

Т. Таран, ст. преподаватель
Университет современных знаний, Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

В статье исследуется феномен психической травматизации, вызванной участием в военных действиях и проживанием на территориях, на которых идут военные действия. Приведены клинические случаи больных, страдающих от посттравматического стрессового расстройства, проанализированы этиологию их симптоматики.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, психическая травматизация, триггеры, психологическая защита.

T. Taran, senior lecturer
University of current knowledge, Kyiv

PSYCHOLOGICAL INJURY AS A FACTOR OF MENTAL DISORDERS

The article examines the phenomenon of mental trauma that caused participation in hostilities and living in areas which are military actions. An clinical cases of patients suffering from post-traumatic stress disorder, analyzed the etiology of their symptoms.

Keywords: post-traumatic stress disorder, mental trauma, triggers, psychological defense.

УДК 159.9.019.4

Л. Терлецька, канд. психол. наук, доц.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

УСВІДОМЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ ГАРНОГО ЖИТТЯ

Проаналізовано поняття гарного життя та психологічного здоров'я особистості. Розглянуто процес самоусвідомлення як засіб досягнення особистістю психологічного здоров'я.

Ключові слова: гарне життя, психологічно здорова особистість, самоусвідомлення.

Актуальність дослідження. Сучасна трансформація вітчизняної освіти породжує необхідність у перегляді поняття самоусвідомлення та його ролі в психологічному зростанні особистості на шляху до гарного життя та психологічного здоров'я. На сьогоднішній день в інтерпретації зазначеного психологічного явища відсутня концептуальна єдність, що обумовлено як складністю феномена самоусвідомлення, так і труднощами узагальнення і приведення до єдиного знаменника існуючих в науці концепцій самосвідомості. Актуальність проблеми визначається ще й тим, що дієздатність самоусвідомлення – умова гармонійного розвитку психіки, свідомості, здібностей людини, а психологічні знання про них потрібні для подальшого розвитку не лише науки, а й для пошуку нових шляхів навчання самопізнання і самовдосконалення майбутніх спеціалістів-практиків з психологічної допомоги особистості.

Метою дослідження є визначення змісту поняття гарного життя особистості та місця і ролі усвідомлення у досягненні такого життя.

Термін "гарне життя" запровадив К. Роджерс, розуміючи його як процес прямування шляхом, вибраним людським організмом, коли він має внутрішню свободу для руху у будь-якому напрямку, при чому основні якості цього процесу являються універсальними [1, 191].

Цей процес не є статичним та не має кінцевого результату: весь організм людини вибирає напрям вільного руху у будь-яку сторону. Ознакою такого процесу є відхід від полюсу захисту до відкритості досвіду, до вільного переживання своїх почуттів у міру їх виникнення та вільного усвідомлення цих почуттів. Це дає можливість особистості жити повноцінно у кожний момент часу, що позбавляє ригідності, обмеженості та структурованості організації життя людини.

Відкритість та усвідомлення теперішніх переживань є однією з якостей гарного, зрілого життя. Усвідомлення людиною відкритості власному досвіду, тому, що вона вважає правильним у своїй поведінці веде до компетентності та істинного задоволення собою та ситуацією. Така психологічно вільна людина рухається в напрямі свого найбільш повного функціонування: навчається повноцінно жити з кожним із своїх почуттів та реакцій; використовує всі органи чуття настільки точно як це є можливим, щоб бачити ситуацію і на внутрішньому, і на зовнішньому плані; оцінює всю інформацію від нервової системи та свідомо її використовує; повністю втягується у процес буття і становлення собою та реально соціалізується; відчуває свободу вибору прийняття рішень [1, с. 197-198].

Гарне життя надає людині свободу стати собою або сховатися за маскою; рухатися вперед або назад; використовувати по відношенню до себе та інших руйнівну поведінку або поведінку творця; жити або вмирати у фізіологічному та психологічному плані.

На думку Роджерса, гарне життя включає в себе розширення і зростання своїх можливостей, мужність заглибитися в життєвий потік, отримати внутрішню свободу, йти шляхом становлення особистості [1, с. 201].

