

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	4
Предисловие	5
Раздел 1. Основные теоретические подходы к понятию личности	7
1.1. Понятие личности	7
1.2. Основные теории личности в отечественной психологии	11
1.3. Основные теории личности в зарубежной психологии	20
Контрольные вопросы	33
Раздел 2. Развитие личности	34
2.1. Основные факторы развития личности	34
2.2. Влияние социального окружения на развитие личности	37
2.3. Влияние социальных ролей на развитие личности	42
2.4. Влияние культуры на личность	43
2.5. Самоактуализация личности и личностный рост	45
Контрольные вопросы	49
Раздел 3. Типологии личности	50
3.1. История изучения вопроса	50
3.2. Формальные типологии личности	53
3.3. Динамические типологии личности	67
Контрольные вопросы	71
Раздел 4. Диагностика личности (тесты, шкалы)	72
4.1. Тест Сонди	72
4.2. Соционический тест по типологии Карла Юнга	76
4.3. Индикатор типов Майерс–Бриггс (перевод и адаптация Е.Ф. Абельской)	81
4.4. Шестнадцатифакторный личностный опросник Реймонда Кеттелла	103
4.5. Калифорнийский личностный опросник	148
4.6. Фрайбургский личностный опросник	181
4.7. Гиссенский личностный опросник	190
Контрольные вопросы	198
Раздел 5. Тренинги	199
5.1. Особенности тренингов личностного роста	199
5.2. Программы тренингов личностного роста	207
Контрольные вопросы	214
Список литературы	215
Предметный указатель	220

ПРЕДИСЛОВИЕ

Важное условие успешной профессиональной деятельности психологов — знание психологии личности. Это позволяет лучше понимать психологию конкретной личности, успешно организовывать ее деятельность и взаимоотношения с другими людьми, осуществлять качественное психологическое сопровождение.

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования третьего поколения по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (бакалавр) и рекомендовано для студентов и преподавателей вузов.

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических сведений о психологии личности как одной из отраслей психологической науки для формирования системы научных психологических знаний о понимании личности в психологии, основных теориях личности в зарубежной и отечественной психологии, практических навыков по психологии с последующим их применением в профессиональной сфере.

Задачи дисциплины:

- ▶ изучение понятийного аппарата психологии личности;
- ▶ исследование объекта, предмета психологии личности;
- ▶ характеристика основных научных подходов и концепций понимания личности в психологии;
- ▶ ознакомление с основными типологиями личности в зарубежной и отечественной психологии;
- ▶ развитие навыков психодиагностики, интерпретации результатов и составления комплексного представления о личностных особенностях человека;
- ▶ улучшение студентами своих личностно-профессиональных качеств с помощью тренинговых упражнений;
- ▶ оценка и развитие качеств, необходимых ведущему тренинговой группы;
- ▶ формирование у студентов устойчивых и конкретных представлений о формах и содержании программ тренингов развития личностных ресурсов.

В квалификационных характеристиках содержатся не только требования к умениям и знаниям выпускников вуза, их компетенциям, но и к профессионально важным личностным особенностям. Соответственно выдвигают требования к профессионалу как личности. Дисциплина «Психология личности» включает как традиционное, так и современное понимание различных психологических аспектов личности, особенностей ее становления и развития, типов и качеств личности,

ее ключевых характеристик, влияния социального окружения и социальной роли на ее развитие.

Теоретическая часть данного пособия раскрывает особенности понятий «личность», «индивид», «индивидуальность», «темперамент» и др. Рассматриваются факторы, влияющие на личность в течение жизни в макро- и микросоциуме. Микроуровень изучают с позиции непосредственно личности, а макроуровень — социальной системы (общества).

Развитие личности в течение онтогенеза в данном пособии представлено как результат влияния различных факторов, как внутренних, так и внешних. Внутренние факторы — наследственность, активность, деятельность, отношения и направленность личности. Внешние — среда и воспитание.

В пособии изложены различные взгляды на оценку личностных особенностей и качеств, описаны различные типологии как зарубежных, так и отечественных исследователей.

Практическая ориентированность психологии личности состоит в описании, интерпретации и прогнозировании изменений, происходящих с человеком в различных социокультурных ситуациях с учетом гендерных, возрастных особенностей.

