrated on the concepts of emotional self-knowledge, environmental and psychological self-knowledge, personal change, self-improvement.

Keywords: self-knowledge, self-care, emotional self-knowledge, environmental and psychological self-knowledge, personal change, introspection, self-improvement

Актуальність. Інтерес до проблем самопізнання загострюється, коли людині або народу загрожує небезпека, коли самій культурі загрожує загибель або вона занепадає. Так було за часів Сократа і Платона; так було й під час занепаду римської цивілізації, коли стоїки оголосили самопізнання завданням мудрості, а християнство почало проповідувати нескінченну цінність душі і Царство Боже, "яке всередині вас". Той же ритм історії, та ж діалектика спостерігається і в нашу складну епоху. В умовах всебічної кризи духовності знову поставлена проблема самопізнання у всіх областях людського духу. Епоха, яка переживається нині в Україні, спонукає українських інтелектуалів і, насамперед, психологів шукати відповіді на "вічні питання" в їх виключно практичній, орієнтованій на життя формі.

"Таємниця особистості, її виключності нікому не зрозуміла до кінця. Особистість людська є більш таємничою, аніж світ. Вона і є цілий світ. Людина – мікрокосм і містить у собі все" (М. О. Бердяєв). І якщо однією з основних сутнісних онтологічних форм активної взаємодії людини з довколишнім світом є

пізнавальна діяльність, то відповідна форма активності, спрямована у внутрішній світ, до власного “Я”, постає як самопізнавальна діяльність людини, спрямована на самодопомогу собі у творенні свого власного Я. Це і визначило нашу **мету** - виокремити аспекти самодопомоги як напрямку процесу самопізнання особистості.

Проблема самопізнання - це точка дотику філософії, релігії та психології. Самопізнання у вустах древнього філософа означало насамперед, пізнання людиною свого внутрішнього світу, усвідомлення того, що осмислене життя, духовне здоров'я, гармонія внутрішніх сил і зовнішньої діяльності, задоволення від високоморальної поведінки становлять вище благо, вищу цінність. Із цією цінністю не порівнянні ніякі знання, якими б корисними вони не були. Кожна людина - особливий світ, цілий всесвіт, що підлягає пізнанню.

Самопізнання є початковою ланкою й основою існування і прояву самосвідомості. Через самопізнання людина здобуває певні знання про себе. Ці знання входять до змісту самосвідомості як його серцевина. У процесі взаємодії із зовнішнім світом людина, будучи активно діючою особою, пізнає його, а разом з тим пізнає і себе. Самопізнання як процес виявляється у безперервному русі від одного знання про себе до іншого знання і є процесом, що самовдосконалюється. Здатність до самосвідомості та самопізнання - виняткове надбання людини, що у самосвідомості усвідомлює саму себе як суб'єкта свідомості, спілкування і дії, стаючи в безпосереднє відношення до самого себе.

Самопізнання виступає також як специфічний механізм пізнання, через який людина ніби “пронизує” всі рівні буття сутнього, а отже переходить межі власної сфери буття. Людина здатна осягнути реальність зовнішнього буття сутнього, реальність власного буття як самостійного сутнього та реальність внутрішнього буття, буття власного “Я” [9].

Людина усвідомлює особливості своєї фізичної, соціальної, духовної природи, протягом життя навчається враховувати власні індивідуальні відмінності та вибудовувати певний спосіб діяння у світі відповідно до цих відмінностей, з одного боку, та до об'єктивних вимог життя – з іншого.

Підсумковий продукт самопізнання Я-образ або Я-концепція. По Роберту Бернсу Я-концепція - це сукупність усіх уявлень індивіда про себе самого, зв'язана з їх оцінкою.

Завдяки активності самопізнання особистість перестає бути продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності до самотворення, самоактуалізації.

В найзагальнішому плані виділяються три значення, три спектри самопізнання: для релігійної людини самопізнання - це спосіб єднання з Богом через пізнання в собі Божественного начала; на поверхнево-психологічному рівні самопізнання виступає як засіб найбільш повного використання своїх можливостей, здібностей в житті і діяльності або як засіб управління іншими людьми; на глибинно-психологічному рівні, який намагається розкрити наука, самопізнання - це шлях набуття психічного та психологічного здоров'я, гармонії і зрілості, здатності до саморозвитку та самоактуалізації.

