

ФЕНОМЕН САМОРОЗУМІННЯ І СУБ'ЄКТИВНИЙ ТЕЗАУРУС ОСОБИСТОСТІ

У статті йдеться про соціально-психологічну специфіку феномену саморозуміння особистості та узгодження зовнішнього і внутрішнього тезаурусу як змістово-структурної складової “Я-концепції”. Розкрито сутнісні параметри авторської корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток саморозуміння юнаків та дівчат.

Ключові слова: *особистість, саморозуміння, тезаурус, корекційно-розвивальна програма.*

Однією з головних складових самосвідомості є саморозуміння, адже здатність розуміти себе – це соціально розвинена здатність особистості, яка в ситуації вибору може приймати рішення самостійно і нести за нього особисту відповідальність, зберігаючи при цьому позитивне ставлення до себе. Вивчення саморозуміння дасть змогу точніше відповісти на запитання про те, як у молодих людей утворюються уявлення про себе, як змінюється динаміка їх розвитку, в чому полягає проблема різноманітності “Я”, що приводить до їх узгодженості і як це відображається в поведінці, активності молодих людей. Дослідження саморозуміння допоможе не тільки відповісти на ці запитання, а й визначити умови, які впливають на розвиток саморозуміння, знайти засоби та способи, що сприяють його формуванню.

Інтерес до проблеми саморозуміння виник наприкінці ХХ сторіччя. Філософи, психологи так чи інакше торкалися розпізнавання, аналізу саморозуміння, хоча не завжди вживали цей термін. Але і донині не визначено точний зміст поняття

“саморозуміння”, відсутні завершені дослідження, які б дали змогу визначити його розвиток у соціалізації особистості.

У психологічній літературі також відсутня єдина думка стосовно суті поняття “саморозуміння”. Воно ставиться в синонімічний ряд таких понять, як “осмислення”, “самосприймання”, “самоствавлення”, “рефлексія”, “самопізнання” і “самосвідомість”. (Докладно пише про це Б.Ф. Ломов [3]). Саморозуміння розглядається дослідниками як “механізм”, “процес”, “здатність” і використовується для опису порівневого характеру саморозуміння, як твердить О.В. Черников [7].

Можна з упевненістю стверджувати, що саморозуміння як психологічна реальність є механізмом самодетермінації. Так, зокрема Б.Ф.Ломов у своїй роботі “Методологічні та теоретичні проблеми психології” [3] деталізує феномен само розуміння, його складові. К.О.Абульханова-Славська дає пояснення взаємозв’язку розвитку саморозуміння та активності особистості [1], а В.Е.Чудновський обґрунтовує вплив “зовнішнього” та “внутрішнього” на саморозуміння особистості [3]. Самодетермінація, суб’єктивна активність починають розвиватися і виявляються протягом усього дитячого етапу онтогенезу, однак найінтенсивніше це відбувається в юнацькому віці.

На юнацькому етапі онтогенезу спостерігається активний розвиток самосвідомості, розв’язання молодими людьми проблеми особистісного і професійного самовизначення, прагнення з’ясувати сенс життя, у зв’язку з чим загострюється нагальність розвитку саморозуміння. Якраз у цьому віці воно набуває своїх неповторних особливостей, специфічного змісту, глибокої індивідуальної семантики.

У результаті теоретичного аналізу проблеми нами виокремлено такі **головні показники розуміння людиною себе і оточуючих людей**: 1) здатність до об’єктивності; 2) сприйнятливості; 3) здатність до самоспостереження; 4) відкритість для нового досвіду; 5) емпатія; 6) переважаючі типи психологічного захисту й адекватність їх використання; 7) узгодженість зовнішніх і внутрішніх джерел інформації про себе і про інших; 8) соціальна зрілість; 9) відповідальність; 10) розуміння іншої людини; 11) явище психостазису тощо. На

нашу думку, ці показники можуть бути внутрішніми (суб'єктивними) і зовнішніми (об'єктивними) критеріями розвитку саморозуміння.

1. Здатність до об'єктивності зводиться до того, що молода людина сприймає себе такою, якою вона є насправді, і реалізується у тих випадках, коли людина знайшла можливість збалансувати позитивні і негативні аспекти своєї особистості, прийняла їх і тим самим виявила готовність до змін.