В практическом блоке представлены методы исследования личности и программы тренингов развития личностных ресурсов.

Раздел 4

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ (ТЕСТЫ, ШКАЛЫ)

Факторный анализ представляет систему моделей и методов для преобразования исходного набора признаков в более простую и содержательную форму. Он базируется на предположении, что наблюдаемое поведение испытуемого может быть объяснено с помощью небольшого числа скрытых характеристик, называемых факторами.

4.1. ТЕСТ СОНДИ

Надежный и проверенный временем проективный личностный тест, разработанный психиатром и психоаналитиком Леопольдом Сонди в 1947 г. Его цель — выявление глубинных бессознательных влечений.

Благодаря этому тесту можно составить целостную картину личности, а также отслеживать ее защитные механизмы, смотреть Я-структуру, особенности коммуникации человека, эмоциональную, сексуальную сферы, проявления активности и множество разных аспектов и механизмов, истоки которых лежат глубоко в бессознательном.

Для прохождения теста используют портреты мужчин и женщин с реальными психическими расстройствами, а точнее с восьмью базовыми человеческими влечениями в заостренной форме.

В результате тех выборов, которые делает человек, можно узнать, какая предрасположенность у него есть к тем заболеваниям, которые представлены на этих портретах.

Процедура проведения

Вам предлагают на выбор 6 комплектов карточек по 8 портретов в каждом (**рис. 4.1**). Итого 48 портретов. Сначала нужно будет выбрать те лица, которые вам кажутся наиболее симпатичными, а потом — наиболее отталкивающими, и так несколько раз. Выбирать портреты нужно интуитивно, очень долго не задумываясь.



Рис. 4.1. Тест Сонди. Варианты описаны в тексте

Вариант № 1. Садист

Возможно, в детстве вам приходилось иметь дело с авторитарными личностями (учителями или родителями), которые требовали от вас послушания и подчинения. По этой причине в собственном поведении вы подавляете тягу к доминированию, проявление авторитаризма и диктаторства.

Сегодня вы довольно мирный человек, всегда готовы прийти другим на помощь. Однако если у вас есть начальник, ему бывает нелегко с вами. Вас невозможно заставить делать то, что вам не по душе. Вы будете искусственно создавать препятствия, чтобы избежать нежелательной работы. К примеру, начнете намеренно опаздывать на работу, станете показывать, что у вас нет настроения, и т.д.

Перед лицом обидчиков и трудностей вы, как правило, занимаете позицию игнорирования и пассивного сопротивления, которые утомляют источник ваших проблем и заставляют его ретироваться.

Вариант № 2. Эпилептик

Если вас отталкивает лицо под номером 2, в детстве вас, вероятно, ругали за проявление негативных эмоций. Таких как гнев, раздражительность, импульсивность. Родители требовали, чтобы вы вели себя достойно и всегда держали себя в руках. Став взрослым, вы по-прежнему подавляете любые проявления негативных чувств.

Вы пытаетесь быть дружелюбным и кротким, а на окружающих производите впечатление мирного и надежного человека. Иногда при стрессе или провокации вы можете взрываться, что крайне удивляет ваших знакомых — ведь вы казались им таким тихим и спокойным.

Вариант № 3. Кататоник

Скорее всего, вы по-настоящему умный человек, а ваш мозг очень гибок и активен. В то же время людям такого типа свойственно чрезмерное воображение. По этой причине вам приходится подавлять умственную сверхактивность, иначе вам кажется, что теряете связь с реальностью. Иногда это выражается в том, что вы принимаете «стереотипное» поведение, ведете себя так, «как надо», «как правильно».

Иногда вы впадаете в негативизм, то есть сопротивляетесь любому воздействию извне. Вы не любите перемен и нововведений, робки и застенчивы, вам сложно адаптироваться в новых обстоятельствах.

Вариант № 4. Шизофреник

Вероятно, в детстве вы испытывали безразличие к другим, но пытались подавить это, так как чувство абстрагированности от окружающих людей и происходящих событий вызывает в вас дискомфорт. Скорее всего, вам сложно взаимодействовать с окружающими, а отношения для вас — настоящий вызов. В ваших отношениях, как правило, не хватает глубины.

