

## ГЕНЕЗА ТЕРМІНУ «САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ» ТА РОЛЬ УВАГИ У ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ

У статті представлено теоретичний аналіз сутності і історії застосування терміну «самоздійснення особистості» та частково розкрита роль уваги у цьому процесі.

*Ключові слова: самоздійснення, особистість, увага, життєвий шлях.*

*И в бедствии существует ученье,  
Ведущее к достижению ниббаны.  
С расцветом правильной внимательности  
Ваш ум достигает совершенства.  
Будда [8, стр.14]*

Що таке самоздійснення людини? Це питання можна поставити в один ряд з сенсом життя і екзистенцією буття взагалі.

Людина народжується і розвивається у часі й просторі, постійно змінюючись. Що є головними рушійними силами її розвитку? Шарлотта Бюлер, одна із засновників і перший президент Асоціації гуманістичної психології, створеної у 1965 році, вважала що ними є: уроджена потреба людини у самовизначенні і прагнення до самоздійснення. Саме поняття «самоздійснення» близьке по змісту до «самореалізації». Однак Ш. Бюлер, розрізняючи їх підкреслює, що самореалізація є лише моментом самоздійснення.

Ш. Бюлер багато працює над розробкою концепції Життєвого шляху людини, де послідовність вікових фаз людини становить часову структуру. Самоздійснення представлено нею, як підсумок життєвого шляху, коли «цінності і цілі, до котрих прямувала людина, свідомо, чи несвідомо, отримали адекватну реалізацію» [2]. Однак, у той же самий час, самоздійснення є процесом, що у різні вікові періоди може проявлятися по-різному:

- як гарне самовідчуття (0-1,5 роки);
- як відчуття завершення дитинства (12-18 років);
- як самореалізація (25 (30) – 45 (50) років);
- як самозавершеність (65 (70) – 80 (85) років) [1].

Ш. Бюлер відмічала, що досконалість самоздійснення залежить від здібності особистості ставити перед собою такі цілі, які найбільш адекватні її внутрішній сутності. Ця здібність була названа нею «самовизначенням». При цьому самовизначення пов'язувалось нею з інтелектуальним рівнем особистості, позаяк від інтелекту залежить глибина усвідомлення людиною свого потенціалу. Безсумнівно, ефективність самовизначення і майбутнього самоздійснення особистості, прямо залежить від стану психічного здоров'я людини.

Одна з найбільш талановитих учениць З. Фрейда, ключова фігура неофрейдизму – Карен Хорні в 1935 році у своїй статті: «На своєм ли ты месте?», запропонувала термін «справжнє Я» (real self) і знову використала його у моно-

графії «Самоаналіз» [15], де вперше заговорила про «самоздійснення» (self-realization). У своїй останній роботі: «Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление» (1950), – К. Хорні показує відмінності між здоровим розвитком, у процесі якого людина реалізує свої потенціальні можливості, і невротичним розвитком, в процесі якого вона відчужується від справжньої себе. Таким чином ми отримуємо викривлене сприйняття реальності і «деформоване» самоздійснення.

К. Юнг також досліджував питання «самоздійснення». На його думку, сутність самоздійснення полягає в об'єднанні протилежно спрямованих і взаємокомпенсаторних установок свідомого та несвідомого, а ціль – у досягненні первинної єдності й цілісності [4].

Відомо, що К.Г. Юнгу були дуже близькі ідеї східної філософії. Отримавши у 1928 р. від видатного синолога Р. Вільгельма переклад древньокитайського трактату «Таємниця Золотої Квітки», він відкриває для себе той факт, що в своїх дослідженнях несвідомо прямував тим таємним шляхом, який упродовж багатьох віків ішли найкращі філософи Сходу. Усна традиція трактату «Таємниця Золотої Квітки» походить з релігії Золотого Еліксиру Життя, яка отримала розвиток у Китаї в VIII ст., основоположник якої – Майстер Лю – вважався одним із восьми Безсмертних. Китайський трактат у символічній формі описує метод досягнення особливого духовного тіла – «тіла безсмертя» – котре за К.Г. Юнгом можна розглядати як поняття кінцевої, повної «самості».

За С.Л. Рубінштейном [10] головними регуляторами життєвого шляху людини є *мотивація*. Бажання і прагнення є джерелами мотивації і дій, що задовольняють потреби людини. Бажання і прагнення стимулюють:

- потреби,
- інтереси,
- ідеали,
- настанови,
- тенденції,
- спрямування особистості.

Аналіз цих складових дає можливість прогнозувати життєвий шлях людини.

