

Роль когнітивних технік у процесі самореалізації особистості

У статті розглянуто особливості процесу самореалізації особистості, а саме безпосередню залежність його позитивної динаміки від застосування когнітивних технік. Робота з когніціями стимулює особистість до самопізнання – когнітивної основи самореалізації, тому заснований на рефлексії процес самопізнання розглянутий як спонукальна сила самореалізації особистості, що передбачає оцінку навколишніх та власне задоволення від поставленої мети.

Проблема особистісної самореалізації належить до перспективних напрямків психолого-педагогічного аналізу соціальної поведінки людини. Це пов'язано з тим, що суспільство на даному етапі розвитку потребує якісно нової, незалежної, впевненої в собі, активної особистості. На даний час ця проблема є предметом вивчення декількох галузей знань: педагогічної та вікової психології, психології особистості, практичної психології, загальної педагогіки, філософії та ін. Особливої уваги заслуговує розгляд проблеми особистісної самореалізації з позиції когнітивної психології. Саме діяльний, активно сприймаючий і продукуючий інформацію суб'єкт, який сам визначає стратегію власного життя, розглядається у рамках когнітивного підходу. Метою терапії, зокрема когнітивно-поведінкової є формувати здібностей до адекватних дій, до набуття навиків самоконтролю. Ці завдання є досить важливими для активізації процесу самореалізації особистості і потребують розв'язання в даному напрямку. Проте, не дивлячись на велику кількість праць, присвячених питанням, пов'язаних із роботою когніцій, недостатньо розкритою є проблема значущості когнітивних технік у процесі стимулювання самореалізації особистості. А тому мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі даних технік у процесі самореалізації особистості. Завдання – вирізнити складові самореалізації особистості, що мають вплив на позитивну динаміку цього процесу; прослідкувати важливість роботи з когніціями для стимулювання особистісної самореалізації.

Аналіз попередніх досліджень та виклад основного матеріалу. Розвиток психологічної науки підсилює актуальність питань самореалізації особистості,

зокрема вивчення стимулюючих чинників цього процесу. В зазначеному аспекті особлива увага надається когнітивним технікам як способу самопізнання та корекції неадекватної поведінки.

Про роль когніцій у терапевтичному процесі неодноразово наголошував у своїх працях американський психолог, автор теорії особистісних конструктів Дж. Келлі. Основою його «теорії фіксованих ролей» є концепція особистісних конструктів стверджує дослідниця проблем психотерапії Г. Шавердян. Згідно цієї теорії, моделювання нових ролей з оптимальними способами поведінки, які в свою чергу є сприятливими для процесу самореалізації особистості, в ході терапії звільняє індивіда від запропонованої нової моделі і позбуває наміру повернутися до минулої [11]. Кожна особистість для Дж. Келлі є дослідником, яка створює для себе образ навколишнього світу за допомогою певних категоріальних шкал або особистісних конструктів, властивих саме їй. На основі цього образу і відбувається реалізація певних дій. А тому можна зробити висновок, що для особистості створюються сприятливі умови для рефлексивного погляду на власний спосіб життя. На основі цього індивід презентує свої актуалізовані можливості відповідно до нової мети та очікувань інших.

Відповідно до теоретичного аналізу психологічної літератури рефлексія є умовою та результатом самореалізації особистості. Можемо константувати, що когнітивна терапія, в якій прослідковується цей аспект, відповідно стимулює заснований на рефлексії процес самопізнання, який в свою чергу спонукає вибір шляхів реалізації своєї сутності. Самовизначення, яке супроводжує процес створення моделі нової ролі індивіда активізує його прагнення до самопрезентації, що передбачає знову ж таки критичну оцінку. Активізація теоретичного матеріалу дозволяє вважати когнітивною основою самореалізації самопізнання. А тому використання приймів когнітивної терапії значно стимулюватиме процес самопізнання, що в свою чергу впливатиме і на процес особистісної самореалізації.

Теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості дає підстави стверджувати про відсутність усталеної дефініції цього феномену. Однак, активізація досліджень у сфері самореалізації особистості дала змогу визначити її

основним чинником мотиви, які спрямують особистість до певної мети, досягнення якої передбачає оцінку результатів у спосіб переживання почуття задоволення і особистісного щастя. Крім того встановлено, що у забезпеченні процесу особистісної самореалізації важливу роль відіграють мотиви, які актуалізують внутрішній потенціал особистості (самоактуалізація), сприяють вибору релевантної соціальної ролі, що є необхідною умовою людського співжиття (самовизначення особистості), а також потреби і прагнення оприлюднити власні успіхи і отримати оцінку власних результатів навколишніми (самопрезентація особистості) [2]. А тому вищезазвані процеси визначаються нами як етапи самореалізації особистості, умовою і результатами якої є рефлексія. Таким чином, під психологічною самореалізацією особистості ми розуміємо заснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір цілей і шляхів реалізації своєї сутності, самовизначення і прагнення до самопрезентації, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети.

Мотиви, емоційні реакції, власне і поведінка опосередковані когніціями. Цей постулат є провідним у працях одного із фундаторів когнітивної терапії, А. Бека [12]. Змінивши когніції, зазначає професор Г. Шавердян на основі праць основоположника когнітивної теорії А. Бека, ми тим самим змінюємо вказані аспекти [11]. Взагалі когнітивна терапія, аналізує сучасний психолог І. Малкіна-Пих , заснована на теорії, згідно якої поведінка індивіда визначається його думками про себе і його роллю у суспільстві [4]. А тому важливість роботи з когніціями для процесу самореалізації очевидна, так як самопрезентація, що є складовою самореалізації, передбачає як власну оцінку на рівні внутрішньої гармонії, так і задоволення оточуючих. Крім того, психолог зазначає, що дезадаптивна поведінка обумовлена закоренілими стереотипами, які можуть привести до когнітивних спотворень, або помилок мислення. Когнітивна терапія орієнтована на корекцію подібних когнітивних спотворень і до відповідних поведінкових установок [4, 378]. Взагалі емоційний стан дискомфорту, який виникає, коли в людини одночасно є деякі установки або знання, що не

узгоджуються між собою, або якщо виникає конфлікт переконань і зовнішньої поведінки називають когнітивним дисонансом [7]. Тому завдання терапевта заключається в тому, щоб пробудити в індивіда інтерес до дослідження негативних переконань. Терапевт вказує на факти, які протирічать висновкам, і створюючи таким чином когнітивний дисонанс, стимулює клієнта переглянути свою позицію [4].

Професор психології Д. Маєрс зазначає, що наші соціальні переконання і судження мають велике значення, оскільки впливають на наші почуття і дії. Отже, вони можуть створити нашу дійсність. Коли наші ідеї змушують нас іти по тому шляху, де вони не можуть не підтвердитись, вони стають пророками самореалізації особистості. Тому соціальне сприйняття мимоволі впливає на соціальну дійсність, як і очікування на поведінку людей. Феномен „біхевіоральне підтвердження” є типом самореалізуючих пророцтв, за посередництвом яких соціальне очікування змушує діяти людей так, що їх поведінка стимулює інших підтверджувати ці очікування. Наші переконання стосовно себе теж можуть бути самореалізуючими. Так, люди часто реалізують прогнози, які стосуються власної поведінки [3, 143-147].

Базові функціональні структури життя людини утворюються з її Я і світу. З цього випливає, що утвердження людиною життя є утвердженням її індивідуальності, особистості, її Я, яке здійснюється через її співучасть у процесах, справах світу. Людина не може утверджувати себе поза світом, в якому живе, поза співучастью в житті, діяльності груп, до яких належить [5, 174-175]. У даному ракурсі важлива думка ще одного фундатора когнітивної терапії А. Елліса. Дослідник наголошує на важливості прийняти себе таким, яким ти є, а не таким, яким уявляєш [13]. Професор Шавердян, аналізуючи праці фундаторів когнітивної терапії стверджує, що в даній терапії, особливо в раціонально-емотивній терапії А. Елліса, прослідковується вплив К. Хорні – не просто допомога в усвідомленні свого внутрішнього діалогу, а свобода від неадекватних вимог до себе [11, 160]. Взагалі самореалізація особистості американський психолог пов'язує із самоаналізом, наголошуючи на важливості здатності долати труднощі і не