Для того чтобы скрыть это, вы надеваете маску общительного человека, делаете вид, что наслаждаетесь обществом других людей и вам нравится находиться в компании. В каком-то смысле это ваш способ замаскировать чувство одиночества и изоляции, но в глубине души вы чувствуете, что взаимодействие с окружающими вам совсем не нужно.

Вариант № 5. Истерик

Скорее всего, в детстве вас учили не хвастаться и не задаваться, требовали от вас проявления скромности. По этой причине сегодня вы подавляете желание привлекать внимание. На окружающих вы производите впечатление человека скромного, застенчивого, обладающего сильной духовностью, но за этой маской прячется личность, желающая обаять и очаровать окружающих. В глубине души вы хотите быть в центре внимания. Когда это желание реализуется, вы находитесь в экстазе.

Скорее всего, вы большое внимание уделяете своей внешности и поведению. Выбираете редкие профессии и хобби, стараетесь выглядеть элегантно, с иголочки.

На подсознательном уровне вы пытаетесь привлечь внимание к себе, в то время как сознательно продолжаете вести себя скромно.

Вариант № 6. Депрессивный

На первый взгляд вы кажетесь счастливым, беззаботным и легким на подъем человеком. Вы излучаете оптимизм и уверенность в себе. Но в глубине души вы, скорее всего, ощущаете свою бесполезность и чувство вины, страдаете от низкой самооценки, предрасположены к негативным эмоциям.

Иногда вы бываете замкнутым и подозрительным человеком, время от времени ведете себя, как «грустный клоун». Это происходит тогда, когда вы пытаетесь «закопать» свои депрессивные порывы. Из-за отрицания собственных негативных эмоций вы привыкли играть роль всеобщего психолога, фокусироваться на проблемах друзей и заниматься поиском ответов на чужие вопросы.

Вариант № 7. Маньяк

Сами по себе вы, вероятно, довольно импульсивный человек. Однако в детстве ваши родители и учителя постоянно пытались сдержать вас и успокоить, заставляли вести себя скромнее. По этой причине вы до сих пор боитесь потерять над собой контроль. Сегодня на окружающих вы производите впечатление логичного, зрелого и уравновешенного человека. Вы не одобряете шум, гам, хаос, чрезмерное проявление эмоций.

Однако в глубине души продолжаете оставаться тем же импульсивным человеком и обладаете большим энергетическим зарядом. Это означает, что вам свойственно чувство экзальтации (повышенное настроение с оттенком неестественной восторженности), склонность к мистике.

Вариант № 8. Диссоциативное расстройство личности

Если вам неприятен мужчина под номером 8, вероятно, будучи ребенком, вы были подвергнуты издевательствам, клевете или пережили другого рода травму. Это вызвало у вас проблемы с самоопределением.

Сегодня вы на передний план выдвигаете свою гендерную роль. Стараетесь вести себя как «настоящий мужик», выглядеть словно мачо. Если вы женщина, вы выдвигаете на передний план свою сексуальность, стремитесь во что бы то ни стало привлечь внимание противоположного пола.

Кроме того, вы, вероятно, подавляете других людей своего пола. Критикуете их, если они, на ваш взгляд, недостаточно мужественны или женственны. Однако, стараясь соответствовать ожидаемому от вас мужскому или женскому стереотипу, вы тем самым жертвуете своей индивидуальностью и истинными интересами.

8 основных факторов, которые выявляют в тесте Сонди:

- ▶ h — сексуальная недифференцированность;
- ▶ s — садизм-мазохизм;
- ▶ e — эпилептоидные тенденции (измеряется агрессия, импульсивность, застревание и т.д.);

- ▶ *hу* — истерические склонности (тенденция к демонстративности, эмоциональной лабильности и т.д.);
- ▶ *k* — кататонические проявления;
- ▶ *p* — паранойяльность;
- ▶ *d* — депрессивное состояние;
- ▶ *m* — маниакальное состояние.

На основании полученных данных мы выявляем ведущие жизненные факторы, благодаря которым можно понимать свои потребности, цели и желания.

Также по результатам нескольких тестирований можно выделить структуру личности с точки зрения темперамента, характера, выбора профессии, склонности к болезням, насколько выражена система потребностей, какие тенденции доминируют и т.д.

