

УДК 378.4

І. М. Руденко

САМОПІЗНАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито важливість процесу самопізнання для особистісного розвитку та психологічного здоров'я людини через розвиток вміння приймати себе при прояві позитивних та негативних рис характеру та приймати іншого таким, яким він є; розвиток позитивно-конструктивного мислення; розвиток вміння концентруватися на позитивних емоціях; розвиток саморегуляції.

Ключові слова: самопізнання, розвиток, прийняття, позитивно-конструктивне мислення.

Постановка проблеми. Психологічне здоров'я людини є необхідною умовою її активної життєдіяльності, самовизначення та самореалізації, розвитку творчого потенціалу та позитивно-конструктивного мислення щодо себе та світу. Психологічно здорові люди, на нашу думку, – це люди, які прагнуть до самопізнання, які знаходяться в гармонії з собою і навколишнім світом, які відчують внутрішню потребу у творчій діяльності. В процесі розвитку особистості особливо важливим є розвиток творчо-орієнтованого пізнання себе та світу. У людей з високим рівнем творчої активності самопізнання сформовані важливі характеристики особистості – довіра до себе та світу, прийняття себе та іншого такими, якими є, розвинута особистісна рефлексія, інтуїція, щирість у переживанні власних емоцій, гнучкість мислення, відкритість новому досвіду, саморегуляція. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості, прояви синдрому емоційного вигорання безпосередньо позначаються на психічному стані людини і впливають на її стосунки з рідними.

Питанню психологічного здоров'я присвячено ряд досліджень А. Елліса, О. Кузнецова, Н. Лакосіної, В. Лебедева, А. Маслоу, Г. Нікіфорова та інших. Науковці Р. Берне, В. Мухіна, М. Розенберг, І. Чеснокова розглядають самопізнання, виокремлюючи специфічні риси цього процесу. Дослідження В. Степанова та А. Варламова присвячені вивченню творчого самопізнання.

Мета статті – розкрити важливість процесу самопізнання для особистісного розвитку та психологічного здоров'я людини.

Розглянемо характеристику людей, які перебувають в процесі творчого самопізнання (Ш. Анкор [8], А. Маслоу [7], Н. Колоскова [1], К. Фопель [5], Б. Фредріксон [6]):

Прийняття себе таким, який ти є. Внутрішнє зростання особистості пов'язано з прийняттям себе. Мета людини – прийняти ті сторони особистості, які їй в собі не подобаються, проаналізувати їх позитивну роль у своєму житті. Внутрішній конфлікт пов'язаний з «витісненням» тих сторін особистості, які тривожать. Аналогію можна провести з тим, неначебто людина пливе проти течії (проти себе), природньо буде збільшуватися втома, напруга і

незадоволеність. Тому перший крок на шляху прийняття себе – усвідомити ті сторони своєї особистості, які турбують, тривожать, не подобаються, витісняються. У цій роботі над собою допоможе фантазія. Кожен раз, здійснюючи важливу дію, людина може уявити, що було б, якби вона вчинила протилежно тому, що зробила. Якщо уявний результат не влаштує, значить, людина рухається у вірному напрямку і не суперечить собі.

Прийняти себе при прояві як позитивних, так і негативних почуттів та емоцій – одна з умов внутрішнього відчуття цілісності. Важливо зрозуміти, що ніхто не ідеальний, кожен має право переживати і проявляти всі почуття та емоції, які дані природою. Те, що людині неприємно відчувати, вона намагається витіснити зі своєї пам'яті, зі своєї свідомості. Саме це подавлення і створює внутрішню неусвідомлювану напругу, комплекси неповноцінності, неврози, психічні розлади. Насправді будь-яке негативне почуття, емоція містять в собі позитивний намір. Але небажання людини усвідомити це почуття або емоцію, зрозуміти їх, дізнатися причину своїх потреб і бажань, і як результат вона втрачає можливість познайомитися з самою собою, стати цілісною і гармонійною особистістю [1].