Ці ідеї К. Р. Роджерса знайшли розуміння та напрями розвитку нашого бачення усвідомлення себе на шляху до гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Здоров'я характеризує особистість у всій повноті її проявів; у цьому феномені відбивається сутність і мета основних біологічних, соціокультурних і інтрапсихічних процесів, що інтегрують особистість. Здоров'я варто розглядати не тільки як соціокультурну змінну чи інтегральний семантичний конструкт, але і як інтегративну характеристику особистості, що охоплює всілякі рівні і зміни індивідуального буття.

Для того, щоб перейти до побудови моделі психічно здорової особистості, варто сказати про основні принципи побудови такої моделі, такі як холистичність, структурність і динамізм.

Розгляд особистості як цілісної системи, що самоорганізується, на думку О. С. Васильєвої і Р. Ф. Філатова [2], припускає урахування таких семи рівнів:

- рівень тілесних відчуттів і реакцій;
- рівень образів і уявлень;
- рівень самосвідомості і рефлексії;
- рівень міжособистісних відносин і соціальних ролей;
- рівень соціокультурної детермінації особистості;
- рівень екзистенціальних (сутнісних) чи трансперсональних переживань;
- рівень самоактуалізації (Самості).

До *першого рівня* відносяться всі тілесні стани, що формують фізичне самопочуття, а також усі феномени, які виявляються в поведінці, що зовні спостерігається: потяги, рефлексії, динамічні стереотипи тощо. Такий характер функціонування психіки є визначальним, коли мова заходить про тілесне чи фізичне здоров'я індивіда.

Другий рівень включає продукцію таких психічних процесів, як сприйняття зовнішніх подій і формування образів внутрішнього плану в уяві чи сновидіннях. Позитивні образи і уявлення сприяють формуванню здорових установок особистості, тоді як негативні підкріплюють хворобливі стани. Очевидно, що оздоровлення не буде повним без перетворень у системі уявлень суб'єкта.

На основі цих двох рівнів формується образ "Я" і Его-свідомість, що створюють *третій рівень* у системі особистості, який включає всі аспекти самоідентифікації, самооцінки і рефлексії. Цілковито зрозуміло, що сильне, диференційоване Его і цілісний позитивний образ "Я" значною мірою забезпечують здоров'я особистості, тоді як порушення самосвідомості призводять до психопатології.

Четвертий рівень охоплює всю сукупність міжособистісних відносин, від первинних об'єктних відносин дитини до складної структури соціальних зв'язків дорослого індивіда. До цього рівня відноситься також індивідуальний репертуар соціальних ролей, особистісний сценарій поведінки в соціумі.

Під соціокультурною детермінацією особистості (*п'ятий рівень*) розуміється засвоєння індивідом колективних уявлень, знань і вірувань, норм і цінностей, цілісного спектра культурної спадщини особистості. Розкриття свого особистісного потенціалу і самовизначення в конкретному соціокультурному контексті може забезпечити інтеграцію соціальних аспектів здоров'я.

Екзистенціальні (сутнісні) чи трансперсональні переживання, що відносяться до *шостого рівня*, торкаються саме підстави індивідуального буття-у-світі, пов'язані з проблемами скінченності та сенсу існування. Ці різноспрямовані переживання можна віднести до одного рівня, оскільки в них відкривається надособистісний вимір буття, і вони володіють тотальністю як чимось вищим чи глибшим, вихідним від самих першоснов. Здатність інтегрувати екзистенціальний чи містичний досвід, зберігати основні навички соціальної адаптації, є важливим параметром здоров'я.

Сьомий рівень вбирає в себе цілісний потенціал особистості, що реалізується протягом усього життя, тобто всю повноту життєвих можливостей конкретної людини. На вищому рівні особистісної ієрархії всі проблеми здоров'я зводяться до проблем цілісності й інтеграції, тому оздоровлення розуміється як повне "зцілення" – відновлення втраченої цілісності.