4.2. СОЦИОНИЧЕСКИЙ ТЕСТ ПО ТИПОЛОГИИ КАРЛА ЮНГА

Данный тест был создан на основе типологии К. Юнга, в которой он выделял следующие типы:

- ▶ логический;
- ▶ этический;
- ▶ сенсорный;
- ▶ интуитивный.

В тесте 50 вопросов, на которые нужно отвечать не задумываясь. Тогда вы получите точные результаты. С помощью этого теста вы сможете разобраться в себе. Выясните, как лучше строить отношения, какая профессия вам подойдет больше. После прохождения этого теста у вас изменится отношение к миру и самому себе.

В каждой паре утверждений выберите лишь одно — то, с которым вы согласны больше. Номера выбранных утверждений запишите.

1. Расходую энергии больше, чем сохраняю.
2. Сохраняю энергии больше, чем расходую.
3. Для меня лучше, если продумываю заранее.
4. Для меня лучше, если поступаю по ситуации.
5. Больше воплощаю, чем задумываю.
6. Больше задумываю, чем воплощаю.
7. Охотнее анализирую и упорядочиваю.
8. Охотнее общаюсь с близкими людям.
9. Моя работоспособность выше в первой половине дня.
10. Моя работоспособность выше во второй половине дня.
11. Чаще я сожалею об излишней активности.
12. Чаще я сожалею о недостаточной активности.
13. Я последовательный и надежный человек, но мне не хватает гибкости.

14. Я гибок и изменчив, но мне не хватает последовательности.
15. Я более эффективен в проверенном и конкретном деле.
16. Я более эффективен в необычном и малоизвестном начинании.
17. Лучше разбираюсь в технологиях и структурах, планах и схемах, чем в отношениях.
18. Лучше разбираюсь в чувствах и отношениях людей.
19. Легко могу оставить дело на полдороги.
20. Стараюсь завершать все запланированные дела, иначе чувствую себя беспокойно.
21. Принимаюсь за новые и новые дела.
22. Постоянно ограничиваю круг забот, стараюсь не расплыться.
23. Легче формулирую, чем подмечаю.
24. Легче подмечаю, чем формулирую.
25. Стремлюсь, чтобы моя деятельность приводила к конкретному результату.
26. Повседневные запросы часто откладываю на завтра.
27. Эмоции не затрагивают меня глубоко.
28. Я человек глубоких переживаний и чувств.
29. Легче включаюсь в работу, чем завершаю ее.
30. Легче завершаю работу, чем включаюсь в нее.
31. Моя деятельность скорее растет вширь, чем углубляется.
32. Моя деятельность скорее углубляется, чем расширяется.
33. Уверенно действую тогда, когда все отлажено.
34. Уверенно действую тогда, когда ситуация может меняться.
35. Если ничего не ясно, активно собираю сведения.
36. Если ничего не ясно, полагаюсь на интуицию.
37. Рассудком живу больше, чем сердцем.
38. Сердцем живу больше, чем рассудком.
39. Стараюсь понять задачу в целом, а детали обычно откладываю на потом.
40. Внимателен к важным деталям, стараюсь разобраться по существу.
41. Контакты с незнакомыми людьми не напрягают меня.
42. Контакты с незнакомыми людьми требуют усилий.
43. Сконцентрирован несколько больше, чем расслаблен.
44. Расслаблен несколько больше, чем сконцентрирован.
45. С моей практичностью я нигде не пропаду.
46. Моя непрактичность беспокоит меня и близких.
47. Окружающие больше ценят мою логичность.
48. Окружающие больше ценят мою человечность.
49. Чаще придаю делу новый оборот.
50. Чаще привожу дела в равновесие.

Ключ к идентификатору. Поставьте по баллу за каждый вопрос.

Экстраверсия — 01, 11, 21, 31, 41.

Интроверсия — 02, 12, 22, 32, 42.

Рациональность — 03, 13, 23, 33, 43.

Иррациональность — 04, 14, 24, 34, 44.

Логика — 07, 17, 27, 37, 47.

Этика — 08, 18, 28, 38, 48.

Сенсорика — 05, 15, 25, 35, 45.

Интуиция — 06, 16, 26, 36, 46.

Терминальность — 10, 20, 30, 40, 50.