Приймаючи «негативне почуття», «негативну емоцію», людина знаходить замість цього позитивний намір, внутрішній мотив. За гнівом, образою, роздратуванням, злістю прихована потреба в любові, розумінні, повазі. Тому важливо вміти аналізувати свій емоційний стан, прислухатися до свого серця і виражати свої потреби через Я-повідомлення (повідомлення, в якому щиро та відкрито людина виражає свої почуття).

Прийняття іншого таким, яким він є. Приймаючи себе, людина вчиться приймати інших людей, їхню справжню внутрішню сутність, не «накладаючи» свої шаблони, переконання, стереотипи. Приймаючи інших, якими вони є, людина позбавляється від помилкових ідеалізацій і очікувань, це знімає з неї відповідальність за життя іншої людини. Перевиховання іншого – це марні спроби, внутрішні зміни в іншому відбуваються тільки за його власними потребами в цих змінах.

Механізм проєкції у стосунках між людьми передбачає те, що людину дратує в іншому лише те, що вона витісняє в собі. Наприклад, дружина вимагає від чоловіка, щоб будь-яка його річ лежала на своєму місці, якщо ні – скандал. Дружина витісняє таку рису як «неохайність», тому живе в постійній внутрішній напрузі і, відповідно, атмосфера в домі – напружено-конфліктна. Дружині варто визнати і дозволити собі теж іноді бути неохайною, дозволити собі бути неідеальною. Не потрібно змінювати чоловіка, варто розпочати зміни з себе.

Механізм дзеркала передбачає те, що до людини ставляться інші так, як вона ставиться до себе. Наприклад, дружина весь свій час присвячує чоловікові, готує різноманітні страви, прибирає у квартирі, робить все те, що чоловік забажає, мовчить, якщо їй щось не подобається, дозволяє себе ображати тощо. Через певний проміжок часу чоловік йде від неї до іншої. Чоловік пішов, бо дружина не любила, не цінувала себе і, відповідно, він – не любив, не цінував її.

Тому основа гармонійних стосунків між людьми – це, в першу чергу, робота над собою, над пізнанням і прийняттям себе, а не над іншим. Приймаючи інших такими, якими вони є, людина наближається до відновлення цілісності своєї особистості.

Ефективне сприйняття реальності, розвиток позитивно-конструктивного мислення. Людина радіє успіхам і адекватно, конструктивно відноситься до невдач, помилок, труднощів у своєму житті. Людина розуміє, що є радісні ситуації в житті і є корисні, які дають досвід і розвиток. К. Фопель вказує на те, що важливо дозволити собі робити помилки і дозволити робити помилки іншим людям. Ніхто не ідеальний, кожен має право на помилку. Психолог каже, що потрібно дати собі установку: «Робити помилки – це нормально. На своїх помилках вчаться. Помилки – це мій досвід», це дозволить знизити внутрішню тривогу, напругу, стресовий стан.

Основа психологічного здоров'я людини – багаторазове переживання радісних моментів протягом дня, почуття вдячності за життєві ситуації, відчуття щастя. Позитивні емоції здійснюють важливий внесок в життя кожного. Значущість позитивних емоцій полягає в тому, що вони розширюють типові способи мислення про світ і перебування в ньому, змушують творчо ставитися до життя, проявляти допитливість і більше спілкуватися з людьми. Психолог Шон Анкор в книзі «Користь позитивних емоцій» стверджує, що незважаючи на думку про те, що успіх приносить людині щастя, експериментальні дослідження доводять, що, навпаки, саме позитивні емоції допомагають досягати успіху [8]. Прийнято вважати, що якщо людина буде працювати більше і досягне успіху, то стане щасливішою. Однак, дослідження демонструють, що кожен раз при досягненні успіху мозок змінює його сприйняття. Тому якщо людині вдасться підвищити кількість позитивних емоцій у процесі подолання труднощів, вона відразу ж побачить зростання позитивних результатів у сфері своєї діяльності. Виявляється, мозок працює набагато ефективніше під впливом позитивних емоцій, а позитивне світосприйняття стимулює розумову і творчу діяльність [6].