2. Сприйнятливність характеризується тим, що людина чутливо реагує на зміни в навколишньому світі.

3. Здатність до самоспостереження передбачає, що людина може розширити свій особистісний простір і визначити найадекватніший пункт відліку, що допоможе по-новому поглянути на себе.

4. Відкритість для досвіду – це вияв молодою особою готовності до змін, викликаних новими вимогами соціального середовища.

5. Емпатія – це “відчування” іншої людини та співпереживання їй. Проблема взаємозв'язку розуміння та емпатії досить широко висвітлена у працях К.Роджерса, який увів поняття “емпатійне розуміння”. Коли терапевт відчуває емоції й особистісні смисли клієнта в кожен момент часу, коли він може сприймати їх нібито зсередини, так, як їх відчуває сам клієнт, коли перший здатен успішно передати своє розуміння клієнту, тоді здійснюється “емпатійне розуміння” [5]. Це розуміння є умовою дієвості психотерапії.

Інші параметри також мають суттєве детермінуюче значення для розвитку саморозуміння на юнацькому етапі онтогенезу.

У запропонованій нами схемі множинність характеристик саморозуміння упорядковано за допомогою структурної схеми аналізу й опису цього процесу. Загальні об'єктивні і суб'єктивні характеристики всіх структурних рівнів складають стійке ядро цього процесу, яке існує в численних його різновидах. У групі особливих характеристик відображені зміни, властиві для досить великих груп людей. Індивідуальні суб'єктивні й об'єктивні характеристики презентуються численними їх виявами.

Тезаурус особистості – це система особистісних конструктів, якою активно користується індивід для орієнтування у предметному та соціальному середовищах і побудови власної лінії поведінки.

Нас більшою мірою цікавить проблема узгодженості зовнішнього і внутрішнього тезаурусів як змістово-структурної складової “Я-концепції”. Зовнішній тезаурус – це те, що створено і прийнято у соціальному середовищі. Внутрішній тезаурус формується самою людиною у процесі власного розвитку і має для неї певну цінність.

Зовнішній і внутрішній тезауруси є носіями інформації людини про себе, світ, інших людей тощо. Виходячи з таких міркувань, внутрішній тезаурус є системою зосередження концептосфер і концептів. Концептосфери – це те, що прийнято в соціумі і має спільне соціальне розуміння, закріплене у словникових (лексичних) значеннях.

У процесі соціалізації, коли починає активізуватися індивідуалізація, особистість наділяє концептосфери новим змістом, що відображається в концептах. Вони несуть інформацію не тільки про те, як людина осмислює концептосфери, а й про те, як особа їх переживає, тобто ідеться про те, що упродовж соціалізації відбувається постійне узгодження продуктів самосвідомості і реальної дійсності на когнітивному й емоційному рівнях. Особистість постійно “налаштовується” на внутрішню роботу за цим узгодженням. Але ця робота найбільше виражена й актуальна для самої людини тільки у тому разі, якщо “єдиний потік-процес” соціалізації пронизаний асинхронністю, асиметричністю процесів соціалізації та індивідуалізації. У момент їх симетричності не зауважується самопізнання як процес, оскільки досягнуто розуміння себе. Це допомагає людині докорінно змінювати свою поведінку (наприклад, у кризові періоди) або зберегти її стабільною всередині вікового періоду.

Отже, саморозуміння поряд із функціями осягнення смислу свого існування, самоконтролю і саморегуляції має на меті формування та оцінки тезаурусу особистості. Саморозуміння організовує систему понять-концептосфер, за допомогою яких здійснюється перехід смислів у поведінку особистості.

Концептосфери утворюють внутрішній тезаурус, який визначає зміст “Я-концепції”. Тезаурус – це свого роду суб’єктивна картина світу і місце у ній свого “Я” в цій картині світу. Суб’єктивне уявлення про довкілля створює внутрішній світ через уявлення про себе в цьому світі. Це шлях самореалізації через саморозуміння.