Насамперед людина має певні біологічні *потреби*. Ці потреби формують потяги. За З. Фрейдом потяги – головний стимул діяльності людини, поведінка котрої спрямована на отримання задоволення. З. Фрейд поділяв потяги на дві групи – сексуальні і самозбереження – ерос і танатос [14]. Він фактично зосередив сю увагу на сексуальному потязі, який на його думку управляв практично всім життям людини. Незважаючи на категоричність концепції З. Фрейда, вона все-таки має багато переваг перед іншими. Але до сексуального потягу логічно було б ще додати спрагу, голод і т. ін. Усі ці потяги є органічними потребами організму людини. Органічні потреби відбиває психіка, тоді вони усвідомлюються і переходять на інший рівень психічних процесів, які вже керують свідомо-

мою поведінкою людини. Так формуються і визначаються свідомі потреби й інтереси особистості.

Дитина не може стати повноцінною людиною, котра здібна до адекватного самоздійснення, не пройшовши соціалізацію й індивідуалізацію. Соціалізація як процес є засвоєння і подальший розвиток індивідумом соціально-культурного досвіду – знань, норм, цінностей, традицій, трудових навичок – входження індивіда в систему суспільних відносин і формування у нього соціальних якостей. Індивідуалізація, у свою чергу, є процесом отримання індивідом власного досвіду й рефлексії, у якій індивід визнає себе у якості суб'єкта, що вільно визначає і реалізує власні цілі, добровільно бере на себе відповідальність за результати, як наслідок своєї цілеспрямованої діяльності. Саме індивідуалізація є розвитком і самореалізацією людини в якості суб'єкта власної життєдіяльності, що є на думку М.М. Михайлової: «свідоме самоздійснення власної біографії» [6].

Життєвий шлях є процесом і результатом саморозвитку людини, в тому числі розвитку духовності. Розвиваючись у процесі виховання, дитина засвоює певну інформацію, у неї формуються ідеали, настанови [5]. Проблема «настанов» була спеціальним предметом дослідження вчених школи Д.М. Узнадзе. За його баченням: «Настанова є цілісним динамічним станом суб'єкта, станом готовності до певної активності, станом, який обумовлюється двома факторами: потребою суб'єкта і відповідною об'єктивною ситуацією» [13]. Налаштування на поведінку для задоволення певної потреби у певній ситуації може закріплюватися у випадку повторення ситуації, тоді виникає фіксована настанова, на відміну від ситуативної.

Варто відзначити, що все – потреби, інтереси, ідеали, настанови пов'язані з увагою. Увага – це спрямованість і зосередженість свідомості людини на визначених об'єктах, при цьому відбувається відволікання від другорядних об'єктів. Як відомо, розрізняють мимовільну, довільну і післядовільну уваги.

*Таблиця 1*

**Види уваги і їх порівняльна характеристика**

<b>Види</b>	<b>Умови виникнення</b>	<b>Головні характеристики</b>	<b>Механізми</b>
Мимовільна	Дія сильного, контрастного або значущого подразника, що викликає емоційний відгук	Невимушеність, легкість виникнення і переключення	Орієнтований рефлекс або домінанта, характеризує більш чи менш стійкий інтерес особистості
Довільна	Постановка (прийняття) задачі	Спрямованість відповідно до задачі. Потребує вольових зусиль, стомлює	Головна роль другої сигнальної системи
Післядовільна	Входження у діяльність й інтерес, котрий виникає у зв'язку з цим	Зберігається цілеспрямованість, знімається напруження	Домінанта, котра характеризує інтерес, що виник у процесі даної діяльності

Згідно з поглядами І.М. Сеченова, увага має рефлекторний характер. Розвиваючи це положення І.П. Павлов висловлював гіпотезу про те, що увага пов'язана з виникненням вогнищ оптимального збудження внаслідок особливо-го орієнтовного рефлексу.

Важливий внесок у розкриття фізіологічних механізмів уваги зробив А.А. Ухтомський. За його уявленням, збудження розподіляється по корі великих півкуль нерівномірно і може створювати у ній осередки оптимального збудження, які набувають домінуючий характер. Отже, домінанта – осередок збудження, яке тимчасово господарює у корі головного мозку. Для домінуючого нервового центру характерною є здатність накопичувати у собі збудження і гальмувати роботу інших нервових центрів. За А.А. Ухтомським, домінанта є фізіологічною основою уваги [3].