Психічна саморегуляція. Психічна саморегуляція являє собою сукупність прийомів і методів корекції психофізіологічного стану, завдяки яким досягається оптимізація психічних і соматичних функцій. Одночасно знижується рівень емоційної напруги, підвищується працездатність і ступінь психологічного комфорту. С. Нікіфоров під психічним саморегулюванням розуміє свідомий і цілеспрямований вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки або зміни характеру їх перебігу [2].

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Прийоми саморегуляції можна застосовувати в будь-яких ситуаціях.

В результаті саморегуляції виникають три основні ефекти:

- *ефект заспокоєння* (усунення емоційної напруги);

- ефект відновлення (послаблення проявів втоми);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, і підсилює мобілізацію ресурсів організму. Природні прийоми саморегуляції організму:

- посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем;
- купання (реальне або уявне) в сонячних променях;
- спілкування з природою й тваринами,
- захоплення й улюблені заняття,
- масаж, танці, музика,
- повноцінний сон.

Для розслаблення і відновлення сил важливим є процес сну.

Для оптимізації психічного стану існують найрізноманітніші методи – гімнастика, самомасаж, нервово-м'язова релаксація, аутотренінг, дихальна гімнастика, медитація, ароматерапія, арт-терапія, кольоротерапія та інші [4]. Розглянемо деякі з них.

1. Метод керування диханням (дихальна гімнастика). Керування диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. Використання дихальних вправ, на думку В. Марищук, О. Чернікової та інших психологів і фізіологів, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження. Канадський учений Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи в поєднанні з напругою і розслабленням м'язів. Роблячи затримку дихання на фоні напруги м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

2. Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація). Нервово-м'язова релаксація – це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Метою цього тренування є зняття м'язового тону, який безпосередньо пов'язаний з різними формами негативного емоційного збудження: страх, тривожність, збентеження. Зменшивши або запобігши тону м'язів, можна зняти стресові стани, безсоння, мігрені, а також можна нормалізувати емоційний фон. Як правило, домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м'язів не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла. У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напругу зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна робити гримаси подиву, радості тощо).

Найпростіший, але досить ефективний спосіб емоційної саморегуляції – розслаблення м'язової мускулатури. Навчившись розслабляти м'язи обличчя, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися керувати і відповідними емоціями.

3. Метод візуалізації. Використання образів пов'язане з активним впливом на ЦНС почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо відновити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи та уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

4. Аутогенне тренування. Аутогенне тренування або аутотренінг, являє собою систему вправ, спрямованих людиною на себе і призначених для саморегуляції психічних і фізичних станів. Основи аутотренінгу закладені в роботах німецького лікаря І. Шульца, який, досліджуючи вплив гімнастики йогів на організм людини, виявив, що глибоке м'язове розслаблення (релаксація) тягне за собою усунення емоційної напруженості, поліпшення функціонального стану ЦНС і роботи внутрішніх органів. Американський фізіолог Е. Джейкобсон встановив, що кожному виду емоційного збудження відповідає напруга тієї чи іншої м'язової групи, що добре ілюструється відомими виразами типу «скам'яніле обличчя», «здавлений голос» тощо. Справедливо і зворотне: якщо людина надає своєму обличчю і позі вираз, властивий певному емоційному стану, то цей стан через деякий час настає.

Дослідженнями І. Шульца встановлено, що якщо глибока м'язова релаксація супроводжується відчуттями тяжкості і тепла (виникаючими як наслідок розслаблення м'язів і розширення кровоносних судин), то це справедливо і в інший бік. Таким чином, виникла ідея методу досягнення стану релаксації. А саме, використовуючи словесні формули, спрямовані на виникнення відчуттів тепла і тяжкості, можна свідомо домогтися зниження м'язового тону і потім, на цьому фоні, шляхом самонавіювання, цілеспрямовано впливати на різні функції організму. Словесні формули, що використовуються в аутотренінгу, описують характер відчуттів, що підлягають відтворенню, і область тіла, де їх відтворення є бажаним. Поряд з цим була виявлена велика роль чуттєвих образів, уявних уявлень, їх глибокий зв'язок з фізіологічними функціями.

Використання прийомів аутотренінгу дозволяє людині цілеспрямовано змінювати настрій і самопочуття, позитивно позначається на його працездатності та стані здоров'я. Ті люди, хто систематично займаються аутотренінгом, отримують можливість раціонально розподіляти і економно використовувати свої сили в повсякденному житті, а в потрібні моменти максимально їх мобілізувати.

