

СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

БЕЗПОРАДНІСТЬ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮВАЛЬНИЙ ЧИННИК ПОБУДОВИ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Дудник О. А.

м. Умань, Україна

Одним із психологічних чинників, що сприяє успішній самореалізації особистості, є формування її об'єктивного уявлення про себе (Я-образу), адекватної самооцінки своїх потенцій, зокрема самоефективності в сфері діяльності й спілкування, іншими словами, формування позитивної Я-концепції. Водночас, високий рівень напруги, нестабільності й невизначеності в сучасному суспільстві провокує загострення особистісних криз, ПД час яких зростають негативні емоції, розвивається суб'єктивне відчуття невідконтрольності подій, нездатності впливати на ситуацію, невміння її долати або змінювати. Такі особистісні переживання призводять до розвитку завченої (набутої, прищепленої) безпорадності, яка внаслідок генералізації може трансформуватись із ситуативної в особистісну [3, 8, 9] й проявлятися, зокрема, в негативних ознаках Я-концепції (деформованому образі-Я, низьких рівнях самооцінки, самоставлення, самоповаги тощо).

Поняття Я-концепції, її структура та основні характеристики аналізуються в працях таких вітчизняних і зарубіжних дослідників, як Р. Берне, В.Джеймс, Е.Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, К. Роджерс, З. Фройд, К. Абульханова-Славська, М.Боришевський, Р. Каламаж, І. Кон, Л. Налчаджян, О. Соколова, Л. Співак, І.Чеснокова та інші. Спільним у цих дослідженнях є розуміння Я-концепції як динамічного особистісного утворення, яке визначає діяльність і поведінку особистості, у тому числі й рольову) організовує когнітивні, мотиваційні, емоційні процеси й опосередковує міжособистісну взаємодію [1, 4]. Однак, як підкреслюють дослідники, найважливішою функцією Я-концепції є забезпечення внутрішньої узгодженості особистості й відносної стійкості її поведінки, що досягається за умови позитивного ставлення до себе, самоповаги, прийняття себе, адекватної самооцінки,

відчуття власної цінності. Водночас, негативне самоставлення, неадекватна (значно завищена або занижена) самооцінка, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності, низька самоповага продукують емоційну напругу, високу тривожність і фрустрованість, що свідчить про негативну Я-концепцію [7].

Однак, матеріалом для побудови Я-концепції служать не лише ролі, соціальна ідентичність і результати порівнянь індивіда себе з іншими людьми, але й повсякденний досвід, засвоєння якого призводить до відчуття компетентності й самоефективності, або, навпаки, власної неспроможності. Відчуття компетентності пов'язане із реалізацією складних, але реалістичних завдань; впевненість у собі і самодостатність базується на вірі в себе і у свою спроможність докладати зусилля для досягнення поставлених цілей.

Така позитивна Я-концепція формується, за К. Роджерсом, внаслідок «сприйняття Я або мене» як «усвідомлення стосунків власного Я з іншими у ставленні до різних аспектів життя, а також цінностей» й забезпечується базовою потребою отримувати повагу, симпатію, любов і водночас віддавати їх оточуючим людям [5]. Саме у такій взаємодії, де панує принцип «взаємного позитивного ставлення», постає цілісна Я-концепція. Водночас, якщо набутий досвід особистості не відповідає її Я-концепції, то актуалізується тривожність як емоційна реакція загрози щодо себе. Часто це виникає при низці невдач і продукує відчуття безпорадності й власної неспроможності досягати успіху. Цілісність Я при цьому певний час може підтримуватися психологічними механізмами захисту, внаслідок чого індивід поступово починає включати в свою Я-концепцію не притаманні йому цінності, пристосовувати своє Я до вимог оточуючих та ситуації, втрачаючи самодостатність і витісняючи внутрішньоособистісний конфлікт у підсвідомість. Іноді цей процес характеризується психотичними ознаками перебігу, настільки глибокими виявляються дисгармонійні стани розвитку Я-концепції.

За даними дослідження Г. Гесс (G. Hess) та Г. Зінгл (H. Zingle), особистості, які мають позитивну Я-концепцію, отримують задоволення від почуття особистісного контролю над середовищем, мають низький рівень тривожності, стурбованості, не відчувають вразливості і значно менш чутливі до суджень про них з боку оточуючих їх людей або суспільства загалом. Коли вони діють, то впевнені у своїй здатності контролювати ситуацію [10]. Натомість, особистості з негативною Я-концепцією недостатньо реалізують

свої потенційні можливості внаслідок суб'єктивного відчуття невідконтрольованості подій і неможливості на них впливати.