Инициальность — 09, 19, 29, 39, 49.

Соционика выделяет 16 типов личности, и все эти типы поделены на четыре дихотомии.

Логика—этика.

Интуиция—сенсорика.

Рациональность—иррациональность.

Экстраверсия—интроверсия.

С помощью этих дихотомий определяют ярко выраженные характеристики людей. Представленные дихотомии распределяются по квадратам (табл. 4.1).

Таблица 4.1. Распределение по квадратам

Психологическая ориентация				Названия типа	
Интроверсия	Иррациональность	Этик	Интуит	ИЭИ, INFP, Есенин, лирик	
			Сенсорик	СЭИ, ISFP, Дюма, посредник	
		Логик	Интуит	ИЛИ, INTP, Бальзак, критик	
			Сенсорик	СЛИ, ISTP, Габен, мастер	
	Рациональность	Этик	Интуит	ЭИИ, INFJ, Достоевский, гуманист	
			Сенсорик	ЭСИ, ISFJ, Драйзер, хранитель	
		Логик	Интуит	ЛИИ, INTJ, Робеспьер, аналитик	
			Сенсорик	ЛСИ, ISTJ, Максим Горький, инспектор	
Экстраверсия	Иррациональность	Этик	Интуит	ИЭЭ, ENFP, Гексли, инициатор	
			Сенсорик	СЭЭ, ESFP, Наполеон, лидер	
		Логик	Интуит	ИЛЭ, ENTP, Дон Кихот, искатель	
			Сенсорик	СЛЭ, ESTP, Жуков, организатор	

Окончание табл. 4.1

Психологическая ориентация				Названия типа
Экстраверсия	Рациональность	Этик	Интуит	ЭИЭ, ENFJ, Гамлет, артист
			Сенсорик	ЭСЭ, ESFJ, Гюго, энтузиаст
		Логик	Интуит	ЛИЭ, ENTJ, Джек Лондон, предприниматель
			Сенсорик	ЛСЭ, ESTJ, Штирлиц, администратор

Описание соционических типов.

Дон Кихот (ИЛЭ, ENTP)

Те, у кого преобладает данный тип, отлично справляются с решением стратегических задач. Не теряются при возникновении неожиданных проблем. Положительно относятся к переменам. Способны заинтересовать и убедить подчиненных, вызывают к себе уважение со стороны.

Дюма (СЭИ, ISFP)

Личность данного типа общительна, дружелюбна по отношению к окружающим. Такой человек искренне интересуется другими людьми и готов помогать им при необходимости. Успешно справляется с тактическими задачами. Он всегда в курсе всех новых событий, поэтому знает, на кого и как можно «поднажать».

Гюго (ЭСЭ, ESFJ)

Представитель данного типа энергичен, предприимчив и готов пойти на риск. Душа компании, фантазер и любитель хвастаться. Если видит в каких-то делах выгоду, то непременно приступает к деятельности, не откладывает их на потом. На рабочем месте старается создать дружелюбную атмосферу в коллективе. Отождествляет себя с организацией, способен переживать ее неудачи и радуется в случае побед.

Робеспьер (ЛИИ, INTJ)

Человек данного типа малоэмоционален, уравновешен, спокоен. Живет по своим интересам и правилам, имеет небольшое количество друзей. Умело решает стратегические задачи. Может уступить в мелких вопросах, без проблем находит подход к людям.

Гамлет (ЭИЭ, ENFJ)

Эта личность способна к неожиданным эмоциональным всплескам. Может зажигать и воодушевлять других людей. Такому человеку успешно удастся решать стратегические задачи. Негативно относится к событиям, которые нарушают его планы. Способен занять лидерскую позицию. В управлении подчиненными может экспериментировать различными методами влияния.

Максим Горький (ЛСИ, ISTJ)

Главные характеристики этого типа — дисциплинированность, склонность к точности и порядку. Это человек слова, пообещал — значит точно сделает. Это волевой и властный человек, который добивается своего благодаря терпению и последовательности. Подозрительно относится ко всему новому и не доверяет инновациям.

Жуков (СЛЭ, ESTP)

Это волевой и уверенный в себе человек. Его не пугает опасность и риск. Жуков общителен, старается заводить полезные знакомства. Склонен к лидерству и имеет потребность контролировать и управлять людьми. Критически относится к людям, которые не следят за своей физической формой, не уверены в себе и застенчивы.

