

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОБЛІКОВО-ФІНАНСОВИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ЕКОНОМІЧНОЇ ТЕОРІЇ І СУСПІЛЬНИХ НАУК

Психологія особистості

курс лекцій

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 «Психологія»
денної та заочної форм здобуття вищої освіти

Миколаїв

2025

УДК 159.923.2

П86

Друкується за рішенням науково-методичної комісії обліково-фінансового факультету Миколаївського національного аграрного університету протокол № 8 від «21» квітня 2025 р.

Укладачі:

- Суріна Г. Ю. – канд. філос. наук, старший викладач Миколаївського національного аграрного університету
- Мірошкіна Н. В. – канд. філос. наук, старший викладач Миколаївського національного аграрного університету

Рецензенти:

- Шарата Н. Г. – доктор педагогічних наук, професор, проректор із науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації, Миколаївського національного аграрного університету
- Чугуєва І. Е. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Психологія особистості : курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) П86 рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форм здобуття вищої освіти / уклад. Г. Ю. Суріна, Н. В. Мірошкіна. Миколаїв : МНАУ, 2025. 134 с.

УДК159.923.2

Анотація

Психологія особистості – провідна галузь психологічної науки та основна навчальна дисципліна для студентів психологів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Це не випадково, оскільки проблема особистості є центральною для теоретичної та практичної психології та провідною в процесі підготовки майбутніх психологів. Людина стає творцем, півноцінно входить в буття, реалізує себе, знаходить свої унікальне місце в суспільстві, спільноті, соціальній групі, навіть в родині тільки тоді, коли стає особистістю. Особистість перетворює світ, прогнозує майбутнє на підставі розуміння минулого. Кожна особистість неповторна та унікальна. Дослідження особистості ґрунтується на дослідженні змістовного аспекту психіки.

Представлений курс лекцій має проблемно-дослідницький характер. Він складається з двох блоків тем. Перший блок тем розглядає сучасні теорії особистості, другий блок тем охоплює змістовні аспекти психічного складу особистості та його розвитку, а також структури особистості.

Представлений курс лекцій надає змогу сформувати у студентів теоретичні уявлення про психологію особистості, розвинути розуміння причинних факторів поведінки особистості, показати сучасні підходи до пояснення різних аспектів життєдіяльності, розкрити проблеми мотивації, волі та особистісного вибору.

Лекція 1. Поняття, предметне поле, етапи розвитку та методи психології особистості. Поняття особистості.

1. Поняття, предметне поля та задачі психології особистості.

2. Поняття особистості.

3. Етапи розвитку психології особистості.

4. Методи психології особистості.

I.

Психологія особистості — це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності формування людини як суб'єкта життєтворчості; механізми, форми і методи інтегрування всіх психічних процесів, станів, властивостей індивіда у системну якість, що визначає його взаємодію із соціумом через діяльність, соціально-значущі зв'язки та процес соціалізації.

Предметне поле психології особистості охоплює:

- структуру особистості та її функціональні характеристики;
- умови та рушійні сили формування;
- самосвідомість особистості, її рефлексивні властивості;
- самооцінку і образ «Я»; життєвий шлях; особливості ставлення до життя і смерті;
- формування особистості під впливом групи та соціуму;
- вплив екзистенційних ситуацій на особистісний розвиток; життєву кризу на різних вікових етапах;
- відхилення в розвитку особистості;
- можливості гармонізації особистісного розвитку; методи особистісної діагностики, корекції, профілактики і прогнозування шляхів саморозвитку особистості.

Велике значення для психології особистості має культурно-історичний системно-діяльнісний підхід до розвитку особистості. Він розглядає властивості людини як «безособові» передумови розвитку особистості. Соціокультурне середовище є джерелом, що живить розвиток особистості, а не «чинником», що безпосередньо визначає її поведінку. Справжніми підставами і рушійною силою розвитку особистості виступають спільна діяльність і спілкування, за

допомогою яких здійснюється залучення особистості до культури. У рамках системно-діяльнісного підходу особистість розглядається як відносно стійка сукупність психічних властивостей, як результат включення індивіда у простір міжіндивідуальних зв'язків.

Завдання психології особистості: вивчення психічних властивостей і взаємин особистості; вивчення індивідуальних особливостей і відмінностей; дослідження міжособистісних зв'язків, статусу і ролей особистості в різних спільнотах; вивчення суб'єкта суспільної поведінки і конкретних видів діяльності.

II

Особистість — це конкретний людський індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями. Особистість виникла й розвинулася у процесі суспільно-історичного розвитку людства. Це поняття характерне для європейської культури та зявилося в добу Відродження. Належність особистості до певного суспільства, до певної системи суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність. Особистість — соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку. Характерними ознаками особистості є наявність у неї свідомості, виконувані нею суспільні ролі, суспільно корисна спрямованість її діяльності. Особистість продуктом тієї доби і тих суспільно-економічних відносин, сучасницею та учасницею яких вона є.

Поняття індивіда визначає людину як окремого представника людського роду, будь-якої соціальної спільності. Це своєрідний соціальний атом, окрема людина, окремий представник людського роду і член якоїсь соціальної спільності. Це сама проста і абстрактна характеристика людини, що говорить лише про те, що вона відокремлена від інших індивідів. З допомогою поняття індивіда підкреслюється і те, що є спільним між окремою людиною і іншими людьми, і те, як повно у людині відображені родові якості.

Індивід означає окреме існування людського, поєднує природне, біологічне, психологічне і соціальне, тобто відтворює в одній особі всі людські якості. Поняття індивідуальності розкриває людину як самобутнього індивіда з

його неповторною здібністю бути самим собою. Поняття індивідуальності суттєво конкретизує поняття людини й індивіда, але недостатньо охоплює свідомо-вольову якість людини. Такий недолік компенсується поняттям особистості, що характеризує, насамперед, суспільно-розвинуту людину.

Поняття особистості визначає уявлення про людину як істоту цілісну, яка об'єднує в собі особисті, соціальні і природні якості. Поняття індивідуальності і особистості тісно зв'язані між собою. Індивідуальність виступає тут як суттєва характеристика конкретної особистості, що відбиває спосіб її буття як суб'єкта самостійної діяльності і творчості. Індивідуальне Я складає духовно-змістовний центр структури особистості, її внутрішнє ядро. На основі індивідуального Я формуються інші соціальні та індивідуальні якості. Особистість та індивідуальність не тільки взаємопов'язані, а і взаємообумовлені: формування якостей особистості тісно зв'язане з індивідуальною самосвідомістю людини, змістом її цінностей, залежить не тільки від становища індивіда у суспільстві, але й від особистого ставлення до свого становища, власної позиції.

Поняття особистості належить до найбільш суперечливих і складних для визначення у сучасній психології. Єдиного, загальновизнаного визначення особистості немає до сьогодні. Можна виділити такі провідні підходи до визначення особистості:

- особистісті – це характеристика індивіда як члена суспільства, узагальна, інтегрована сукупність її соціально значимих рис;
- особистість – це індивід, який визначив свою діяльну позицію до всього, що його оточує: до праці, до суспільного ладу, до боротьби мас, до завдань колективу, до долі іншої людини;
- особистість – людина як суспільний індивід, суб'єкт пізнання і об'єктивного перетворення світу, розумна істота, яка володіє мовою і здатна до трудової діяльності;
- особистість – людина як носій свідомості.
- особистість – це людина, взята в системі таких психологічних характеристик, які соціально зумовлені, проявляються в суспільних за природою зв'язках і відносинах, є стійкими і визначають моральні вчинки

людини, котрі мають істотне значення для неї самої і тих, хто її оточує.

III

Виділяють три основні періоди в розвитку поглядів на особистість: філософсько-літературний, клінічний та експериментальний.

Філософсько-літературний період охоплює час від мислителів стародавнього світу до початку XIX століття. Уявлення про людину формувалась на основі спостережень за поведінкою людей, виявленням їх індивідуальних відмінностей. Висновки цього періоду мали абстрактний характер і торкалися, головним чином, моральної та соціальної природи людини. Цей період освітлений ідеями таких представників світової культури, як Геракліт, Сократ, Платон, Аристотель, Епікур, Сенека, Фірдоусі, О. Хайям, Ф. Бекон, Б. Спіноза, Ф. Вольтер, Г. Сковорода, І. Кант та багато інших. Вони були за початківцями розуміння природи та суті людської особистості.

У клінічний період, майже до першої чверті XX століття, філософсько-літературні описи особистості почали доповнюватись результатами наукових спостережень і досліджень в умовах клініки. Зібраний клінічний матеріал про особливості психічних проявів хворих людей допоміг виявити психологічні особливості особистості, властиві не лише хворим, а й здоровим людям. Намагаючись дати визначення особистості, психіатри робили це в термінах «рис особистості». Риси давали можливість описати і цілком нормальну і паталогічну особистість. Недолік цього підходу полягав у тому, що в основу «теорії особистості» лягли риси, притаманні як хворій, так і здоровій людині, тобто не враховувалися психічні властивості, притаманні лише «нормальній» особистості.

Експериментальний період, початок якого припадає на першу чверть XX століття, в дослідженні особистості пов'язаний з «кризою психології». Суть її полягала в суперечності між досягнутим рівнем у розумінні психічних процесів та психічних функцій і неможливістю застосувати ці досягнення до пояснення цілісних поведінкових актів людини. Індивід постав як сукупність окремих психічних функцій, що надавало цілісної картини особистості. Одержані в

експерименті дані піддавалися статистичному обробленню, що значно підвищило наукову достовірність результатів вивчення психічних феноменів. Завдяки цьому було зроблено новий крок у вивченні особистості, який давав можливість перейти від умоглядних викладок, від виміру та оцінювання окремих психічних функцій до експериментально вивіренних і математично оброблених моделей особистості.

В експериментальне вивчення особистості значний внесок зробив Г. Айзенк. Він розробив оригінальні методи і процедури математичного оброблення даних експерименту та спостережень, опитувань й аналізу документів. В результаті застосування таких дослідницьких процедур виникла можливість одержати статистично зв'язані між собою дані, які характеризують загальні та індивідуально стійкі риси особистості. Цей напрям, що дістав назву «теорія рис», був розвинений Г. Олпортом і покладений в основу нової теорії особистості.

Р. Кеттел розробив процедуру експериментального вивчення особистості методом факторного аналізу. Йому належить один з перших тестів особистості «16-факторний тест Кеттела». Експериментальний підхід до цілісного вивчення й описання особистості виявився вельми плідним. К. Левін з позицій гештальтпсихології експериментально досліджував психологічну культуру особистості, що включала потреби, афекти і волю. Хоча це були лише деякі елементи структури особистості, але результати їх досліджень мали велике значення. У цей період виникло ряд нових і цікавих концепцій особистості: теорія самореалізації Г. Олпорта, концепція самоактуалізації А. Маслоу, теорія «Я» К. Роджерса, біосоціальна теорія Г. Мерфі, персонологія Г. Меррея і факторіальні теорії Р. Кеттела, Г. Айзенка і П. Гілфорда.

IV.

Методи наукових досліджень – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія.

У психології використовуються як загальнонаукові, так і специфічні методи. Специфіка психічної діяльності вимагає розробки й застосування спеціальних методів її пізнання та формування.

1. Організаційні методи. До цієї групи належать порівняльний, лонгitudний і комплексний.

Порівняльний метод дослідження окремих індивідів або груп.

Лонгitudний (англ. *longitude* — довгота) метод застосовують при вивченні результатів багаторазових обстежень протягом тривалого часу.

Комплексний метод застосується тоді, коли те саме психічне явище вивчають різними засобами.

2. Емпіричні (фактофіксуючі) методи. Сюди зараховують спостереження і самоспостереження, експеримент, тест, бесіду, анкету, інтерв'ю, аналіз продуктів діяльності, соціометрію та ін.

3. Кількісний і якісний методи оброблення даних. Кількісні методи — це визначення середніх величин якостей, що досліджуються, і мір їх розсіювання; визначення коефіцієнтів кореляції; факторний аналіз; побудова графіків, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез зібраних даних, їх порівняння й узагальнення.

4. Інтерпретаційні методи. Цю групу утворюють генетичний і структурний методи. Генетичний метод передбачає інтерпретацію всього обробленого матеріалу дослідження в характеристиках розвитку з виділенням етапів, стадій, критичних моментів тощо. Структурний метод є засобом встановлення зв'язків між якостями особистості, що є предметом аналізу.

Основними методами загальнонауковими методами психології особистості є *спостереження, опитування, тестування, експеримент*.

Спостереження — метод психологічного дослідження, який полягає у спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці.

Існує декілька видів спостереження. Зовнішнє спостереження - це спосіб фіксації даних про психологію і поведінку людини шляхом прямого

спостереження за нею. Внутрішнє спостереження, або самоспостереження, застосовується тоді, коли дослідник ставить перед собою завдання вивчити явище, утому вигляді в якому воно безпосередньо відтворюється в його свідомості

Вільне спостереження не має заздалегідь установлених рамок, програми, процедури проведення. Воно може змінювати предмет або об'єкт спостереження, його характер у ході самого спостереження залежно від бажання спостерігача. Стандартизоване спостереження, навпаки, ведеться за визначеним планом. програмою і точно слідує ним.

При включеному спостереженні (дослідник виступає як безпосередній учасник того процесу, за ходом якого він веде спостереження. Наприклад, психолог може вирішувати подумки якесь завдання, одночасно спостерігаючи за собою. Інший варіант включеного спостереження: досліджуючи взаємовідносини людей, експериментатор може сам включитися у спілкування з людьми, за якими спостерігає, не припиняючи в той же час спостерігати за взаємовідносинами, що виникають між ним і цими людьми. Стороннє спостереження, на відміну від включеного, не передбачає особистої участі спостерігача у досліджуваному процесі.

Опитування являє собою метод, при використанні якого людина відповідає на ряд запитань.

Усне опитування застосовується в тих випадках, коли бажано вести спостереження за поведінкою і реакціями людини, яка відповідає на запитання. Цей вид опитування дозволяє глибше, ніж письмовий, проникнути в психологію людини, проте потребує спеціальної підготовки, навчання і, як правило, великих витрат часу на проведення дослідження.

Найбільш поширена форма писемного опитування - анкетування.

Тестування є спеціалізованим методом психодіагностичного обстеження, застосовуючи яке, можна одержати точну кількісну або якісну характеристику досліджуваного явища. Від інших методів дослідження тестування відрізняються тим, що передбачають чітку процедуру збору й опрацювання

первинних даних. За допомогою тестів можна вивчати і порівнювати між собою психологію різних людей, давати диференційовані і порівняльні оцінки.

Види тестів: тест-анкета і тест-завдання. Тест-анкета будується на системі заздалегідь продуманих, старанно відібраних і перевірених, з погляду валідності і надійності, питань. Тест-завдання передбачає оцінку поведінки людини на базі того, що вона робить. У таких тестах випробуваному пропонується спеціальні завдання, за підсумками виконання робиться висновок про наявність або відсутність і ступінь розвитку досліджуваної якості.

Тест-анкета і тест-завдання застосовуються до людей різного віку, які належать до різних культур, мають різний рівень освіти, різноманітні професії і неоднаковий життєвий досвід. Це їхній позитивний бік. А негативний полягає в тому, що при використанні тестів випробуваний може свідомо вплинути на одержувані результати, особливо, якщо він заздалегідь знає, як побудовано тест і яким чином за результатами будуть оцінювати його психологію і поведінку. Крім того, тест-анкета і тест-завдання не застосовуються в тих випадках, коли вивченню підлягають психологічні властивості і характеристики, в існуванні яких випробуваний не може бути цілком упевнений, не усвідомлює або свідомо не хоче визнавати їх наявність у себе (наприклад, багато негативних особистих рис і мотивів поведінки).

Експерименту як метод психологічного дослідження передбачає створення штучної ситуації, яка дозволяє виділити, виявити та оцінити досліджувану властивість найкраще. Основною перевагою експерименту є те, що він дозволяє надійніше, ніж всі інші методи, робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки досліджуваного явища з іншими феноменами, науково пояснювати походження явища і його розвиток.

Лекція 2. Теорія особистості З. Фрейда.

- 1. Загальні уявлення про психіку в класичному психоаналізі.**
- 2. Структура психіки за З. Фройдом.**
- 3. Конфлікти у структурі особистості за З. Фройдом, способи їх вирошення та захисні механізми.**

4. Теорія сексуального розвитку З. Фрейда.

I.

Вважається, що класичний психоаналіз виник 1895 р., коли Зигмунд Фройд почав застосовувати метод катарсису для лікування істерії. Це найвідоміший за межами психології напрям психологічної науки й практики, який здобув широкий світовий резонанс, мав вплив на різні шари культурного життя людства. Ідеї фройдизму вплинули на мистецтво та мистецтвознавство, літературу та літературознавство, музику, медицину та інші галузі науки та культури. Засновником психоаналізу є Зигмунд Фройд (1856–1939). Уперше загальні положення психоаналізу він виклав у 1900 р. – у роботі «Тлумаченні сновидінь». Психоаналіз – теоретичне природниче наукове, філософське, психологічне та медичне вчення, зумовлене потребами клінічної практики

Згідно з З. Фройдом, психіка та свідомість не збігаються. Свідомість становить лише тонкий шар на поверхні несвідомого. Якщо не досліджувати несвідоме, то не можна збагнути природу психіки.

З. Фрейд уподібнив психіку айсбергу, в якому лише невеличка частина виступає над поверхнею води. Вона є сферою свідомого., Більша частина айсберга перебуває під водою – це сфера несвідомого. У просторі несвідомого, знаходяться прагнення, пристрасті, витіснені думки та почуття, що здійснюють контроль над свідомими думками та вчинками людини. У психічному житті людини З. Фройд виділяє три рівні: свідомість, передсвідоме, несвідоме. Розглядаючи їх в єдності, можна зрозуміти міру усвідомлення наших думок і фантазій.

Рівень свідомості складається з відчуттів і переживань, які ми усвідомлюємо в даний момент часу. Тільки незначна частина психічного життя людини входить в сферу свідомості (думки, почуття, сприйняття). У міру того, як увага переміщається на інші об'єкти, зміст свідомості переміщається на рівень передсвідомого або несвідомого. Свідомість охоплює тільки малий відсоток усієї інформації, що зберігається в мозку.

Область передсвідомого («доступна пам'ять») включає увесь досвід, який не усвідомлюється в даний момент, але може легко повернутися у свідомість

або спонтанно, або в результаті мінімальних зусиль. Наприклад, легко можна згадати вчорашні події, персонажів улюблених книг. На думку З. Фрейда, передсвідоме наводить міст між свідомістю і несвідомим. Передсвідоме – це частина несвідомого, яка легко може стати свідомою.

Несвідоме - найглибша і значуща область людської психіки. Це сховище біологічних інстинктів, емоцій і спогадів, які настільки погрожують свідомості, що були колись пригнічені або витиснені в область несвідомого. У несвідомому можна виявити забуті травми дитинства, приховані почуття, пригнічені сексуальні бажання. Такий неусвідомлюваний пласт багато в чому визначає наші дії і поведінку. З. Фрейд наполягав, що несвідоме – це реальність, яку можна продемонструвати і перевірити.

Отже, свідомість функціонує, відповідаючи реальності у згоді із законами простору і часу. Свідоме включає тільки те, що ми усвідомлюємо в даний момент часу.

II

Психіка людини складається з 3-х компонентів, рівнів: «Воно», «Я», «Над-Я».

