

## СВІДОМІСТЬ ТА ПІДСВІДОМІСТЬ ЛЮДИНИ

### 1) Поняття свідомості та підсвідомості:

Свідомість і підсвідомість є основними поняттями в психології, які допомагають розуміти та пояснювати різні аспекти психічного життя людини.

Свідомість - це стан, у якому людина свідомо сприймає та осмислює навколишній світ, власні думки, почуття та дії. Вона включає усвідомлення того, що відбувається навколо, а також розуміння себе та інших людей. Свідомість включає обробку інформації, формування світогляду та самосвідомості.

Підсвідомість - це сфера психіки, яка знаходиться поза свідомим сприйняттям, але впливає на поведінку та емоційний стан людини. В підсвідомості зберігаються негативні та позитивні досвіди, які впливають на наші вчинки без нашої свідомої участі. Підсвідомість може проявлятися через сні, фантазії, нав'язливі думки та інші несвідомі прояви.

### 2) Свідомість як об'єкт аналізу

Свідомість як об'єкт аналізу представляє собою складний психічний феномен, який вивчається філософами, психологами, нейробіологами та когнітивними науками. Вивчення свідомості включає аналіз її природи, історії досліджень та використання різних методів, щоб розкрити та розуміти цей явище.

### 3) Підсвідомість як схована реальність

Підсвідомість представляє собою сховану реальність в ментальному житті людини. Вона включає в себе думки, почуття, пам'ять та інформацію, яка не завжди доступна свідомому сприйняттю. Ця схована реальність може впливати на нашу поведінку, відношення та реакції, навіть коли ми не усвідомлюємо її існування.

### 4) Роль підсвідомості у прийнятті рішень

Підсвідомість грає ключову роль у прийнятті рішень, оскільки вона представляє собою схований рівень нашого розуму, де зберігаються думки, емоції і впливи, які ми не завжди усвідомлюємо. Ця схована реальність може мати великий вплив на наше перше враження від ситуації та варіанти рішень, які ми розглядаємо.

Наприклад, підсвідомі страхи або фобії можуть обмежити наші можливості і призвести до нерозумних рішень. Підсвідомі асоціації та переконання можуть впливати на наше сприйняття інформації та визначати, наскільки ми відкриті до різних альтернатив. Також підсвідомий досвід і навички можуть зміцнювати нашу впевненість у виборі рішень.

### 5) Свідомість як інструмент самовдосконалення

Свідомість грає важливу роль у процесі самовдосконалення. Вона дозволяє нам більш об'єктивно розглядати себе, власні дії та взаємодії з оточуючими. Шлях до самовдосконалення розпочинається з усвідомлення власних переваг і недоліків.

Свідомість надає змогу самоаналізувати власні реакції на події і ставити питання, які допомагають зрозуміти, чому ми вчиняємо певним чином. Це дозволяє нам розвивати свою емоційну і соціальну інтелігенцію.

Завдяки свідомості ми можемо створювати конкретні плани та цілі для самовдосконалення, а також визначати, які кроки потрібно вжити для досягнення цих цілей. Важливо відзначити, що свідоме усвідомлення може допомагати підвищити рівень особистої відповідальності за власне життя і долю.

### б) Підсвідомість та психотерапія

Психотерапія враховує важливий вплив підсвідомості на психічне здоров'я та поведінку людини. Підсвідомі механізми та процеси можуть призводити до негативних емоцій, страхів, а також негативних переконань, які впливають на якість життя.

Психотерапевти використовують різні методи, щоб розкрити і виробити підсвідомі проблеми та відновити психічне здоров'я. Це може включати аналіз сновидінь, використання методів психоаналізу для виявлення та перетворення схованих емоцій та думок, а також роботу з підсвідомими механізмами оборони.

Психотерапія також надає можливість розвивати більше свідоме та здорове ставлення до себе та інших. Розуміння підсвідомих факторів допомагає клієнту вільніше керувати своєю поведінкою та прийняттям рішень, що сприяє поліпшенню якості життя та психічного здоров'я.

#### 7) Свідомість і творчість

Свідомість грає ключову роль у творчості, впливаючи на генерацію ідей та процес їх розв'язання. Свідомість допомагає аналізувати, відбирати та розвивати творчі концепції.

#### 8) Межі свідомості і підсвідомості

Межі свідомості визначають те, що ми можемо усвідомити і контролювати свідомо. Підсвідомість обмежена тим, що ми не маємо прямого доступу до всіх психічних процесів і знань, які зберігаються в ній.

#### 9) Дослідження свідомості і підсвідомості

Дослідження свідомості і підсвідомості є важливою галуззю для розуміння людської психології. Ці дві сфери психіки досліджуються науковцями та дослідниками з різних наукових дисциплін, включаючи філософію, психологію, нейробіологію та інші області.

Дослідники вивчають природу свідомості, її роль у сприйнятті інформації, прийнятті рішень та усвідомленні себе. При цьому важливо розрізняти свідомі та підсвідомі процеси.

Підсвідомість також є об'єктом досліджень, і вона розглядається з погляду її впливу на поведінку, реакції на стрес, формування переконань та багато інших аспектів.

#### 10) Висновки

Отже, свідомість і підсвідомість є складними і важливими аспектами психічного життя людини. Вивчення їх надає можливість краще розуміти, як ми сприймаємо і реагуємо на навколишній світ, приймаємо рішення і формуємо свою особистість. Розуміння цих аспектів допомагає покращити якість життя, розвивати себе та здійснювати самовдосконалення. Вивчення меж свідомості і підсвідомості дає можливість краще контролювати і реалізовувати свій потенціал як особистість.

---

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, О.М. Харцій