Тезаурус і складає зміст “Я-концепції”, що у нашому випадку постає численністю концептосфер, які взаємодіють одна з одною, утворюючи систему. Перед дослідником постає необхідність не тільки виокремлення певних характеристик (концептосфери) “Я-концепції”, а й смислів, якими суб’єкт наділяє ці особливості, що відображається в концепті як індивідуальному утворенні. На утворення концептосфер впливає індивідуальний розвиток особистості, що здійснюється через соціалізацію. Отже, саморозуміння можна розглядати як рух від розуміння себе до розуміння навколишнього світу, і навпаки. Це сприяє формуванню адекватного ставлення до світу предметів і до світу людей.

Безперечно, на поведінку молодої людини суттєво впливає сукупність саморозуміння і ставлення. Система концептосфер і концептів відображає єдність процесів соціалізації та індивідуалізації, які зумовлюють становлення і розвиток особистості. Упродовж соціалізації конструюються концептосфери внутрішнього тезаурусу. Що успішніше здійснюється соціалізація, то більші і різноманітніші концептосфери, які будуть відображати те, що вже сформувалося, відбулося в особистості, і те, що тільки починає виявлятися на цьому етапі онтогенезу. Процес індивідуалізації закладає основи для появи концептів. Що більше концептів, то різноманітніший їхній зміст, який охоплює ту чи іншу концептосферу, то легше особистості виявити себе такою, якою вона є насправді.

Знання власних репрезентативних систем не завжди дає змогу особистості виявити свою моральну основу і контролювати власні вчинки та поведінку. Переважно ці знання дозволяють індивіду говорити про свої індивідуальні особливості і враховувати їх у реальності. Тому людині

необхідно зрозуміти свій внутрішній тезаурус і той емоційний стан, який він викликає.

Організація і формування тезаурусу відбувається шляхом взаємодії з іншими людьми, коли упродовж спільної діяльності, спілкування молода особа набуває “значення” як систему цінностей. Знання про себе формуються переважно через оцінки й думки інших. Як зазначав О.М.Леонт'єв, якщо значення приймаються людиною, вони набувають особистісного значення, або смислу [2]. Але не всі люди осмислюють внутрішній склад тезаурусу як власне надбання: багато хто вважає його закладеним іззовні, незалежним від оцінок і думок інших, причому різне осмислення тезаурусу по-різному впливає на поведінку. Це може виявлятися на рівні інтернальності й екстернальності. Зміна тезаурусу, що часто відбувається у кризових ситуаціях (смерть близької людини, розлучення тощо), може змінити і рівень контролю.

Зміст тезаурусу створює неперервність процесу саморозуміння, тобто те, що сформоване раніше, утворює основу, на яку накладаються нові поняття про себе. Але бувають моменти, коли помітною є відмова від минулих накопичених понять про себе, особливо в підлітковому та юнацькому віці, коли за короткий термін спостерігається переструктурування і повна зміна уявлень про себе. Особливо це “руйнування” зауважується в перехідні періоди. Така переструктурованість, змінність характерна для особистостей, у яких виникають проблеми цілісного уявлення про себе. Вони можуть бути результатом слабкої диференційованості понять про себе, що перешкоджає їх узгодженості.

На наш погляд, саморозуміння систематизує, ієрархізує уявлення про себе і викликані ним переживання. Можна виокремити такі якості саморозуміння, як глибина, чіткість і гнучкість. Глибина – це осмисленість себе у всій схемі “Я”, чіткість – уявлення про себе, яке складається в певну систему внутрішнього “Я”, тобто є системною його характеристикою.

Чіткість розуміння себе визначає строгу диференціацію компонентів “Я”, коли зміни одного з них не так сильно впливають на інший. Глибина зумовлює ієрархію ціннісно-орієнтованих шкал, що складає внутрішню системність, а це,

своєю чергою, є характеристикою чіткості. Системність охоплює зв'язність, але не зчепленість, що не руйнує всього ланцюга ціннісно-орієнтованих шкал при критиці однієї з них. Глибина і чіткість розуміння себе можливі тільки при децентрації особистості, при внутрішньому діалозі, і саме вони приводять до визначеності внутрішніх пріоритетів.