«Воно» (id) – несвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинктивні потяги. «Воно» насичено сексуальною енергією - «лібідо». Як несвідомі й ірраціональні, «Воно» (інстинкти) спрямовує поведінку людини відповідно до *«принципу задоволення»*. Задоволення і щастя – головні цілі людини в житті. З. Фрейд вважав, що культура та мораль зменшує людське щастя, бо спрямовують біологічно обумовленні на без відомі бажання в соціально визначені межі.

«Я» (ego) – свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини. «Я» підпорядковується *«принципу реальності»*. Ego – компонент психіки, який забезпечує єдність особистості, контактує з реальним світом, відповідальний за прийняття рішень. Його основні властивості включають контроль над довільними рухами і той бік діяльності, яка спрямована на самозбереження. Ego усвідомлює події зовнішнього світу, співвідносячи їх із минулими подіями, і

через активність або уникає певних обставин, адаптується до них, або змінює реальність зовнішнього світу, щоб зробити їх безпечнішими або комфортнішими.

Super-ego слугує носієм моральних та культурних норм, це частина особистості, яка виконує роль судді, критика, цензора, совісті. «*Super-ego*» у чоловіків формується через подолання Едіпового комплексу, який полягає в сексуальному потязі хлопчика до матері і ворожих почуттях до батька, котрий сприймається як суперник. А у жінок – через подолання комплексу Електри, який, зі свого боку, полягає в «сексуальному потязі» дівчинки до батька і ворожих почуттях до матері. Ці переживання містяться в сфері несвідомого і утворюють осередок збудження, не проникаючи в свідомість. Super-ego дитини насправді базується не на образах батьків, а на їх super-ego. Зміст його — те саме, воно служить збереженню традицій і сталої системи цінностей, що передаються з покоління до покоління.

Якщо Ego прийме рішення чи здійснить дію в угоду «Воно», але на противагу super-ego, то відчує покарання у вигляді почуття провини, сорому, докорів совісті. Super-ego підпорядковується «ідеалістичному принципу». Головне завдання психоаналізу полягає в тому, щоб посилити Ego, зробити його незалежним від надмірно суворого відношення з боку super-ego і підвищити його здатність до розгляду матеріалу, раніше витісненого або прихованого в Id.

III

Згідно з З. Фройдом, головний конфлікт у структурі особистості виникає між «Super-ego» і «Id», між моральністю людини, культурними нормами, з одного боку, та інстинктами з іншого. Свідомість – «Ego» (принцип реальності) знаходиться в стані конфлікту з безсвідомим – «Id» (принцип задоволення).

Принцип реальності і принцип задоволення несумісні. Результат такої несумісності є те, що особистість завжди перебуває у стані напруження. Від напруження рятуються механізми психологічного захисту, наприклад, такі як витіснення (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у зміст несвідомого), сублімація (різні форми проявів енергії лібідо) тощо.

Сублімація – «перерозподіл енергії». Енергія сублімується, переводиться в енергію інших видів діяльності, які суспільно прийнятні (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність). Якщо енергія інстинктів не знаходить виходу або не сублімується - вона витісняється із свідомості в сферу несвідомого.

Класичний психоаналіз виділяє такі захисні механізми:

- заперечення – відмова людини визнати щось;
- проекція – процес, за допомогою якого індивід переносить власні неприйнятні думки, почуття на інших людей;
- регресія – повернення до дитячих моделей поведінки;
- заміщення – імпульс переадресовується від загрозовішого об'єкту до менш загрозовішого;
- витіснення – процес видалення зі свідомості того, що приносить страждання;
- раціоналізація – процес пошуку логічно допустимих причин для неприпустимих думок;
- реактивне перетворення – процес зворотної дії, при якій неприйнятний імпульс пригнічується, а потім на рівні свідомості заміщується протилежним;
- сублімація – процес зміни імпульсів на такі, щоб їх можна було виражати за допомогою соціально прийнятних думок або дій [1].

Потяги, інстинкти, які були витіснені у несвідому частину психіки, зберігаються як приховані. Осередок збудження може поступово «розхитувати» систему захисту, що призводить до неврозів – нестійких розладів нервової діяльності. Більш важкі розлади механізмів захисту призводять до психіатричних захворювань, для яких характерна значна деформація свідомості і сприйняття реальності.

Для подолання психічних розладів психоаналітик повинен шукати інформацію про причини неврозів, яка знаходиться у несвідомому. Пацієнт сам не може працювати з цією інформацією, адже вона на рівні свідомості відсутня.

Складність в отриманні інформації полягає також у тому, що несвідоме проявляється у свідомості, по-перше, опосередковано – у вигляді обмовок, описок, помилок пам'яті, сновидінь і, по-друге, у формі «символів», які потребують відповідного трактування.

Психоаналіз пропонує різні способи виявлення інформації (гіпноз, снобачення, обмовки, асоціації, малюнки). Принцип лікування, в своїй основі, полягає в тому, що психоаналітик допомагає хворому пережити (на рівні свідомості) ситуацію, що приводить до полегшення його стану.

IV

3. Фройд стверджував, що обливості сексуального розвитку в дитячому віці визначають особистість дорослої людини, її патології, життєві проблеми і труднощі. Він створив теорію сексуального розвитку. На його думку, психосексуальна діяльність починається в період годування грудьми, коли рот дитини стає ерогенною зоною - зоною задоволення (оральна стадія). Рот залишається важливою ерогенною зоною протягом усього життя людини, навіть в зрілості спостерігаються залишкові прояви орального поведінки у вигляді вживання жувальної гумки, обкушуванням нігтів, куріння, поцілунків, переїдання, вживання алкоголю, практики орального сексу і т.п.

У дитини, яка отримувала надмірну або недостатню стимуляцію у дитинстві, на думку вченого, швидше за все, сформується орально-пасивний тип особистості: очікує від навколишнього світу "материнського відносини" до себе, постійно шукає підтримки і схвалення, надмірно залежний і довірливий.

Протягом другої половини першого року життя починається друга фаза оральної стадії - орально-агресивна, або орально-садистична, фаза, коли у дитини з'являються зуби і кусання стає засобом вираження стану невдоволення і фрустрації. Фіксація на такій стадії знаходить вираз у дорослих в таких рисах, як любов до суперечок, песимізм, критичні "покусування", цинізм, схильність до експлуатації інших і домінування над ними з метою задоволення власних потреб.

З приученням до туалету основна увага переміщується спочатку на відчуття, пов'язані з дефекацією (анальна стадія), а пізніше на відчуття,

пов'язані з сечовипусканням (уретральна фаза). Протягом цього періоду діти отримують задоволення від затримування та виштовхування фекалій. З. Фрейд показував, що спосіб, яким батьки привчають дитину до туалету, впливає на його пізніше особистісний розвиток. Якщо батьки поведуться негнучко, наполягаючи "зараз же сходи на горщик", у дитини виникає протест, тенденція "утримання", починаються запори, може сформуватися анально-утримуючий тип особистості, якому притаманні упертість, скупість, пунктуальність, методичність, роздратування, викликане безладом і невизначеністю. Другий результат анальної фіксації, обумовлений батьківською строгістю щодо туалету, - це анально-виштовхуючий тип, якому притаманні схильність до руйнування, занепокоєння, імпульсивність, навіть садистична жорстокість. Якщо батьки заохочують своїх дітей до регулярного спорожнення кишечника і хвалять їх за це, то, такий підхід сприяє розвитку здібності дитини до самоконтролю, виховує позитивну самооцінку і навіть розвиває творчі здібності дитини.

Нарешті, приблизно у віці 4-х років ці приватні потягу об'єднуються, починає переважати інтерес до статевих органів, до пеніса (фаллическая фаза). Діти можуть розглядати свої статеві органи, мастурбувати, виявляти зацікавленість у питаннях народження і статевих відносин, підглядати за сексуальними стосунками батьків, відчувати сексуальні спонування. Тоді ж розвивається комплекс Едіпа (або Електри), суть якого полягає в переважно позитивному ставленні до батьків протилежної статі і агресивній поведінці стосовно батькові своєї статі.

На думку З. Фрейда, діти розлучаються пізніше з Едіповою тенденцією через страх кастрації. У віці 5-7 років хлопчик пригнічує, витісняє зі свідомості свої сексуальні бажання щодо матері і починає ідентифікувати себе з батьком (переймає його риси): освоює норми і моделі чоловічого статевої поведінки, засвоює основні моральні норми, тобто формується "ПОНАД-Я" як наслідок подолання Едіпового комплексу. Дівчатка долають комплекс Електри (за грецьким міфом Електра вмовляє свого брата вбити їх мати і її коханця і помститися за смерть батька), пригнічують тяжіння до батька і ідентифікуються з матір'ю.

Дорослі чоловіки з фіксацією на фалічної стадії поведуться зухвало, хвалькувато, необачно, прагнуть домагатися успіху, доводити свою мужність, що "вони справжні чоловіки". У жінок фаллическая фіксація приводить до схильності фліртувати, зваблювати, до безладних статевих зв'язків, до прагнення панувати над чоловіком, проявляти самовпевненість. Недозволені проблеми Едіпового комплексу розцінювалися вченим як основне джерело подальших невротичних моделей поведінки.

Потім слід так званий латентний період (до 10-11 років), коли інтереси дитини направлені на навчання, спілкування, але з настанням періоду статевого дозрівання починається генітальний період сексуального розвитку, коли сексуальні потяги і інтереси посилюються і концентруються на певних представників протилежної статі. На думку З. Фрейда, всі підлітки в ранньому підлітковому віці проходять через "гомосексуальний період", воліють суспільство однолітків однієї з ними статі і навіть епізодичні гомосексуальні гри. Поступово об'єктом енергії лібідо стає партнер протилежної статі, і починається залицяння. За сприятливих обставин розвиток завершується настанням "психологічної зрілості", головними параметрами якої є: здатність людини любити іншого як такого, а не заради задоволення власних сексуальних потреб; прагнення людини проявляти себе в продуктивному праці, у створенні чогось нового і корисного для людей.

Але стадії "психологічної зрілості" досягає далеко не кожна людина - багато людей з різних причин як би "застрягають", фіксуються на попередніх стадіях розвитку. Фіксація являє собою нездатність просування від однієї психосексуальної стадії до іншої. Вона призводить до надмірного висловом потреб, характерних для тієї стадії, на якій відбулася фіксація, до специфічного формуванню характеру і типу особистості, до особливим проблем у дорослому житті, тобто переживання раннього дитинства грають критичну роль у формуванні дорослої особистості. Фіксація може відбуватися як в результаті фрустрації (коли психосексуальні потреби дитини присікаються батьками і не знаходять оптимального задоволення), так і внаслідок сверхзаботливое з боку батьків, коли батьки не дають дитині самому керувати собою. Надмірне

захоплення еротичної активністю або, навпаки, зважання їй, конфлікти, заборони або травми можуть викликати затримку розвитку лібідо на якійсь стадії. Така затримка при стає причиною психоневрозів, сексуальних збочень та інших форм психопатології.

Література:

1. Конспект лекцій до навчальної дисципліни «Психологія особистості» / уклад. Н. О. Кримова. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021. 81 с.

Лекція 3. Аналітична філософія Карла Густава Юнга.

1. Структура особистості за К. Г. Юнгом.

2. Типологія особистості за К. Г. Юнгом.

I

Тимчасовий послідовник З. Фрейда, Карл Густав Юнг (1875-1961) займає особливе місце в психологічній теорії і практиці. Сутність його розходжень з засновником психоаналізу зводиться до розуміння природи та форм виявлення несвідомого. К. Г. Юнг говорив не про особистість, а про *psyche*, що в перекладі з латинського означає «дух» або «душа».

За К. Юнгом, психіка людини включає три рівні: свідомість, особисте несвідоме і колективне несвідоме. Провідне значення у структурі особистості має колективне несвідоме. Воно утворюється із слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства і впливає на особистість людини, визначає її поведінку з моменту народження.

Колективне несвідоме представлено різними рівнями, які формуються на підставі загальнолюдської, національної та расової спадщини. Найбільше значення мають сліди минулого, тобто досвід тваринних предків людини. Колективне несвідоме виявляється у вигляді архетипів. К. Юнг називав архетипи первинними образами, оскільки вони виходять з міфів та казок. Він також вважав, що архетипи організовують не лише індивідуальну, але і колективну фантазію, тобто вони лежать в основі міфів, релігії, визначаючи самосвідомість народу.. Через актуалізацію певних архетипів культура

здійснює вплив на становлення індивідуальної психіки людини.. К. Юнг зарахував до архетипів основні складові структури особистості, виділяючи такі елементи: Персону, Его, Тінь, Аніму (у чоловіків), Анімус (у жінок) і Самість.

Персона – це візитна картка «Я», це та частина нашої особистості, яку ми показуємо світу, якими ми хочемо бути в очах інших людей. Персона включає і типові для нас ролі, стиль поведінки і одяг, манеру говорити, мислити, одягатися, це характер, соціальна роль, здатність самовиражатися у суспільстві.

Его – центр свідомості, і тому відіграє основну роль у свідомому житті: створює відчуття усвідомленості і послідовності наших думок та дій, відповідальне за зв'язок свідомого і несвідомого. Его збирає розрізнені дані особистого досвіду в єдине ціле, формуючи з них цілісне і усвідомлене сприйняття власної особи.

Тінь – центр особистого несвідомого, куди входять бажання, переживання, тенденції, що заперечуються індивідумом як несумісні з існуючими соціальними стандартами. При цьому, чим більше домінує Персона в структурі особистості, тим більшою є Тінь, оскільки людині необхідно витіснити в несвідоме все більшу кількість нереалізованих бажань. Юнг не вважав за можливе просто позбавитися від Тіні, не визнавати її, оскільки вона – природна частина особистості і людина без Тіні так само неповноцінна, як і без інших частин душі.

Аніма (у чоловіка) або *Анімус* (у жінки) – це ті частини душі, які відображають інтерсексуальні зв'язки, уявлення людини про протилежну стать.

Самість – архетип цілісності особистості, самаість об'єднує свідоме і несвідоме, що взаємно доповнюють одне одного до цілісності. К. Юнг відводив архетипу «самості» центральну роль як потенційному центру особистості. на відміну від «Его», як центру свідомості.

Особисте несвідоме складається з переживань, що були колись свідомими, але потім стали забутими або витісненими зі свідомого. За певних умов вони стають усвідомленими. Структурні одиниці особистого несвідомого являють собою сукупність почуттів, думок та спогадів [1, с. 20-21].

В аналітичній психології відомі архетипи Великої Матері, Вічної Дитини, Старого Мудреця, Діви, Духу, Священного Шлюбу та ін.; також архетипи у психічній структурі людини – Персона, Тінь, Аніма, Анімус і Самість. Одже, додавши до індивідуальних факторів фрейдівської теорії колективно-фундаментальні, К.Г. Юнг розширив психоаналіз особистості, обґрунтував положення аналітичній психології, яка спирається на універсальні психічні сутності [2].

Метою психологічної типології, за К. Г. Юнгом, не є проста класифікація людей на категорії. Вона повина являти собою по-перше, інструмент дослідника для упорядкування нескінченно різноманітного психологічного досвіду в якійсь подібності координатного простору («тригонометричної сітки» – пише К. Г. Юнг). По-друге, типологія – інструмент практичного психолога, що дозволяє на основі класифікації пацієнтів і самого психолога вибрати найбільш дієві методи і уникати помилок.

К. Г. Юнг вважав, що кожна людина має прагнення або до сприйняття об'єктів зовнішнього світу, або до абстрагування від них. Цієї різниці він дав назву загального типа установки і поділив її на екстравертну (спрямовану на сприйняття зовнішнього світу) і інтровертну (спрямовану переважно «всередину себе»). Вважаючи, що не існує в чистому виді ні екстравертів, ні інтровертів, він вказував, що кожен індивід більш схильний до однієї з цих установок і діє переважно в її рамках. «Кожній людині притаманні обидва механізми, екстраверсії і інтроверсії, і лише відносна перевага одного або іншого визначає тип», – пише К.Г. Юнг.

Екстраверти цікавляться зовнішньою реальністю, а не внутрішнім світом; приймають рішення на підставі того, як воно вплине на зовнішній світ, а не на його існування; діють, спираючись на думку оточуючих; для них важливі питання моралі; вони легко вписуються в будь-яке оточення; але складно адаптуються; вони прагнуть зізнання; вони самі люблять навіювати та їм легко навіяти щось.

Інтроверти будують свою поведінку на підставі своїх переживань, а не зовнішньої реальності; їх не хвилює думка зовнішнього оточення; їх хвилює зовнішній світ; вони творчо адаптуються до зовнішніх реалій.

К. Г. Юнг ввів поняття «психічна функція». Він виділив чотири типи психічних функцій: відчуття, мислення, почуття, інтуїція. До раціональних функцій відносяться відчуття та мислення. Вони засновані на розумі. До ірраціональних відносяться відчуття та інтуїція.

Мислення – функція, яка впорядковує дані змісту явлень в понятійний зв'язок. Почуття – функція, яка надає змісту певну цінність в сенсі його прийняття, або неприйняття. Почуття базується на оціночних судженнях: «добре-погано», «красиво-некрасиво». Відчуття – функція сприйняття, що відбувається за допомогою органів чуття. Інтуїція – функція, яка передає інформацію суб'єкту сприйняття несвідомим шляхом. Предметом сприйняття може бути все – зовнішні та внутрішні об'єкти та їх поєднання. Якась одна психологічна функція переважає. Відповідно до неї К. Г. Юнг виділяє розумовий, почуттєвий, відчуваючий і інтуїтивний типи особистості. Кожен з них може бути як екстравертним, так і інтровертним, що в сумі дає «вісім наочних психологічних типів».

Якщо відчуття відіграє роль функції, що переважає, то особистість має проблеми з прийняттям рішень, насолоджується переживаннями, стражданнями, схильна до ризиків, імпульсивна, з віком стає консерватором та складно приймає зміни. Якщо переважає мислення, то особистість схильна приймати рішення на підставі логіки, аналізу причинно-наслідкових зв'язків та можливих варіантів розвитку подій. Такі люди неквапливі.

Якщо переважає відчуття, то такі особистості – сенсорики. Вони все сприймають через почуття. Добро та зло вони сприймають через особистий досвід. Такі люди схильні до спостереження, порівняння, експерименту.

Переважання інтуїтивної функції приводить до того, що людина не має терпіння, дуже стрімка у судженнях, заперечує досвід, не заважає на думку інших.

Існування чотирьох функцій можуть приймати екстравертну або

інтровертну форму, що призводить до появи восьми психологічних типів. Характеристика кожного типу, виходячи з його ведучої і підлеглої функції.

Екстравертний тип, що відчуває: люди цього типу усі помічають, на усе звертають увагу, швидко і об'єктивно фіксують події зовнішнього світу. Підлегла функція проявляє себе у вигляді підозр, передчуття хвороб і так далі.

Інтровертний тип, що відчуває – зовні виглядають повільними, а швидкі внутрішні реакції відбуваються потайно, перебувають тільки в теперішньому часі. Підлегла функція запускається зовнішніми подіями проявляється в зловісній формі.

Екстравертний інтуїтивний тип – їм властиві неточність, туманність суджень, уміють передбачати події у зовнішньому світі. Підлегла функція виражається в тому, що вони абсолютно не піклуються про тіло: не помічають голоду, втоми. Вони шукачі пригод, активні, наполегливі, але не вміють дбати про інтереси інших людей.

Інтровертний інтуїтивний тип – вони розбираються в повільних процесах колективного несвідомого і передають знання суспільству. Підлегла функція людини цього типу випробовує скруту при визначенні потреб тіла і контролі його апетиту. Творчі особистості, люблять все ідеалізувати, легко розуміють думки та бажання інших.