Внутрішня погодженість складених компонентів структури особистості припускає таке функціонування на всіх рівнях системи, що забезпечує оптимальне і погоджене протікання трьох основних процесів: саморегуляції, соціальній адаптації і самоактуалізації. Це вимагає дотримання принципу ієрархічної співвідпорядкованості рівнів. Так, процес саморегуляції оптимально здійснюються тоді, коли тілесні стани й реакції координуються образами і уявленнями, а останні підлягають Его-свідомості, що здатна диференціювати і перетворювати їх. У свою чергу, соціальна адаптація вимагає, щоб Его-свідомість була включена в систему міжособистісних відносин, а її діяльність спрямовувалася на гармонізацію взаємодій із соціокультурним оточенням. Нарешті, соціальні відносини є непродуктивними, а соціокультурний досвід особистості – незатребуваним, якщо вони не сприятимуть всебічній самореалізації особистості і досягненню цілісності.

Отже, відмінна риса психічно здорової особистості полягає в тому, що в межах її структури процеси саморегуляції, соціальної адаптації і самоактуалізації нерозривно пов'язані, скоординовані і є складовими єдиного процесу становлення індивідуальності.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновки, що побудова цілісної моделі здорової особистості вимагає інтеграції двох дослідницьких підходів: структурного, що вкоренився в теоретичній психології особистості, і процесуального – більш характерного для психологічної практики. Тільки збагнення особистості як цілісної, складно організованої структури і розуміння прихованої логіки її індивідуального розвитку дозволяють здобути більш об'ємне і повне уявлення про здоров'я. Оптимальне співвідношення структурних компонентів особистості й підтримання ієрархічної супідпорядкованості рівнів забезпечує схоронність основних внутрішньопсихічних зв'язків, стійкість і стабільність психіки на даному етапі розвитку. У той самий час динаміка взаємодії цих рівнів і ступінь погодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення індивіда як цілісної й унікальної індивідуальності.

Здорова особистість характеризується упорядкованістю і співвідпорядкованістю її елементів, з одного боку, і погодженістю процесів, що забезпечують її цілісність і гармонійний розвиток – з іншого. При цьому здоров'я виступає як показник, що характеризує особистість в її цілісності – як необхідній умові інтеграції всіх складових особистості в єдину Самість.

На нашу думку, кожна особистість на своєму шляху до психічного здоров'я повинна зробити вибір: 1) жити, усвідомлювати, розкриватися, переживати, діяти, створювати, єднатися або 2) вмирати, не усвідомлювати, не розкриватися, не переживати, не діяти, руйнувати, відмежовуватися. Якщо особистість йде першим шляхом, вона вибирає гармонію психічного життя, якщо другим, то це шлях до деградації, до розпаду особистості. Усвідомлення шляху свого життя – складний і нелегкий процес, який розпочинається з процесу самопізнання.

Самопізнання виражається в різних видах – від найпростішого – самосприйняття окремих частин тіла, звуків мови тощо – до здатності зрозуміти власні психічні процеси (рефлексія), усвідомити свої прагнення та емоції, застосувати шкали оцінок до власних умінь, здібностей, нахилів (самооцінка) та до самовиховання, саморегуляції, самовдосконалення і самореалізації.

Якщо розглянути чинники психічного здоров'я людини і пов'язати їх з компонентами самопізнання та самоусвідомлення, то вибудовується модель гармонізації психічно здорової особистості, яку доцільно використовувати при психологічній допомозі особистості на її шляху до гармонії психічного життя (див. табл. 1.).

Уся суперечливість життя і відносин людини в ньому позначається не тільки в тому, як людина усвідомлює дійсність, але й у тому, що вона усвідомлює і що викликається з її свідомості.

Усвідомлене і неусвідомлене відрізняється не тим, що в одному випадку усе вичерпно усвідомлюється, а в іншому – нічого не усвідомлено. Розходження усвідомленого і неусвідомленого припускає врахування того, що в кожному даному випадку усвідомлюється. Щоб дія була визнана усвідомленою, необхідно і достатньо усвідомлення людиною її мети (і хоча б найближчих наслідків).

Усвідомлення являє собою здатність до довільного фокусування уваги, є одним з найбільш пізніх еволюційних придбань. З ростом самоусвідомлення з'являється можливість більш обґрунтованого вибору, свідомого прийняття рішень, співзвучних ходу еволюції. Це еволюційна тенденція виявляється в розвитку від одноклітинної найпростішої істоти в складно улаштований і функціонуючий, що усвідомлює себе й оточуючий світ, організм, у трансцендентальне усвідомлення гармонії і єдності всієї космічної системи, невід'ємною частиною якої є людство [3].