Гнучкість виявляється в засобах до досягнення мети. У відповідь на вплив збоку людина змінює інструментальний склад своєї діяльності, зберігаючи внутрішню цілісність.

Поверховість, нечіткість саморозуміння призводить до центрування особистості. Поверховість визначає беззахисність людини перед зовнішніми силами, що сприяє зверненню до психологічних захистів, які не розв'язують проблеми, а тільки вуалюють її. При поверховому саморозумінні висвітлюються тільки очевидні ціннісно-орієнтаційні шкали, які мають зчепленість і підлягають ситуативності. Зміна ситуації призводить ціннісно-орієнтовану шкалу до глобальної критики, що утруднює саморегулятивну діяльність суб'єкта. Як зазначає Е.Т.Соколова, при низькій структурованості і слабкості меж "Я" підвищується віктимність "Я", тобто "Я" стає жертвою чужого вторгнення [6].

Поряд із переліченими саморозуміння виконує ще одну найбільш значущу функцію – самоконтролю і саморегуляції. Ми вважаємо, що узгодження продуктів самосвідомості і реальності здійснюється завдяки саморозумінню. Саморозуміння узгоджує структурні елементи "Я" і визначає їх ієрархію, утворює або виявляє взаємозв'язки між цими елементами, що дає змогу акцентувати тільки на найадекватнішій до реальної ситуації складовій "Я".

Емпіричне вивчення саморозуміння є складною проблемою, оскільки людині важко усвідомити смисл свого існування, адже це вимагає її глибокої внутрішньої роботи. Ця робота може здійснюватися на рівні самокопірвання, самоаналізу потреб, ідеалів, переконань тощо.

Методами експериментального вивчення саморозуміння слугують самоописи й автобіографічні методи. Феноменологію саморозуміння вивчають також за допомогою ще однієї процедури, яка не є психодіагностичною, але використовується в

дослідницьких цілях. Це генограма, яка з успіхом використовується в сімейній психотерапії [7]. Ми апробували її для вивчення саморозуміння молодих людей. Людина, яка добре себе розуміє, має цілісне уявлення про свою особистість і може уявити своє життя на “лінії часу”. За допомогою цієї процедури ми одержуємо історію життя індивіда, представлену у графічній формі. Генограма досить проста: по горизонталі зображується лінія, на якій відзначаються роки, місяці, дні (на вибір дослідника, все залежить від тих завдань, які він розв’язує), пов’язані з тим значенням, яке вони залишили у житті досліджуваного. Дослідник може визначити основні життєві віхи або опори молоді людини, упродовж бесіди виявити її ставлення до них і ті знання, які вона набула за цей час. За допомогою цієї процедури можна виокремити випадки фонового ставлення до себе. Це суто емоційний рівень, коли інформація про себе ще не оброблена людиною, однак може вплинути на подальші віхи її життя.

Саморозуміння можна вивчати за допомогою “граф-схем”, побудованих на підставі виділення концептосфер і концептів, які входять до цієї сфери. Граф-схеми є зручним засобом зображення еволюції структур, у нашому випадку концептосфер.

Виявлена структурно-змістова картина, представлена у вигляді граф-схем, дає змогу дати якісну і кількісну характеристики деяких аспектів самосвідомості і саморозуміння особистості. Усі перелічені методи належать до ідіографічних, результати яких важко уніфікувати.

Враховуючи все наведене, ми розробили **корекційно-розвивальну програму**, спрямовану на розвиток саморозуміння юнаків та дівчат. Ця програма передбачає циклічну форму занять. Цикл – це низка вправ, здатна сформулювати основи позитивної установки в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, які складають блоки одного циклу.

Когнітивний блок включає вправи і завдання на розвиток здатності до критичного, дивергентного, нестандартного мислення, гнучкості поведінки, уяви. У цьому блоці суб’єкт навчається виокремлювати зміст проблеми, яка виникає в життєвій ситуації, і намічає шляхи її розв’язання. Головна

вимога – збереження самостійності особистості в пошуку шляхів подолання цієї проблеми.

У рамках цього блоку розвивається здатність до глибшого усвідомлення молодою людиною своєї мінливості і мінливості навколишнього світу, необхідності гнучкості, варіативності, що приводить до розуміння свого потенціалу як особистості.