розгублюватись без сторонньої допомоги, що пробуджує почуття впевненості в своїх силах. „Спроби конструктивного самоаналізу можуть мати велике значення в першу чергу для самої людини. Вони дають їй можливість самореалізації, під якою я розумію не тільки розвиток будь-яких особистих талантів, які у неї, можливо, приховані і ніяк не використовуються, але і, що ще більше важливо, розвиток її потенційних можливостей як сильної та цілісної людської істоти, вільної від згубних внутрішніх примусів” [10, 325]. „Знайти самому стежку в горах – не те саме, що пройти шляхом, який вказаний” [10, 338]. Крім того, К.Хорні зазначала, що велика розбіжність між реальним та ідеальним Я нерідко веде до депресії, обумовленої недосяжністю ідеалу. Тому адекватна самооцінка є умовою самореалізації особистості. Неузгодженість уявлень про себе і реальну життєву ситуацію спричиняє дисгармонію, внутрішньо-особистісний конфлікт. Коли з’являється така неузгодженість, то зростає рівень тривожності. Тим самим особистість стає невпевненою, що в свою чергу гальмує успіх у самореалізації – мету цього процесу.

Згідно з цим, можна зробити висновок, що, досягаючи внутрішньої гармонії шляхом наближення Я-ідеального до Я-реального, ми тим самим стимулюємо особу до її самореалізації. У зв’язку з цим підкреслюємо важливість пізнання сутності свого Я, оцінки особистістю самої себе, своїх якостей, життєвих можливостей, ставлення інших до себе.

Взагалі проблемі самопізнання людини і пізнання її становища у світі великого значення надавали гуманісти у часи Відродження. Фактично самореалізація особистості, а саме можливість активної реалізації індивіда у земному житті, як самотійна проблема і виділились під впливом гуманістичних ідей цієї епохи. Слід зазначити, у цьому ракурсі праці українських мислителів, у яких процес особистісної самореалізації пов’язано з активністю людини власне у самопізнанні та земному самоствердженні. Український просвітник, філософ та педагог Г.Сковорода, розглядаючи розвиток людини, підкреслював індивідуальну духовну природу особистості, її незведеність до якихось загальних цінностей та інтересів. „Щаслив, кто сопряг сродную себя // частную должность с общею. Сія

есть истинная жизнь. И теперь можно разуметь следующее. Сократово слово: „Иные на то живут, чтоб ъсть и пить, а я пью и ъм на то, чтоб жить” [9, 120]. Г. Сковорода наголошував, що саме у процесі самопізнання особа розкриває свої здібності та спрямовує їх на відповідну діяльність. „Справся ж сам с собою. Узнай себе. Внемли себѣ и послушай господа своего. Есть в тебѣ царь // твой, отец и наставник. Воньми себѣ, сыщи его и послушай его. Он один знает, что тебѣ сродное, сіесть полезное. Сам он и поведет к сему, зажжет охоту, закуражит к труду, увѣнчает концем и бгасловоніем главу твою” [9, 418]. У філософії Г.Сковороди розв’язання проблеми самопізнання особистості пов’язане з його концепцією „сродної праці”, тобто воно спрямоване у нього на зовнішню, земну самореалізацію людини, як залежність від того, що Бог дав для неї. Так, акцентуючи увагу на активності людини у самопізнанні, на пошуку власного щастя в любові до праці, філософ вбачає самореалізацію особистості у визначенні свого покликання, відповідно до настанов Господа.

Самореалізація особистісна є особливим предметом досліджень у гуманістичній психології. Здобутки практичної психології свідчать, що відчуття щастя людини тісно пов’язане з потребою бути самою собою. Першим кроком на цьому шляху є самопізнання. Розвиваючи ідеї представників персоналістичних напрямків А. Маслоу, який в певній мірі завершив процес пошуку категоріального означення проблеми самоактуалізації, К. Роджерс (представник цього ж напрямку) виділив таке співвідношення, що відображає структуру особистості, яка прагне самоактуалізації: усвідомлення, адекватність, активність [8]. Так, К. Роджерс використовує Я-концепцію як механізм, що контролює поведінку індивіда, скеровує її активність.

Отже, самореалізація особистості безпосередньо залежить від Я-концепції. Неадекватне самосприйняття може гальмувати цей процес, оскільки негативна установка на себе створює несприятливі умови для формування Я-концепції, і навпаки, в разі позитивної установки формується сприятлива Я-концепція (самореалізуюче пророцтво).

