

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Про дисгармонію особистості психологи і психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію. Можливо, тому, що стан гармонії єдиний, а дисгармоній багато. Однак вивчення гармонії особистості актуально щонайменше з двох причин. По-перше, чимало розладів психіки починаються з різного ступеня глибини дисгармонії особистості. Оскільки початковим і бажаним (для повернення) станом є гармонія, необхідні як найточніші знання про неї.

Спроба описати гармонійний тип особистості здійснювалась здавна. У філософії ідеї (Геракліт, Платон, Арістотель, Г.В. Лейбніц). У зарубіжній психології важливі характеристики гармонійної особистості можна знайти у гуманістичній психології (К.Роджерса, А.Маслоу, К. Юнга), тілесноорієнтованої психології (В.Райха), трансперсональної психології (С.Грофа), у вітчизняній психології питання гармонії особистості розглядали К. Абульханова-Славська, О. Мотков, В. Клименко М. Варій, та інші).

Мета даного дослідження – проаналізувати теоретичні підходи до проблеми вивчення гармонійності особистості та емпірично з'ясувати її особливості.

Розглядаючи гармонію, широко використовують різні поняття: загальнонаукові (рівновага, цілісність, інтегрованість), природничі (адаптація, здоров'я), гуманітарні (благополуччя, соціальна зрілість, особистісна зрілість, душевна рівновага).

Гармонійна особистість - це узгодженість і пропорційність основних аспектів буття особистості: багатовимірному простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої). Пропорційність кількісних характеристик простору, часу й енергії особистості можна конкретизувати як

пропорційність між обсягом простору особистості, швидкістю особистісного часу і рівнем енергії особистості [1].

Згідно О.І. Моткова під психологічною гармонією розуміється, по-перше, наявність у людини психічного, особистісного, соціального та духовно-психологічного здоров'я. У загальних рисах це: відсутність виражених психічних захворювань (психічне здоров'я);

- Оптимальна внутрішня узгодженість, збалансованість різних спочатку генетично заданих (базових) і мотивацій які з'являються у житті, характерологічних та культурологічних рис різного рівня і змісту один з одним, а також з пізнавальними, психофізіологічними і фізичними можливостями побудови поведінки (особистісне здоров'я);

- Оптимальна зовнішня збалансованість особистості з оточуючими соціальними умовами, мікро-і макросоціальної середовищем (соціально-психологічне здоров'я);

- Оптимальна зовнішня збалансованість особистості з природними середовищами, з світом в цілому (духовно-психологічне здоров'я) [4];

Гармонійність особистості і процесу життя людини може бути розглянута з точки зору рівня психологічної культури особистості та наявності її саморозвитку - тобто ефективності здійснення основних видів функціонування особистості, таких як самопізнання і самовизначення, спілкування, саморегуляція емоцій і дій, творчість, ведення справ, саморозвиток в основних сферах життєдіяльності (вся природа, соціум, тіло, психіка, особистість). Оптимальні рівні вираженості цих аспектів особистісної активності будуть говорити про високу психологічної культури особистості[1;7].

За К. Роджерсом психологічна гармонія виражається в оптимальній психічній організації та оптимального функціонування і розвитку індивідуума (в межах заданих природою можливостей). Вона є синонімом наявності у людини здорового, різноманітного та цікавого життя, з елементами "своєї гри", своєї справи і творчості, з високим самоприйняттям та прийняттям в цілому навколишнього соціального та природного світу.

Потреба знаходити, розуміти або переживати сенс свого буття посідає, можливо, центральне місце в духовному просторі особистості. Втрата сенсу життя призводить не лише до значної дисгармонії, а й до депресивних станів, суїцидних намірів [5].