Екстравертний розумовий тип – для них важливі факти, розширюють поле об'єктивної дійсності, випробовують містичну прихильність до ідеалів, до людей. Підлегла функція проявляється в тому, що вони не здатні побачити, що люди можуть мати і іншу систему цінностей.

Інтровертний розумовий тип – їх цікавлять ідеї, а не встановлення фактів. Підлегла функція має риси собачої прихильності, яка не завжди приємно об'єкту прихильності.

Екстравертний тип, що відчуває – людей цього типу відрізняє те, що його дії виходять з адекватної оцінки зовнішніх об'єктів і правильного відношення до них. Підлегла функція проявляє себе в примітивних, стандартних судженнях.

Інтровертний тип, що відчуває, – люди такого типу мають високо

диференційовану систему цінностей. Підлегла функція виражається в мономанії, виникненні однієї ідеї, за допомогою якого вони рухаються через величезну кількість матеріалу [3].

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
2. Махній М.М. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 472 с.
3. Конспект лекцій до навчальної дисципліни «Психологія особистості» / уклад. Н. О. Кримова. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021. 81 с.

Лекція 4. Індивідуальна психологія Альфреда Адлера.

1. Базові паняття соціальної психології Альфреда Адлера.
2. Соціальний зміст психології особистості Альфреда Адлера.
3. Порядок народження та його вплив на життя людини.

I

Учнем З. Фрейда, який засудив біологізаторські тенденції свого вчителя, був Альфред Адлер (1870-1937). Він став засновником так званої індивідуальної психології. На відміну від глибинної психології З. Фрейда, в теорії А. Адлера немає жодних положень про приховані неосяжні сили і структури психічного життя. Не природжені потяги, не природжені архетипи, а відчуття спільності з іншими людьми, що стимулює соціальні контакти і орієнтацію на інших людей, - ось та головна сила, яка визначає поведінку і життя людини, вказував А. Адлер.

А. Адлер вважав соціальне почуття природженим, хоча специфічність взаємин людей й визначається характером суспільства, в якому проживає людина. Отже, у цьому аспекті точка зору А. Адлера так само біологічна, як і погляди З. Фрейда і К. Г. Юнга. В той же час А. Адлер був єдиним, хто вважав найважливішою тенденцією в розвитку особистості її прагнення зберегти в цілісності свою індивідуальність, усвідомлювати і розвивати її. З. Фрейд в

принципі відкидав ідею про унікальність кожної особистості, досліджуючи те загальне, що властиве сфері несвідомого.

На думку А. Адлера, структура особистості єдина і тому не може бути розчленованою на три інстанції ("Id", "Ego" та "Super-ego"). Провідним напрямком розвитку особистості є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Теорія особистості А. Адлера є добре структурованою системою, що базується на декількох базових поняттях: фіктивний фіналізм, прагнення до переваги, почуття неповноцінності і компенсації, суспільний інтерес, стиль життя, креативне "Я".

Фіктивний фіналізм - суб'єктивні причини психологічних явищ. Психологічні феномени неможливо зрозуміти, не ґрунтуючись на принципі фіналізму, лише фінальні цілі можуть пояснити людську поведінку. Фінальна мета може бути фікцією, тобто недосяжним ідеалом, але є реальною стимул-реакцією і дає остаточне пояснення поведінки. Прагнення до переваги є поштовхом до вирішення людиною життєвих проблем. Прагнення до переваги є природженим і веде людину до вершин розвитку. Це могутній динамічний принцип. Почуття неповноцінності включає усі почуття, які виникають у зв'язку з соціальною або психологічною недосконалістю, окрім переживань, пов'язаних з фізичною слабкістю і хворобою. Почуття неповноцінності в нормальних обставинах є великою рушійною силою. Бажання подолати свою неповноцінність дає поштовх до розвитку особистості.

Суспільний інтерес є природженим, тобто люди - соціальні істоти, які прагнуть зробити суспільство досконалим. Життєвий стиль є системою основою функціонування особистості, тобто це цілісність, якій підпорядковані структурні частини особистості. Креативне "Я" створює суб'єктивну, динамічну, єдину, таку, що володіє унікальним життєвим стилем особистості, надає сенс життю, творить мету і продумує засоби її досягнення.

II

А. Адлер році висловив припущення, що у кожного індивіда існують слабкі місця – органи, схильні до хвороб, але органічну слабкість можна здолати за допомогою тренувань і вправ. Це він переніс на психічні явища. У

психіці людини виникають особливі механізми компенсації, сприяючи заповненню того дефіциту, який відчувається їм на основі неповноцінності органів. Пізніше А. Адлер дійшов висновку, що відчуття власної недостатності виникає у усіх дітей, проте «жодна людська істота не може довго виносити почуття своєї недостатності: воно ввергає його в таку напругу, що вимагається хоч якась дія». Помірне почуття недостатності може підштовхнути індивіда до конструктивних досягнень. А окрім цього, «існують такі ситуації дитинства, з яких дитиною часто виводиться дуже помилкове уявлення про життя», – вважав А. Адлер.

Умови, при яких почуття недостатності перетворюється на комплекс недостатності: перед людиною встає проблема; він не підготовлений і не оснащений для вирішення цієї проблеми; він переконаний в тому, що не зможе вирішити її. У індивіда у відповідь на несприятливі ситуації дитинства може з'явитися гіперкомпенсація і розвинутися комплекс переваги. Цей комплекс проявляється в перебільшенні своїх фізичних, інтелектуальних і соціальних здібностей.

Основні принципи індивідуальної психології базувалися на центральній ідеї А. Адлера, відповідно до якої людина є єдиним цілим, наділеним творчою життєвою силою, що проявляється в телеологічності, тобто, спрямуванні до мети, досягнень, переваги. А. Адлер вважав, що індивід виробляє специфічну життєву мету, використовуючи її як орієнтир в житті. Формування життєвих цілей починається в дитинстві як компенсація почуття недостатності.

Придуманий фіналізм – уявна мета, що описує бажаний майбутній стан справ. Але, якщо здорова людина змінює мету, то невротик може мати настільки негнучкий придуманий фіналізм, що стає неадаптованим. Поведінка визначається не минулим, а спадковістю і оточенням. Люди рухомі цілями, обраними ними самими, які, за їхнім відчуттям, принесуть їм щастя та успіх.

Стиль життя включає унікальне з'єднання рис, способів поведінки і звичок, які, узяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума. Життєвий стиль формується в перші роки життя і залишається стабільним, організуючим початком, під впливом якого людина діє. Для

життєвого стилю характерно: дуже раннє формування, помилковість, стійкість.

Щоб зрозуміти людину, треба зрозуміти її або її стиль життя, або когнітивну організацію. Це лінза, за допомогою якої люди бачать себе і своє життя. Життєвий стиль пізнається за допомогою способів, які ми використовуємо для вирішення життєвих проблем. Кожна людина в житті зустрічається з трьома глобальними проблемами: робота, співпраця, любов і шлюб.

Важливе місце у вченні А. Адлера займає соціальний інтерес. Соціальний інтерес – це більше, ніж турбота про безпосередньо соціальне оточення чи конкретне суспільство. У найширшому сенсі соціальне почуття є турботою про інтереси «ідеальної спільноти всього людства, яка є основною метою еволюції», за думкою А. Адлера. Чим сильніше у людини розвинене соціальне почуття, тим у меншій мірі проявляється прагнення до переваги. Оскільки індивід перебуває в соціальному контексті, соціальний інтерес є вирішальним чинником його адаптації. Соціальний інтерес – ключовий чинник психічного здоров'я.

Ядром моделі людської природи є творчість – здатність формулювати цілі та способи їх досягнення. Творчість досягає найвищого розвитку у створенні життєвого плану, який організовує життя людини у послідовному життєвому стилі. Творча сила відповідає за мету життя, вибирає метод досягнення цієї мети і сприяє розвитку соціального інтересу. Вона робить кожну людину вільним індивідом. А. Адлер завжди наголошував на позитивних, творчих, здорових здібностях особистості.

Класифікація типів побудована за принципом двомірної схеми, де один вимір представлений соціальним інтересом, а інший – мірою активності. Тип, що управляє – люди самовпевнені, для них характерна установка переваги над зовнішнім світом. Тип, що бере – паразитична установка до зовнішнього світу, мета їх існування полягає в тому, щоб отримати від інших якомога більше. Унікаючий тип – їх життя характеризується соціально-даремною поведінкою і втечею від рішення життєвих завдань. Соціально-корисний тип – втілення зрілості, в ньому сполучені висока міра соціального інтересу і високого рівня

активності.

Корінь неадаптивних та невротичних стилів життя – невміння співпрацювати і, в результаті, відчуття невдалого життя та власної неспроможності. Здорова особистість взаємодіє з іншими, для неї характерні сильний соціальний інтерес та конструктивне прагнення переваги.

II

А. Адлер вважав важливою роль соціального контексту у розвитку особистості. Він звернув увагу на порядок народження як основну детермінанту установок, що визначають спосіб життя. За А. Адлером, порядок народження (позиція) дитини в сім'ї має вирішальне значення.

Згідно з А. Адлером, становищу першої дитини в сім'ї можна позаздрити, поки вона – єдина дитина в сім'ї. Батьки зазвичай сильно переживають з приводу появи першої дитини і тому цілком віддають себе їй, прагнучи, щоб усе було "як годиться". Первенец отримує безмежне кохання та турботу від батьків. Він, як правило, насолоджується своїм безпечним та безтурботним існуванням. Але це триває доти, доки наступна дитина не позбавить її своєю появою привілейованого становища. Ця подія драматичним чином змінює становище дитини та її погляд на світ. Але разом із тим в результаті подібної сімейної боротьби первісток "привчає себе до ізоляції" і освоює стратегію виживання поодиночці, не потребуючи чийхось уподобань або схвалення. А. Адлер видідив риси найстаршої дитини в сім'ї: консерватизм, прагнення до влади і схильність до лідерства. Тому вона часто стає зберігачем сімейних традицій та моральних установок.

Другій дитині від самого початку задає темп її старший брат чи старша сестра: ситуація стимулює її побивати рекорди старшого сиблінгу. Завдяки цьому нерідко темп її розвитку виявляється вищим, ніж у старшої дитини. Наприклад, друга дитина може раніше, ніж перша, почати розмовляти чи ходити. В результаті друга дитина виростає суперником і честолюбним. Його стиль життя визначає постійне прагнення довести, що він кращий за свого старшого брата чи сестри. Таким чином, для середньої дитини характерна орієнтація на досягнення. Щоб домогтися переваги, вона використовує як

прямі, і манівці. А. Адлер також вважав, що середня дитина може ставити собі непомірно високі цілі, що фактично підвищує ймовірність можливих невдач.

Становище останньої дитини унікальне у багатьох відношеннях. Поперше, вона ніколи не відчуває шоку "позбавлення трона" іншою дитиною і може бути оточений турботою і увагою з боку не тільки батьків, але, як це буває у великих сім'ях, старших братів та сестер. По-друге, якщо батьки обмежені у матеріальних можливостях, вона рідко має щось своє, і йому доводиться користуватися речами інших членів сім'ї. По-третє, становище старших дітей дозволяє їм задавати тон; у них більше привілеїв, ніж у неї, і тому відчуває сильне почуття неповноцінності, поряд з відсутністю почуття незалежності. Незважаючи на це, молодша дитина має одну перевагу: у неї висока мотивація перевершити старших братів та сестер. Як результат, вона часто стає найшвидшим плавцем, найкращим музикантом, найбільш честолюбним студентом.

Позиція єдиної дитини унікальна, тому що вона не має інших братів чи сестер, з якими їй доводилося б конкурувати. Ця обставина поряд з особливою чутливістю до материнської турботи часто призводить єдину дитину до сильного суперництва з батьком. Він занадто довго і багато перебуває під контролем матері і чекає на такий самий захист і турботи від інших. Головною особливістю цього способу життя стає залежність та егоцентризм. Така дитина протягом усього дитинства продовжує бути осередком життя сім'ї. Однак пізніше вона як би раптово прокидається і відкриває для себе, що більше не перебуває в центрі уваги. Єдина дитина ніколи ні з ким не ділила свого центрального становища, не боролася за цю позицію з братами чи сестрами. У результаті часто бувають труднощі у відносинах з однолітками.

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

2. Конспект лекцій до навчальної дисципліни «Психологія особистості» / уклад. Н. О. Кримова. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021. 81 с..

3. Махній М. М. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 472 с.

Лекція 5. Его-психологія (психологія Е. Еріксона, К. Хорні, Е. Фрома)

- 1. Психологія особистості Е. Еріксона.**
- 2. Психологія особистості К. Хорні.**
- 3. Соціальна психологія Особистості Е. Фромма.**

I

Епігенетична теорія життєвого шляху особистості Еріка Еріксона багато в чому продовжувала ідеї класичного психоаналізу. Згідно принципу, що лежить в її основі, все, що росте і розвивається, має загальний план розвитку окремих частини, причому кожна з них має найбільш сприятливий період для розвитку. Так відбувається доти, поки всі частини, розвинувшись, не сформують функціональне ціле.

Е. Еріксон відійшов від класичного психоаналізу за чотирма важливими ідеями. По-перше, у його поглядах чітко простежується рішучий рух акценту від Id до Ego, що сам З. Фрейд лише частково визнавав в останні роки свого життя. З позиції З. Еріксона, скоріше саме Ego становить основу поведінки та функціонування людини. Він розглядав як самостійну структуру особистості, основним напрямом розвитку якої є соціальна адаптація; паралельно з нею йде розвиток Id та інстинктів.

По-друге, Е. Еріксон розвиває новий погляд щодо індивідуальних взаємин з батьками та культурним контекстом, у якому існує сім'я. Якщо З. Фрейда цікавив вплив батьків на становлення дитини, то Е. Еріксон підкреслював історичні обставини, в яких формується Ego у дитини. Він базувався на результатах спостережень за людьми, що належать до різних культур, щоб показати: розвиток Ego неминуче і тісно пов'язаний із змінами особливостей соціальних приписів і системою цінностей.

По-третє, теорія розвитку Ego охоплює весь життєвий простір індивіда .

По-четверте, у З. Фрейда та Е. Еріксона різні погляди на природу та вирішення психосексуальних конфліктів. Метою З. Фрейда було розкриття сутності та особливостей впливу на особистість неусвідомлюваного психічного життя, а також пояснення того, як рання травма може призвести до психопатології у зрілості. З. Еріксон, навпаки, бачив своє завдання, у тому, щоб привернути увагу до здатності людини долати життєві труднощі психосоціального характеру.

Фрейдівському фаталістичному попередженню у тому, що люди приречені на соціальне згасання, якщо віддадуться своїм інстинктивним прагненням, протистоїть оптимістичне положення Е. Еріксона, що кожна особиста та соціальна криза є свого роду виклик, що призводить індивідуума до особистісного зростання і подолання життєвих перешкод. Знання того, як людина справлялася з кожною із значущих життєвих проблем, або як неадекватне вирішення ранніх проблем позбавило її можливості справлятися з подальшими проблемами, становить, на думку Е. Еріксона, єдиний ключ до розуміння її життя. Біологічне дозрівання при взаємодії з сферою соціальних відносин індивідууму дає складну систему поведінкових детермінант: раціональність – ірраціональність, холізм – елементалізм, спадковість – соціальне, змінність – незмінність, суб'єктивність – об'єктивність, проактивність – реактивність. гомеостаз – гетеростаз, пізнання – непізнання.

Теорія розвитку особистості Еріка Еріксона стверджує:

1. Соціум для дитини не антагонистичен.
2. Особистість розвивається від народження до смерті.
3. Особистість розвивається через послідовні етапи життя.
4. Етапи життя, як стадії розвитку особистості, однакові для всіх.
5. У розвитку людини вісім стадій.
6. Кожну стадію свого розвитку людина може пройти благополучно, так і зі складностями..
7. Перехід від стадії до наступної стадії є особистісним кризою.
8. У кризі втрачається его-ідентичність, завдання психотерапевта - її повернути.

У деяких питаннях ідеям Е.Еріксона і З. Фрейда властива єдність. Так, вони сходяться в тому, що стадії розвитку особистості наперед визначені, і порядок їх перебігу є не може бути змінним.

Провідний вклад Е. Еріксона у теорію особистості полягає в тому, що, поряд із фрейдівськими стадіями психосексуального розвитку, він показав, що людина одночасно проходить стадії психосоціального розвитку та довів, що розвиток особистості продовжується все життя і кожна стадія може мати як позитивний, так і негативний результат. Кожна стадія розвитку особистості складається з психологічних, біологічних і соціальних компонентів [1].

II

Карен Хорні підтримувала принципи, які лежали в основі фрейдизму, але вона мала зауваження щодо його теорії сексуальності. К. Хорні вважала, що висловлювання З. Фрейда про психологію жінки, особливо його заяви про те, що жінками рухає «заздрість до пеніса», є нелогічними і прив'язаними до культури Відня XIX століття. К.Хорні була противницею його теорії інстинктів і вважала, що психоаналіз повинен базуватися на більш широкій соціокультурній орієнтації. У своїх роботах К. Хорні підкреслювала важливість культурних і соціальних впливів на особистість. Хоча її теорія відноситься більшою мірою до хворих невротиками, ніж до здорових особистостей, багато з її ідей привели до значних відкриттів в розумінні індивідуальних відмінностей та міжособистісних відносин.

Поштовхом до формування соціокультурного погляду на особистість послужили три основні міркування К. Хорні:

1. Вона відкинула позицію З. Фрейда щодо жінок і особливо його думку про те, що їх біологічна природа зумовила заздрість до пеніса. Це була відправна точка в її розбіжностях з традиційною фрейдівською позицією.

2. Під впливом Еріха Фромма, Маргарет Мід і Гаррі Стека Саллівена вона прийшла до переконливості, що соціокультурні умови роблять глибокий вплив на розвиток і функціонування індивіда.

3. Клінічні спостереження над пацієнтами, яких вона вела в Європі та Сполучених Штатах, показали вражаючі відмінності в їх особистісній динаміці,

що стало підтвердженням впливу культурних чинників. Ці спостереження привели її до висновку, що в основі порушень функціонування особистості лежать унікальні стилі міжособистісних відносин.

К. Хорні підтримувала ідеї З. Фрейда щодо вирішальної ролі дитячих переживань для формування особистості дорослого, але щодо специфіки формування особистості їх думки не збігалися. К. Хорні не сприймала твердження Фрейда про існування універсальних психосексуальних стадій і про те, що сексуальність дитини диктує спрямованість подальшого розвитку особистості. На її думку, вирішальним чинником у розвитку особистості є соціальні стосунки між дитиною і її батьками [2].

Дитяча безпорадність, за відсутності адекватного батьківського відходу, породжує почуття базальної тривожності. Зневага і відкидання з боку батьків приводять дитину до стану базальної ворожості [3].

Невротичні особистості формуються в умовах явного дефіциту теплоти і безпеки в стосунках з батьками, оскільки, прагнучи до безпеки і подолання тривоги, дитина вибирає і формує властиву для неї захисну стратегію. Карен Хорні описала десять таких *захисних стратегій*, визначивши їх як невротичні потреби, або тенденції особистості:

1. У любові та схваленні, тобто не заспокоюване нічим прагнення бути об'єктом любові та захоплення, підвищена чутливість до критики, непривітності з боку інших.

2. У партнері-керівников, тобто надмірна залежність від інших, страх отримати відмову або залишитись самотнім; переоцінка любові.