Таким чином, першим кроком до самопізнання як когнітивної основи процесу самореалізації є розуміння особистістю важливості мислення у цьому процесі. Підтвердженням цього аспекту дослідження є формула АВС. Техніка заповнення пробілу [4; 11] (техніка запозичена у А. Елліса і дещо спрощена) заключається у заповненні проміжку між двома когніціями А і С в структурі АВС, де А – активізуючий стимул, тобто все, що обумовлює процес реагування в цілому; С – емоції, поведінка, тобто наслідок А; В – мислення, установки, переконання, наші уявлення про висновки, які ми робимо по відношенню до А, пробіл у свідомості. Для того, щоб побудувати вірну формулу (А – В – С) необхідно сформулювати середню складову у даному судженні. Так, використовуючи вправу «Якщо зміниться В, то зміниться і С» (техніка «Мислення і емоції») [4, 380] терапевт пробуджує індивіда сконцентруватись на емоціях, викликані різними думками (В). Відповідний аналіз демонструє варіанти реакцій (С) на одну і ту ж подію (А). В свою чергу приклади, які створив клієнт, будуть власною стимулюючою силою, що активізує індивіда задуматись над мотивами своєї поведінки, а найголовніше, над мотивами, які стимулюють успішну самопрезентацію, як результат вибору (самовизначення) тих чи інших роздумів, переконань, установок. Всі ці процеси є складовими і стимулюючими процесами особистісної самореалізації. Так, самопізнання сприяє актуалізації внутрішніх механізмів особистості (самоактуалізація), вибору оптимальних шляхів реалізації своєї сутності (самовизначення), оприлюдненню власних успіхів у тій чи іншій сфері, отримавши оцінку своїх досягнень навколишніми (самопрезентація). Тобто вміле керування формулою АВС сприяє в першу чергу рефлексії, на якій засновані вищеназвані процеси і власне самореалізація. Адже рефлексія виступає, як один з пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини і насамперед, найвищої її форми – самосвідомості. У межах філософських досліджень, зазначає сучасний психолог Н. Пеньковська, поняття рефлексії фактично і розглядається, передусім, як акт пізнання індивідом самого себе, що базується на спостереженні за власним внутрішнім світом, своєю поведінкою та діяльністю [6]. Для пізнання особистості у когнітивній терапії часто використовуються техніки «Маркіровки

теми» [11, 157]. Ця техніка допомагає із всього матеріалу, зібраного про індивіда, вирізнити центральну, яка хвилює особистість і в свою чергу блокує процес самореалізації. Після маркіровки теми терапевт допомагає повернутися до причинно-наслідкових зв'язків внутрішньо-автоматичних думок і коректує їх. Автоматичні думки («розмова про себе») мають вплив на емоційно-вольову сферу особистості [11]. В свою чергу автоматичні думки обумовлюють процес самореалізації особистості. Адже емоційний комфорт, оптимістичний настрій сприяє створенню ситуації успіху для особистості у обраній сфері самореалізації, так як і вольові особливості особистості є чинником успішної діяльності, а значить і самореалізації особистості.

Професор Г. Шавердян зазначає, дуже важливо показати нереалістичність автоматичної думки і стимулювати індивіда взяти участь у формуванні реальності. І в цьому аспекті важлива техніка дистанціювання. Терапевт стимулює прийняти певну когніцію не як факт, а як гіпотезу, що сприяє віддистанцюванню від когніції, а далі після перевірки реальності заперечує гіпотезу [11, 158]. Ця техніка допомагає індивіду фіксувати автоматичні думки і в подальшому апробувати різні можливі варіанти для визначення оптимальної альтернативної установки на позитивний результат.