Таблиця 1

Модель гармонізації психічно здорової особистості

Г А Р М О Н І Я

ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Фізичний	Розумовий	Особистісний	Емоційний	Соціальний	Творчий	Духовний
Усвідомлення власної тілесності	Вміння аналізувати	Здатність до саморозкриття	Здатність переживати	Здатність адаптуватись до соц. умов	Здатність до творчої активності	Здатність розвивати дух.природу
Розвиток фізичної складової здоров'я	Усвідомлення своїх здібностей і можливостей	Вміння ставити мету	Здатність конгруентно виражати свої почуття	Здатність до почуттів приналежності до групи	Здатність творчо самовиражатися	Доброта і щирість
Енергія	Готовність розвиватись	Вміння досягати мети адекватним засобом	Усвідомлення емоцій і почуттів	Співпраця з іншими	Самореалізація	Людяність і гуманізм
Повнота життя	Прагнення до пізнання	Упевненість у собі	Здатність сприймати почуття інших	Відкритість і довіра	Інтегрованість	Любов
Жити	Усвідомлювати	Розкриватися	Переживати	Діяти	Створювати	Єднатися
Вмирати	Не усвідомлювати	Не розкриватися	Не переживати	Не діяти	Руйнувати	Відмежовуватися
Нелюбов власного тіла	Слабкість інтелектуальної діяльності	Страх саморозкриття	Закритість і замкненість	Деадаптованість до змін	Шаблонність і рутинність	Заперечення духовного розвитку
Слабкість фізичної складової здоров'я	Самоприпинення здібностей	Безцілісність існування	Неконгруентність вираження почуттів	Ізольованість	Репродуктивність діяльності	Відчуженість
Хвороба	Зневага до розвитку	Маніпулювання іншими	Спонтанність і бурхливість емоцій	Конфліктність	Нереалізованість мотивів і потреб	Самозвеличення
Вгасання	Консервативність установок	Самоприпинення	Прагматизм і лицемірство	Конформізм	Дезінтегрованість	Тиранство
Фізичний	Розумовий	Особистісний	Емоційний	Соціальний	Творчий	Духовний
Д	Е	Г	Р	А	Д	А
Ц	І	Я				

Усвідомлення (awareness) – поінформованість, зауваження – ключовий термін гештальттерапії. На думку Ф. Перлза, усвідомлення саме по собі вже цілюще.

На думку І. С. Кона, психічний стан, коли у фокусі уваги суб'єкта знаходиться його внутрішній світ, і називається самоусвідомленням у вузькому змісті цього слова. Існують три ступені самоусвідомлення: ступінь особистого самоусвідомлення, публічне самоусвідомлення і ступінь соціальної тривожності [4].

За В. М. Бехтеревим, вищим ступенем усвідомлення повинний бути визнаний той стан внутрішнього світу, коли людина має здатність вільно вводити, змінювати, оцінювати, аналізувати сама психічні процеси, що відбуваються в ній. Ця здатність самоусвідомлення є характерною ознакою повної свідомості, утрата ж цієї здатності служить першою ознакою затьмарення свідомості.

Кращим доказом послідовності процесу усвідомлення є пряме спостереження за людиною, що виходить зі стану непритомності. Першим явищем у процесі "пробудження" завжди є неясне відчуження власного існування. У цьому стані зміни, що суб'єктивно відчуються, у нас самих не відносяться нами до якої-небудь зовнішньої причини, а сприймаються лише як внутрішні зміни, що відбуваються в нас самих без усякого їхнього відношення до навколишнього світу. Лише подалу свідомість пробуджується, і суб'єкт починає усвідомлювати себе людиною, що знаходиться у певному положенні. У подальшій фазі пробудження усвідомлюється вже більш-менш правильно і навколишнє оточення, а трохи пізніше – і послідовність подій, тобто час. Потім людина уже вступає у володіння всіма тими уявленнями, що характеризують її як певну особистість, але при цьому ще не можна говорити про повне усвідомлення доти, поки людина не зможе дати ясний звіт про все, що відбувається з нею [5].