Психолог і філософ С.Л. Франк стверджував, що питання про сенс життя хвилює і мучить у глибині душі кожную людину. Людина може на певний час, і навіть на дуже довгий, зовсім забути про нього, зануритися з головою або в буденні інтереси нинішнього дня, у матеріальні турботи про збереження життя, про багатство, достаток і земні успіхи, або в які-небудь надособисті пристрасті та «справи» - у політику, боротьбу партій тощо - але життя вже так влаштовано, що зовсім і назавжди відмахнутися від нього не може і найтупіша, заплила жиром чи духовно спляча людина: непереборний факт наближення смерті й неминучих її провісників - старіння і хвороб, факт скороминущого зникнення, занурення в безповоротне минуле всього нашого життя з ілюзорною значущістю її інтересів - цей факт є для будь-якої людини грізним і настирливим нагадуванням нерозв'язаного, відкладеного вбік питання про сенс життя [7].

У нашому дослідженні гармонійності особистості взяли участь учні Таврійського ліцею мистецтв м. Херсона, які займаються за програмою естетичного циклу ліцею. Загальна кількість респондентів, що взяли участь у дослідженні складає 156 осіб (середній вік 13,8 років, від 12,9 до 14,8; дівчат 57% та хлопців 43%). Основною емпіричною підставою вибору у експеримент саме осіб підліткового та юнацького віку було те, що у цей час закінчується формування Я-концепції та структури Я-образу. Активно формується самосвідомість, складається власна незалежна система еталонів самооцінки та самовідношення, занурення у свій власний світ, тобто здатність до рефлексії. У цей період здійснюється життєве самовизначення, самореалізація, підліток замислюється о гармонії світу і свого місця в ньому.

У своєму дослідженні ми застосували методику “Особистісна біографія” (О.І. Моткова) [3]. У методики вивчаються особливості життєвого

самовизначення, самореалізації, трансформації і гармонізації особистості. Відповідаючи на 25 загальних питань, випробуваний міркує про своє призначення і життєвий шлях, про оптимальність свого способу життя, про ступінь збалансованості своїх прагнень і поведінки. Така робота активізує процес життєвого самовизначення і постановку цілей гармонізації свого життя. Методика має, таким чином, ще і стимулюючий процеси самопізнання і самовизначення характер.

Згідно тестових норм методики ми здійснили розподіл опитуваних за названими шкалами. Аналізуючи загалом всі 5 шкал, ми зазначили схожість у розподілі опитуваних за рівнем у кожній окремій шкалі, а саме: низькі та псевдовисокі результати мають низькі показники у відсотках, а середні та високі результати – найбільший показник у відсотках. Такий розподіл даних відповідає закону нормального розподілу результатів у експериментальному дослідженні. Зупинимося більш детально на інтерпретації кожної шкали методики.

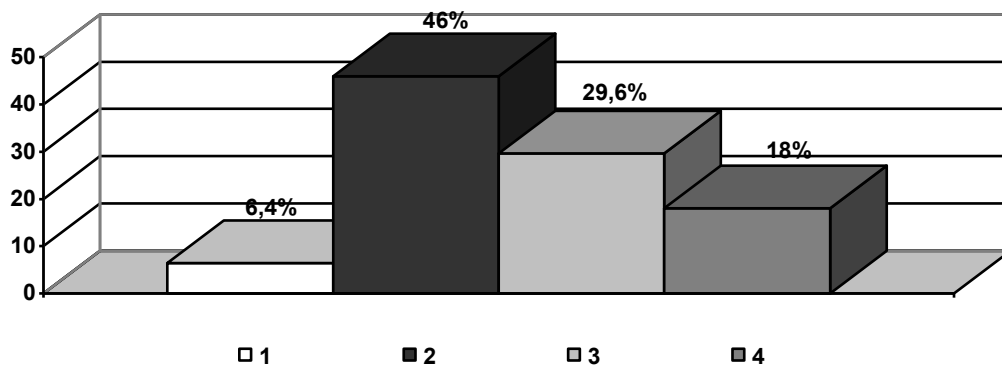


Рис. 1. Розподіл результатів за шкалою “Життєве самовизначення” (у %):

- 1 – псевдовисокий рівень;
- 2 – високий рівень;
- 3 – середній рівень;
- 4 – низький рівень;

Розподіл результатів за шкалою „життєве самовизначення” на рис. 1 свідчить, що у 46% опитуваних спостерігається високий рівень самовизначення, у 29,6% - середній та у 18% - низький.