Аутотренінг заснований на свідомому застосуванні людиною різноманітних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою їх релаксації або, навпаки, тонізації. Відповідні засоби впливу включають спеціальні вправи, призначені для зміни тону скелетних м'язів і

м'язів внутрішніх органів. Активну роль при цьому відіграють словесне самонавіювання, уявлення та чуттєві образи, що викликаються вольовим зусиллям. Всі ці засоби психологічного впливу людини на власний організм в аутотренінгу використовуються комплексно, у певній послідовності: релаксація, уявлення, самонавіювання. Практичне відпрацювання техніки аутотренінгу проводиться в тій же послідовності.

Аутотренінг включає вправи, спрямовані на керування увагою, довільне оперування чуттєвими образами, словесні самоінструкції, вольове регулювання тону м'язів, управління диханням. Система *керування увагою* передбачає вироблення здатності концентруватися і тривало утримувати увагу, на якому-небудь предметі, об'єкті, події, факті. Здатність *оперувати чуттєвими образами* виробляється через спеціальні вправи, спрямовані на переведення уваги з зовнішнього світу на внутрішній, і далі – на відчуття і чуттєві образи. Від порівняно простих і звичних уявлень в аутотренінгу поступово переходять до складніших, наприклад, до уявлень сили тяжіння, тепла, що поширюється від однієї частини тіла до іншої тощо. За допомогою спеціальних слів і виразів, які вимовляються з різною гучністю, в плані зовнішньої мови і мови про себе, відпрацьовуються навички *словесного самонавіювання*. Таке самонавіювання, якщо воно використовується людиною вміло, прискорює появу потрібного психологічного чи фізіологічного стану. Словесні самонавіювання в аутотренінгу поєднуються з певною ритмікою дихання. Всі ці вправи відпрацьовуються в трьох основних положеннях: лежачи, сидячи і стоячи.

Вправи, пов'язані з довільною *регуляцією м'язового тону*, також відпрацьовуються в певній системі і послідовності. Спочатку вчать розслабляти і напружувати м'язи, найлегше піддаються контролю (м'язи рук і ніг), потім переходять до м'язів, якими важче довільно керувати (м'язи шиї, голови, спини, живота), і, нарешті, звертаються до спеціальних вправ, спрямованих на регуляцію тону м'язів внутрішніх органів. Особливо складними і важливими вправами, що входять до аутотренінгу, є ті, які спрямовані на *регулювання стану кровоносних судин голови і тіла людини*, їх розширення з метою досягнення стану релаксації і заспокоєння або звуження з метою підвищення тону і активізації організму. У цих вправах використовується природне тепло долоні руки людини і образні уявлення тепла або холоду вольовим зусиллям.

5. Медитація. Медитація є класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційного напруження, розумової та фізичної втоми. Сучасна психологія накопичила величезну кількість фактів, які доводять позитивний вплив медитації на всі сфери життєдіяльності людини, починаючи з оздоровлення організму і закінчуючи підвищенням його творчого потенціалу. Відомо досить велика кількість технік та видів медитацій, які мають свої особливості. Медитація буває пасивною і активною, змістовною і беззмістовною, відкритою і закритою. Більшість форм пасивні по зовнішньому прояву, але незвично активні по внутрішньому психологічному наповненню.

6. Арт-терапія. Арт-терапія – це лікування мистецтвом. Арт-терапія включає такі напрямки, як малюнок терапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, кінотерапія, куклотерапія. Застосовують арттерапевтичні методики як самостійні, так і в якості допоміжних до інших видів терапії. Арт-терапія працює з продуктами творчості самої людини і з готовими творами мистецтва (картини, скульптури, книги, продукція кіномистецтва).