Згідно з С. Л. Рубінштейном, свідомість людини – це усвідомлення об'єкта, що знаходиться поза її свідомістю, який у процесі усвідомлення трансформується і виступає у формі, у виді відчуття, думки, ... переживання. Усвідомлення переживань, почуттів обумовлено усвідомленням об'єкта, на який вони спрямовані, причин, що їх обумовили.

Свідомість як специфічна форма відображення буття – за допомогою об'єктування в слові, суспільно виробленого знання – це разом з тим і специфічний спосіб регулювання поведінки, діяльності, дій людей [6].

На думку В. М. Мясіщева, всі психічні процеси людини характеризуються свідомістю, але усвідомленість не тотожна свідомості. Усвідомлене може займати різні місця у свідомості від фокуса свідомості до периферії і до виходу за межі свідомості, стаючи несвідомим. Це усе динаміка психічного процесу, що зі свідомого ставши несвідомим, тобто фізіологічним слідом (енграмою), може знову стати психічним і, пройшовши різні стадії ясності, стати чітко усвідомленим. Таким чином, психічне в людині свідоме, але не все психічне усвідомлюване, і все психічне в кожен даний момент усвідомлюється в різному ступені [7].

Р. Мей вказує на те, що характеристикою сучасної епохи є недостатнє усвідомлення "онтологічного змісту, змісту буття" [8]. Він вважає, що людина – це істота, що може усвідомлювати, а отже, і бути відповідальною за своє існування. Саме ця здатність усвідомлювати власне існування відрізняє людську істоту від інших. Людина (чи *Dasein*) є конкретною істотою, що повинна усвідомлювати себе, відповідати за себе, якщо вона хоче стати самою собою.

З надією прояснити, що для людини означає сприймати власне буття, Р. Мей розглядає її переживання, які називає переживаннями "я-є" (с. 148). У цих переживаннях виникає і набирає силу зміст буття. Відзнача-

ються основні характеристики цих переживань: 1) "я-є"-переживання саме по собі не є вирішенням проблем людини; скоріше, це передумова для їхнього вирішення; 2) для будь-якої людської істоти можливість прийняття і довіри іншій людській істоті є необхідною умовою для "я-є"-переживання; 3) зміст буття дає людині підставу для самоповаги, що не є просто відображенням думок інших людей про цю людину; 4) "я-є" не слід отожднювати з функціонуванням Его; помилково визначати виникнення усвідомлення власного буття як одну зі стадій у розвитку Его.

"Я-є"-переживанню, змісту буття належить більш глибокий рівень, це переживання є передумовою розвитку Его. Зміст буття відноситься до всього досвіду, як свідомого, так і несвідомого, зовсім не будучи засобом усвідомлення. Мій зміст буття – це не моя здатність бачити навколишній світ, вимірювати його, оцінювати реальність, це моя здатність бачити себе як істоту в цьому світі, знати себе як істоту, що може робити все це [8, с. 151].

Без усвідомлення небуття, тобто без усвідомлення погрози смерті, страху для буття, менш драматичної, але більш постійної погрози втрати власного потенціалу в конформізмі, існування стає беззмістовним, нереальним, йому не вистачає усвідомлення себе. Але завдяки конфронтації з небуттям існування знаходить життєвість і безпосередність, а індивід відчуває підйом усвідомлення себе, свого світу і оточуючих його людей.

Екзистенціальний аналіз стверджує, що конфронтація зі смертю дає найбільше відчуття дійсності самого життя. Смерть – це не відносний, але абсолютний факт власного життя, і власне усвідомлення цього факту додає моєму існуванню і тому, що я щохвилини роблю, абсолютну якість.

Обговорення буття і небуття приводить до того, що можна зрозуміти фундаментальну природу тривоги. Тривога являє онтологічну характеристику людини, що іде коренями в саме її існування. Тривога (за К. Гольдштейном) – це суб'єктивний стан індивіда, що приходить до усвідомлення того, що його існування може бути зруйнованим, що він може втратити себе і свій світ, може стати нічим.

У більшому чи меншому ступені тривога охоплює усвідомлення людиною свого існування, стирає почуття часу, притупляє спогади і знищує майбутнє.

Якби в індивіда не було волі, нехай навіть самої маленької, для приведення в життя його нового потенціалу, то в нього не було б тривоги.

