**Навчальна дисципліна «Основи психології»**

**Спеціальність: 222 Медицина / 227 Фізична терапія, ерготерапія**

**Практичне заняття № 6**

**Тема: Самосвідомість особистості та її життєвий шлях**

**Основні питання теми:**

1. Поняття про самосвідомість особистості.
2. Особливості самосвідомості і умови її розвитку.
3. Самосвідомість і життєвий шлях.
4. Поняття про вікові етапи та вікові кризи.
5. Поняття про зони актуального й найближчого розвитку.
6. Життєвий шлях як самоздійснення людини.
7. Володіння життєвими цілями як умова збереження психічного здоров’я особистості.

**Основні поняття теми:**

Свідомість, самосвідомість, особистість, життєвий шлях, само здійснення особистості, вікові етапи, вікові кризи

**Теоретичні відомості**

Специфіка людського життя перебуває в її історичній природі, яка розуміється як включення індивідуального життя в історичний процес. Процес становлення людської особистості уключає в себе як невід’ємний компонент формування її свідомості і самосвідомості.

Самосвідомість - це не початкова даність, яка притаманна людині. Вона не має своєї відокремленої лінії розвитку, але уключається як сторона в процес реального піднесення.

Дуже доречним буде усвідомлення висловлювання С.Л. Рубінштейна, який пише про самосвідомість, як про наслідок розвитку свідомості особистості: „В ході розвитку, по мірі того як людина набуває життєвого досвіду, перед нею не тільки відкриваються все більш нові сторони буття, але й відбувається більш або менш глибоке переосмислення життя. Цей процес переосмислення, який проходить через усе життя людини, утворює саме заповітне: основний зміст її єства, визначає мотиви її дій і внутрішній смисл тих задач, які вона розв’язує у житті”.

Розвиток самосвідомості проходить ряд ступенів – від наївної необізнаності відносно самої себе до все більш поглибленого самопізнання, яке потім поєднується з все більш визначеною самооцінкою, яка іноді коливається. В процесі розвитку самосвідомості центр ваги все більш переноситься від зовнішньої сторони особистості до її внутрішньої сторони, від більш або менш випадкових рис до характеру в цілому. З цим пов’язані усвідомлення – іноді перебільшене – своєї своєрідності та перехід до духовних, ідеологічних масштабів самооцінки. В результаті людина самовизначається як особистість на більш високому рівні.

Реальна історія розвитку самосвідомості нерозривно пов’язана з реальним розвитком особистості і основними подіями її життєвого шляху. Для того ж, щоб зрозуміти значення будь – якого періоду життя особистості, потрібно розглядати його з цілісною структурою життєвого циклу, враховувати найближчі та віддалені його наслідки для розвитку особистості. Отже враховуючи цей факт, потрібно звернути увагу на питання про вікові етапи і вікові кризи особистості.

„Віковий етап” - певний проміжок часу, в якому психічні процеси являються відносно стабільними, а зміни, які відбуваються носять переважно кількісний характер. Це той проміжок часу, коли у людини наочно не спостерігається нових змін.

Що до вікових криз, то це відносно короткі періоди в житті людини, під час яких в її психічному житті виникають нові зміни, тобто трансформація психічної діяльності носить якісний характер.

В рамках кожного вікового етапу існує актуальний рівень розвитку. Це сполучення психічних процесів, які до кінця конкретного етапу досягають свого найбільш повного розвитку.

Наприклад: у дитини до 3-х років повністю формується гра з предметами. Окрім цього існує поняття зони найближчого розвитку (Л.С.Виготський). Це ті риси або початки психічних процесів, які стануть актуальними в віковий період, який буде наступним, а на цьому етапі вони існують як рудиментарні.

Вікова періодизація відображена в роботах Л.С.Виготського, Ш.Бюлер, С.Л.Рубінштейна та Е.Еріксона. Доречно зазначити, що за Е.Еріксоном розвиток особистості – це формування її егоідентичності, тобто суб’єктивного почуття безперервної самототожності.

Еріксон не тільки виділив основні стадії розвитку особистості, але й указав на їх основні проблеми:

1 стадія (до 1,5 р.) – розвиток основ довіри (Основні проблеми довіра – недовіра);

2 стадія (1,5 -4 р.)– розвиток автономності (Основні проблеми – розвиток автономності або недовіра до власних сил);

3 стадія (4-6 р.) – вік гри (Основні проблеми – ініціатива або провина);

4 стадія ( 6 – 12) – шкільний вік (Основна проблема – працелюбство або почуття неповноцінності);

5 стадія (12 – 18 р.) – юність (Основна проблема – формування егоідентичності або ролева сплутаність);

6 стадія (18-25 р.) – молодість (Основна проблема – інтимність або ізоляція)

7 стадія (25-50 р.) – середній вік (Основна проблема – творчість або застій);

8 стадія (більш 50 р.) – зрілий вік. (Основна проблема – егоінтеграція (мудрість) або відчай перед обличчям смерті).