Відомо, що термін “самовизначення” застосовується у психологічних дослідженнях у різних значеннях. Є дослідження соціального, життєвого, професійного, сімейного самовизначення особистості. Методологічні основи психологічного підходу до проблеми самовизначення були закладені С.Л.Рубінштейном. Проблема самовизначення розглядалась ним у контексті проблеми детермінації. У цьому контексті самовизначення виступає як самодетермінація, таким чином, має прояв активна природа “внутрішніх умов”, через які заломлюються зовнішні впливи [6].

Спроба побудови загального підходу до життєвого самовизначення була здійснена у дослідженнях В.Ф.Сафіна та Т.М.Буякас [7]. Вони дають визначення життєво самовизначеної особистості. Її головна характеристика – це усвідомлення своїх суб’єктивних якостей та суспільних вимог і як результат - знаходження рівноваги між ними.

У віковому аспекті проблема самовизначення найбільш глибоко була розглянута Л.І.Божовіч. У своїх роботах вона вказує, що вибір подальшого життєвого шляху, самовизначення являє собою афективний центр у підлітковому на юнацькому віці. Л.І.Божовіч дає визначення життєвого самовизначення – це вибір майбутнього існування, потреба знайти своє місце у суспільстві, житті, пошук мети та сенсу свого існування [2].

Таким чином, високий рівень життєвого самовизначення у нашому дослідженні дає підстави стверджувати про високий рівень самодетермінації, власної активності досліджуваних, свідоме прагнення зайняти певну позицію, яка формується усередині системи відношень. Визначення себе як особистості – це особистісне самовизначення, яке має ціннісно-сміслову природу, активне визначення своєї власної позиції відносно суспільно створеної системи цінностей, та визначення на цій основі сенсу свого власного існування.

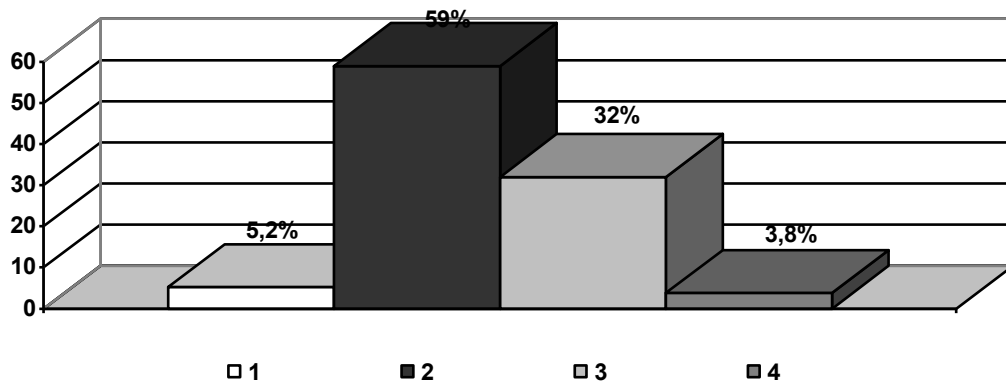


Рис. 2. Розподіл результатів за шкалою “Життєва самореалізація” (у %):

- 1 – псевдовисокий рівень;
- 2 – високий рівень;
- 3 – середній рівень;
- 4 – низький рівень;

Співвідношення відсотків за шкалою „життєва самореалізація” на рис. 2, свідчить про те, що 59% опитуваних мають високий рівень самореалізації, тобто вважають себе особистістю, яка вже усвідомлює і розуміє себе, своє місце у соціумі, 32% мають середній рівень та 3,8% - низький рівень.

Високий рівень життєвої самореалізації у нашому дослідженні має 59% опитуваних, і це є процес перетворення особистості з суб’єктивно-психологічної у зовнішньо-об’єктивну форму буття. Особистість, яка себе реалізувала, – це та, у якої усі задатки, здібності та схильності мали прояв у змінах оточуючого середовища. Успішна самореалізація розширює межі індивідуального “Я” у просторі та часі. Підсумком недостатньої самореалізації (у нашому дослідженні це низький рівень – 3,8%) стає поступово наростаюча генералізована дезадаптація особистості у життєвому світі.