3. У чітких обмеженнях, тобто надання переваги такому життєвому стилю, при якому першочергове значення мають обмеження, встановлений порядок, невимогливість, схильність задовольнитись малим і підпорядковуватись іншим.

4. У владі, тобто домінування і контроль над іншими як самоціль, презирливе ставлення до проявів слабкості.

5. В експлуатації інших, тобто страх бути використовуваним іншими, страх виглядати «тупим у їхніх очах».

6. У суспільному визнанні, тобто бажання бути об'єктом захоплення з боку інших, залежність уявлень про себе від статусу.

7. У захопленні собою, тобто прагнення створити прикрашений образ своєї особи, позбавлений недоліків, обмежень, потреба в компліментах та лестощах).

8. У честолюбстві, тобто сильне прагнення бути кращим, незважаючи на наслідки, страх невдачі.

9. У незалежності, уникнення будь-яких стосунків, що передбачають певні обов'язки, дистанціювання від усіх і всього.

10. У бездоганності та неподоланності, спроби бути морально непогрішимим та бездоганим у всіх відношеннях, підтримка враження досконалості та доброчесності [4, с. 25].

Для вирішення конфліктів, пов'язаних з базальною тривожністю, індивід, на думку К. Хорни, застосовує наступні захисні механізми: затемнення конфлікту – людина підкреслює один полюс конфлікту, інший полюс затемняє; відособлення – просте усунення від людей; «Я», що ідеалізується – відхід від реального «Я» до деякого зовні кращого; тиранія «Я повинен» – «я маю бути добрий з усіма», «я не повинен залежати від інших»; екстерналізація – проекція внутрішніх конфліктів в зовнішній світ; порочні кола – ситуація, коли захисні стратегії, які використовуються полегшення тривоги, лише посилюють її; угода з долею - віра, сформована нашими зобов'язаннями, незалежно від типу рішення, якщо ми живемо відповідно до них; відчуття справедливості - аше очікування, підкріплене угодою з долею, пов'язаною з нашим домінуючим рішенням. К. Хорні запроваджує термін «система гордості», що передбачає невротичну гордість, невротичні домагання, тиранічні повинності, перебільшену ненависть себе.

Окрім основних стратегій пристосування, є багато допоміжних стратегій для зниження тривоги: сліпі плями – не здатність усвідомлення тих аспектів особи, які суперечать власному образу, що ідеалізується; дроблення – можливість свідомо, але не одночасно, визнавати несумісні види поведінки, наприклад, людина, може бути прекрасним працівником, а в сім'ї опиняється

безжальним деспотом; раціоналізація – «самообман шляхом висновків» рахувала К. Хорні; надлишковий самоконтроль – зберігає людей від виснаження під впливом різних емоцій, включаючи «ентузіазм, сексуальне збудження, жалість до себе або лють»; деспотична правота – «є спробою раз і назавжди улагодити конфлікти шляхом деспотичного і беззастережного оголошення своєї правоти»; ухильність – дозволяє не бути прихильним ні яким-небудь думкам, ні справам, свого роду здатність напускати туман; цинізм – уникає конфлікту шляхом заперечення і висміювання моральних цінностей.

К. Хорні припускала, що розвиток дитини не зупиняється після п'яти років, наступні реакції і переживання витікають їх попередніх етапів. Дитячі переживання впливають на нас, але не обов'язково породжують фіксації, що примушують повторювати колишні паттерни. Ідеальна сімейна атмосфера забезпечує тепло доброзичливості і здорове зчеплення між бажаннями дитини і волею оточення.

III

Е. Фромм висунув нове вчення, що розкриває типи соціальних характерів, які неможливо зрозуміти без усвідомлення впливу суспільства. Е. Фромм приділяє велику увагу розгляду ролі несвідомого начала в соціальній діяльності людей. Е. Фромм різко критикує розуміння “несвідомого” як біологічно даного індивіду, що посідає особливе місце в особистості. Е. Фромм вносить новий зміст у несвідоме й по-іншому описує механізм витіснення. Передусім, він стверджує, що несвідоме є соціальним явищем. На відміну від З. Фрейда, Е. Фромм головну увагу приділяє “соціальному несвідомому”. Його зміст він розуміє як витіснений психічний матеріал, який є спільним для більшості членів суспільства.

Одну з головних особливостей суспільства Е. Фромм вбачає в тому, що воно за допомогою спеціального “соціально зумовленого фільтра” перешкоджає повному усвідомленню людиною навколишньої реальності. Тільки те, що проникає крізь цей фільтр, входить до сфери свідомості. Переважна частина життєвого людського досвіду залишається за її межами,

залишається несвідомою. Елементами такого “соціально фільтра” є мова, логіка та соціальні табу.

Е. Фромм ґрунтувався на тому, що існує протилежність між мисленням та життям, відповідно і протилежність між свідомістю та буттям. Соціальне оточення формує буття індивіда й тим самим – опосередковано – формує його мислення. Людина вірить, що її думки належать їй, що вони – продукт її мислительної діяльності, натомість у дійсності вони визначені об'єктивними чинниками, які діють за її спиною.

Е. Фромм стверджує, що для усвідомлення переживання його необхідно осмислити у категоріях, які організують свідоме мислення. Проте переживання може дійти до усвідомлення тільки за умови, що його можна досягнути та впорядкувати в межах концептуальної системи за допомогою її категорій. Ця система є результатом суспільного розвитку.

Проблемою є з'ясування того, як працює “соціальний фільтр”, в який спосіб він пропускає тільки певні переживання. Е. Фромм відзначає, що існують переживання, які легко сприймаються свідомістю, наприклад, такі, як біль, голод тощо. Тобто це такі переживання, які відповідають груповому або індивідуальному виживанню. Проте тонкі емоційні переживання, властиві, наприклад, східній культурі, багато в чому недоступні для західної людини. Це пов'язано також з тим, що в європейських мовах немає придатних слів для вираження цих переживань, натомість у східних мовах є безліч слів, які виражають ті самі почуття. Це стверження доречно у зв'язку з такими переживаннями, які не підпадають під нашу раціональну схему речей.

Наступною частиною соціального фільтра, яка дає змогу певним почуттям досягнути свідомості і має тенденцію виштовхувати їх з цієї царини, є соціальні табу, які оголошують деякі ідеї та почуття непристойними та забороненими. Е. Фромм відзначає, що для суспільств, які претендують на турботу про добробут усіх, ця проблема по-справжньому існує, оскільки впродовж усієї історії існування людства зазвичай стіл завжди був накритий для небагатьох, переважна ж більшість отримувала лише крихти.

Головною причиною витіснення є страх, стверджує Е. Фромм. І страх цей виявляється у боязні ізоляції та остракізму. Оскільки для людини найжахливішим є почуття відособленості та самотності, саме ці почуття здатні призвести до божевілля. Прагнення підтримувати відносини з іншими людьми, здобути єдність з ними є найсильнішою пристрастю, іноді більш сильною, ніж бажання жити. Тому, якщо це загальноприйнято, людина визнає неіснуюче існуючим або приймає за істину те, що більшість вважає істинним. Тобто для людини настільки важлива стадність, що стадні вірування та почуття становлять для неї більшу реальність, ніж те, що підказують їй власні почуття та розум. Те, що людина вважає правильним та відповідним здоровому глузду, – це прийняті в суспільстві кліше, все, що не підпадає під це кліше, виключається із свідомості, залишається несвідомим. Для більшості людей їхня тотожність своїми коренями сягає їхньої підпорядкованості соціальним кліше. Вони є такими, якими себе вважають, тому боязнь остракізму включає в себе страх втратити тотожність, і ця комбінація з двох страхів справляє найбільш сильний вплив.

Е. Фромм робить висновок про соціальну детермінованість несвідомого. Далі формулювання несвідомого у Е. Фромма перетинається з розумінням колективного несвідомого у К. Юнга. Е. Фромм зазначає, що несвідоме, репрезентує універсальну людину. Е. Фромм підкреслює, що індивідуальне та соціальне несвідоме перебувають у постійної взаємодії. Якщо людина не в змозі осмислити соціальну реальність, а замість цього заповнює її вигадками, її здатність усвідомити власну реальність також є обмеженою. Тобто доки людина не в змозі перевищити своє суспільство й побачити, сприяє воно чи перешкоджає розвитку людських потенцій, вона не зможе повністю злитися зі своєю власною людяністю.

Е. Фромм виводить діалектичний взаємозв'язок між індивідуальним та колективним несвідомим, підкреслюючи, що осмислення тих процесів, які відбуваються у суспільстві, є необхідним для аналітичного осмислення людиною самої себе; але важливим є також і зворотний процес – аналітичне осмислення індивідуального несвідомого.

Е. Фромм вважає, що людина та суспільство схильні до агресії. Людина не змогла відмовитися від своїх пристрасей - бажання гвалтувати й вбивати. Людська історія вперто підтверджує цей сумний факт. Е. Фромм намагається зрозуміти, якими мотивами керуються політичні лідери, що віддають наказ і відправляють людей на бойню. Він прагне усвідомити, чому люди, будучи до певного часу добропорядними громадянами, раптом перетворюються на жорстоких садистів.

Учений звертає увагу і на той факт, що "ці люди не відрізняються від середньої людини: вони егоїстичні і навряд чи готові відмовитися від власних переваг на користь інших, але разом з тим вони не відзначаються ні особливою злісністю, ні особливою жорстокістю. Головною небезпекою для людства є не садист чи нелюд, а нормальна людина, наділена незвичайною владою"

Е. Фромм виділив декілька типів соціального характеру: рецептивний, експлуататорський, нагромаджувальний, ринковий. В основі кожного соціального характеру лежить особливий психологічний механізм, через який індивіди вирішують проблеми людського існування: мазохістський, садистський, деструктивістський та конформістський.

За умови дії мазохістського та садистського механізмів, вважає Е.Фромм, людина, добровільно підкоряючись кому-небудь або пануючи над ким-небудь, набуває ілюзії власної ідентичності. Людина змушена шукати шляхи вирішення проблем свого існування. Здебільшого ними стають: 1) деструктивізм як прагнення індивіда знищувати, руйнувати все те, що поза ним, як зовнішню причину свого тривожного внутрішнього стану; 2) конформізм як відмова людини від свого власного "Я" через розчинення себе в масі, в натовпі. Е. Фромм вважав їх універсальними, тому що соціальні умови, на його думку, завжди викликають панування того чи іншого типу соціальних характерів, властивих більшості членів даного суспільства.

Але єдино правильним способом вирішення цих проблем, на думку Е. Фромма, є любов; саме вона служить критерієм буття як способу життєдіяльності. В процесі оволодіння мистецтвом любові відбувається зміна структури характеру людини, в результаті чого повага до життя, почуття

ідентичності, зацікавленість у єднанні зі світом стають пріоритетними, сприяючи переходу до гуманістичного духу.

У книзі "Мати чи бути" Е. Фромм намагається показати дегуманізуючий вплив сучасного суспільства на людину. Він аналізує це суспільство крізь призму конфлікту двох орієнтацій характеру (ринкового і продуктивного), а також через суперечність двох способів існування людства – володіння та буття. Під володінням та буттям Е. Фромм розумів два різні види самоорієнтації та орієнтації у світі, дві різні структури характеру, перевага однієї з яких визначає все, що людина думає, відчуває та здійснює. Коли людина дотримується принципу володіння, ставлення її до світу виражається в прагненні зробити його об'єктом володіння, перетворити все і всіх на свою власність. Стосовно ж буття як способу існування, то, за Е. Фроммом, слід розрізняти дві його форми: перша характеризується життєлюбством, справжньою причетністю до світу; друга стосується істинної природи, істинної реальності особистості.

Впевнений у тому, що багатство не робить людину щасливою, Е. Фромм закликає до створення нового ідеального суспільства, в якому орієнтація людини на володіння буде замінена орієнтацією на буття. Функція нового суспільства – сприяти виникненню нової людини, структурі характеру якої будуть властиві такі якості: готовність відмовитись від усіх форм володіння заради того, щоб повною мірою бути; відчуття себе на своєму місці в сфері свого буття; визнання всебічного розвитку людини та її близьких вищою метою життя; відчуття свого єднання з життям, відмова від підкорення будь-кому і будь-кого, від експлуатації, руйнування та виснаження природи, прагнення зрозуміти природу, жити в гармонії з нею.

Розуміння історичного процесу у Е. Фромма ґрунтується на концепції людської природи, за допомогою якої він пояснює неперервність історичних змін, а також на концепції "соціального характеру", за допомогою якої він намагається розкрити функціонування того чи іншого суспільства.

Література

1. Махній М. М. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 472 с.
2. Конспект лекцій до навчальної дисципліни «Психологія особистості» / уклад. Н. О. Кримова. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021. 81 с.
3. Ковальчук З. Я. Історія психології : курс лекцій. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 344 с.
4. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

Лекція 6. Гуманістичний напрям в психології особистості.

- 1. Загальна характеристика гуманістичної психології.**
- 2. Психологія особистості А. Маслоу.**
- 3. Феноменологічна психологія К. Роджерса.**
- 4. Особистість у логопсихології В. Франкла.**

I

У гуманістичній психології людина розглядається як свідома і розумна істота, творець власної особистості та свого життя. За нею визначається прагнення до самовдосконалення. Сутність людини викликає неперервний рух до творчості й самодостатності, якщо цьому процесу не перешкоджають обставини.

Представників цього напрямку перш над усе цікавить те, як людина сприймає, розуміє і пояснює реальність свого буття. Вони описують явища свідомості, а не шукають їх пояснення; тому такі вчення називають феноменологічними. Описи особистості і подій у її житті тут в основному зосереджені на дійсному життєвому досвіді, а не на минулому або майбутньому, подаються в термінах типу «сенси життя», «цінності», «життєві цілі» тощо [1, с. 47].

Багато ідей, що лягли в основу гуманістичної психології, сформувалися у межах психоаналізу. А. Адлер, К. Хорні, Е. Еріксон, Е. Фромм в протилежність

3. Фройд, наполягали на тому, що людина – істота свідомо і має свободу волі. Вони бачили суть людини в її свободі, спонтанності та здатності бути причиною своєї поведінки. Людину характеризують не лише події минулих років, але й її цілі та надії на майбутнє. Вона здатна створювати власне «Я» і насолоджуватись своїм життям. Загалом усі ці ідеї відображали своєрідний дух того часу – зростаюче незадоволення механістичним і матеріалістичним характером культури, ідеї добра, свободи, миру і ненасильства.

Гуманістична психологія звернулася до таких здібностей і можливостей людини, як любов, творчість, розвиток, сенс життя і так далі. Це психологія здорового творчого індивіда. Вона передбачає вивчення людини як цілісності, а не як сукупності її якостей і вчинків. Її мета - допомогти людині стати щасливішою. З етичної точки зору гуманізм означає встановлення таких правил життєдіяльності, які ґрунтуються швидше на потребах людини, ніж законах природи або заповідях Бога.

Основні принципи гуманістичної психології:

1. Людське буття має межу, але людина володіє свободою і незалежністю.
2. Найбільш важливим джерелом інформації є екзистенціальний стан людини, її суб'єктивний психічний досвід, доступний через її усвідомлення ситуації «тут і тепер».
3. Людська природа детермінується не тим, що робить людина, а тим, як вона усвідомлює своє буття; її природа ніколи не може бути визначена повністю, вона завжди прагне до розвитку, до повної реалізації можливостей.
4. Людина єдина і цілісна. Ця цілісність «Я» створює унікальний характер переживань кожної людини. У людині неможливо розділити органічне і психічне, усвідомлюване і неусвідомлюване, почуття і думку.
5. Свідомість людини не може зводиться ні до її основних потреб і захистів (як у психоаналізі), ні до поведінкових феноменів (як у біхевіоризмі).

Етичні постулати гуманістичної теорії:

1. У житті людина відповідає за свої вчинки.
2. Людські взаємини повинні ґрунтуватися на визнанні внутрішнього суб'єктивного світу один одного і того, що кожна людина – творець свого життя.

3. Кожна людина живе лише «тут і тепер» і саме вона суттєва для буття.

Згідно з поглядами представників гуманістичної психології, наука існує лише в людині. Це те, що суб'єктивно приймається членами наукового співтовариства. Наукове знання зароджується, розвивається, передається і використовується людьми, на основі їх суб'єктивного досвіду. Прийняття або неприйняття нового знання, вибір теми, методу дослідження тощо завжди залежить від конкретних людей.

Тому наука бере початок у внутрішніх органічних переживаннях, які можуть бути передані лише частково і відносно неповно. Використання наукового результату – також суб'єктивний вибір. Наука сама собою ніколи не маніпулює, не контролює і не деперсоналізує. Категорія особистості провідна в гуманістичній психології. Вона виражається за допомогою системи понять, що визначають та виражають спосіб існування людини як особи; уявлення про цілі існування людини як особистості; умови і засоби досягнення тих цілей.

Особистість розглядається як відкрита система. Йдеться про наявність у людини здібностей до зміни і розвитку у взаємодії з довкіллям. Ця зміна – адаптація відкритої особистості до її довкілля; прагнення до стабільності – відмінна риса «закритої особистості». «Відкрита» особистість означає те, що вона не існує поза системою своїх виборів, вона ними створюється.

Особистість – це проект, вкорінений у біологічній природі людини, можливість, яка не завжди реалізована. Особистість – це одночасно і активне, і потенційне. Є відмінність між тим, хто людина є, і тим, ким вона хоче і може стати. Виявлення потенціалу особистості гуманістична психологія вважає одним із найважливіших своїх завдань.

Гуманістична психологія вказує на три потенціали, без реалізації яких не можна говорити про власне особистісний спосіб існування:

а) творчий потенціал людини. Креативність властива кожній людині і виявляється у всіх формах самовираження особистості;

б) Здатність до автентичного існування – тобто до існування, в якому людина досягає ідентичності своєї природи. В основі автентичного існування лежать три моменти: усвідомлення ситуації вибору; здійснення вибору, що

призводить до зростання особистості; прийняття відповідальності за здійснений вибір;

в) здатність до зростання особистості. Наявність такої здатності відображає прагнення особистості до автентичного існування і пошук шляхів її досягнення. Роль психологічної науки полягає в тому, щоб допомогти людині актуалізувати свій потенціал [2].

II

Одним з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції А. Маслоу, є те, що кожному людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле.

За А. Маслоу, руйнівні сили в людях є результатом фрустрації, або незадоволених основних потреб, а не якихось вроджених вад. Він вважав, що від природи в кожній людині закладено потенційні можливості для позитивного росту і вдосконалення. Саме такого оптимістичного і піднесеного погляду на людство А. Маслоу дотримувався все життя.

А. Маслоу вказав, що творчість є найбільш загальною характеристикою людей, яких він вивчав або спостерігав. Описуючи її як невід'ємну властивість людини, А. Маслоу розглядав творчість як рису, потенційно присутню у всіх від народження. На його думку, творчість не вимагає спеціальних талантів або здібностей. Щоб бути творчими, нам не потрібно писати книги, складати музику або створювати живописні полотна.

А. Маслоу сконцентрував увагу на психічно здоровій людині. Він був переконаний, що ми не можемо зрозуміти психічне захворювання, поки не зрозуміємо психічне здоров'я. Найважливішою частиною теорії А. Маслоу є модель ієрархії потреб. Вона отримала масву піраміди потреб. На першому рівні - фізіологічні потреби – в їжі, питві, диханні, сні, репродуктивні потреби. Вони повинні бути задоволені в першу чергу. Другий рівень потреби в безпеці – потреба індивіда жити в стабільній, безпечній і передбачуваній обстановці.

Третій рівень - потреби приналежності і любові – потреба встановити тісні відносини з іншими і почувати себе частиною якихось груп, потреби в спілкуванні.

