



*§1.15 САМОАНАЛІЗ ЯК ПЕРЕДУМОВА
САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
(Лич О.М. Національний авіаційний університет)*

Вступ. Гармонійне життя особистості пов'язується з роботою над собою, з прийняттям себе та нових знань про себе. Важливим виявляється уміння особистості, відокремлюючись від усього оточуючого, відчути свої схильності, бажання, мотиви, можливості, слабкості тощо. Самоаналіз надає можливість особистості дізнатись про себе, не уникаючи відкриттів, визначитись та реалізуватись у житті, у професійному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Життя будь-якої людини відрізняється від життя інших людей і має свою специфіку. Ця специфіка прихована у наданні сенсу самим суб'єктом всьому різноманіттю життєвих обставин, подій та ситуацій тощо, що наповнюють і роблять його життя особливим. За влучним виразом О. Леонтєва, «“завдання на сенс” є завданням на життя» [1, с. 423-424], що здійснюється завдяки самоаналізу через пізнання себе та реальності навколишнього світу.

Самоаналіз – це нелегке завдання, навіть для особистості, яка прагне або перебуває у процесі саморозвитку та самовдосконалення. Темп та ритм життя сучасної людини достатньо інтенсивні настільки, що їй не вистачає часу приділити увагу своєму внутрішньому світу, зрозуміти якою вона є, чи прагне вона саме такого життя, чи задоволена вона своїми досягненнями тощо.

Взагалі, проблема пізнання людиною себе – це одна з найдавніших проблем, до якої звертались мислителі, філософи з давнини до наших днів. Найбільш відомий заклик про пізнання людиною себе був висічений на фронтоні Дельфійського храму і став важливою складовою давньогрецької філософії людини. «Пізнай себе!» – ця теза





може й досі виступати орієнтиром і мотиваційним поштовхом до саморозуміння для сучасної людини. Крім цього, науковці різних століть намагались наблизитись різноманітними методами та засобами до внутрішнього світу особистості. Так, у своїй праці В. Томас та Ф. Знанецький зазначають: «Ми повинні поставити себе у положення суб'єкта, який намагається знайти дорогу у цьому світі, і ми повинні пам'ятати перш за все, що середовище, яке впливає на нього і до якого він пристосовується, є його світом, а не об'єктивним світом науки – природи та суспільства, якими він їх бачить, а не такими, якими їх бачить вчений» [2, с. 1846-1847].

І тому самоаналіз виступає шляхом не тільки отримання нових знань про себе, а й дозволяє зберегти свою самобутність, індивідуальність в різних сферах життєдіяльності. Розглядаючи механізми отримання нових знань про себе П. Бергер та Т. Лукман розкривають два джерела – взаємодія з іншими та з власним внутрішнім світом. «Звичайно, "я знаю себе краще" ... Моє минуле в моїй пам'яті, і хоча я не зможу відновити його у всій повноті, все одно це більше, ніж інша людина може сказати про нього. ... З іншого боку, те, "яким я є", не настільки зрозуміло. Щоб зрозуміти себе, я маю призупинити безперервну спонтанність переживання і свідомо звернути увагу на самого себе. Крім того, така рефлексія щодо самого себе зазвичай буває викликана тим чи іншим ставленням до мене іншої людини» [3, с. 16-17]. Людина соціальна істота і звикла бути частиною оціночного світу інших осіб, починаючи з дитинства. Таке оціночне ставлення укорінене і проявляється у чутливості до зацікавленості їхніми персонами. Сучасний характер взаємодії між людьми у теперішній час трансформується і, незважаючи на заміну реального спілкування дистанційним, ще більше посилюється така чутливість – бути цікавими для інших





оточуючих. А краще розуміння або пізнання інших людей можливі лише через пізнання, самоаналіз особистістю самої себе. Тому важливо сформувати власну думку про себе шляхом знайомства з собою, шляхом надання цього сенсу.