На наш погляд, основою та необхідною умовою процесу самоактуалізації є гармонійність психологічної організації особистості, яка визначається: сформованістю, рівновагою та інтегрованістю інтелектуальної, емоційно-почуттєвої та діяльністю сферами особистості.

Таким чином, високий рівень життєвої самореалізації – це наявність досвіду рішення завдань пов’язаних з процесом життєдіяльності особистості;

наявність повної, адекватної та чіткої інформації про себе, про світ; незалежність, автономність суджень про себе та світ; наявність різнобічного емоційно-почуттєвого досвіду; відкритість до нового емоційно-почуттєвого досвіду, здатність до пікових переживань; відсутність стереотипів у поведінці; наявність досвіду саморегуляції; здатність до гнучкої поведінки, яка заснована на розумінні та прийнятті внутрішніх мотивів, власних цілей; здатність до навчання новим стратегіям поведінки у різних ситуаціях. Особистісний ріст або самоактуалізація є критерієм психічного здоров'я. Це положення співпадає з концепцією К.Роджерса “особистість, яка повністю функціонує”, та поняттям С.Л. Франкла “реалізація сенсу життя”[4;5; 7].

Отже, потенціал життєвої самореалізації особистості можна визначити, як гармонійність психологічної організації внутрішнього світу особистості, наявність досвіду задоволення всіх потреб, узгодженість наявних потреб та реально досягаємих цілей.

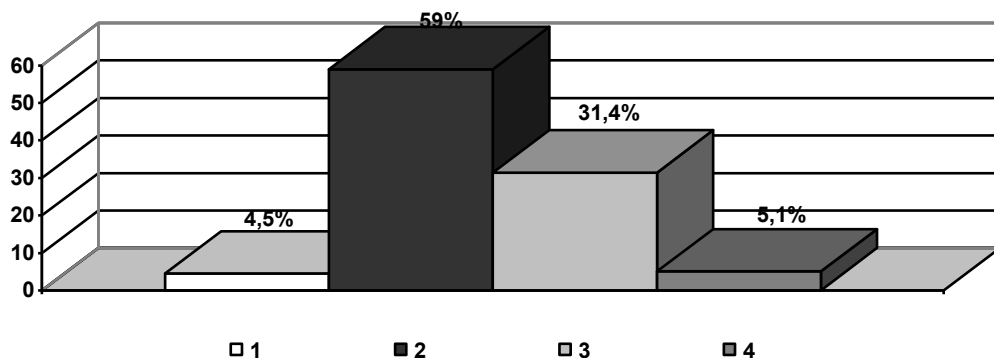


Рис. 3. Розподіл результатів за шкалою “Трансформація особистості” (у %):

- 1 – псевдовисокий рівень;
- 2 – високий рівень;
- 3 – середній рівень;
- 4 – низький рівень;

Аналіз рис. 3 виявив 59% опитуваних з високим рівнем здатності до трансформації , 31,4% з середнім та 5,1% із низьким. Шкала „трансформації особистості” вказує на ступінь позитивності зрушень в якостях особистості у часі.

Високий рівень за цією шкалою свідчить про високий рівень здатності до особистісного зростання, передбачає самозміну особистості у процесі обміну різними світосприйманнями; самозміна може бути трактована як виживання заради збереження почуття ідентичності; таке виживання є виявом розвитку для встановлення гармонійної цілісності особистості.

У своєму дослідженні ми маємо прояв із частковими трансформаціями свідомості та поведінки людини. Ці часткові трансформації не можна називати незначними проявами. Розвиток „его” та свідомості, центроверсія свідомості, диференціація та спеціалізація свідомості, її орієнтація у світі та адаптація до нього, її посилення завдяки змінам старого змісту і асиміляція нового – усі ці процеси повноцінного розвитку є важливими процесами трансформації, а повноцінний розвиток і формування Я образу характеризується багатьма трансформаціями.