Четвертий рівень - потреби самоповаги – бажання відчувати компетентність і особисті досягнення, а також потребу пошани іншими.

П'ятий рівень – естетичні потреби, потреби в пізнанні та самоактуалізації.

Потреби утворюють п'ять рівнів і повинні задовольнятися послідовно. В першу чергу людина прагне задовольнити найбільш важливу потребу. Тільки після задоволення її людина починає думати про інші. Найіажливіші потреби в піраміді Маслоу розташовані внизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі. Однак, якщо у людини одна з цих потреб залишається незадоволеною, вона дуже швидко стає настільки домінуючою, що всі інші потреби зникають або відходять на задній план. Наприклад, хронічно голодна людина навряд чи прагне робити кар'єру або будувати чудовий новий світ.

А. Маслоу допускав, що можуть бути винятки з цього ієрархічного ряду потреб, і що деякі люди можуть створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям свого життя.

Ключовим моментом в концепції ієрархії потреб Маслоу є те, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом «все або нічого». Потреби частково збігаються, і людина одночасно може бути мотивована різними потребами.

Найважливішою проблемою психології А. Маслоу є проблема самоактуалізації. Самоактуалізація – повне застосування талантів, здібностей, потенціалів. В її здійсненні розгортається процес повного розкриття особистісного потенціалу, особистісний ріст. У більш пізніх роботах Маслоу запропонував самоактуалізацією називати досягнення людської зрілості, а розвиток і рух в бік самоактуалізації – особистісним здоров'ям.

Людина, що само актуалізується, має такі риси: ефективне сприйняття реальності; прийняття; потреба в самоті; незалежність від культури і оточення; «свіжість оцінки»; вершинні переживання; людська спорідненість; скромність і пошана; відносини; етика і цінності розмежування між цілями і засобами; почуття гумору; креативність; дозвіл дихотомій; опір окультуренню.

Маслоу описав вісім способів, по яких індивіди самоактуалізуються, або

вісім типів поведінки, що ведуть до самоактуалізації: концентрація – життя має бути повним, яскравим при повній концентрації і абсолютному засвоєнні; вибір зростання – це процес, при якому приймається рішення про вибір для подальшого зростання; самопізнання – ми більше дізнаємося про свою внутрішню природу і діємо відповідно до цього; чесність – кожного разу торкатися до свого внутрішньому «я»; судження – треба довіряти власному розсуду і нашим інстинктам і діяти відповідно; саморозвиток – слід використовувати свої здібності і інтелект і добре робити ту справу, яку хочеться робити; вершинні переживання – під час цих моментів ми більш цілісні, зібрані, більше знаємо про себе і про світ; відсутність захисту для власного «я» – боротися із спотворенням уявлень про себе і образи зовнішнього світу.

Крім ієрархічної концепції мотивації А. Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитні мотиви і мотиви росту. Перші (дефіцитарні, або Д-мотивами) містять в собі трохи більше, ніж низькорівневі потреби в мотиваційній ієрархії, особливо що стосується наших фізіологічних вимог і вимог безпеки. Єдиною метою деприваційної мотивації є задоволення дефіцитарних станів (наприклад, голод, холод, небезпека). У цьому сенсі Д-мотиви є стійкими детермінантами поведінки. Вони задовольняють п'ятьма критеріями: їх відсутність викликає хворобу (візьмемо за приклад голод: людина, яка не їсть, врешті-решт захворіє); їх присутність запобігає хворобі (людина, яка розумно їсть, не хворіє); їх відновлення виліковує хвороба (немає іншого способу вилікувати голод, крім їжі); при певних складних умовах, люди віддають перевагу задовольнити їх; вони неактивні або функціонально відсутні у здорової людини (здорові люди знаходяться в умовах досить благополучних, щоб їх поведінка не стримувалося постійними пошуками їжі). Таким чином, дефіцитарна мотивація націлена на зміну існуючих умов, які сприймаються як неприємні, фрустровані або викликають напруження.

На відміну від Д-мотивів, мотиви зростання (метапотреби буттєві, або Б-мотиви) мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням втілити наші можливості в діяльність. Об'єктивні мотиви зростання, або метапотреби повинні збагатити і розширити життєвий досвід, збільшити напругу за допомогою нового,

хвилюючого і різноманітного досвіду.

Мотивація зростання передбачає не стільки відшкодування дефіцитарних станів (зменшення напруги), скільки розширення кругозору (збільшення напруги). Студент, який вибирає курс математики просто тому, що хоче розширити свої пізнання, більшою мірою демонструє Б-мотивацію, ніж мотивацію типу Д. Мотиви зростання, або мотиви типу Б, набувають актуальності головним чином після того, як в достатній мірі задоволені Д-мотиви.

А. Маслоу зробив припущення, що метапотреби, на відміну від дефіцитарних потреб, важливі в рівній мірі і не розташовуються в порядку пріоритетності. Одна метапотреба може бути замінена іншою, якщо так диктують обставини життя. А. Маслоу вважав, що метапотреби, так само, як і дефіцитарні потреби, є інстинктивними. Вони, повинні бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров'я і досягти максимуму своїх можливостей. А. Маслоу вводить такі захисні механізми: десакралізація – знецінення життя через небажання серйозно ставитися до явищ і подій. Це відбувається через страх глибоких емоцій [3].

III

К. Роджерс виступив з позицією, що в результаті самоактуалізації виникає «повноцінно функціонуюча людина». Цей термін використовувався Роджерсом для позначення людей, які реалізують свій потенціал, розвивають свої здібності й адекватно сприймають себе і навколишній світ. Роджерс визначив основні межі, властиві повноцінно функціонуючим особистостям. Це здатність до переживання, екзистенціальний спосіб життя, органічна довіра, емпірична свобода, креативність. Вивчення самоактуалізації особистості дозволило виявити такий важливий етап існування людини як становлення особистості на шляху до автентичного існування. Саме цінності особистості, що самоактуалізується, лягли в основу уявлень про цінність буття.

Саме К. Роджерс розпочав дослідження уявлення людини про себе і її ролі в розвитку особистості. Він вважав, що «Я» – це складна система уявлень людини. Вона складається з Я - концепції (уявлення людини про себе), у

формуванні якої визначальну роль виконуються міжособистісні стосунки, а акож «Ідеального «Я» – системи цінностей, тієї Я-концепції, яку «Я» хотіло б мати. Воно також формується внаслідок взаємодії людини з соціальним оточенням. Саме через «Ідеальне «Я» буває узгодження або розузгодження Я-концепції і досвіду. Різниця між «Ідеальним «Я» і Я-концепцією і визначає позитивне або негативне ставлення людини до себе. Для того, щоб особистість мала можливості зростання, необхідно, щоб «досвід» (тобто уявлення про світ, своє місце в ньому, про свої дії) був узгоджений з Я-концепцією. Здатність до справжнього узгодження Я-концепції і «досвіду» залежить саме від ступеня розбіжності Я-концепції та «Ідеального «Я». Для того, щоб відкрити людину досвіду, необхідно інтегрувати в єдину систему Я-концепцію та «Ідеальне «Я». Ця інтеграція є умовою «повноцінного функціонування особистості», умовою становлення і зростання особистості: зростання особистості – це розвиток у неї здатності та бажання бути собою (К. Роджерс).

К. Роджерс розробив оригінальну концепцію порушень психічного розвитку особистості. Перешкоди особистісному зростанню виникають у дитинстві і є нормальним моментом розвитку. Він виділив декілька найбільш поширених перешкод особистісному зростанню: Потреба в любові та позитивному визнанні; поведінка або ставлення, яке заперечує деяку частину самозвеличання, переживання, що знаходяться в невідповідності з «Я»-концепцією.

Підхід К. Роджерса ґрунтувався на його переконанні в тому, що людина володіє здібністю до самоспрямованої зміни особистості, тому терапевт може бути менш директивним у взаєминах із пацієнтом, ніж в інших формах терапії. Терапевт, наприклад, не дає поради, не запитує і не відповідає на питання клієнта. Замість цього терапевт намагається відобразити те, що сказав клієнт, і пояснити його відчуття. Згодом Роджерс основним акцентом у своїй терапії визначив розуміння самосприйняття клієнта.

Він ставиться до клієнта з теплом, хвалить його як людину, яка перебуває в процесі становлення і не оцінює його відчуття і переживання. Завдяки цьому клієнт має можливість зануритися в себе, виразити свої відчуття, не боячись

докору, і, зрештою, інтегрувати ці відчуття зі зміненою «Я»-концепцією. Терапевт відчуває і розуміє внутрішній світ переживань клієнта.

К. Роджерс стверджував, що саме клієнт, а не терапевт, відповідає за будь-яке особистісне зростання під час терапії. Психотерапевт створює для зміни необхідні умови, та лише клієнт є чинником зміни своєї особистості, що діє [2, с 267-269].

IV

Виктор Франкл (1905–1998) вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя, що має здійснюватися конкретно людиною за її власною потребою.

Екзистенційна теорія В. Франкла складається з: учення про прагнення до сенсу, про сенс життя і про свободу волі. Основна теза вчення про прагнення до сенсу свідчить: людина прагне знайти сенс і відчуває екзистенційну фрустрацію або вакуум, якщо її спроби залишаються нереалізованими. Прагнення до сенсу В. Франкл розглядає як природжену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і основною рушійною силою поведінки і розвитку особистості. Відсутність сенсу породжує у людини стан екзистенційного вакууму, що є причиною неврозів. Головна теза вчення про сенс життя — життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений. Відповідно теорії В. Франкла, сенс не суб'єктивний, людина не вигадує його, а знаходить у навколишній дійсності, у тому, що є для неї цінністю. Вчений виділяє три групи цінностей: творчості, почуття і ставлення. Сенс життя можна знайти в будь-якій із цих цінностей. Тобто, немає таких обставин і ситуацій, в яких людське життя втратило б свій сенс.

Основна теза вчення про свободу волі свідчить, що людина спроможна знайти і реалізувати сенс життя, навіть якщо її свобода обмежена об'єктивними обставинами. Свобода, за думкою В. Франкла, тісно пов'язана з відповідальністю людини за свій вибір і реалізацію сенсу свого життя. В. Франкл підкреслював, що відсутність сенсу життя або неможливість його реалізувати приводить до неврозу, породжує у людини стан екзистенційної фрустрації. Неврози нерідко виникають тоді, коли людина усвідомлює

беззмістовність свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральні падіння, лежить відсутність смислу життя, що може бути частково компенсовано людиною потягом до влади, сексу, бажанням грошей [1, с. 55].

Своє вчення В. Франкл назвав йоготерапією. Логотерапевт повинен допомогти пацієнтові знайти не абстрактний сенс життя взагалі, а специфічний для цієї особистості смисл життя в даний момент часу. У кожній особистості є своє призначення і своє місце в житті, і кожна людина має знайти й реалізувати їх. За В. Франклом, істинний сенс буття Всесвіту перебуває поза розумінням людини, в духовному вимірі людського Існування. Виходячи з цього логотерапія допомагає шукати смисл життя шляхом: а) діяння (подвигу); б) переживання цінностей в любові і в) страждання.

Перший шлях пов'язаний з пошуком та здійсненням духовно спрямованих дій, учинків. Другий шлях передбачає розуміння іншої людини, суті її особистості на основі любові. Третій шлях пошуку смислу життя проходить через усвідомлення смислу страждання - коли людина потрапляє у глухий кут, у безвихідь. Однак і тут є вихід - якщо виявляється сенс страждання. Тоді страждання перестає бути стражданням.

Головний принцип логотерапії полягає у твердженні, що сутність людини - не в отриманні задоволення або уникненні болю, а в розумінні й реалізації сенсу життя. Людина готова йти на страждання за умови, що її страждання має сенс. Особистість не повністю обумовлена і не детермінована обставинами життя. Вона не просто існує, а сама вирішує, яким буде її існування і якою вона має стати. Особистість здатна перебороти себе, піднятися над наявними умовами, переступити їх, визначити себе, зробити з себе те, чого вона бажає досягти, і в цьому плані вона є самодетермінуючою.

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
2. Ковальчук З. Я. Історія психології : курс лекцій. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 344 с.

Конспект лекцій до навчальної дисципліни «Психологія особистості» / уклад. Н. О. Кримова. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021. 81 с.

Лекція 7. Особистість в біхевіоризмі та гештальтпсихології.

- 1. Загальна характеристика біхевіоризму**
- 2. Особистість в контексті гештальтпсихології.**

I

Методологія біхевіористської концепції була закладена американським ученим Д. Вотсоном (1878-1958).

Біхевіоризм зробив предметом свого дослідження поведінку, з чим пов'язана і назва напрямку (behavior – поведінка). При цьому під поведінкою розумілася система реакцій організму, що об'єктивно спостерігається, на зовнішні і внутрішні стимули. Така зміна предмета дослідження пояснювалася завданням зробити психологію об'єктивною наукою.

Аналізуючи розвиток психології, Д. Вотсон прийшов до думки про те, що прямого та об'єктивного методу дослідження внутрішнього змісту психіки, змісту свідомості не існує. Тому він висунув ідею необхідності перегляду завдання психології, яка може ставити собі за мету стати об'єктивною і експериментальною наукою, тому що має об'єктивний метод дослідження основного предмета. У. Вотсон доводив, що поведінка є єдиний об'єкт, доступний вивченню, тому психологія повинна виключити свідомість зі свого предмета, залишивши у ньому лише поведінку.

Дж. Вотсон вважається класичним біхевіористом. В дусі класичної формули біхевіоризму: стимул – реакція, У. Вотсон намагався побудувати теорію, що могла б прогнозувати поведінку людини та керувати нею. Крім того, на основі біхевіоризму можна буде побудувати нове суспільство. Він заперечував свідомість, суб'єктивне – те, що було предметом інтроспективної психології. Дослідженню, за У. Вотсоном, підлягає лише те, що лежить на поверхні об'єктивного спостереження. Визначаючи реакцію на основі стимулу, виявилось, що при одному й тому самому стимулі реакції не повторюють одна

одну. Тобто біхевіоризм стикається з фактом неможливості передбачити поведінку, що і було основним його постулатом.

Ідея про те, що в основі розвитку поведінки лежить формування нових зв'язків між стимулами і реакціями, привела біхевіористів до переконання, що провідним фактором у процесі генези є соціальне, навколишнє середовище. Цей підхід, названий соціогенетичним (на відміну біогенетичного, у якому провідним чинником виступає спадковість), отримав найповніше втілення саме у класичному біхевіоризмі. У.Вотсон показав, що в психіці практично немає вроджених поведінкових актів, крім кількох інстинктивних рухів. На цих кількох рефlekсах і вибудовується весь зміст психічного життя. Таким чином, формування психіки, змісту свідомості відбувається в процесі життя людини під впливом тієї інформації про стимули та найбільш адекватні реакції на них, які постачає середовище. При цьому з усіх можливих реакцій відбираються та закріплюються ті, що сприяють кращій адаптації, пристосуванню до середовища.

Виходячи з того, що навчання залежить переважно від умов життя, тобто від стимулів, що постачаються середовищем, біхевіористи відкидали ідею вікової періодизації, доводячи, що немає єдиних для всіх дітей закономірностей розвитку на цей віковий період. Доказом служили дослідження навчання дітей різного віку, які показали, що у цілеспрямованому навчанні вже дво-трирічні діти вміють читати, писати і навіть друкувати на машинці. Значить, періодизація залежить від середовища, і яке середовище, такі і закономірності розвитку конкретної дитини.

Біхевіористи започаткували велику кількість експериментів, що вивчають різні аспекти формування поведінки. Ці дослідження показали, що не можна пояснити все психічне життя виходячи зі схеми $S > R$, неможливо зовсім не враховувати внутрішній стан живої істоти. Це призвело до модифікації класичного біхевіоризму і появи так званого *необіхевіоризму*, в якому з'являються внутрішні змінні, які пояснюються по-різному різними вченими. Ці різноманітні змінні і змінюють реакції живої істоти залежно від його стану, спрямовуючи досягнення потрібного результату.

Модифікація класичного біхевіоризму була пов'язана і з тим, що соціальна поведінка, яка також стала предметом дослідження, потребувала нового методу, оскільки не могла вивчатися на тваринах. Це призвело до виникнення соціального біхевіоризму, що розглядав рольову поведінку людини у соціумі. Аналіз факторів, що впливають на інтерналізацію ролі, варіативність її виконання різними людьми, також довели неспроможність положень, що ігнорували мотиви та очікування людей.

Необіхевіоризм – напрямок у психології, представники якої роблять спробу подолати прямолінійність і спрощену схему класичного біхевіоризму.

За Е. Толменом, поведінка людини пояснюється не осередком «стимул – реакція», а мотивованим процесом, спрямованим до певної мети. Під назвою проміжних перемінних (потреби, установки, значення, антиципація та ін.) цей процес опосередковує реакцію організму на середовище.

Е. Толмен (1886 – 1959) висловив ідею мети в поведінці. Поведінка здійснюється доти, вважав Е. Толмен, доки не досягається мета. Правда, як біхевіорист, Е. Толмен не цікавився переживаннями тварин в лабіринті, коли вона шукає мету. Стосовно людини він займав таку саму позицію. Суб'єктивне, суто особистісне не може бути предметом науки. Описати відчуття червоного як такого не можна. І все ж до інтроспективної психології Е. Толмен був менш негативно налаштований, ніж інші біхевіористи, і включав до своєї системи поняття гештальтпсихології та психоаналізу.

При цьому в своїх головних позиціях Е. Толмен прагнув не робити компромісів, хоча поняття проміжних перемінних, тобто перемінних, що опосередковують стимул і реакцію, є типовим компромісом. Ці поняття мають виправдати введення ідеї доцільності. Більше того, вони мають розкрити зміст мети. Правда, вже в самому стимулі виступає ідея мети.

Відступ від класичного біхевіоризму виявився також у застосуванні Е. Толменом поняття «цінність». Воно передбачає те, що об'єкти мети розташовуються в порядку надання переваги, який визначається минулим досвідом індивіда. У своїй когнітивній теорії навчання Е. Толмен твердив, що організм будує розумне знайомство з проблемною ситуацією.

II

Крістіан фон Еренфельс (1859-1932) припустив, що існують якості, які не можуть бути пояснені простим комбінуванням елементарних відчуттів. Він назвав їхні якості форми (*gestalt qualiaten*), тобто якостями, заснованими на чомусь, що не сприймається індивідуальними відчуттями.

Форма як така сприймалася як новий елемент, створюваний нашим розумом. Вони вважали, що розум надає форму нашим елементарним відчуттям. Дослідження Вільяма Джемса, який виступав проти ідеї атомізму, також стали основою для створення гештальт-психології. В. Джемс розглядав елементи свідомості лише як абстрактні поняття. Він підкреслював, що ми сприймаємо об'єкти як єдине ціле, а не як набір відчуттів.

Ще однією науковою течією, що вплинула на виникнення гештальт-психології, став феноменологічний рух у німецькій філософії та психології. Феноменологія вивчає неспотворений опис безпосереднього досвіду у тому вигляді, як він відбувається. Інакше кажучи, вона використовує нескоректоване спостереження, у якому досвід не розбивається на деякі елементи і не розчленовується ніяким іншим чином. Феноменологія досліджує прості, певною мірою навіть примітивні переживання людей, які керуються лише здоровим глуздом, протиставляючи їх переживанням підготовлених спостерігачів, які мають певну внутрішню орієнтацію.