Група науковців – П. Вацлавік, Д. Бівін, Д. Джексон розглядають сенс не в семантичному, а в екзистенційному значенні. Вони підкреслюють у своїй праці, що: «Відсутність сенсу – це жах екзистенційного Ніщо. Це той суб'єктивний стан, у якому реальність відступає або зникає взагалі, а з цим і будь-яке усвідомлення себе або інших» [4, с. 281]. Простежується важливість для людини зберегти суб'єктивну внутрішню реальність у взаємодії з реальністю зовнішнього середовища. Так, О. Леонтьєв в іншій своїй праці зберігає ідею "завдання на особистісний сенс" і зазначає, що це завдання: «... не вирішується само собою, тому що тепер воно стало завданням на співвідношення мотивів, що характеризує її як особистість. Потрібна особлива внутрішня робота, щоб вирішити таке завдання і, можливо, відкинути від себе те, що оголилося» [5, с. 150]. І видатний науковець торкається важливої проблеми, що виникає на тлі самоаналізу – це прийняття або неприйняття себе. Така амбівалентна проблема в психології розглядається і широко розкрита зокрема через прояви та використання особистістю захисних психологічних механізмів. Проте, якщо вони спрацьовують та діють, це означає, що зустріч із справжнім собою все ж відбувається. Людина сама обирає свій шлях внутрішніх змін. Як зазначав К. Левін: «Навіть якщо система залишається недоторканою ззовні, відбуваються внутрішні зміни» [6, с. 70], припускаємо, що цей може стосуватись й самоаналізу.

Взагалі, самоаналіз тлумачиться як «вивчення людиною самої себе, прагнення пізнати свій внутрішній світ, як спроба проникнути у глибини своєї власної психіки» [7, с. 496]. Самоаналіз асоціюється з одним із напрямів, в якому він був





перетворений на один із методів вивчення особистістю себе, – це психоаналіз. При цьому засновник психоаналізу – З. Фройд [7] вважав, що самоаналіз не повинен підміняти собою психоаналіз як такий. «Психоаналіз (особливо в його ранньому варіанті, вільному від далекоюсяжних теоретичних постулатів, в якому він і був асимільований багатьма іншими підходами) є один із прикладів вирішення завдань на сенс – сенс симптомів, хвороб, помилкових дій, сновидінь тощо» [1, с. 424]. З. Фройд запропонував вивчати внутрішній світ, спогади дитинства, власні сновидіння, спостерігати власні психічні стани, фантазії, тобто вивчати себе як лікар досліджує пацієнта. І «розглядав самоаналіз як метод, що надає цінні відомості про себе» [7, с. 497].

Нам вважається доцільним зазначити, що право на самоаналіз мають не представники тих чи інших напрямів, а кожна психологічно здорова особистість. «Деякі психоаналітики говорять про те, що люди, здорові самі по собі та мають здорову та непошкоджену психічну структуру, стають самими кращими кандидатами для психоаналізу» [8, с. 50]. Проте ми розуміємо, що за межами оточення, людина наодинці не залишається самотньою – у неї є вона сама, з її думками, досвідом, враженнями, таємницями тощо. Тому К. Хорні зазначає, що самоаналіз, з одного боку, це важкий, поетапний процес, може бути болісним та неприємним процесом, що потребує всю доступну конструктивну енергію. А з іншого боку, є ряд психологічних чинників, що роблять самоаналіз бажаним (сприяє зростанню внутрішньої сили, впевненості у собі, прояву власної ініціативи, сміливості, наполегливості тощо). На думку науковця, ефект, що досягається при самоаналізі, проявляється і в інших сферах життя особистості. Вона набуває здатність долати труднощі та не губитися без сторонньої допомоги. [9].

Припускаємо, що в основі багатьох феноменів таких, як самопізнання, саморозуміння, самоствалення, самооцінка





тощо, коли у якості об'єкту вивчення виступає сам суб'єкт, знаходиться процес аутоаналізу. Так само як аналіз «... включений у всі акти практичної та пізнавальної взаємодії організму з середовищем» [10, с. 19] та «... полягає у мисленнєвому розчленуванні на складові частини об'єкта, що досліджується та є методом отримання нових знань» [11, с. 16], так й аутоаналіз дозволяє самій особистості цілісно охопити власний внутрішній світ. Аутоаналіз – це нові знання про себе, що заломлюються через набутий власний досвід. Аутоаналіз це більш глибинний, свідомий процес, завдяки якому виокремлюються усі психологічні надбання, що трансформуються незалежно від ретроспективних спогад та перспективних устремлень.

Аналізуючи складові структури особистості В. Джеймс [12] прийшов до висновку, що самим узагальнюючим елементом особистості, і при цьому самим одноманітним, – є пам'ять. «Пам'ять надає особистості один із шляхів набуття сенсу життя в цілому і на кожному його етапі зокрема. ... Тільки сенс, видобутий автобіографічним самопізнанням з ідеї унікальності себе, з роздумів про свою долю, здатний, злившись з загальнозначущим сенсом, породити щось нове: життєвий сенс – призначення. Це вища форма еволюції смислів містить у собі потенціал особистісного здійснення у вузькому просвіті між соціально значущим та індивідуально необхідним» [13, с. 15]. Пам'ять пов'язує три часові виміри – минуле, теперішнє та майбутнє, узгодженість яких привертала увагу багатьох науковців.