Такі характеристики осіб із негативною Я-концепцією можуть свідчити про сформованість у них завченої (або особистісної) безпорадності – серед предикторів якої, окрім функціонального дефіциту контролю над дією (орієнтація на стан, а не на дію), також виділяють знижену самооцінку й недостатню сформованість вольових якостей (цілеспрямованості, наполегливості, впертості тощо). Акцентуючи увагу на окремих проявах безпорадності, дослідники підкреслюють такі її інтегральні характеристики, як песимістичним атрибутивний стиль, низька мотивація досягнення й самооцінка, концентрація особистості на власних негативних емоційних станах, низький рівень суб'єктивного контролю тощо [2, 3, 8, 9]. Зневіра в собі і втрата самоконтролю призводять до розсіювання уваги, відволікання від поставленого завдання і фокусуванні її на власній неспроможності і тривозі. Негативна Я-концепція реалізується надалі в неефективних життєвих сценаріях, неадаптивних копінг-стратегіях, переважанні пасивної бездіяльності над активною дією, орієнтації в мотивації досягнень не на успіх, а на уникнення невдачі.

Таким чином, хоча зв'язок феномена безпорадності з образом Я (його чіткістю та диференційованістю) як запорукою продуктивної самореалізації особистості експліцитно не декларувався, він імпліцитно простежується у низці досліджень з цієї проблематики [1, 3, 4, 8]. Водночас, підкреслюючи двосторонність зв'язку між завченою безпорадністю і складовими Я-концепції (зокрема самооцінкою, самосприйняттям і специфікою Я-образу) дослідники передбачають іманентну взаємодетермінацію цих психічних явищ.

При вивченні психологічних особливостей взаємозв'язку особистісної безпорадності і Я-концепції особистості ми виходили з розуміння того, що уразливість до виникнення завченої безпорадності може бути пояснена, виходячи з характеристик цілісної системи, якою є Я-концепція особистості. Водночас, ті особистісні властивості, що характеризують особистісну безпорадність, визначають специфіку структурно-динамічних характеристик Я-концепції. Окрім того, вивчаючи компоненти особистісної безпорадності і Я-концепції, необхідно враховувати системний, цілісний характер психіки людини і розглядати виокремленні компоненти в їхньому взаємозв'язку як складові єдиної системи. Системність особистісної безпорадності в структурі

Я-концепції визначається не лише внутрішньою організацією і взаємозв'язками структурних компонентів (когнітивного, емоційно-оцінного й поведінкового), але й тим, що особистісна безпорадність (або самостійність як її протилежна якість), визначаючи рівень суб'єктності, що реалізується в діяльності, поведінці і взаєминах з оточуючими, задають ключові характеристики суб'єкта, виконуючи, таким чином, системоутворювальну функцію у побудові Я-концепції особистості. Особистісна безпорадність (або самостійність), водночас, є підсистемою Я-концепції суб'єкта.

Обґрунтовуючи деструктивну роль безпорадності у формуванні Я-концепції особистості, опираємось на принцип детермінізму С. Рубінштейна, відповідно до якого середовище зумовлює психічні явища опосередковано, через особистісні властивості суб'єкта [6]. Переломлення зовнішнього через внутрішнє передбачає опосередковування зовнішніх впливів усім процесом розвитку особистості. Відповідно, щоб говорити про вплив зовнішніх чинників, необхідно знати внутрішні. Стан безпорадності виникає під впливом травмуючих подій у людей, що мають внутрішні передумови (песимістичний атрибутивний стиль, високу тривожність, низьку самооцінку, зовнішній локус контролю тощо). Сукупність таких характеристик не може не впливати на становлення Я-концепції як цілісної, достатньо стабільної системи узагальнених уявлень особистості про себе.

Література:

1. Бернс Р. Развитие «Я – концепции» и воспитание. М: Педагогика, 1986. 421 с.
2. Демчук О.А. Емпіричні референти дослідження феномену особистісної безпорадності / Психологічні перспективи. Вип. 29. Луцьк, 2017. С. 48-60.
3. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : автореф. дис ... канд. психол. наук. Острог, 2013. 19 с.
4. Психология Я-концепции : методология, теория, структура : хрестоматия / [сост. А. В. Иващенко, В. С. Агапов, И. В. Барышникова]. М. : МГСА, Ч.1. 2002. 230 с.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия [под ред. О. Кондрашова, Р. Кучкарова]; пер. с англ. / Новейшие подходы в области практической работы. М., 1999. 464 с.

6. Рубинштейн С.Л. Самосознание личности и ее жизненный путь / Основы общей психологии. 2-е изд. СПб:Издательство «Питер»,2002. 720 с.

7. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: навч. посібн., 2-ге вид., доп. К., 2011. 224с.

8. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: автореф. дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.01. Том. гос.ун - т. Томск, 2010. 43 с.

9. Seligman M. E. P. Helplessness: on depression, development, and death / M. E. P. Seligman. – New York : W. H. Freeman, 1992. – 250 p.

10. Hess G.C., Zingle H.W. Improving Self-concept and motivation:The relationship between the affective domains// // Educational Psychology: Canadian perspectives. Ed. by R.H. Short, L.,L. Stewin, S.J. Mc Cann, Copp Clark Pitman. 1991. P.176-196.