Висновки. На нашу думку, головним для сучасної людини є усвідомлення в процесі самоаналізу своєї особистості через: відчуття власного тіла як тілесної основи самосвідомості; самоідентичність; самоповагу, засновану на усвідомленні успішності в досягненні різних цілей; розширення Самості за рахунок усвідомлення зовнішніх об'єктів як "моїх" чи "пов'язаних із мною"; образ себе, здатність думати про себе і розуміти себе; раціональне керування собою; прагнення, що виражаються в постановці і досягненні перспективних цілей і в процесі самовдосконалення.

Усебічне, природне формування цих аспектів самої забезпечує особистості здоров'я і зрілості. Можна виділити такі стійкі характеристики психічно здорової особистості: 1) самоактуалізація, спрямованість особистості на розкриття свого творчого і духовного потенціалу; 2) повноцінний розвиток, динамізм і особистісний ріст; 3) відкритість досвіду і споконвічна довіра до процесу життя; 4) здатність до дійсного діалогу; 5) свобода в переживанні, самовираженні і самовизначенні; 6) усвідомлення існування і пошук життєвого сенсу; 7) цілісність і тенденція до інтеграції.

Ефекти процесу усвідомлення проявляються в реалістичному баченні себе у власному світі; у більш чіткому розумінні своєї мотивації та поведінки; у згоді і прийнятті себе, відчуженні психічної рівноваги; у зростанні любові, почуття співпереживання і доброти. Все це виступає ознакою гарного, зрілого, психологічно здорового життя особистості.

Список використаних джерел

1. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Р. Роджерс // Пер. с англ. М. Злотник. – М.: Изд-во: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.
2. Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М., 2001. – С. 114-115.
3. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха, 2-е издание. – Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Воронеж, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Екатеринбург, Самара, Киев, Харьков, Минск, 2006. – 1096 с.
4. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М., 1990. – 367 с.
5. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности : В 2-х т. – Т. 1. Психика и жизнь / В. М. Бехтерев // Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. – СПб.: Алетей, 1999. – С. 204–209, 218–222.
6. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психологического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / С. Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – С. 37, 259–280.
7. Мясисев В. Н. Сознание как единство отражения действительности и отношений к ней человека / В. Н. Мясисев // Проблемы сознания. – М., 1956. – С. 126–132.
8. Мэй Р. Взгляд экзистенциальной психотерапии / Р. Мэй // Экзистенциальная психология. – М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. – 250 с.

Надійшла до редколегії 25.10.14

Л. Терлецкая, канд. психол. наук, доц.
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев

ОСОЗНАНИЕ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Проанализировано понятие хорошей жизни и психологического здоровья личности. Рассмотрен процесс самоосознания как средство достижения личностью психологического здоровья.

Ключевые слова: хорошая жизнь, психологически здоровая личность, самосознание.

L. Terletska, PhD, Associate Professor
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv

AWARENESS AS MEANS OF ACHIEVEMENT OF GOOD LIFE BY PERSONALITY

Research actuality. Today in interpretation of the marked psychological phenomenon the conceptual unity is absent. It's happened because of complication of phenomenon of self-awareness and difficulties of generalization and reducing to only denominator of existing in science conceptions of consciousness.

A research aim is to determinate the maintenance of concept of good life of personality and the place and role of awareness in the achievement of such life.

A term "good life" was introduced by Carl Rogers. It meant as a process of the following a way chosen by human organism, when he has internal freedom for motion in any direction. The basic qualities of this process are universal.

To our opinion every personality on the way to good life and psychical health must do a choice: 1) to live, to realize, to open up, to experience, to operate, to create, to unite or 2) to die, not to realize, to unopen up, not to experience, not to operate, to mark off. If personality uses the first way she chooses harmony of psychical life, if second way - it is a way to degradation and disintegration of personality.

The effects of process of awareness show up in realistic vision of somebody in the own world, in more clear understanding of the motivation and behavior, in a consent and acceptance of feeling of psychical equilibrium, in the increase of love, sense of empathy and kindness.

All of it comes forward as the spark of good, mature, psychologically healthy life of personality.

Keywords: good life, psychologically healthy personality, self-awareness.