Отже, підкреслимо важливість процесу самопізнання для особистісного розвитку та психологічного здоров'я людини через розвиток вміння приймати себе при прояві позитивних та негативних рис характеру та приймати іншого таким, яким він є; розвиток позитивно-конструктивного мислення; розвиток вміння концентруватися на позитивних емоціях; розвиток саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Колоскова Н. В. Путь к себе к настоящему через принятие себя и других [Электронный ресурс]: Психологи. – Режим доступа к ресурсу: http://www.b17.ru/article/prinyat_sebya/
2. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции / Л. Е. Прокофьев. – СПб. : Изд-во «Лань», 2003. – 67 с.
3. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2006. – 607 с.
4. Способы снятия нервно-психического напряжения: сборник методических разработок занятий для широкого круга педагогов / Сост. А. А. Никифоров, Л. А. Хохлачёва. – Белгород, 2009. – 21 с.
5. Фопель К. Уверенное управление. Тренинг, коучинг, саморазвитие / К. Фопель. – М.: Генезис, 2004. – 122 с.
6. Фредриксон Б. Польза положительных эмоций [Электронный ресурс]: Энциклопедия практической психологии. – Режим доступа к ресурсу: http://www.psychologos.ru/articles/view/polza_polozhitelnyh_emociy_vvr
7. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер; [пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова]. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Achor Shawn *The Happiness Advantage*. – Crown Business, 2010. – 256 p.

Илона Руденко. Самопознание как важный фактор развития и психологического здоровья личности.

В статье раскрыто важность процесса самопознания для личностного развития и психологического здоровья человека через развитие умения принимать себя при проявлении положительных и отрицательных черт характера и принимать другого таким, какой он есть; развитие позитивно-конструктивного мышления; развитие умения концентрироваться на положительных эмоциях; развитие саморегуляции.

Ключевые слова: самопознание, развитие, принятие, позитивно-конструктивное мышление.

Ilona Rudenko. Self-knowledge as an important factor in the development and mental health of individuals.

The article deals with the importance of the process of self-knowledge for personal development and mental health. Self-knowledge through the development of the ability to make himself and take the other way it is. Self-knowledge through the development of a positive, constructive thinking. Self-knowledge through the development of the ability to focus on positive emotions. Self-knowledge through the development of self-regulation.

Key words: *self-knowledge, self-development, acceptance, positive, constructive thinking.*

УДК 101.1

В. І. Стець

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

В статті аналізується поняття толерантності як інтегральна якість особистості підлітка. Стверджується, що саме особистісна толерантність набуває виняткової значимості саме в підлітковому віці як інтегральна характеристика і багатовимірна, як здатність особистості протистояти фрустрації, агресії, стресу, тощо. Становлення толерантності у підлітка розглядається як тривалий, динамічний процес, який у своїй основі має позитивне ставлення до власного «Я», потребу в спілкуванні, у взаємодії.

Ключові слова: *підліток, інтегральна якість, інтолерантність, толерантність.*

Постановка проблеми. Численні дослідження та повсякденна практика переконують, що однією з характерних рис сучасного суспільства є прискорений ріст агресивності людей. Мобільне та динамічне суспільство найближчого майбутнього вимагає, щоб особа володіла вмінням відстоювати свою точку зору. Однак це призводить до виникнення протистояння між взаємодіючими суб'єктами (індивідами, групами, націями). У масовій свідомості виникає негативізм і агресія до іншої точки зору. На думку Ю. Іщенка, однією з перших і найважливішою характеристик демократичної держави є толерантність поглядів, суджень людей. Розвиток гуманного суспільства неможливий без розвитку та підвищення рівня толерантності сучасної людини.

Толерантність – це, передусім якість особливе, що йде від самої людини, ставлення, атитюд (повага, прийняття, розуміння-визнання), потреба, цінність, норма, погляд чи переконання; разом з тим, це певна морально-етична категорія, яка формується суспільством.

Важливість процесу формування толерантності у тому, що «порозуміння» виступає в якості соціальної і особистісної цінності, оскільки дозволяє забезпечити необхідне для підтримки та розвитку життя суспільства «взаємодію» між людьми. Відсутність взаєморозуміння веде до руйнування цілісності суспільних зв'язків і, як наслідок, до саморуйнування особистості (агресія, спрямована на інших, може обернутися для людини втратою почуття безпеки, розвитком фрустрації). Наявність взаємодії, що базується на