Вважаємо за необхідне виокремити ще один напрямок самопізнання – як самодопомога. Самопізнання можна розглядати як напрямок самодопомоги у власному розвитку. Цей шлях не простий. Може наступити розчарування, коли думаємо, що все про себе знаємо. Проте є позитив. В психологічних системах

розвитку особистості підкреслюється, що зіткнення з правдою приносить не лише хвилювання, а й може звільняти від душевного сум'яття або все ж таки давати можливість порятунку, додати сили для подальших дій. Усвідомлення лякає, проте мобілізує сили самозбереження, якщо є воля до життя. Якщо людина має мужність дізнатись про себе щось неприємне, мало сумнівно, що вона не зможе бути рішучою до кінця. Але потрібна певна міра готовності.

Самопізнання – це не плавний процес. Існують труднощі, суперечності самопізнання, про що писав М. Бердяєв [1].

Людина як суб'єкт пізнання має вивести себе з власного поля сприймання, подивитись як на щось самотійне відносно себе. Проте в цей процес людина вносить щось своє, суб'єктивне. Це залежить від загальних її індивідуальних особливостей, від міри спрямованості особистості до власного внутрішнього світу, розвитку потреби особистості в рефлексії та самопізнанні.

Для людини важливо усвідомлення власної своєрідності, розуміння своїх індивідуальних задатків і обмежень. Людина в процесі самопізнання може як відкривати в собі ті риси, які можуть бути розвинені, так і ті, які треба стримувати, корегувати, щоби її шлях до самої себе був успішним. Це дозволяє нам виокремити два аспекти самодопомоги, а саме пізнавального та регулятивного характеру. Розглянемо їх детальніше. Серед аспектів пізнавального характеру важливим для пізнання свого ставлення, тобто самоствавлення виступають емоційні та когнітивні компетенції особистості, які можуть розкриватися через емоційне та екопсихологічне самопізнання. Аспекти регулятивного характеру пов'язуються з питаннями самопізнання, що спрямовані на самозміну особистості спираючись на самоаналіз та самотимуляцію.

Актуальним є звернення до питань формування екологічного світогляду, екологічного навчання та виховання та, насамперед, введення поняття екопсихологічного самопізнання, завдяки яким стає можливим формування екологічно свідомої особистості.

Формування екологічної свідомості можливе через еколого-психологічне самопізнання, яке слід розглядати як поштовх, як відкриття у людині природної властивості бути суб'єктом психічної активності, контролювати зміни, розвиватись та виявляти причинно-наслідкові зв'язки [6].

Останній час – це період поступового відчуження людини від природи, час збайдужілого ставлення до цитаделі життя. У той же час, – це поступове відчуження людини від самої себе, оскільки поняття середовища вміщує не лише середовище зовнішнє, але і внутрішнє, середовище психічного світу людини, сферу думок, почуттів та емоцій. Отже, глобальні, екологічні проблеми, які нас оточують спричинені не лише байдужим ставленням до навколишнього середовища, але й байдужістю людини до самої себе. В контексті окресленої проблеми, актуальною є концентрація дослідників своєї уваги на категоріях, які містять початок “само-”, як початок на шляху до пробудження інтересу людини до самої себе, як можливість зосередитись на власному саморозвитку, зрозуміти свою провідну роль у “житті” середовища внутрішнього та зовнішнього, досягнути їх взаємодію.

Тому, першочерговим стоїть перед нами завдання з'ясувати причини такого відчуження по відношенню до самого себе, а це означає, пізнати себе з метою саморозвитку, самовдосконалення системи “Я-природа”, з метою формування

екологічної свідомості – свідомості вищого порядку, як наступної ланки у еволюційному поступі психіки, як переверот в уявленні людини про своє місце та роль у світі, зміна ціннісної карти та, в кінці кінців, переорієнтація людини із сфери зовнішнього на сферу внутрішнього, як точки відліку людського існування. Саме тому, концентрація людини на екопсихологічному самопізнанні зумовить перехід до нового типу зв'язку людини та суспільства із природою, який буде виражатись у гармонійному розвитку окреслених ланок. Екопсихологічне самопізнання виступить шляхом взаємодії внутрішнього та зовнішнього середовища, що призведе до творення нового, зміненого внутрішнього психічного світу, до якісних змін у розумінні себе та своєї визначальної ролі у творенні майбутнього [6].