В *емоційному блоці* молоді люди одержують і засвоюють інформацію про вияви, причини та способи регулювання і контролю основних емоцій (радість, образа, гнів, горе, здивування). Головне в цьому блоці полягає в тому, що особистість у процесі занять набуває вміння впізнавати свій емоційний стан і стан іншої людини.

Поведінковий блок. Молода людина реально діє в конкретній ситуації через її програвання. Тут відбувається закріплення та обробка всього того, чому вона навчилася раніше. У цьому блоці створюються умови, що дають змогу молодій людині виявити свою індивідуальність у ситуації вибору і прийнятті рішення. Зміст вправ визначається темою одного циклу. Темі циклів були виявлені в результаті початкової діагностики. У роботі можна використовувати метод репертуарних решіток, який дає змогу намітити ціннісні шкали оцінки себе та інших, виявити рівень їх розуміння і те, як решітки впливають на розуміння самого себе. Метод репертуарних решіток допомагає виявити механізми побудови змісту внутрішнього тезаурусу і сам його зміст.

Головним чинником становлення і розвитку саморозуміння є взаємодіючий характер процесів соціалізації та індивідуалізації, їх асинхронність та асиметричність перебігу. Отже, процес соціалізації характеризується асинхронністю та асиметричністю. Особа опиняється перед завданням, пов'язаним з установленням симетрії між процесами індивідуалізації та соціалізації. А це шлях людини до внутрішньої гармонії. Надмірна вираженість того чи іншого процесу може створити проблеми в особистісному розвитку. Симетрія, гармонія здійснюється шляхом саморозуміння, що і буде визначати його як механізм соціального дозрівання особистості.

Саморозуміння можна також розглядати і як процес. Змістом цього процесу є усі процеси саморозуміння, завдяки

яким здійснюється конструювання “Я-концепції”. Результатом буде узгодження цього продукту самосвідомості з реальною дійсністю – і навпаки. Це можна проілюструвати на прикладі усвідомлення людиною своїх можливостей і визначення нею рівня домагань.

Отож, можна зробити висновок, що формуванню саморозуміння сприятимуть такі концептуально-технологічні прийоми, як структурованість змісту продуктів самосвідомості; розвиток дивергентного мислення; формування знань як цінностей; формування комунікативних навичок; формування компенсаторних можливостей на основі розвитку позитивних емоцій; зняття внутрішніх конфліктів на базі їх переосмислення; створення балансу між позитивними і негативними моментами особистості; підвищення емоційної стійкості; розвиток довіри до світу і до самого себе; внутрішнє прийняття себе.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М., 1980. – С. 53 – 65.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Наука, 1975. – 304 с.
3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984. – С. 231 – 247.
4. Петровский А.В. Откровенно говоря. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 187 – 194.
5. Роджерс К.В. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Политика, 1994. – 480 с.
6. Соколова Е.Т. “Где живет тошнота?” // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 1. – С. 86 – 101.
7. Черников А.В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики: Тематическое приложение к журналу “Семейная психология и семейная терапия” за 1997 год. – М.: СМЛ, 1997. – 153 с.
8. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения “внешнего” и “внутреннего” в психологии // Психологический журнал. – 1993. – №5.

Илляш Соломия. Феномен самопонимания и субъективный тезаурус личности. В статье идет речь о социально-психологической специфике феномена

самопонимания личности, о согласовании внешнего и внутреннего тезауруса как смыслово-содержательной составляющей “Я-концепции”. Раскрыты сущностные параметры авторской коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие самопонимания юношей и девушек.

Ключевые слова: личность, самопонимание, тезаурус, коррекционно-развивающая программа.

Ilyash Solomiya. Self-understanding phenomenon and subjective thesaurus of a personality. The article dwells on the social-psychological peculiarities of self-understanding phenomenon of a personality and concordance of outer and inner thesaurus as sense-containing component “I-conception”. Real parameters of the author’s correction-developing programme, aimed at the development of self-understanding of girls and boys are revealed.

Key words: personality, self-understanding, thesaurus, the programme of correction and development.