Точка зору І.П. Павлова і А.А. Ухтомського отримала у наш час ряд підтверджень у експериментах з реєстрацією біоелектричних струмів мозку тварин і людини. Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтвердили провідну роль коркових механізмів у регуляції уваги [9]. Встановлено, що увага можлива тільки на основі загального пильнування кори головного мозку і підвищення активності її діяльності. Підкреслюється особлива роль лобних півкуль у доборі інформації. У наш час у мозку знайдені особливі нейрони, котрі отримали назву «нейрони уваги» [7]. Також важлива роль у регуляції уваги належить скупченню нервових клітин, які розташовані у стовбуровій частині головного мозку – ретикулярній формації. Є припущення, що ретикулярна формація є собою комплексом декількох систем, одна з яких забезпечує активізацію орієнтовного рефлексу, друга – захисного, а третя – харчового і т. ін.

Увага також має соціальну природу, на неї впливає учбова і трудова діяльність і вона є однією з основних характеристик трудового процесу. Не секрет, що засоби масової інформації можуть впливати на вибіркові властивості уваги, свідомо і підсвідомо, змушуючи нас звертати увагу на речі, що пропагандуються, чи рекламуються. Серед факторів, які допомагають залучити увагу, виділяють наступні:

- характер подразника (сила, новизна, контрастність і т.і.);
- структурна організація діяльності (об'єднанні, упорядковані об'єкти сприймаються легше, ніж хаотично нагромаджені);
- відносини подразника до потреб (те, що відповідає потребі, приверне увагу перш за все).

Сучасні дослідження так званого «кліпового мислення», яке стало наслідком інформаційного вибуху середини ХХ років, показали, що мозок людини стрімко змінюється у бік здібності перероблювати великі об'єми інформації, поданій у динамічній, навіть агресивній формі. Однак у цих змін є значний мінус – низький рівень навчання, неможливість створювати нові інформаційні поля, а тільки існувати у межах існуючих, неможливість фіксуватись на предметі довгий час. Багато дослідників вважають цю тенденцію небезпечною для соціуму [12].

На людину водночас діє велика кількість подразників. Однак доходять до свідомості лише найбільш значущі. Вибірковий, спрямований характер психічної діяльності людини складає сутність уваги. Сама увага, на відміну від пізнавальних процесів, не має свого особливого змісту. Тим не менше, проявляючи себе всередині психічних процесів, вона невід’ємна від них і характеризує динаміку їх течії. Увага пов’язана з пізнавальною діяльністю, зі спілкуванням, стосунками і значною мірою обумовлена потребами. Довільна увага розуміється як діяльність, яка спрямована на контроль за своєю поведінкою, на підтримку стійкості вибіркової активності. Цю точку зору, до речі, поділяв і Д.І. Узнадзе [13].

Ці концепції гарно пов’язуються з теорією З. Фрейда про потяги, і ми можемо стверджувати, що увага бере участь у формуванні потреб і інтересів людини, і в першу чергу тих, що базуються на основних інстинктах.

Увага різних людей характеризується різними властивостями. По-перше вона залежить від типу нервової системи. Дослідження Б.М. Теплова і В.Д. Небиліцина демонструють, що людям зі слабкою нервовою системою другорядні подразники заважають зосередитись, а з сильною, навпаки – навіть підвищують концентрацію уваги. На увагу впливу також самопочуття, рівень зацікавленості, тренуваність, вміння і здатність зосереджуватися [11].

Усі ці особливості проявлення уваги, як не дивно, можна перенести на характер і динаміку самоздійснення людини. Тому що життєвий шлях і його якість будуть напряму залежати від здатності орієнтуватися і концентруватися на пріоритетних цілях і задачах, не відволікатись на другорядні. Гарно розвита вибірковість уваги дозволить відділяти «зерна від лушпиння», зосереджуючись на більш важливих речах і подіях, даючи змогу економно розподіляти енергетичні ресурси організму, не розпилюючи їх, а навпаки, спрямовуючи у потрібне русло.

### **Висновок**

Основна ідея концепції С.Л. Рубінштейна полягала в тому, що на відміну від інших живих істот, людина має свою історію, а не просто цикли розвитку. Її діяльність, змінюючи дійсність, відображається у продуктах культури, науки і техніки, що передаються через покоління. Так здійснюється зв’язок між поколіннями, завдяки якому нащадки продовжують справу своїх попередників чи спираються на їх доробок, навіть коли заперечують їх досвід чи надбання.