Життя – це постійний рух та адаптація, процес безперервного оновлення та зміни. Екопсихологічне самопізнання – це наш шлях до формування людини вищого рівня, — "еко" людини із високим рівнем екологічної свідомості, саморозуміння, самоактуалізації, необхідних для її успішного функціонування в даному суспільстві, для гармонійної взаємодії в системі — "Я-природа".

Одним із актуальних життєвих питань практичного спрямування виступає емоційне самопізнання. Емоційне самопізнання розглядається як вияв суб'єктного підходу в дослідженні емоційної сфери. Суб'єктність підкреслює авторство особистості у творенні власного психічного життя, в нашому контексті - творенні своїх емоцій і почуттів, емоційного афективного простору (його інтенсивності, невгамовності, насиченості, невтоленності). Тобто йдеться не лише про емоційні реакції, а і про саморозвиток емоційної сфери, про сприйняття своїх емоційних реакцій, про зміну в ньому, про позитивне ставлення до найрізноманітніших емоційних переживань, які виникають, про допущення їх існування як вияву певних психічних станів особистості, про зміну значущих ставлень [5].

Емоційне самопізнання особистості - це пізнання власних емоцій і почуттів, які розкривають особистість ній і для неї з метою її самозміни. Виходячи з назви, це ще й як пізнання значущого для особистості у формі переживань на основі глибинних потреб і прагнень, що є дуже близьким до поняття "внутрішньої спонтанності" у розвитку, на яке вказував Г.С. Костюк (1988). Таке розуміння відрізняється від логічного усвідомлення необхідності самопізнання, проте й не суперечить йому.

Отже, емоційне самопізнання може розглядатись як шлях взаємодії людини зі світом, по суті, і як процес, і як констатація результату такої взаємодії, і як зовнішній аспект самопізнання (бо, відомо, без людських емоцій немає пізнання істини). У такому разі внутрішній аспект емоційного самопізнання пов'язаний не стільки з оціночною функцією, скільки з актуалізацією резервів у напрямку самозміни особистості.

Отже, особливості емоційного самопізнання як форми пізнання можуть репрезентувати індивідуальність особистості. Крім того, як відомо, самопізнання може відбуватись за типом Я та інший чи Я та Я.

Тобто йдеться ще і про надання переваги певному типу самопізнання. Його вибір свідчить про вияв індивідуальності.

Проте, розглядаючи емоційне самопізнання особистості як пізнання власного емоційного світу, його простору через переживання цього простору як вияву індивідуальності, ми визнаємо, що процес емоційного самопізнання - це

водночас самотворення й творення особистістю власного емоційного простору, а не просто констатація наявного.

Мета ж емоційного самопізнання – здійснення емоційного обміну (ми вводимо цей термін для позначення переходу, динаміки ставлення як емоційного стану), перетворення власного емоційного простору без часових обмежень, тобто в позачасовості вияву стану емоційної готовності до самозміни [5].

Отже, починається емоційне самопізнання з аналізу привласнення переживань, надання переваги певним переживанням, продовжується через розкриття свого функціонального призначення - визнання непотрібними, віддавання переживань та пробудження нових переживань у стані емоційної готовності до самозміни на шляху до своєї мети - здійснити емоційний обмін, перетворити, змінити власний емоційний простір, а отже, і себе [4].

Це є шлях самодопомоги, шлях розкриття резервів особистості через обмін емоціями та почуттями в її емоційному просторі.

Спрямованість цього емоційного обміну визначає спрямованість особистісного духовного зростання - на добро, істину, віру, красу й любов, від зла до добра, від незнання до істини, від безнадії до надії, від потворності до краси, від ненависті й образи до любові.

Завжди вважалося, що для кращого розуміння інших людей перш за все необхідно пізнати себе. Не випадкове вислів “Пізнай самого себе” сягає своїм корінням у глибину людської історії. Воно було висічене на фронтоні Дельфійського храму і було важливою складовою частиною давньогрецької філософії людини.

Що стосується регулятивного аспекту самодопомоги у самопізнанні, то, в першу чергу, ми виокремлюємо самоаналіз як механізм самодопомоги особистості в плані її самозміни.