Формальний рух, відомий під назвою гештальт-психології, сформувався після опублікування результатів дослідження, виконаного Максом Вертгеймером. Він виходив з того, що ми сприймаємо предмети в тій же манері, в якій сприймаємо рух, що здається, тобто як єдине ціле, а не як набори індивідуальних відчуттів.

Згідно з гештальт-теорією, первинна діяльність нашого мозку з візуального сприйняття об'єктів полягає не в накопиченні їх окремих проявів. Область мозку, що відповідає за візуальне сприйняття, не реагує на окремі елементи візуальних входних сигналів і не пов'язує їх разом за допомогою механічного процесу асоціації. Навпаки, мозок є динамічною системою, в якій всі елементи є активними в кожний момент взаємодії. Елементи, які є

однаковими або близькими один до одного, прагнуть об'єднання, а елементи, які є несхожими або далекими один від одного, не об'єднуються. Гештальтисти намагалися приділяти більше уваги допоміжним чинникам організації сприйняття, ніж результатів навчання чи досвіду.

М. Вертгеймер вважав, що коли викладач організує матеріал класних вправ у цілісну систему, в його учнів легше проявиться *інсайт*, вони зможуть вловити суть проблеми та знайти її вирішення. М. Вертгеймер продемонстрував, що тільки-но принцип вирішення завдання засвоєний, він може застосовуватися і в інших ситуаціях.

Він критикував традиційну практику освіти, вважаючи її заснованою на натаскуванні та зубрінні, що на його думку було наслідком асоціаністського підходу до навчання. М. Вертгеймер вважав, що просте повторення рідко виявляється продуктивним, і наводив приклади, коли учні виявлялися нездатними впоратися з трохи видозміненим завданням, якщо її рішення було отримано не завдяки інсайту, а на підставі простого *механічного запам'ятовування*. Проте він погоджувався з тим, що такий матеріал, як імена та дати, повинен заучуватися шляхом звичайного запам'ятовування, підкріпленого багаторазовим повторенням. Таким чином, М. Вертгеймер припускав, що певною мірою повторення може бути корисним, попереджав, що його звичне застосування часто веде до механічного виконання, а не до істинно творчого продуктивного мислення.

Ця ідея, що отримала назву ізоморфізму (грецькою *isos* – однаковий, *morphe* – форма), в даний час сприйнята в хімії та біології. Гештальтисти уподібнювали перцепцію карті, у тому сенсі, що вона ідентична реальній місцевості, яку репрезентує, не будучи при цьому її точною подобою. Але в той же час карта – надійний посібник зі сприйняття реального світу.

В основі поглядів Курта Левіна (1890-1947) лежить концепція гештальту, але він зумів розвинути свої ідеї та пішов далі позицій ортодоксального гештальтизму, звернувшись до проблем особистості, її потреб та впливу суспільних зв'язків на її поведінку.

В теорії поля використано концепцію силового поля пояснення поведінки особистості в термінах впливу нього поля суспільного впливу. Теорія фізичних полів призвела К. Левіна до думки, що психічна діяльність людини відбувається за умов впливу психологічного поля, яке отримало назву годологічного простору. Годологічний простір містить у собі всі події минулого, сьогодення та майбутнього, які можуть вплинути на наше життя. З погляду психології кожна з цих подій зумовлює поведінку людини у конкретній ситуації. Таким чином, го-дологічний простір формується особистісними потребами людини у взаємодії з її психологічним оточенням.

Годологічний простір відбиває різні ступені розвитку як його накопиченого життєвого досвіду. Оскільки у дитинстві спостерігається нестача досвіду, цей період має менш диференційовані ділянки у годологічному просторі. Високоосвічені, досвідчені у життєвих справах дорослі люди мають складніший і значною мірою диференційований годологічний простір, що відбиває їх минулий різноманітний досвід. Для надання завершеності своєму опису годологічного простору кожній з цілей, залежно від її привабливості для індивідуума, він запровадив позитивні і негативні *значення валентностей*.

К. Левін висловив припущення існування стану балансу чи рівноваги між індивідуумом та його психологічним оточенням. Коли ця рівновага орушується, виникає напруженість відносин, що викликає певні зміни, що ведуть до відновлення балансу. У цьому полягало основне значення його концепції мотивації. Згідно з поглядами К. Левіна, поведінка є чергування циклів виникнення напруженості і подальшої дії з її зняття. Тому щоразу, коли в індивіда виникає якась потреба, тобто стан напруженості, він своїми діями намагається зняти цю напругу і відновити внутрішню рівновагу.

Перша спроба експериментальної перевірки цього припущення була виконана в 1927 під керівництвом Левіна його ученицею Блюмою Зейгарник. Суть досвіду полягала в тому, що суб'єктам, що спостерігалися, давався набір завдань, і вони отримували можливість вирішити лише кілька з них, тому що процес рішення штучно переривався, перш ніж вони могли виконати всі завдання. Перед початком експерименту К. Левін передбачав, що 1)

напружений стан виникає, коли суб'єкт отримує завдання до виконання; 2) коли завдання виконане, напруга пропадає; 3) коли завдання не закінчено, збереження напруженості підвищує ймовірність того, що воно збережеться у пам'яті суб'єкта. Результати, отримані Зейгарник, підтвердили прогнози К. Левіна. *Спостережувані суб'єкти, чий процес пошуку рішення переривався, з більшою ймовірністю могли згадати суть завдання, ніж ті, хто встигав виконати його до кінця.* Багато подальших досліджень проводилися на основі використання цієї закономірності, що отримала назву *ефекту Зейгарник* [1].

Література

1. Яцина О. Ф. Історія психології: становлення і розвиток клінічної психології в історичних процесах : навчальний посібник. Ужгород : Говерла, 2023. 184 с.

Лекція 8. Диспозиційний та когнітивний напрямки в психології особистості.

1. **Загальна характеристика диспозиційного напрямку в психології особистості.**
2. **Факторна теорія типів Ганса Айзенка та психологія індивідуальності Гордона Оллпорта.**
3. **Загальна характеристика когнітивного напрямку в психології особистості.**
4. **Когнітивні теорії Ж.Піаже, Дж. Келлі, К. Левіна.**

I

Назва диспозиційного напрямку походить від англійського слова *disposition*. Його основу вибудовують дві основні ідеї. Перша полягає в тому, що люди демонструють певну стабільність у своїх вчинках, думках і емоціях, незалежно від перебігу часу, подій і життєвого досвіду. Друга ідея диспозиційного напрямку пов'язана з тією обставиною, що немає двох людей, повністю схожих між собою.

Г. Оллпорт, Г. Айзенк, Р. Кеттел – це представники диспозиційного напрямку у вивченні особистості. Вони зходяться у тому, що закономірною властивістю особистості є демонстрація певної постійності вчинків, думок, почуттів незалежно від плину часу, подій та життєвого досвіду. Суть особистості визначається тими її схильностями, які є її невід’ємним атрибутом і які вона проносить через усе життя. Найсуттєвіші властивості особистості пояснюються такою психологічною реальністю, як риси.

Риси – це фундаментальні одиниці особистості, кожна з яких є узагальненою схильністю діяти певним чином у відповідній типовій ситуації. Гордон Оллпорт підкреслював унікальність кожної особистості і її конкретних рис. Вчений також приділяє увагу питанню, яким чином на поведінку людини впливають когнітивні і мотиваційні процеси. Вчення Г. Оллпорта є поєднанням гуманістичних та індивідуальних підходів до вивчення людської поведінки. Гуманістичною є спроба вченого виявити потенціал особистісного зростання і самореалізації особистості. Індивідуальний підхід відбивається в прагненні Г. Оллпорта зрозуміти розвиток конкретної особистості. Г. Оллпорт переконаний у тому, що поведінка людини є результатом тієї або іншої конфігурації особистісних рис.

Ганс Айзенк і Раймонд Кеттел, використовуючи складну психометричну техніку факторного аналізу, намагалися показати, як базисна структура рис особистості впливає на поведінкові реакції індивіда. Для Г. Айзенка в особистості надзвичайно важливі три основні параметри: інтроверсія — екстраверсія, стабільність—нейротизм, психотизм — сила суперєго. Слід зазначити, що далеко не всі психологи погоджуються щодо стабільності особистості. Опоненти цього підходу доводять, що поведінка людини з перебігом часу і у різних обставинах зберігає лише незначну постійність особистісних проявів.

II

Г. Айзенк увійшов в історію науки як засновник чотирьохрівневої ієрархічної моделі людської особистості. Подібно до Р. Кеттела, Г. Айзенк використав факторний аналіз, проте він також використовував гіпотетико-

дедуктивний метод обробки матеріалу; виділяв три базових типи рис: екстраверсія (комунікабельність, імпульсивність) – інтроверсія (пасивність, вдумливість), невротизм (тривожність) – емоційна стабільність і психотизм (антисоціальна поведінка) – суперего (схильність до співпереживання і співпраці); вважав факторний аналіз лише одним із способів пошуку відповіді на питання щодо теорії особистості.

Г. Айзенк був переконаний у тому, що риси особистості і типи визначаються перш за все спадковістю. Він вважав, що коефіцієнт інтелекту в більшій мірі визначений генетично. Визначаючи структуру людської особистості, Г. Айзенк насамперед використовує протилежності екстраверсії та інтроверсії.

Екстраверти виявляють себе в таких рисах, як афектованість, бадьорість, веселість, вдоволення, гумор, соціабельність, співчуття, нерозвиненість самосвідомості, висока рухова активність, низька наполегливість, поріг стримувань, повільне вловлювання. Якості інтроверта визначаються як діаметрально протилежні.

Г. Айзенк також висловлював думку, що екстраверт виявляє типову жорсткість на противагу м'якості інтроверта. Ті, що мають жорстке настановлення щодо інших, схильні застосовувати примус, здійснювати тілесні покарання, стерилізацію, евтаназію тощо. Інтроверти ж виступають за скасування подвійного стандарту моралі, смертної кари, проголошують пацифізм тощо.

Намагаючись знайти природничу основу для типології особистості, він указує на спадкові риси. Так, баланс збудження і гальмування має генетичні корені і визначає характер активності кори півкуль головного мозку. Оскільки кора контролює свідомість, екстраверти гальмують свідому думку і порівняно з інтровертами діють менш усвідомлено стосовно своїх міркувань. Г. Айзенк тому зазначав, що екстраверти більш спонтанні у своїй поведінці, а інтроверти – більш стримані.

Досить абстрактно характеризує Г. Айзенк протиставлення «нейротизм – емоційна стабільність». Він бере за основу фактори емоційної стабільності:

наполегливість, доброта правдивість, усвідомленість і доповнює їх такими факторами, як довірливість, воля, самоконтроль, стабільність, нестача емоційності. Але тут він не добачав того, що воля є різною; самоконтроль є у кожного, проте різного характеру; довірливість – це моральна риса; незрозуміло, яким чином нестача емоційності визначає емоційну стабільність.

Недоречно пов'язувати нейротизм з ідеєю готовності, самовпевненості, сварливості, зарозумілості, роздратованості, імпульсивності, експресивності. Чи можна говорити про імпульсивність лише як рису людського характеру, не враховуючи всієї структури вчинку? Адже в одній ситуації виявиться імпульсивність, а в іншій – поміркованість, і все це вміщується в одній людині.

Г. Айзенк особливий наголос робив на біологічних складових особистості. Згідно його вчення, вплив оточуючого середовища практично не має значення для формування особистості. На його думку, генетичні фактори мають значно більший вплив на поведінку, ніж дитячі враження.

Теорія Г. Оллпорта являє собою поєднання гуманістичних і індивідуальних підходів до вивчення людської поведінки. Вона підкреслює унікальність психічно здорових індивідів. Такі індивіди свідомо спрямовані на досягнення поставлених цілей. Г. Оллпорт був еkleктиком, тому багато з того, що ним написано, суперечливо або перебільшено. В психології індивідуальності Г. Оллпорта висувається гіпотеза, що люди хочуть рости і змінюватися, і що їхнім мотивом є пошук нових напружень, а не статус кво або зменшення напруження.

Роблячи наголос на індивідуальності, він ввів поняття індивідуальні риси або персональні диспозиції. При цьому розрізняв три рівні: кардинальні диспозиції, центральні і вторинні. Найбільш потужний за мотивацією тип особистісної диспозиції – це *кардинальна диспозиція*. Нею володіють не багато людей, це певна характеристика або головна пристрасть, яка домінує над всім життям людини. Г. Оллпорт ілюструє поняття на прикладі історичних постатей або літературних героїв (Дон Кіхот, Нарцисс, маркіз де Сад (диспозиція садизму)). Центральна диспозиція – це ті риси, які можуть бути перераховані

ким-небудь, хто знає дану людину достатньо добре. Зазвичай вони включають від 5 до 10 найбільш суттєвих рис, навколо яких концентрується життя людини.

Центральні диспозиції переходять у *вторинні диспозиції*, не настільки характерні для даної людини, але достатньо багато численні. Це можуть бути прихильності до музики, до певного стилю одягу, які-небудь ситуативно обумовлені риси.

Всі особисті диспозиції динамічні. Ті, що формують дії, називають мотиваційними, ті, що керують діями, – стилістичними. Прикладом стилістичної диспозиції може слугувати бездоганний зовнішній вигляд людини [2, с.139-140].

III

У когнітивній психології психіка розглядається як система когнітивних реакцій. Її представники простежують зв'язок цих реакцій не лише із зовнішніми стимул-реакціями, але і з внутрішніми змінними, наприклад, з самосвідомістю та когнітивними стратегіями. Психіка трактується як система, призначена для переробки інформації. Водночас ствержується, що людина – не машина, яка сліпо реагує на внутрішні фактори чи на події зовнішнього світу.

Когнітивна психологія не дає концептуального бачення особистості. В ній розробляють різноманітні підходи, спільним для яких є спрямованість на вивчення процесів пізнання та інтелекту. Вона підкреслює вплив інтелектуальних процесів на функціонування особистості, але не працює над створенням теорії особистості. Когнітивні психологи вивчають принципи організації пізнавальних процесів та відмінності в тому, як люди сприймають, осмислюють й організовують свій досвід.

Серед теорій інтелектуального розвитку, найбільш впливовою є теорія Жана Піаже. Вона є своєрідним відправним пунктом для орієнтації у складному процесі розвитку мислення в онтогенезі. У концепції Ж. Піаже інтелектуальний розвиток подано у вигляді вчення про розвиток логічного мислення у дітей від народження до раннього юнацького віку.

У когнітивній психології немає завершеної теорії особистості. Модель особистості, яку пропонував Дж. Келлі, презентує людину як мислителя. Дж.Келлі переконував, що всі люди діють як дослідники, постійно думають, теоретизують, занурюються в творчий процес, прогнозують події. Подібно до того, як учені провадять свої дослідження та шукають істини, кожна людина також здійснює своє дослідження в масштабах власного життєвого досвіду, обдумує свої гіпотези, прагне передбачити та контролювати події свого життя. Хоча зрозуміло, що між діяльністю вченого і життям конкретної людини існує велика різниця, однак спільним є те, що обидва суб'єкти намагаються зменшити невизначеність. Особистість діяльна в прагненні осмислити реальний світ досвіду, краще уявити собі майбутнє і творити свою долю. Вона формує теорії та гіпотези про себе та інших людей і може триматися своїх поглядів, подібно до багатьох учених, які часом чіпляються за свою теорію, незважаючи на те, що натрапляють на свідчення про її неспроможність.

Представники когнітивного напрямку вважають, що неправильна поведінка людини викликана перш за все ірраціональними думками. Якщо людина буде більш об'єктивно сприймати події, це призведе до пошуку нових форм поведінки, тобто модифікація думки призведе до модифікації поведінки.

IV

Жан Піаже (1896–1980) вивчав закономірності розвитку мислення у дитини і прийшов до висновку, що когнітивний розвиток є результатом послідовних стадій розвитку особистості. Розвиток інтелекту дитини відбувається у постійних пошуках рівноваги між тим, що дитина знає і що прагне зрозуміти. Всі діти проходять ці стадії в однаковій послідовності під впливом таких факторів, як дозрівання нервової системи, накопичення досвіду, розвиток мовлення і виховання. Когнітивний розвиток дитини може блокуватись на певному етапі, якщо один із перерахованих факторів недостатньо представлений.

Згідно з теорією Ж. Піаже, в розвитку інтелекту людини можна виділити чотири головні періоди: сенсомоторна стадія, доопераційна стадія, стадія конкретних операцій і стадія формальних операцій.

Сенсомоторний інтелект (від народження до 2 років) – стадія розвитку інтелекту (від народження до двох років), яка розгортається до періоду інтенсивного опанування мови. На цій стадії досягається координація сприйняття та моторики.

Доопераційне мислення (від 2 до 7 років) – стадія розвитку інтелекту дитини від двох до семи років, що характеризується формуванням символічної функції, яка забезпечує розрізнення означуваного та означення і є основою розвитку уявлень. Дитяче мислення на цій стадії відзначається егоцентризмом.

Стадія конкретних операцій – форма мислення, що здійснюється на основі логічних операцій, в яких використовуються зовнішні наочні дані. Ця стадія розвитку властива дітям віком від 7–8 до 11–12 років. На цій стадії формується понятійне відображення середовища, дитина опановує прості операції класифікації, формуються поняття числа, часу, руху.

Стадія формальних операцій – стадія розвитку інтелекту, характерна для дитини віком від 11–12 до 14–15 років. Це система, надбудована над конкретними операціями. Опанувавши формальні операції, дитина може будувати власні гіпотетико-дедуктивні висновки, які ґрунтуються на самостійному висуванні гіпотез і перевірці їхніх наслідків. Гіпотетичне та абстрактне мислення дозволяє виходити в гіпотетичні світи, досліджувати та встановлювати закономірності.

Розвиток операційного мислення, за теорією Ж. Піаже, знаменує завершення інтелектуального розвитку, однак не всі люди досягають стадії формальних операцій. Це властиво лише високорозвинутим в інтелектуальному плані індивідам.

Вагомим вкладом у психологію були експерименти Ж. Піаже по дослідженню егоцентризму.

Головне досягнення Ж. Піаже в тому, що він першим зрозумів, досліджував і виявив специфіку та якісну своєрідність дитячого мислення, показав, що мислення дитини відрізняється від мислення дорослої людини.

Джордж Келлі (1905–1965) – один із засновників когнітивного напрямку у психології особистості вважає, що кожна людина – дослідник, який

контролює, розуміє і передбачає свою поведінку, який робить висновок, базуючись на минулому досвіді і передбачає майбутнє. Терміни, які люди використовують для розуміння один одного, для опису себе і своєї позиції, одержали назву особистісних конструктів. **Особистісний конструкт** – це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити, пояснити чи передбачити свою поведінку. Приклади особистісних конструктів, які людина використовує у повсякденному житті: «врівноважений – неврівноважений», «розумний – безглуздий», «чоловічий – жіночий», «релігійний – атеїстичний» тощо.

Таким чином, особистість — це система організованих особистих конструктів, у яких переробляється (сприймається й інтерпретується) особистий досвід людини. Структура особистості у рамках даного підходу розглядається як індивідуально своєрідна ієрархія конструктів. Тобто, система конструктів людини організується у пірамідальну структуру, де її складові (конструкти) знаходяться або у суперординатній, або у субординатній позиції.

Кожний конструкт має «дихотомію» (два полюси): «спортивний-неспортивний», «стриманий-нестриманий» тощо. Людина вибирає той полюс дихотомічного конструкта, той результат, який має кращу прогностичну цінність. Одні конструкти придатні для використання лише у вузькому колі подій («спортивний-неспортивний»), тоді як інші мають широкий діапазон застосування («добрий-злий»).