Трансформація являє собою завершений процес, у якому має прояв сила яка пов’язана з “Я”, центром особистості. Для трансформації характерний неперервний процес – нові комплекси несвідомого та свідомості взаємодіють із новими результатами діяльності та новими трансформуючими фазами особистості. Таким чином, відбувається трансформація як свідомості так і несвідомого; як відношення між “Я” і “не-Я”, так і між “Я” і “Інший”, адже трансформація усієї особистості, модифіковане відношення до власного образу є новим відношенням до “Я”, несвідомого та дійсності.

Таким чином, завдяки механізму трансформації відбувається гармонізація та формування власного Я-образу, стосунків з іншими людьми, особистість стає новою, більш продуктивною, творчою та цілісною.

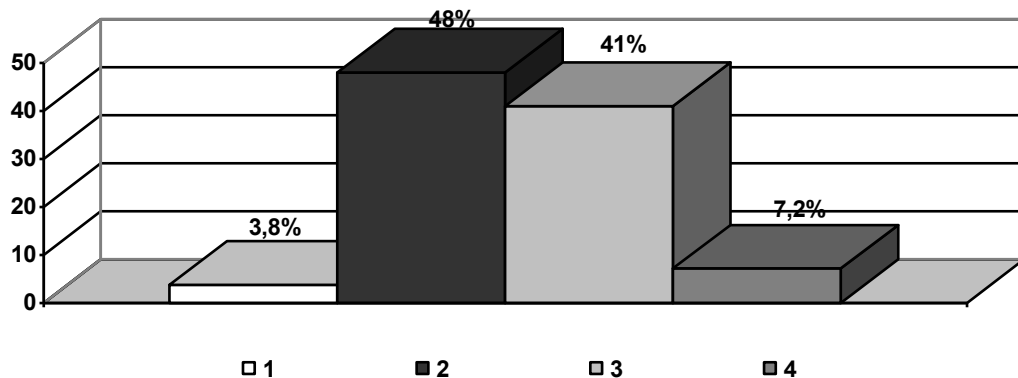


Рис. 4. Розподіл результатів за шкалою “Гармонійність особистості та життя” (у %):

- 1 – псевдовисокий рівень;
- 2 – високий рівень;
- 3 – середній рівень;
- 4 – низький рівень;

Шкала „гармонійність особистості та життя” має такий розподіл даних: 48% досліджуваних мають високий рівень гармонійності особистості, 41% - середній та 7,2% - низький рівень.

Аналіз теорій К.Роджерса, А.Маслоу, К. Юнга, В.Райха, О.І.Мотков, В.В.Клименко дав змогу сформулювати визначення гармонійної особистості. Гармонійна особистість визначається ступеням оптимальності співвідношення сили різноспрямованих та протилежних мотивацій одна з іншою, з психологічними можливостями і з проявами поведінки, рівнем конструктивності відношень з людьми та з навколишнім світом, характером домінуючого емоційного тону та інше.

Таким чином, високий рівень за показником «гармонійність особистості та життя» у нашому дослідженні, інтегрує в собі наступні аспекти змісту, динамічної структури і процесу функціонування особистості: досить часте відчуття повноти і гармонійності свого життя; гарне самопочуття (здоров'я) протягом року; здоровий і різноманітний спосіб життя; невелике число внутрішніх протиріч у особистості й обставинах, які заважають переживати внутрішню гармонію; переважно позитивний емоційний тонус; почуття єдності

з усіма сферами свого життя, з людьми і світом у цілому; висока задоволеність відносинами у родині, із друзями, у групі і життям в цілому; позитивна оцінка змін в особистості з віком; наявність міркувань над «вічними» питаннями.