Є. Головаха та О. Кронік у своїй праці, присвяченій психологічному часу особистості, зазначають: «Зміст психологічного минулого, визначається сукупністю так званих реалізованих зв'язків, що поєднують між собою події хронологічного минулого. Психологічне теперішнє включає у себе актуальні зв'язки, тобто ті зв'язки, реалізація яких вже почалась, але ще не завершилась, і які поєднують між





собою події хронологічного минулого, з одного боку, і майбутнього – з іншого. І нарешті, психологічне майбутнє особистості складають потенційні зв'язки, реалізація яких ще не почалась, оскільки вони поєднують між собою передбачувані події хронологічного майбутнього» [14, с. 198].

Ці часові психологічні виміри супроводжують людину протягом життя, від народження й до останньої миті та мають свою вікову динаміку прояву. Саме частинами «психологічного поля у даний момент часу», згідно з концепцією К. Левіна, являються психологічне минуле, теперішнє і майбутнє. «Прояснення проблеми минулого і майбутнього було сильно затримано тим фактом, що психологічне поле, яке існує у даний час, містить також погляди цього індивіда на його майбутнє та минуле. Індивід бачить не тільки свою теперішню ситуацію; він має певні очікування, бажання, страхи, мрії про своє майбутнє. Його погляди на його власне минуле і на минуле іншого фізичного та соціального світу часто невірні, але тим не менш вони складають його життєвий простір «рівень реального» минулого» [6, с. 73-74]. «Поле включає не тільки теперішнє становище індивіда, але і його уявлення про своє минуле та майбутнє – бажання, страхи, мрії, плани та надії. Усі частини поля, не дивлячись на їхню хронологічну різночасовість, суб'єктивно переживаються як одночасні та у рівному ступені визначають поведінку людини» [13, с. 174].

Як зазначає В. Нуркова: «Навіть протягом одного людського життя час неоднорідний. Час юності і час старості відмінні один від одного. “Як мчить час”, – з гіркотою помічає дорослий, тоді як дитина болісно вираховує дні, що залишилися до початку літніх канікул або до довгоочікуваного дня народження» [13, с. 142]. Підтвердження даного ствердження відбулось шляхом експериментального порівняння результатів молодих та літніх досліджуваних, і виявилось, що з віком суб'єктивний





плин часу прискорюється [15]. Однак нерівномірність сприйняття часу не відбивається на якості сприйняття внутрішнього світу особистості. Як писав В. Джеймс: «Людина у зрілому віці може різко відрізнятись від себе самої в юності, але обидві вони, звертаючись подумки до того ж дитинства, називають це дитинство своїм. ... Ми часто говоримо про людину: “Вона так змінилася, що її важко впізнати”; дещо рідше люди самі дають про себе подібний відгук. Зміни в особистості, що відзначаються нашим «я» або зовнішнім спостерігачем, можуть бути в одному випадку різкими, в іншому – ледь помітними» [12, с. 59].

Зміни, які торкаються внутрішнього світу особистості будуть помічені у її справах, діях, у виборі сфери, в якій вона прагне реалізовуватись. Навіть філософська теза про пізнання людиною себе трансформувалась до проблеми, що людина на основі знань може вдіяти, вчинити. Так, Н. Сарджвеладзе у своїй монографії «Особистість та її взаємодія з соціальним середовищем» торкається проблем внутрішньої зміни особистості та, на цій основі, самореалізації.

Науковець розглядає особливості свідомості та самосвідомості через порівняння висунутих ним тез, що вступають у суперечність. Особистість, з одного боку, «це відносно стійка та стабільна, фіксована система установок і рис характеру. Вона являється уособленням поглядів та переконань тієї спільноти людей, репрезентантом якої вона являється». [16, с. 17]. З іншого боку, особистість – «це постійна самореалізація своїх можливостей. Їй властиві постійне становлення. Вона унікальна та автономна» [16, с. 17]. Перша теза, на думку науковця, це узагальнене уявлення про особистість багатьох тогочасних психологів, які фактично зводили особистість до індивідуальності. Друга теза, а скоріше, антитеза висунута науковцем при узагальненні ідей





та поглядів вітчизняних та зарубіжних філософів та психологів про особистість, яка характеризується становленням, змінами, відкритістю, самореалізацією, автономністю, унікальністю, де особистість – це система, що розвивається та знаходиться у постійному становленні. У межах цього останнього підходу Н. Сарджвеладзе посилається на відомих науковців (Дж. Когол, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс, І. Кон, С. Столін), які зорієнтовані на розумінні особистості як такої, яка прагне зберегти свою унікальність, прагне до самореалізації.