Термін «самоздійснення» використовується у філософії, психології з незапам’ятних часів у східних релігіях і, пізніше, у християнстві. Філософський аспект проблеми самоздійснення як пошуку і реалізації сенсу життя і призначення людини розглядали практично усі філософи через аналіз онтологічних питань буття. М. Адлер визначав самоздійснення як свободу від зовнішніх примусів, у тому числі культурних очікувань, політичні і економічні свободи і т. ін. Парамаханса Йогананда тлумачить самоздійснення як «знання – в тіло, розум, душу, що ми єдині з «всюдисущим Богом» [16]. Основна похідна самоздійснення в тому, що є «істинне Я» (або «душа»), котре повинно бути відкрито для психологічного або духовного розвитку. Самоздійснення може бу-

ти поступовим, або миттєвим явищем, залежно від філософської або духовної школи. Але у будь якого випадку, мова йде про складну підготовку розуму і емоцій, які попереджають самоздійснення. Вигартовування свого Его (особистості), щоб прийняти своє буття, що дозволить розкрити істинного себе. Відкинути від себе психосоматичні комплекси, попереднє знання, щоб звільнити психічну енергію і відчувати реальність світу такою, як вона є.

Яка ж роль уваги у цьому процесі? Ми відповімо цитатою з одного буддійських трактатів: «Внимание есть первая из «семи ступеней к просветлению», внимательность стоит на первом месте не только в силу формальной последовательности, но также и потому, что ее формирование представляет собой основу для полного развития шести других свойств, в особенности же для второй ступени к просветлению «проникновения в истину». Ибо без сформированной внимательности невозможно познание истины, т.е. телесного и психического процесса самореализации» [8, стр.33].

### Литература

1. Бюлер Ш. Жизненные цели человека с гуманистической точки зрения. – М.: Журнал гуманистической психологии, 7 (1). – 1967.
2. Бюлер Ш. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/authors/x143.htm>
3. Гамезо М. В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие к курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
4. Гинделис Н.Л. Аналитическая психология К.Г.Юнга: К вопросу понимания самости / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychoanalyse.narod.ru/jung/gindilis.htm>
5. Леонтьев Д. А. Установка как механизм смысловой регуляции деятельности // Теория установки и актуальные проблемы психологии. – Тбилиси: Мецнисреба, 1990. – С. 158-168.
6. Михайлова Н.Н., Юсфин С.М. Педагогика поддержки: Учебно-методическое пособие. – М.: МИРОС, 2001. – 208 с. / [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.pedlib.ru/Books/2/0073/2\\_007350.shtml](http://www.pedlib.ru/Books/2/0073/2_007350.shtml)
7. Нейроны внимания / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pictoris.ru/3/13/index.html>
8. Ньянапоника-махатхера. Внимательность как средство духовного воспитания. Буддийский метод сатипаттхана. – С.-Петербург: «Ясный свет», 2005. – 246 с.
9. Психофизиология внимания / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://imp.rudn.ru/psychology/psychophysiology/6.html>
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. – М.: 1989. – 311 с.
11. Савченко Т.Л. Тривимірний простір форми психічного контролю реальності: увага, уважливність і спостережливність / Т.Л. Савченко // Актуальні

- проблеми психології – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – 2011. – Вип. 11. – С. 141-145.
12. Тенденции в психологии развития общества: клиповое мышление нового поколения / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kabmir.org/social-psychology/2570-klipovoe-myshlenie-novogo-pokolenia.html>
  13. Узнадзе Д.Н. Общее учение об установке. Хрестоматия по психологии.
  14. Фрейд З. Теория бессознательного. – М.: Наука, 1980. – 346 с.
  15. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. – М.: Смысл, 1997. – Т. 3. – Гл. 5. – С. 359. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.syntone.ru/library/books/content/2046.html?current\\_book\\_page=all](http://www.syntone.ru/library/books/content/2046.html?current_book_page=all)
  16. Self-realization / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://en.wikipedia.org/wiki/Self-realization#Western\\_understanding](http://en.wikipedia.org/wiki/Self-realization#Western_understanding)

*В статье представлен теоретический анализ смысла и истории использования термина «самоосуществление личности», в некоторой степени раскрывается роль внимания в данном процессе.*

*Ключевые слова: самоосуществление, личность, внимание, жизненный путь.*

*In the article consists the theoretical analysis of sense and history of the use of term is presented «self-realization of personality», aught the role of attention opens up in this process.*

*Key words: self-realization, personality, attention, vita*

**Сєдаков І. О.**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті висвітлюються питання щодо дослідження психофізичної корекції психологічного напруження підлітків в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Виявлені та проаналізовані результати експериментальної перевірки ефективності регуляції психологічного напруження підлітків.*

*Ключові слова: психологічне напруження, психологічне напруження підлітків, регуляція психологічного напруження підлітків (ДІМА-тест-тренінг), інтерактивні, психофізичні техніки.*

### **Постановка проблеми**

Проблема оцінки динаміки психологічного напруження підлітків, що являє собою психологічний стан, який вимагає від підлітків вияву додаткових психологічних можливостей для подолання труднощів і переходу на новий рівень функціонування, – стає все більше актуальною під час перетворень соціа-