Відповідно до даної метафори, Дж. Келлі описує людей як учених, котрі формують гіпотези про навколишній світ у формі особистісних конструктів, потім перевіряють свої припущення на практиці. Якщо конструкт допомагає чітко прогнозувати поведінку, людина збереже його надалі, і навпаки.

Психічні розлади виникають у людини тоді, коли не спрацьовують особистісні конструкти – людина не може прогнозувати події, потерпає від невдач. Коли людина переживає труднощі у прийнятті навіть дріб'язкових рішень – виникає депресія. Задача терапевта – допомогти людям змінити конструкти, апробувати нові гіпотези, інтерпретувати ситуацію і стати більш ефективною людиною.

Когнітивно прості особистості розглядають інших людей та довколишній світ, базуючись на невеликій кількості конструктів. Когнітивно прості люди мають усталені погляди щодо інших людей, ігнорують інформацію, яка суперечить їхнім уявленням. Вони прості в спілкуванні, володіють бідним репертуаром соціальних ролей. Когнітивно складними вважають тих людей, які використовують достатньо складну і диференційовану систему конструктів. Вони чітко розрізняють себе та інших, розглядають людей у багатьох ракурсах, їхні уявлення про інших складні та диференційовані, вони помічають тонкі нюанси поведінки інших людей, не ігнорують різноманітні суперечності, їхні соціальні прогнози значно надійніші. Когнітивно складна особистість, у порівнянні з когнітивно простою, відрізняється наступними характеристиками: 1) має краще психічне здоров'я; 2) краще справляється зі стресом; 3) має вищий рівень самооцінки; 4) більш адаптивна до нових ситуацій.

Дж. Келлі заклав міцний гуманістичний фундамент своєю працею, прийнявши центральним положенням те, що люди здатні до постійного самооновлення. Оскільки люди конструюють зміст свого життя ще на ранніх етапах індивідуального розвитку, пізніше вони часто не усвідомлюють, що існує багато способів змінити себе і своє ставлення до світу.

Курт Левін (1890–1947) – засновник психологічної теорії поля, яка становить собою метод аналізу життєвого простору як окремої людини, так і групи людей. Для опису психологічної реальності, побудови структури особистості і моделювання її поведінки у теорії поля використовуються засоби топології як розділу математики, що вивчає властивості і взаємне розташування геометричних фігур.

Завдяки дослідженням К. Левіна та його колег такі поняття, як потреба, прагнення, когнітивна карта, намір, мотив, мета, когнітивний дисонанс, атрибуція та очікування зайняли гідне місце в психології. Конструкти теорії поля, які використовують у так званих діючих дослідженнях, сприяють осмисленню та розв'язанню найрізноманітніших проблем. Саме тому метод Левіна останнім часом часто використовують в освіті та інших сферах соціального життя.

Життєвий простір є ключовим поняттям у теорії поля Курта Левіна. Зміст цього терміна містить усю множину реальних і нереальних, актуальних, минулих і майбутніх подій, які перебувають у психологічному просторі індивіда на цей момент. Загалом, усе, що може зумовити поведінку особистості. Виходячи з цього, поведінка – це функція особистості та її життєвого простору на даний момент часу. Іноді життєвий простір називають психологічним.

Психологічне оточення — це феноменальний світ особистості, психічна енергія, що викликається потребами, переноситься на довколишні об'єкти, які стають валентними і починають притягувати або відштовхувати особистість. Межа між життєвим простором і зовнішнім світом у теорії поля нагадує швидше легку мембрану, ніж кам'яну стіну. Зміни, що відбуваються у зовнішньому світі, впливають на стан життєвого простору, а зміни життєвого простору — на зовнішній світ.

Регіони і кордони. Психологічний простір складається з різних секторів, регіонів, які графічно зображають розділеними кордонами. Кордони володіють властивістю проникливості. Факт життєвого простору – все, що може усвідомити людина. Подія – результат взаємодії декількох фактів. Кількість секторів визначається кількістю фактів, які є на цей момент у життєвому просторі.

Локомодації. Зв'язок між регіонами здійснюється за допомогою локомодації. Локомодації (дії) можуть відбуватися і в реальному фізичному просторі, і в нереальному, уявному. Функція локомодації полягає в регуляції напруження у життєвому просторі людини. Рівень напруження одного сектора може регулюватися за рахунок здійснення локомодації в іншому секторі.

Тимчасова перспектива. Курт Левін порушив питання про існування одиниць психологічного часу різного масштабу, зумовленого масштабами життєвих ситуацій, які визначають межі «психологічного поля в цей момент». Це поле містить не лише реальне ставлення індивіда, а й його уявлення про своє минуле та майбутнє – бажання, страхи, мрії, плани та надії.

Валентність. Під валентністю К. Левін розуміє властивість об'єкта притягати або відштовхувати. Тобто йдеться про цінності регіону для людини.

Регіон може притягати і мати позитивну валентність, або відштовхувати і мати негативну валентність. Якщо людина голодна, то їжа матиме для неї позитивну валентність, а якщо сита, то – нейтральну. Якщо ж індивід з'їв занадто багато, тоді їжа викликає у нього відразу і матиме негативну валентність.

На підставі конструкта валентності К. Левін інтерпретує феномен внутрішньоособистісного конфлікту. За його словами, конфлікт психологічно можна визначити як протидію приблизно рівних сил поля [1].

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
2. Яцина О.Ф. Історія психології: становлення і розвиток клінічної психології в історичних процесах : навчальний посібник. Ужгород : Говерла, 2023. 184 с.

Лекція 9. Індивідуально-психологічні властивості особистості

- 1. Загальна характеристика властивостей людини як індивіда**
- 2. Роль генетичних чинників у розвитку особистості**
- 3. Вікові індивідні властивості та особистість**
- 4. Статевий диморфізм і статева ідентифікація особистості**
- 5. Типи темпераменту**

I

Індивід – це людина як носій психічних доособистісних функцій, у тому числі морфологічних і фізіологічних функцій. Поняття індивід охоплює генетичні особливості людини. Неможливо скласти психологічний портрет особистості, ігноруючи її індивідні властивості. Будь-які особистісні риси є результатом унікального життєвого досвіду і унікальних генетичних програм. У ході індивідуальної історії індивід соціалізується та набуває нових властивостей.

Сучасні дослідження, проведені на близнюках, переконливо свідчать, що успадковуються емоційна стабільність, екстраверсія, альтруїзм, соромливість. Мають певний генетичний компонент такі особливості особистості, як відчуженість, агресивність, прагнення до досягнень, лідерство, уява, почуття суб'єктивного благополуччя. Властивості індивіда утворюють безпосередню феноменальну картину людської поведінки в реальному житті.

У структурі індивіда виділяють два класи властивостей: 1) вікові та статеві; 2) індивідуально-типологічні. Усі психічні властивості необхідно вивчати з урахуванням віку та статі людини. Вікові властивості — це ті властивості індивіда, що характеризують його розвиток в онтогенезі. Статеві властивості — це ті індивідні властивості, в яких відображаються особливості статі.

До загальносоматичних, або конституційних властивостей відносять ендокринно-біохімічні характеристики, загальний тип метаболізму (обмін речовин в організмі), морфологічні структури організму в цілому (конституцію людини). Білатеральні характеристики — це функціональна геометрія тіла у формі симетрії чи асиметрії структурно-динамічних характеристик організму та окремих рухових і сенсорних систем. Нейродинамічні властивості характеризують особливості нервової системи.

Обидва класи властивостей — вікові, статеві та індивідуальнотипологічні — утворюють первинну групу індивідних властивостей, їх взаємодія визначає динаміку вторинних індивідних властивостей.

До вторинних індивідних властивостей належать: 1) сенсорно-моторна організація людини, або система психофізіологічних функцій (сенсорних, перцептивних, мнемічних, мовних, вербально-логічних, моторних) 2) система органічних потреб. Вища інтеграція всіх індивідних властивостей представлена в темпераменті та задатках. Психофізичні властивості індивіда становлять основу відчуттів і сприйняття, уявлень і уяви, пам'яті, мислення, емоційних переживань, тобто всього того, що є чуттєвою тканиною психічної діяльності людини, змісту її свідомості.

Задатки та темперамент визначають темп засвоєння та виконання операцій і способів дій. У структуру темпераменту входять емоційні властивості, які зумовлюють діапазон енергетики мотивів, а також яскравість та мінливість емоційних переживань, що пов'язані з мотивами. Задатки та темперамент визначають форми прояву особистісних характеристик.

Виділяють такі функції індивідних властивостей: 1) функцію збереження, яка визначає діапазон динамічних і енергетичних показників, ресурсні можливості людини; 2) функцію зміни, яка полягає в тому, що індивідні властивості визначають темпи переходу від одного стану до іншого, від однієї емоції до іншої, від одних операцій, умінь і навиків до інших, забезпечуючи тим самим пластичність поведінки.

У завершенні аналізу індивідних властивостей людини слід підкреслити, що існують розгалужені зв'язки між різними рівнями первинних і вторинних властивостей індивіда. Встановлені зв'язки між конституцією і сензитивністю, між нейродинамічними властивостями і темпераментом. Виявлено, що зв'язки між виділеними рівнями індивідних властивостей (конституціональними, нейродинамічними і психодинамічними) нерівноцінні.

II

Позиція К. Юнга. Юнг вважав, що кожний індивід з'являється на світ з «певним особистісним ескізом», який потенційно наявний від самого народження, навколишнє середовище лише виявляє закладене в особистості, а не визначає його. К. Юнг висловив ідею про те, що існує спадкова структура психічного, що розвивалася сотні тисяч років

Ми успадковуємо можливість повторного переживання досвіду попередніх поколінь. Наприклад, кожне немовля народжується з готовністю до сприйняття матері та реагування на неї; з готовністю тривимірного бачення світу, які вони розвивають досвідом і тренуваннями; з готовністю до мислення, сприйняття, почуття. Люди налаштовані боятись темноти та змій, тому що для прадавніх людей вони таїли багато небезпеки.

Позиція Г. Оллпорта. Оллпорт вважав новонароджену дитину цілковито продуктом спадковості, примітивних рефлексів. У новонародженого, відсутні

індивідуальні відмінні риси. Дитина має від народження певні конституційні властивості, властивості темпераменту, здатності реагувати за допомогою специфічних рефлексів на досить обмежене коло видів стимулювання. У цих властивостях закладено потенціал, який може бути реалізований тільки в процесі дозрівання та розвитку. Г. Олпорт запропонував математичний вираз для обчислення впливу спадковості на розвиток особистості у вигляді рівняння: $\text{Особистість} = \text{Спадковість} \times \text{Середовище}$.

Позиція Г. Айзенка. Г. Айзенк дотримувався позиції, згідно з якою вплив оточення практично не має впливу на формування особистості. Генетичні чинники визначають подальшу поведінку особистості більшою мірою, ніж враження та досвід дитинства. За Г. Айзенком, невротичні симптоми розвиваються в результаті впливу генетичних факторів і певного досвіду, що призводить до формування сильних емоційних реакцій на певні стимули. Однак, таким даним Г. Айзенк давав принципову інтерпретацію: «Генетично детермінована тільки певна диспозиція (налаштованість) особи реагувати та діяти певним чином, коли вона потрапляє в певні ситуації». Відповідно до цієї концептуальної позиції, можна визначити, що для вразливої людини важливо уникати деяких потенційно травматичних ситуацій, а також поступово навчитись поведінки, що відповідає соціальним нормам.

Точка зору А. Маслоу. А. Маслоу зробив ряд припущень щодо природи людини, які вказують на принципово інше бачення проблеми детермінованості поведінки та розвитку особистості. Він вважав, що людина має вроджену природу, але вона за своєю суттю добра або ж нейтральна. Лише суспільство породжує спотворення внутрішньої сутності особистості, яке ми помилково тлумачимо потім як властиве природі людини. Якщо особистість розвивається в сприятливому оточенні, на основі власних активних зусиль у напрямі актуалізації своєї природи, тоді творчі сили людини проявляються з більшою силою, яскравіше.

Точка зору К. Роджерса. Організм, як і система «Я» особистості, мають вроджену тенденцію до актуалізації, однак вони є об'єктом сильних впливів соціального оточення і середовища. Особистість буде успішно розвиватися,

пристосовуватися та функціонувати, якщо дитина виховується в умовах безумовного позитивного ставлення; тоді між організмом і «Я» не виникає дистанції. Якщо ж оцінки батьків то позитивні, то негативні, дитина починає розуміти, що одні її дії та почуття цінні, а інші – нецінні. Поступово «Я-концепція» стає дедалі більш спотвореною чужими оцінками. Дитина намагається стати такою, якою її хочуть бачити, а не такою, як вона є. Особисте «Я» в таких умовах стає саморуйнівною конструкцією. Коли людина адекватно сприймає власні сексуальні чи агресивні почуття, вона може стати більш толерантною до інших, не вступати в конфлікти, покращити свої стосунки. Постійна увага до власних переживань зору приведе не до постійних конфліктів між людьми та соціального хаосу, а якраз навпаки.

Генетичні чинники особистості в світлі сучасних досліджень.

За останні роки в психології з'явилися нові дані, які засвідчують, що суттєві риси особистості мають велику генетичну спадкову компоненту. Для визначення частки генетичного чинника психологи порівнювали особистісні риси в ідентичних близнюків, які виховувалися в одній сім'ї разом, та тих близнюків, які виховувались нарізно. Отримані факти свідчать, що однояйцеві близнюки, які виховувались нарізно, так само схожі як і ті, що виховувались разом. Дослідження близнюків показують, що компоненти концепції власного «Я», до яких належать поняття про власну популярність, зовнішність, деякі абстрактні ідеї, поведінкові проблеми і тривожність, значною мірою генетично детерміновані. Частка спадковості в рисах особистості становить приблизно 40 %. Отримані дані дозволяють говорити про те, що в основі успадкування різних рис особистості лежать специфічні біологічні механізми.

Люди, яких підтримують інші, фізично і психічно розвиваються краще, ніж ті, хто позбавлений соціальної підтримки. Підтримка зумовлена і забезпечується не тільки виключно оточенням. Генетичні дослідження свідчать, що спадковість певних осіб є більш сприятливою і робить їх більш вправними у пошуку соціальної підтримки.

III

Вікові властивості – це всі властивості індивіда, що характеризують його розвиток у ході онтогенезу. Весь цикл життя людини поділяється на окремі своєрідні періоди. Поділ онтогенезу на періоди називають періодизацією розвитку. Періодизація розвитку людини як індивіда має власні закономірності, як і періодизація її психічного розвитку. В розвитку існує певна генетично задана послідовність появи органічних структур, функцій, систем, потреб, прагнень. Певні періоди розвитку є сприятливими для максимального розквіту тих чи інших як індивідних, так і особистісних утворень.

Сенситивними періодами називають фази розвитку, у яких організм характеризується підвищеною чутливістю до певних зовнішніх і внутрішніх чинників. У цей період посилено розвиваються певні психічні функції. Якщо в сенситивний період не відбудеться їх формування, то психічний розвиток особистості ускладниться.

Критичні періоди в розвитку індивіда – це вікові інтервали, в контексті яких підвищується чутливість до певних впливів та знижується резистентність (опір) щодо них. Критичні періоди можна розглядати як періоди ризику, в межах яких з високою ймовірністю може бути порушено нормальний хід фізіологічного дозрівання. У критичні періоди відбувається перебудова психічного життя попереднього періоду і формується психологічна структура, яка визначатиме розвиток на подальшому етапі. Критичні періоди – це переходи на вищий рівень розвитку.

Гетерохронність розвитку індивіда виявляється у нерівномірності дозрівання та росту різних структур, функцій і систем організму. Так само нерівномірно протікає і становлення психічних властивостей. Гетерохронність індивідного розвитку взаємодіє з процесами гетерохронності особистісного формування. Психічний та особистісний розвиток відображає основні закономірності поступального руху людини життєвим шляхом. За біологічним (генетичним) годинником у нас з'являються певні патерни індивідуального розвитку. Відповідно до біологічного годинника, у різних культурах визначають час для початку шкільного навчання, для одруження, для народження дітей, для виходу на пенсію, тобто відповідно до біологічного

годинника «йде» і соціальний годинник. Крім цього, кожна людина має своєрідну вікову індивідуальність. Вікова індивідуальність перш за все характеризується певними темпами розвитку: в одних вона дуже стрімка, випереджувальна, в інших людей – сповільнена.

Вікові зміни охоплюють усі сфери особистості, однак взаємодія особистості з віковою індивідуальністю може відбуватись на різному рівні усвідомлення і з різними результатами. Деякі люди, незважаючи на зрілі роки, поведуться як безпорадні діти. Одні люди просто старіють, а інші, старіючи, стають «молодими», оскільки зберігають життєву енергію, прагнуть повноцінного особистого та соціального життя й залишаються енергійними, натхненними.

Коли людина відчуває невдоволення своїм хронологічним віком, у неї виникає потреба змінити свій психологічний вік. Психологічний вік є мірою суб'єктивної реалізованості психологічного часу особистості і створює в будь-якому хронологічному віці можливість «вийти за межі «фатальної» визначеності, змінити своє положення у віковій градації». Для розвитку особистості надзвичайно позитивним є інтерес особистості до майбутнього як до поля самореалізації:

Психологічна старість настає тоді, коли більшість найважливіших подій людина відносить до минулого та не розглядає їх як причини і засоби реалізації значимих подій у майбутньому. Тоді минуле стає не пов'язане із майбутнім, а людина психологічно збільшує свій вік, передчасно наближаючись до старості у своєму суб'єктивному відчутті. Психологічна старість є виявом песимістичного ставлення до власного часу життя, сприйняття домінування реалізованих відношень порівняно з актуальними та потенційними. Завищений психологічний вік (коли двадцятилітня людина вважає себе сорокарічною) свідчить про надмірний песимізм у ставленні до майбутнього та бідні життєві перспективи.

Психологічному віку особистості властиві специфічні особливості. Психологічний вік – характеристика людини як індивідуальності, яка вимірюється у «внутрішній системі відліку, а не шляхом інтеріндивідуальних

порівнянь. Для визначення психологічного віку необхідно знати лише особливості власного психологічного часу особистості. Психологічний вік принципово динамічний як у прямому, так і зворотному напрямку: тобто особистість у психологічному часі не лише старішає, а може помолодшати за рахунок зміни ставлення до минулого чи майбутнього. Психологічний вік людини є багатовимірним і може не збігатися в різних сферах діяльності. Особистість може відчувати себе повністю реалізованою у сімейній сфері й одночасно відчувати свою нереалізованість у професійній.

Отже, процеси фізичного розвитку впливають на психологічні особливості опосередковано, вони поєднуються із соціальним контекстом, із ставленням особистості до своїх тілесних особливостей, впливами батьків, учителів і друзів.

IV

Статевий диморфізм – це фізичні відмінності між обома статями, зумовлені біологічно. Біологічне значення статевого диморфізму пов'язане зі збереженням людини як біологічного виду. У 60-ті роки ХХ століття була сформульована теорія статевого диморфізму. Відповідно до цієї теорії, чоловіча стать є передовим загonom популяції, який вирішує проблеми формування нових генетичних тенденцій, що передаються потомству під час зіткнення з умовами середовища. Жіноча стать виконує місію збереження генетичного здобутку, накопиченого на попередніх етапах еволюції. Психологічна стать розвивається в процесі соціалізації. Завжди, коли статеві розбіжності виявляються в дослідженнях, розгортається дискусія, чи зумовлені вони тиском генетичних програм, чи ці розбіжності визначаються соціально-культурним тиском. Для більшості статевих відмінностей соціальний контекст є принциповим, хоча останнім часом говорять, що статеві відмінності зумовлені також функціональною асиметрією мозку. У жінок півкулі головного мозку функціонально менш диференційовані, ніж у чоловіків.