Сучасний психолог Ж. Вірна, досліджуючи професіоналізацію психолога, визначає її залежність від мотивації досягнення успіху особистості, позитивного уявлення про власний образ, її когнітивної позиції щодо успіху або неуспіху та ін. [1, 133]. А тому для успішної реалізації мети процесу самореалізації особистості важливо довести ірраціональність суджень, які перечать мотивації досягнення успіху у тій чи іншій сфері. Після цього слід поступово трансформувати їх у раціональні. Тоді індивід набуває впевненості, емпатійності, здатності до самоуправління, що є досить важливим для особистісної самореалізації. Найголовніше, допомогти індивіду зрозуміти основні свої переконання, а саме важливість їх на даний момент часу. В іншому випадку допомогти йому усвідомити перемену. В цьому допоможе така техніка як «Вживання і переконання» [4, 404]. Шукати причини подій у зовнішньому середовищі,

відшуковуючи стимули, які сприяли негативним подіям, тобто переробляти усі внутрішні причини у зовнішні – техніка «Деперсоналізація Я» [4, 400]. Ця техніка допомагає у визначенні зовнішніх і внутрішніх причин подій, які відбуваються з індивідом і мають безпосередній вплив на успіх його діяльності, а значить гальмує чи стимулює її процес самореалізації.

В цілому слід зазначити, що когнітивна терапія ефективна лише тоді, коли терапевт працює над вірними центральними переконаннями. Цьому сприяє техніка «Визначення центральних переконань» [4, 389]. У стимулюванні процесу самореалізації особистості важливо використовувати і техніку «Визначення Я-концепції» [4, 383]. Не дивлячись на те, що існує велика кількість достатньо ефективних способів вимірювання Я-концепції, когнітивний терапевт досліджує її за допомогою списку В, який склав сам індивід. Техніка допомагає знайти позитивні і негативні валентності, які індивід проявляє в кожному із власних суджень. В свою чергу це демонструє певну Я-концепцію, установку – негативну чи позитивну Я-валентність.

Звичайно, перелік когнітивних технік можна продовжувати. І всі вони будуть стимулюючими для процесу самореалізації особистості. Однак, слід відзначити, що найважливішим у процесі роботи з когніціями є те, що особистість, усвідомивши важливість мислення, а найголовніше, навчившись виправляти його помилки, закоренілі стереотипи, які спричиняють її дезадаптивну поведінку, активізує та приводить в стан актуалізації саме ті когніції, які є сприятливі для процесу самореалізації особистості.

Висновки.

З'ясовано, що в основі особистісної самореалізації лежать суперечності між внутрішньою позицією та системою вимог суспільства. При аналізі процесу самореалізації актуальними стають засновані на рефлексії процеси самоактуалізації, самовизначення та самопрезентації особистості, які визначаються в дослідженні етапами особистісної самореалізації. Активізація та послідовність вищеназваних процесів сприяє успішності особистості в самореалізації. Крім того у дослідженні відзначено, що заснований на рефлексії процес самореалізації

спрямований на відчуття задоволення від самопізнання. В свою чергу використання когнітивних технік в процесі самореалізації особистості стимулює даний процес, так як за допомогою роботи з когніціями індивід формує здібності до адекватної самооцінки та поведінки відповідно до трьох етапів самореалізації: самоактуалізації, самовизначення та самопрезентації.

Література:

1. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки, 2003. – 320 с.: Бібліогр. С. 299-319.
2. Зарицька В. В. Формування здатності до самореалізації. Програма для старшокласника / Укл. В. В. Зарицька. – Запоріжжя: Час, 2004. – 24 с.
3. Майерс Д. Социальная психология. – Питер: ЗАО Издательство, 1999. – 688 с.
4. Малкина-Пых И. Г. Психология поведения жертвы. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 1008 с.: ил. – (Справочник практического психолога).
5. Москалець В. П. Психологія релігії. Посібник. – К.: Академвидав, 2004. – 240 с.
6. Пеньковська Н. М. Рефлексія як новоутворення молодшого шкільного віку (теоретичний аспект проблеми) // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання: Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2002. – Вип. 23. – С. 13-16.
7. Подоляк Л. Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрів і аспірантів. – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
8. Роджерс К. К групповой психотерапии / Пер. с англ.. – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 224 с.
9. Сковорода Г. Розмова про істинне щастя. – Харків: Прапор, 2002. – 280 с.
10. Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. – СПб.: Питер, 2002. – 480 с.

11. Шавердян Г.М. Основы психотерапии. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
12. Beck A. Cognitive Theraphy and Emotional Disorders.- N. Y, 1979.
13. Ellis A. overview of the clinical theory of rational-emotive therapy. In: Nelson-Jones R. Six Key Approaches To Counselling & Theraphy, 2000.