Напевно, для людини немає більш цікавого об'єкта для аналізу, ніж він сам.

Самоаналіз в житті кожної людини займає неабияке місце, адже він полягає не в тому, щоб інтерпретувати в нашому житті деяку подію, скільки в тому, щоб поглянути на найбільш значущі вчинки, реакції, власні кроки на життєвому шляху.

Самоаналіз може розгортатися у різних формах або моментах пізнання, що приводять у результаті до певного тлумачення явищ душевного життя. В якості конкретних форм розуміння або методів описової психології виступають інтроспекція, самозвіт, включене спостереження, емпатичне слухання, ідентифікація, бесіда діалог, біографічний метод, інтуїція, інтерпретація внутрішнього світу іншої людини, герменевтика.

Самоаналіз виступає засобом самопізнання. Удосконалення самоаналізу є необхідним, першим за значимістю для самопізнання особистості, для тих, хто хоче розкрити свої нереалізовані ресурси, відчувти внутрішні призови до самовиявлення. Щоби поступово звільнитися від самовідчуження, поглиблювати усвідомлення власної цінності, шукати і знаходити підтвердження власної неповторності, значущості, унікальності [5].

При самоаналізі слід дотримуватися наступних правил. По-перше, людина повинна прагнути висловити те, що вона дійсно відчуває, а не те, що зобов'язана відчувати в силу власних стандартів або існуючих традицій. По-друге, необхідно надати своїм почуттям якомога більшу свободу. Головне в самоаналізі - це “внутрішнє значення, тобто усвідомлення всієї інтенсивності почуття”.

Самоаналізом називають аналіз індивідом власних думок, переживань, потреб і вчинків. На відміну від близького по значенню поняття рефлексія (від лат. *reflexio* – звернення назад, віддзеркалення) - самоспостереження, роздум над своїми переживаннями і думками - поняття самоаналізу більшою мірою концентрує увагу на процесуальному аспекті власної психіки, відрізняється цілеспрямованістю і довільністю процесу цього аналізу.

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

Шлях самопізнання - це особистісне зростання, це зміна себе в кращу сторону.

Говорячи про “зміну” взагалі наголошується на тому, що мова йде про зміну способу роздумів про проблеми, про реорганізацію і презентацію, відповідно, свого досвіду в нових мовних висловлюваннях, термінах.

Під особистісною зміною розуміється здатність людини, яка може розвиватись в процесі її соціалізації. Це мається на увазі здатність до генерації суттєвих перемін з метою освоєння індивідом життєвого простору як з конструктивними так і з деструктивними наслідками.

На основі аналізу сучасних уявлень про процес особистісної зміни в американських дослідників Дж. Прочаски, Дж. Нокроса, М. Фергусон, які представлені в моделях стадій особистісної зміни, П. Лушин надає власне розуміння особистісної зміни, а саме, - особистісна зміна як виживання. Загальнопсихологічним корелятом такого розуміння виступає процес трансцендування, тобто розширення меж власної детермінованості шляхом переходу до нового контексту розвитку особистості, а отже, до нових критеріїв власної оцінки, оцінки себе в новій ситуації.

Ми можемо підкреслити – здійснюється перехід в процесі самопізнання до нового контексту самоствалення, тобто формування нових критеріїв власної оцінки за участі “психологічної події” як конструктивної частини процесу самозміни.

Завдяки самопізнанню можливо справжнє внутрішнє пізнання себе, подальший внутрішній розвиток, тобто реалізується пізнавальний та регулятивний аспект самодопомоги. На основі самопізнання розгортається діяльність по саморозвитку його основних форм. Переживання в процесі самопізнання є опорою для особистісного самовизначення і самовдосконалення, пов'язані з пошуком гармонії, оскільки особистість орієнтується не лише на миттєві потяги, а й на глибинне прагнення до змін, до самовдосконалення. Це справа самої особистості. Ніхто не може прожити за неї її життя розуму, життя серця, життя дії. Проте кожному дано на цьому шляху пережити почуття радості, умиротворення, віри, надії, любові чи провини, каяття, прощення. Проживання таких переживань збагачує особистість, а відсутність досвіду може спричинювати виникнення неприкаяності, невдоволеності, гордині, злості, заздрості.