Есенин (ИЭИ, INFP)

Очень чувствительный психотип. Не живет в настоящем, так как постоянно думает о прошлом или будущем. Негативно относится к переменам. Нуждается в мягком и доброжелательном отношении. Если с ним будут грубо обращаться, способен замкнуться в себе. Постоянно ищет источник опасности, чтобы предотвратить ее.

Наполеон (СЭЭ, ESFP)

Это волевой тип, который умеет манипулировать другими людьми. Легко может адаптироваться в любой социальной среде и войти в доверие. Таким людям очень важен их статус, поэтому они стремятся взойти вверх по карьерной лестнице. Не переносит критику в свой адрес.

Бальзак (ИЛИ, INTP)

Личность этого типа можно охарактеризовать как хладнокровную и флегматичную. Это серьезные люди, которые не спешат совершать действия, пока выгода не будет на их стороне. Мышление имеет критическую направленность, человек всегда видит недостатки, упущения и недоработки. Старается не тратить свою энергию на ненужные действия, поэтому проявляет активность только там, где видит выгоду.

Джек Лондон (ЛИЭ, ENTJ)

Данный тип легко вступает в общение, и у него все хорошо с юмором. Это энергичный, жизнерадостный и прагматичный человек. Свою карьеру воспринимает как игру, в которой важен выигрыш. Умеет рисковать и открыт ко всему новому. К трудностям относится спокойно, так как знает, что без них никуда.

Драйзер (ЭСИ, ISFJ)

Этот тип негативно настроен к людям, которые нарушают нормы и порядки. Особое внимание уделяет своим знаниям, умениям и навыкам. Часто недооценивает себя, поэтому избегает ответственности либо делит ее с кем-то. Очень долго принимает решения в сложных ситуациях.

Штирлиц (ЛСЭ, ESTJ)

Это человек, который любит порядок, очень требователен к себе и другим, трудолюбив. Работа — смысл его жизни, поэтому он склонен отдавать много сил и энергии. Умеет анализировать информацию и фильтровать ее. Придерживается традиционных ценностей и уважает их. Выполняет свои обещания, часто задерживается на работе, исполнительен и пунктуален.

Достоевский (ЭИИ, INFJ)

Личность данного типа конкретна и сдержанна. Его беспокоят проблемы нравственности, и он гуманен к другим людям. Отлично решает стратегические задачи. Хорошо разбирается в людях и видит их сильные и слабые стороны. Для продуктивной работы нуждается в теплой и благоприятной атмосфере.

Гексли (ИЭЭ, ENFP)

Такой человек очень активен и непоследователен. Хорошо выполняет работу, только когда заинтересован в этом. В остальное время делает работу из-под палки. Заинтересован в защите и интересах сотрудников. Может расположить к себе людей, разрядить напряженную обстановку.

Габен (СЛИ, ISTP)

Этот человек — мастер своего дела. Много времени уделяет развитию навыков, поиску новых знаний. Старается создать такую атмосферу среди рабочего коллектива, в которой было бы комфортно выполнять задачи. Данная личность при сотрудничестве с людьми учитывает человеческие потребности, в результате чего получается уникальный продукт.

4.3. ИНДИКАТОР ТИПОВ МАЙЕРС–БРИГГС (ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ Е.Ф. АБЕЛЬСКОЙ)

Суть системы психологического тестирования MBTI заключается в том, что благодаря измерению уникальных комбинаций личностных факторов человека можно предугадать его склонность к определенному виду деятельности, стиль его действий, характер решений и прочие особенности, позволяющие ему чувствовать себя комфортно и уверенно. Для чего и были придуманы четыре шкалы (дескриптора), по которым исследуют личность:

- ▶ ориентация сознания (интроверсия—экстраверсия);
- ▶ ориентация в ситуации (здравый смысл — интуиция);
- ▶ основа принятия решений (логос—пафос);
- ▶ способ подготовки решений (рациональность—иррациональность).

На предложенные здесь вопросы нет «правильных» или «неправильных» ответов. Ваши ответы помогут определить, как вы предпочитаете смотреть на вещи и каким образом принимаете решения. Осознание