Життєвий шлях людини – це самоздійснення, всебічна реалізація „самої себе”, коли цінності і цілі, до яких прямувала людина свідомо або несвідомо, отримали адекватну реалізацію.

Повнота, ступінь здійснювання себе залежить від здатності індивіда ставити такі цілі, які адекватні його внутрішній суті. Така здатність називається самовизначенням. Чим зрозуміліше людині її покликання, тобто чим чіткіше виражено її самовизначення, тим вірогідніше її самоздійснення.

Становлення цільових структур є визначним в індивідуальному розвитку і його можна зрозуміти, якщо вивчати його основні закономірності і динаміку цілей життя особистості.

Володіння життєвими цілями є умовою збереження психічного здоров’я особистості. Причиною неврозів виступають не тільки сексуальні проблеми (З. Фрейд) і почуття неповноцінності (А.Адлер), але й недолік спрямованості, самовизначення (Ш.Бюлер).

Отже знайдена ціль у житті призводить до інтеграції особистості.

**Практичне завдання**

**Завдання 1:** Дати визначення основним психологічним поняттям, які подані в даній темі; визначити як пов’язані поміж собою розвиток самосвідомості і життєвий шлях особистості; в чому полягає сутність життєвого шляху особистості.

**Завдання 2:** Проаналізувати різні вікові етапи і вікові кризи.

**Завдання 3:** Самостійно опрацювати питання та надати відповідь:

В чому різниця між поняттями про „свідомість” і „самосвідомість” особистості?

Чи можна говорити про те, що більша та віддалена життєва ціль особистості повніше за все характеризує її сутність?

Які фактори обумовлюють розвиток особистості?

Чи можна прискорити психічний розвиток особистості?

Чи може у людини з адекватною самооцінкою виникнути стан фрустрації?

Охарактеризувати поняття „життєвий шлях людини”.

**ЛІТЕРАТУРА**

**Основна література**

1. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник.

– К.:ВД „Професіонал”, 2004.

2. М’ясоїд П.А. Загальна психологія. К., Вища школа, 2000.

3. Немов Р.С. Психология. – М., Просвещение, 1995.

4. Общая психология /Под ред. Максименко С.Д. - М., „Рефл-бук”,

„Ваклер”, 1999.

5. Основи психології / За ред. О.В. Киричука, В.А.Роменця. – К, 1997.

6. Петровський А.В. Загальна психологія. К., „Просвещение”, 1977.

7. Психологія / Под ред. Г.С.Костюка. – К., Радянська школа, 1968.

8. Психологія: Підручник /Ю.Л.Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та

інш.; за ред. Ю. Л. Трофімова.– 2-е вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000.

9. Роменець В.А. Історія психології. Київ, 1978.

10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологи. М., 1996.

**Додаткова література**

1. Алякринский Б.С. О таланте и способностях. М.. 1988.

2. Белявский И.Г. Лекции по исторической психологи. Одеса,

„Астропринт”, 2004.

3. Бодалёв А.А. Восприятие человека человеком. – М., Изд-во Моск. Ун-та,

1982.

4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., МГУ, 1976.

5. Гаврилова Т.П. О воспитании нравстенных чувств. М., 1999.

6. Додонов Б.И. В мире эмоций. К., 2000.

7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Спб.,2004.

8. Ковалёв А.Г. Психология личности. – К. Просвещение, 1970

9. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1977.

10. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание:

Учебное пособие к спецкурсу. – Пермь, 1990.

11. Петровский А.В. История психологии. Формирование основ

психологической науки., М., „Просвещение”, 1999.

12. Платонов К.К. Занимательная психология. К., Вища школа, 2000.

13. Симонов П.В. Что такое эмоция? М.. 1999.

14. Слободчиков В.Л. Психологические проблемы становления внутреннего

мира человека // Вопросы психологии. -1986. - №:.

15. Фельдштейн Д.М. Психология развития личности в онтогенезе. – М.,

1989.

16. Цуканов Б.Й. Время в психике человека. Одеса. „АстроПринт”, 2000.

17. Цуканов Б.Й. Диференціальна психологія (конспект лекцій). Одеса,

„Астропринт”, 1999.

18. Юнг К.Г. Психологические типы. – С.-Пет., Ювента, М., „ Прогресс – Универс.”, 1995.