Відкриття в собі нових переживань – це паростки самопізнання особистості, які можуть стимулювати її розвиток. Цей розвиток не завжди детермінований зовнішніми стимулами. Він може носити характер внутрішньої “спонтанійності” за

термінологією Г. С. Костюка. А його векторність пов'язана із самовдосконаленням особистості, як проявом саморозвитку.

Самопізнання – це ланка саморозвитку і прояв постійного процесу самозміни. У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір – йти до себе чи не помічати цього найважливішого шляху, вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напрямку самостворення.

Потенціал саморозвитку, самовдосконалення закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови дорослішання не можуть остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. Як розгортається програма біологічного дозрівання, так відбувається і поступове, обережне, малопомітне втілення в життя незрівнянно складнішої програми самопізнання, особистісного розвитку, програми наближення до власної сутності, до глибинного єства [5].

В процесі самопізнання відбувається самозміна особистості на основі використання різних методів і шляхів самопізнання з метою самовдосконалення.

Особистісне зростання - це не подарунок долі, воно залежить не від випадку, а від вміння використовувати свій внутрішній потенціал, від прагнення до самовдосконалення.

Виокремлюють наступні методи самовдосконалення, які, у свою чергу, розкривають і пізнавальні, і регулятивні аспекти самодопомоги:

1. Самоконтроль компетентності - оцінка знань, а також інновацій. Для одержання таких оцінок можна використати тести знань, практичні завдання й аналіз конкретних ситуацій. На основі отриманих оцінок важливо зробити правильний висновок про характер зміни своєї, наприклад, професійної компетентності за останній період часу.

Визначення причин як позитивної динаміки компетентності, так і її відсутності дозволить уточнити й конкретизувати плани роботи над собою та на наступному етапі. Важливо пам'ятати і про самоконтроль компетентності – процедуру, яку бажано проводити якщо не постійно, то як мінімум періодично, не тільки за допомогою самоспостереження, але й за допомогою якісного інструментарію.

2. Інвентаризація змін у собі. Процедура, яку необхідно проводити раз у півроку. Суть її в обліку, аналізі й систематизації всіх змін які за цей період відбулися у власній особистості та професійній компетентності.

3. Уміння вчитися в інших. Створення в собі установки на пошук і освоєння нового в різних ситуаціях, де можуть бути цікава інформація, корисні знання, новий досвід. Управління своїми мотиваційними установками забезпечує високий ефект розвитку навіть у роботі на традиційних нарадах, семінарах і тим більше в спеціально організованих формах навчання й розвитку.

4. Таблиця життєвих і професійних цілей. Складання й періодична корекція змісту таблиці життєвих і професійних цілей. Основні завдання методики полягають у тому, щоб:

- усвідомити якнайбільше реальних мотивів і відповідних цілей поведінки;
- диференціювати свої мотиви й цілі на особистісні (що відносяться до життя в цілому) і професійні;
- визначити ступінь відповідності в себе життєвих і професійних мотивів, а потім уже провести усвідомлену їхню корекцію.

5. Щоденник досягнень і невдач. Докладний або узагальнений опис ситуацій з аналізом причин і факторів позитивних і негативних результатів власної діяльності. Допомагає уникати ситуацій, коли повторно “наступають на ті ж самі граблі”, дозволяє краще усвідомлювати, а також критично оцінювати й систематизувати власний досвід, роблячи практичні і правильні висновки.

6. Моделювання свого портрету. Процедура складання своєї професійно-психологічної характеристики у вигляді найбільш яскравих рис, як позитивних, так і негативних, які були продемонстровані за якийсь період (наприклад, останній тиждень) або при рішенні якогось відповідального завдання. Найкраще використати графічні засоби моделювання. У цьому випадку портрет буде виглядати як схематизований Рисунок з короткими словесними позначеннями. Після складання моделі, з нею необхідно працювати.

7. Розвиток мотивації. Самостимулювання – це процес, в результаті якого особистість самостійно визначає собі мотиви для занять самовихованням, зважає всі позитивні і негативні сторони досягнутих результатів, переваги, які вона одержала в ході самовиховання. Ефективною формою самостимуляції є самопереконавання, коли, використовуючи логічні доводи, людина переконує себе в необхідності самозмін, виробляє в собі необхідну установку. Є ще самонаказ – ефективний засіб подолання бар'єрів у вигляді власної інертності, ліні і т.д. При цьому, якщо в людини виявляється лінь, вона не відкидається, але їй приділяється спеціальний час, коли вона може виявитися повною мірою. Методи самостимулювання органічно переростають в методи самопрограмування.