Вважаємо, що самореалізація особистості пов'язана з самовизначенням, коли завдяки глибинному аутоаналізу особистість не просто має про себе певні знання, вона й прагне до розвитку усього найкращого, що має у собі (найкращих особистісних якостей, реалізації цілей тощо). Власне кажучи, це й підтверджується деякими положеннями психологічного аналізу сутності особистості запропоновані Н. Сарджвеладзе. Наведемо коротко його тези [16, с. 21-22]: – особистість прагне бути та залишатись собою, тобто важливо наскільки вона прагне до індивідуалізації; – особистість не тільки суб'єкт постійного розвитку, тобто важливо наскільки усвідомлено вона прагне до розвитку та становлення; – особистісний спосіб буття з елементами автономії, тобто важливо наскільки вона прагне до автономії та самостійності; – особистість це не сукупність потенційних можливостей, що певним чином реалізуються протягом життя, тобто важливо наскільки вона сама прагне до реалізації цих можливостей.

Як бачимо проблема самовизначення та самореалізації особистості досить вагома і вивчається багатьма науковцями. Власне, заперечення шляху реалізації може призвести до негативних наслідків. На думку Є. Головахи, якщо життєві цілі і плани не реалізуються, то наявність ціннісних регуляторів забезпечує стійкість особистості в





момент “кризи нереалізованості”. Якщо ж намічені цілі досягнуті й втрачають спонукальну силу, ціннісні орієнтації стимулюють постановки нових, цілей. Цей механізм діє при стійкій структурі ціннісної свідомості людини, коли у неї сформована досить чітка ієрархія ціннісних орієнтації [17]. А усе відбувається завдяки аутоаналізу, що дозволяє особистості окреслити власні схильності та можливості у різних сферах життя та діяльності.

Висновки. На нашу думку, саме аутоаналіз дозволяє людині взаємодіяти безпосередньо з власним досвідом, зберігати внутрішню цілісність, виокремлювати певні частини з узагальненого уявлення про себе для кращого саморозуміння, розширяти знання про себе, про свої можливості, довіряти своєму вибору. Враховуючи соціальний досвід оточуючого середовища на основі аутоаналізу людина може співвідносити його з власними надбаннями об’єктивного сприйняття себе, проявами своєї особистості тощо. Власне, тому вважаємо, що шлях аутоаналізу призводить до самовизначення та самореалізації особистості у різних сферах її життєдіяльності.

Список використаних джерел:

1. Леонтьев А.Н. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.
2. Thomas W.I. and Znaniecki F. The Polish Peasant in Europe and America II. Part IV: Life Record of an Immigrant, New York: Dover Publications (1958): 1831-1914].
3. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. Москва: «Медиум», 1995. 323 с.
4. Вацлавик В., Бивин Д., Джексон Д. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов,





патологий и парадоксов взаимодействия. Москва: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 320 с.

5. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975. 304 с.

6. Курт Л. Теория поля в социальных науках. Санкт-Петербург: Сенсор, 2000. 368 с.

7. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 668 с.

8. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 704 с.

9. Хорни К. Самоанализ. Москва: ЭКСПО, 2002. 448 с.

10. Психология. Словарь. /под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, Москва: Политиздат, 1990. 494 с.

11. Философский словарь / под ред. И.Т. Фролова. Москва: Политиздат, 1987. 590 с.

12. *Джемс У.* Психология /под ред. Л.А. Петровской. Москва: Педагогика, 1991. 368 с.

13. Нуркова В.В. Сверхъестественное продолжается: психология автобиографической памяти личности. Москва: УРАО, 2000. 320 с.

14. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Москва: Смысл, 2008. 267 с.

15. Wallach M.A., Green L.R. On age and the subjective speed of time. *Journal of gerontology*. 1961. V. 16. № 1. P. 71-74.

16. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: МЕЦНИЕРЕБА, 1989. 205 с.

17. *Головаха Е.И.* *Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи.* Киев: Наукова думка, 1988. 142 с.