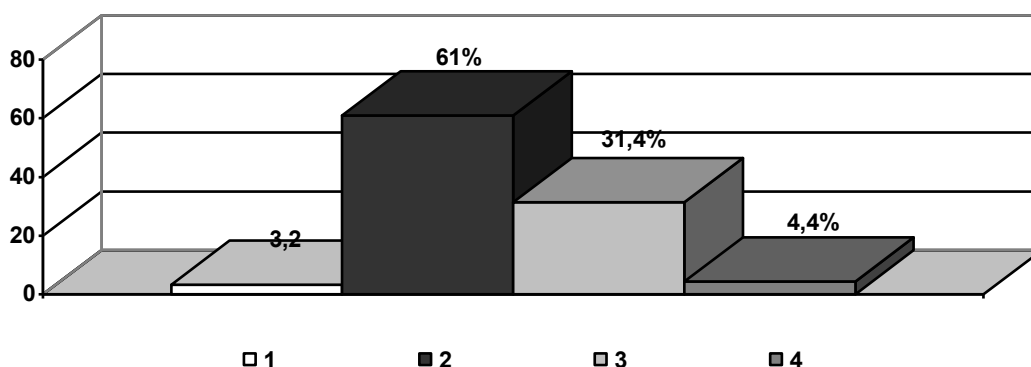


Рис. 5. Розподіл результатів за шкалою “Загальна конструктивність особистості” (у %):

- 1 – псевдовисокий рівень;
- 2 – високий рівень;
- 3 – середній рівень;
- 4 – низький рівень;

Генеральним фактором методики “Особистісна біографія” є “Загальна конструктивність особистості, який близький за змістом до шкали “Гармонійність особистості та життя”, але є більш широким, так як охоплює ще такі показники, як продуктивність самореалізації, свідомості і чіткості життєвого самовизначення, позитивності особистісної трансформації у життєвому процесі. Високий рівень за цією шкалою свідчить про високу особистісну конструктивність людини та конструктивність її життя.

Високий рівень у нашому дослідженні мають 61% опитуваних, середній – 31,4% та низький – 4,4%.

Отже, можемо зробити висновок, що поняття гармонійності особистості складне та багатоаспектне, яке містить складові психічного здоров’я, соціально-психологічного та особистісного. За нашим дослідженням поняття гармонійності особистості переважає з поняттям загальної конструктивності особистості. Аналіз запропонованих шкал в методиці О.І.Моткова “Особистісна біографія” дала змогу прийти нам до визначення

поняття – конструктивність особистості, гармонійна особистість під якою ми розуміємо:

1. Переважно позитивний та спокійний емоційно-почуттєвий стиль життя;
2. У цілому позитивна Я-концепція, досить високе самоприйняття, впевненість у собі та самовизначення;
3. Перевага внутрішнього локусу контролю над зовнішнім, достатня свідомість, гнучкість та широта життєвих орієнтацій;
4. Помірність пристрастей та протиріч, оптимальна рівновага позитивних та негативних базових потреб, високий рівень прояву загальнокультурних цінностей;
5. Оптимальний процес та рівень самореалізації – гармонійне поєднання чисельності успіхів та невдач, відсутність орієнтації на максимальні досягнення;
6. Задоволеність процесом та результатами свого життя в цілому;
7. Почуття краси природи, єдності з нею, постійне спілкування з природою;

Література:

1. Варій М. Й. Психологія особистості / М. Й. Варій: [навч. посібник]. – К.: Центр учбової літератури», 2008. – 592 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж. : НПО МОДЭК, 1997. – 352с.
3. Мотков О.И. Методика “Личностная биография” / О.И. Мотков // Газета “Школьный психолог”. - 1998. - № 38, С. 8-9.
4. Мотков О.И. Психология самопознания личности: практ. пособие / О.И. Мотков. - М. : УМЦ ЮВО Москвы – Треугольник, 1993. – 96с.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс ; [пер. с англ. А.Б.Орлов]. – М. : Прогресс, 1998. – 480с.
6. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1997. – 191 с.
7. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер ; [пер. с англ. С.Меленевской, Д.Викторовой]. – СПб. : Питер Ком, 1997. – 608с.

В статті автор розглядає питання гармонійної особистості, різні погляди на складові цього питання. Наводить емпіричний аналіз дослідження гармонійності особистості через методику О.І.Моткова «Особистісна біографія».

Ключові слова: гармонійна особистість, конструктивність, самовизначення.

In the article the author considers a harmonious personality, different views of the components of the subject. Provide empirical analysis of the study of personality harmony through the method O.I.Motkova "Transformational biography."

Key words: harmonious personality, constructive, self-determination.