Висновки. Сучасні проблеми самопізнання, його сутності, призначення можуть розкриватись через категорію самодопомоги. Самопізнання - це інтенція, безперервне прагнення бути людиною, пізнання Я в своїй специфічності, що визначає пізнавальний аспект самодопомоги. Пізнати себе означає включити в цілісне знання про себе все різноманіття свого існування і здійснити регуляцію самоствавлення у напрямку самозміни особистості. Самопізнання можна розуміти як нескінченну допомогу собі самому у пізнанні і творенні своєї справжньої сутності, свого місця у взаємодії з навколишнім світом.

Виокремленні аспекти самодопомоги в процесі самопізнання вказують на потенціал подальшого вивчення емоційних та когнітивних компетенцій в екопсихологічному самопізнанні та емоційній самозміні особистості. В якості перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо розширення меж теоретичного і емпіричного вивчення емоційних та когнітивних компетенцій екопсихологічного самопізнання та емоційної самозміни особистості.

Список використаних джерел

1. Бердяев Н. Самопознание / Н. Бердяев. – М.: АСТ, Хранитель, 2007. – 448 с.
2. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості / М. Боришевський // Психологія і суспільство, 2009. - № 4. – С. 119-126.
3. Кириленко Т. С. Гармонізація емоційних станів особистості. Стрессы в повседневной жизни детей / Т. С. Кириленко // Наука і освіта, 2000. - № 1-2.
4. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід): Монографія / Т. С. Кириленко. - К.: ВПЦ "Київський університет", 2004. - 100 с.
5. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч.посібник / Т. С. Кириленко. - К.: Либідь, 2007. - 256 с.

6. Льошенко О. А. Екологічна соціалізація особистості / О.А. Льошенко // Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції "Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства". – К., 2014. – С. 136-139.
7. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення / О. А. Льошенко // Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. – Київ, 2011. - № 2. – С. 49-52.
8. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 256 с.
9. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості / Л. Г. Терлецька // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2012. - № 14. – С. 152-158.

Отримано 03.03.2015 р.

УДК 159.923 + 159.9(091)(47 + 57)

Погорільська Н.І.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, кандидат психологічних наук, асистент

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЇ В ПЕРІОД РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ

В статті розкриваються та обґрунтовуються особливості розвитку психології в радянський період: відмова від психодіагностики, розвиток лише обмеженої кількості галузей психології, відсутність психотерапії. Описуються умови соціалізації особистості в радянський період, психологічний портрет звичайної радянської людини. Також називаються і описуються психологічні травми українського народу, які виникли та підсилювались в цей час: розрив з землею та природою, відмову від традицій, нав'язування колективізму, відчуження частини досвіду особистості та частини населення та безпорадність батьків.

Ключові слова: радянський період, особистість, соціалізація, психологія, психологічні травми українського народу

В статье раскрываются и обосновываются особенности развития психологии в советский период: отказ от психодиагностики, развитие лишь ограниченного числа отраслей психологии, отсутствие психотерапии. Описываются условия социализации личности в советский период, психологический портрет обычного советского человека. Также называются и описываются психологические травмы украинского народа, которые возникли и усилились в это время: разрыв с землей и природой, отказ от традиций, навязывание коллективизма, отчуждение части опыта личности и части населения, беспомощность родителей.

Ключевые слова: советский период, личность, социализация, психология, психологические травмы украинского народа

In this article justified and features of psychology in the Soviet period: the rejection of psychodiagnostics, development of a limited number of areas of psychology, psychotherapy absence. Describe the conditions of socialization in the Soviet period, a psychological portrait of ordinary Soviet citizen. Also called and described the psychological trauma of the Ukrainian people that have arisen and intensified in this time: gap to the earth and nature, the rejection of tradition, the imposition of collectivism, and estrangement of the experience of the person and of the population, helpless parents.

Keywords: Soviet period, personality, socialization, psychology, psychological trauma Ukrainian people