У доволі ранньому віці, коли маленька істота ще нечітко розуміє свої індивідуальні риси, вона вже знає, хто вона – хлопчик чи дівчинка. Більшість дітей правильно можуть назвати свою стать у дворічному віці. Трирічні діти

надають перевагу у спілкуванні дітям своєї статі. Дво-трирічні діти надають перевагу певним іграшкам і усвідомлюють, які заняття та професії вважаються чоловічими чи жіночими. Такі фіксовані уявлення називаються статеворольовими стереотипами.

Статеворольові стереотипи в наш час значно змінились, і вже мало хто вірить, що єдино можливе призначення жінки – це виховання дітей та домашнє господарство, а чоловік має робити кар'єру і не може вести дім та виховувати дітей. Разом з тим, статево-рольові стереотипи, звичайно, не зникли. В результаті їх вивчення виникли такі нові поняття, як маскулінність, фемінність та андрогінність, що набули популярності.

Маскулінність – певна схема чоловічої поведінки, ознаками якої є: прагнення бути інтелектуально та фізично активним, неемоційним, не проявляти ознак слабкості. З даних досліджень видно, що в стресовій ситуації чоловіки відгороджуються від негативних емоцій, зосереджуючись на фізичній активності, щоб вивести себе з негативного стану. В більшості культур хлопчиків заохочують бути впевненими, конкурентними та незалежними. Типовий чоловік: агресивний, заповзятливий, винахідливий, домінуючий, незалежний, приховує емоції, любить заняття наукою, відзначається діловими навичками, знає, як освоювати світ, легко приймає рішення, самодостатній, вільно розмовляє про секс з іншими чоловіками.

Фемінність – певна схема жіночої поведінки, ознаками якої є: пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій та прагнення розділити їх з іншими. Від жінки в сучасному суспільстві очікують виконання експресивної ролі, тобто схильності до співробітництва, турботи і чутливості. Типова жінка: тактовна, проявляє позитивну налаштованість у стосунках, ніжна, не використовує грубих висловів, розуміє почуття інших, релігійна, балакує, цікавиться власною зовнішністю, цінує мистецтво і літературу, має сильну потребу в захисті, спокійна, охайна.

Андрогінність розуміється як узгодження тенденцій маскулінності і фемінності в одній особистості. Андрогінність – це особливий тип психологічного функціонування з багатьма позитивними наслідками і спрямування на

уникнення самовизначення особистості, фіксованого на полюсі статі. Андрогінні суб'єкти користуються або чоловічим, або жіночим типом поведінки залежно від параметрів ситуації. Здатність гнучко реагувати збільшує особистісний потенціал для ефективного вирішення проблем психологічної адаптації і загального задоволення життям. На сьогодні сформувався новий погляд на адаптацію людей з різними характеристиками. Його суть полягає в тому, що андрогінні індивіди більш благополучні в психологічному сенсі. Їхня перевага – в тому, що вони можуть гнучкіше реагувати на життєві ситуації, використовуючи то «чоловічу», то «жіночу» частину своєї особистості. Вони також не стоять перед проблемою пригнічення тих аспектів своєї індивідуальності, які не відповідають загальноприйнятим стереотипам.

V

Темперамент вважають найбільш стійкою характеристикою особистості, яка майже не змінюється впродовж життя, виявляється в усіх сферах життєдіяльності і характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто, за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності.

Іншими словами, темперамент характеризує не рівень досягнень людини (люди різного темпераменту можуть мати однаковий рівень досягнень), а спосіб досягнень. Саме ця характеристика темпераменту тісним чином пов'язує темперамент із задатками, оскільки характеризує динамічну сторону психічної діяльності. Темперамент є характеристикою психічної діяльності, оскільки він виявляє себе в усіх її сферах: емоційній, пізнавальній, вольовій. Залежно від умов життя і діяльності людини окремі властивості її темпераменту можуть посилюватися або послабитись.

Поняття темпераменту базується на особливостях поведінки людини у різних життєвих ситуаціях, в зв'язку з якими було виділено декілька стійких властивостей людини, названих емоційно-динамічними. До них відносяться: *сенситивність* – чутливість психіки (яка найменша сила зовнішнього впливу необхідна людині для виникнення реакції); *реактивність* – сила мимовільної

реакції людини на зовнішні і внутрішні впливи; *активність* – рівень енергійності, з якою людина долає перешкоди до мети; *співвідношення активності і реактивності* – від чого більшою мірою залежить діяльність людини – від поставленої мети чи від випадкових подразників; *темп реакцій* – швидкість перебігу різних психічних реакцій і процесів (швидкість рухів, темп мовлення, швидкість запам'ятовування тощо); *екстраверсія* – залежність реакцій і діяльності людини від зовнішніх вражень; *інтроверсія* – залежність поведінки від власного внутрішнього світу; *пластичність* – *ригідність* (гнучкий в обставинах чи важко пристосовується). В залежності від комбінування даних властивостей виділяють відповідні типи темпераменту:

Сангвінік – підвищені реактивність і активність, внаслідок чого він жваво відгукується на усе нове. Співвідношення активності і реактивності врівноважене, внаслідок чого він може стримувати свої реакції і прояви почуттів. Темп реакції високий, що виявляється у швидких рухах, мовленні, мисленні тощо. Ці люди енергійні, активні і можуть довго працювати, не стомлюючись. Екстравертований, швидко входить в контакт з іншими людьми, швидко переключається з одного виду діяльності на інший. Схильний до позитивних емоцій. Пластичний.

Холерик – в основі неврівноважений тип нервової системи. Характерні висока активність і реактивність, швидкий темп реакцій, реактивність переважає над активністю. Підвищена збудливість і неврівноваженість. За справу береться з захопленням, але енергія швидко виснажується. Менш пластичний і більш інертний, ніж сангвінік. У спілкуванні холерик запальний, нестриманий, схильний до конфліктів, екстравертований.

Флегматик – спокійний, урівноважений, малорухливий, ригідний, інтровертований. Для зосередження на діяльності йому потрібен час, рухи повільні, важко переключається увага. Відрізняється терплячістю, витримкою і самоконтролем.

Меланхолік – характеризується високою емоційною чутливістю, вразливістю, схильністю до поганого настрою, тривожністю. З усіх типів темпераментів найбільш сенситивний. Ригідний. Повільний психічний темп,

повільні рухи. Інтровертований, схильний до замкнутості. Міміка і рухи у нього невиразні, голос тихий. Мала реактивність і низька активність призводять до того, що він невпевнений у собі, схильний не доводити розпочату справу до кінця [1].

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

Лекція 10. Соціально-психологічна характеристика особистості.

1. Соціально зумовлені характеристики особистості.

2. Поняття про характер. Типологія характерів.

3. Акцентуації характеру.

I

При соціально-психологічному підході, що властивий соціології та соціальній психології, особистість розглядається переважно з боку міжособистісних взаємодій, соціальної динаміки тощо. Головна увага приділяється вивченню, інтеріндивідуальної структури того соціального цілого, до якого належить особистість. При цьому, насамперед, вивчаються такі соціально зумовлені характеристики особистості, як її статус, позиція, ролі, ранг.

Статус особистості являє собою своєрідний центр зосередження її прав і обов'язків, схему становища особистості в суспільстві. Статус характеризується стійкістю, тривалістю. Він може бути цілісним або частковим. Частковий статус пов'язується з родом занять, розміром доходів, рівнем освіти, етнічною належністю, статевими ознаками тощо. Узагальнення часткових статусів дає змогу визначити загальний профіль статусу.

Статус особистості задається наявною системою суспільних відносин і об'єктивно визначається місцем особистості в соціальній структурі. Цей зв'язок уперше постає в момент народження дитини і відповідає статусу батьків, їхньому економічному, правовому, політичному, культурному становищу в

суспільстві. З початком самостійної суспільно-трудової діяльності створюється власний статус людини. Він зберігає зв'язки зі статусом родини, містить у собі його ознаки, хоча може й віддалятися від нього.

Статус особистості є об'єктивною характеристикою, але він може свідомлюватися людиною адекватно чи неадекватно, активно чи пасивно, цілковито, частково або зовсім не усвідомлюватись. Науковий аналіз статусу особистості охоплює вивчення її реального економічного стану (майнова характеристика, загальний заробіток, забезпеченість житлом, реальний бюджет у співвідношенні зі структурою споживання тощо), політико-правового стану як певного балансу прав і обов'язків громадянина (права й обов'язки особистості становлять ядро статусу особистості).

Поняття статусу має бути доповнене поняттям *позиції* особистості, що характеризує суб'єктивний — активний, діяльнісний — бік становища особистості у структурі суспільства. У складних за своєю природою суспільних відносинах кожна особистість може займати кілька позицій, що відрізняються одна від одної за своїм значенням, визначеністю та іншими ознаками. Наприклад, людина може займати професійну позицію, сімейну, суспільно-політичну, культурну, національну тощо.

Знання статусу і позиції особистості необхідне для визначення її соціальних ролей. Роль узагалі розглядається як динамічний аспект статусу, як реалізація зв'язків, заданих позиціями особистості в суспільстві. Роль особистості — це соціальна функція, нормативно схвалений спосіб поведінки, яка очікується від кожного, хто займає дану позицію. Очікування, що визначають загальні контури соціальної ролі, не залежать від свідомості й поведінки конкретного індивіда. Вони даються йому як те, що є зовнішнім, більш або менш обов'язковим. Їхнім суб'єктом є не індивід, а суспільство або якась конкретна соціальна група.

Загальною для соціологів і психологів характеристикою ролей особистості як соціальних функцій є ціннісна орієнтація груп і 99Модуль II. Психологічна характеристика особистості особистості, спільність цілей

діяльності, життєва спрямованість або мотивація поведінки людей. Цінності можна умовно розподілити на матеріальні, соціально-політичні, духовні.

Важливою соціально-психологічною характеристикою особистості є її ранг. Ранг особистості, її масштаб і значення для суспільства визначаються багатьма факторами, серед яких найважливішим вважається продуктивність основних видів діяльності особистості, зокрема творчої діяльності. Завдяки цьому забезпечується створення особистістю суспільно значущих матеріальних і духовних цінностей, визначається її внесок у скарбницю суспільних благ. Рангу особистості відповідають її престиж, репутація, авторитет, популярність у групі, колективі, суспільстві.

Цей аспект соціально-психологічної характеристики особистості виявляється в існуванні так званої надіндивідуальної підсистеми. У класичній психології на це вперше вказав В. Джемс, коли зазначав, що особистість людини не обмежується власним тілом, а охоплює «свої» речі, продукти власної праці, а також поширюється на людей, з якими індивід пов'язаний родинними, дружніми, професійними, духовними стосунками.

У сучасній психології цей феномен вивчається як явище *персоналізації*, згідно з яким у кожної людини існує потреба бути представленою, продовженою в іншій людині своїми думками, почуттями, світоглядом тощо. Завдяки персоналізації люди пов'язані між собою в єдине духовне ціле, соціальну, культурну спільність. Ця спільність формується у ході спілкування, коли від однієї особистості до іншої передаються духовні, культурні цінності. Таким чином, вирішується проблема біологічного й духовного безсмертя людського роду, передачі багатств особистості наступним поколінням.

II

Однією з властивостей людини, що формується під безпосереднім впливом суспільства, взаємодії особистості з іншими людьми, є характер. Характер – це система стійких індивідуальних властивостей 100Тема 2.2. Соціально-психологічна характеристика особистості людини, що формуються і виявляються в діяльності, спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки й емоційного реагування. В характер входять ті властивості

особистості, що накладають певний особливий відбиток на всю поведінку людини та виявляють її специфічне ставлення до світу, інших людей і самої себе. Коли зазначають, що у людини сильний характер, тим самим окреслюють ті властивості особистості, що досить чітко визначають її поведінку, в якій проявляється здатність до подолання перешкод. Коли ж говорять про «безхарактерну людину», то описують особистість, що позбавлена внутрішньої ясності та певності, коли вчинки людини залежать більше від обставин, ніж від неї самої. У характері виявляється визначеність ставлення людини до світу, до того, що для людини є важливим, цінним, значущим. Характер мало залежить від виду діяльності, це достатньо стійка система поведінки в типових умовах. У формуванні характеру провідну роль відіграють соціальні умови. Одним із показників характеру є воля – здатність людини досягати своєї мети, долаючи перешкоди.

Слід розрізняти соціальний та індивідуальний характери. Соціальний характер – це сукупність суттєвих ознак, властивих певній групі людей і зумовлених суспільними умовами. Соціальний характер залежить від системи цінностей, що панують у суспільстві, відображає ідеали і цінності певної епохи та відзначається певною культурно-історичною динамічністю. Індивідуальний характер – це сукупність властивостей, якими люди, що живуть в одній культурі, відрізняються між собою.

Становлення характеру відбувається в процесі взаємодії індивідуальних переживань людини, зумовлених суспільними умовами, з її індивідними властивостями – конституційними, нейродинамічними та психодинамічними. В структурі характеру, першими виникають комунікативні риси. Внутрішню основу для комунікативних рис характеру становлять стосунки особистості з іншими людьми. Самі комунікативні риси є підґрунтям для формування предметно-дієвих («діяльнісних») рис характеру, які формуються на основі взаємодії з об'єктивним предметним оточенням через пізнання та предметну діяльність. Система ставлення людини до самої себе є третьою системою ставлень, що об'єктивно мають місце.

В подальшому в процесі усвідомлення себе суб'єктом поведінки ставлення перетворюються на рефлексивні властивості характеру. Рефлексивні властивості є найбільш пізніми в структурі характеру, вони залежать від комунікативних та діяльнісних. Вони завершують структуру характеру та визначають його цілісність. Риса характеру – це мотив до певного способу поведінки.

Характер визначають як сукупність генералізованих мотивів у структурі особистості. Генералізовані мотиви є усталеними, узагальненими, домінуючими, вони визначають орієнтації на певні дії, що забезпечують захист, підтримку та розвиток власної особистості. Відповідно до цих орієнтацій, сучасні психологи виділяють такі типи характерів: егоцентричний (орієнтований на власні цілі), аллоцентричний (спрямований на задоволення потреб, захист інтересів інших людей), соціоцентричний (надання переваг цілям соціальних груп, альтруїстичний (відмова від власних цілей і завдань).

Зв'язок між темпераментом і характером визначається їх спільною фізіологічною основою – типом нервової системи. Від властивостей темпераменту залежать динамічні (швидкість, сила, інтенсивність) особливості рис характеру. Властивості темпераменту можуть сприяти або протидіяти розвитку певних рис характеру (холерику легше стати хоробрим, ніж меланхоліку). Тип темпераменту певним чином обумовлює недоліки характеру при послабленні виховання. У такому випадку сангвінік недостатньо зосереджений, поверховий, легковажний. Холерик – нестриманий, конфліктний, агресивний. Флегматик – млявий, байдужий, консервативний. Меланхолік вразливий, замкнутий. Отже, тип темпераменту – одна із найважливіших умов походження індивідуально – своєрідних рис характеру.

Тип характеру – це наявність в індивідуальному характері людини сукупності рис, спільних для певної групи людей. Типовими рисами називають психологічні особливості, що є спільними для певної групи людей і водночас є показовими, дозволяють виділити цю групу людей серед інших.

Проблема типології характерів досі не вирішена, хоча низка типологій набула поширення. Слід зазначити, що створення типологій характеру не

завжди ґрунтується на наукових методах. Однією з найпривабливіших для широкого загалу є типологія характерів на основі дати народження людини, знаків зодіаку. Різноманітні способи визначення психологічної суті людини та побудова передбачень щодо подальшої долі отримали назву гороскопів. Тривалий час дослідження характерів відбувалися в контексті фізіогноміки (вчення про встановлення відповідності між зовнішнім виглядом людини та її особистістю). Найвідомішою фізіогномічною системою стало вчення І. Лафатера, який переконував, що основним методом з'ясування характеру має бути вивчення форми голови, ліній черепа, аналіз міміки. Набула поширення і система уявлень про можливості передбачення рис людини та її долі за рельєфом долонь. У науковій психології відкидають як хіромантию, так і фізіогноміку. Однак, психологи продовжують наполягати, що в тому, як людина стоїть, поводить, ходить, в якому положенні спить, розкривається суть характеру людини.

Для всіх типологій характерів спільними є такі ідеї. Характер формується в онтогенезі відносно рано і впродовж подальшого життя проявляє себе як більш-менш стале особистісне утворення. Сукупність рис, що утворюють характер, закономірно пов'язані одна з одною. На основі визначення основних рис характеру можна розподілити людей на певні групи.

Найвідоміші типології

Конституційні типології характеру пов'язують характер з особливостями зовнішності людини, будовою тіла.

Акцентуальні типології пояснюють особливості характеру виявленням окремих рис та їх сукупностей, що становлять крайні варіанти психічної норми та межують з психопатіями.

Соціальні типології визначають характер на основі ставлення людини до суспільства та моральних цінностей.

III

Як вважає відомий німецький психіатр К. Леонгард, у 20-50% людей деякі риси характеру настільки загострені (акцентуовані), що це за певних обставин призводить до однотипних конфліктів і нервових зривів. Акцентуація

характеру – перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, у результаті чого погіршується взаємодія з оточуючими людьми. Виявленість акцентуації може бути різноманітною – від легкої, помітної лише найближчому оточенню, до крайніх варіантів, коли треба замислюватися, чи немає хвороби – психопатії. Психопатія – хвороблива зміна характеру, у результаті якої різко порушуються взаємини з оточуючими, психопати можуть бути навіть соціально небезпечні для інших людей. Але, на відміну від психопатії, акцентуації характеру виявляються не постійно, з роками можуть суттєво зменшитись, наблизитися до норми.

Концепція К. Леонгарда ґрунтується на уявленні, що існують основні та додаткові риси особистості. Основних рис небагато, вони утворюють ядро особистості, визначають її розвиток, адаптацію, психічне здоров'я. Якщо основні риси набувають розвитку, стають яскраво вираженими, вони визначають особистість у цілому, накладають свій відбиток на особистість та всі її прояви, а за певних обставин можуть зруйнувати всю структуру особистості. Виявлено такі основні типи акцентуацій:

Гіпертимний: відзначається енергійністю, яскравою експресивністю (багатством міміки, жестів, рухів), високою мовленнєвою активністю, жвавістю, веселістю, оптимізмом, ініціативністю. Позитивні риси: енергійність, оптимізм, жадоба діяльності, активність. Разом з тим, ці риси можуть поєднуватися з легковажністю, підвищеною дратівливістю, відсутністю самоконтролю і недостатньо серйозним ставленням до своїх обов'язків. Гіпертимні особи важко переносять монотонну діяльність, вимушену самотність, сувору дисципліну. Вони рідко самі ініціюють конфлікти, але бурхливо реагують на зауваження. Головні конфлікти виникають через недостатньо відповідальне ставлення гіпертимних осіб до своїх обов'язків.

Дистимний: характеризується домінуванням сумного настрою, зниженою мовленнєвою активністю, уповільненістю дій та низькою готовністю до спілкування. Дистимні особи приємні у спілкуванні, бо володіють такими привабливими рисами, як схильність сприймати реальність серйозно, уникати домінування, усталеність симпатій до друзів. Риси, які відштовхують від

дистимів: пасивність, сповільненість реакцій, ригідність поведінки (інерція, негнучкість, загальмованість), відчуженість від партнерів по спілкуванню. Дистимні особи є неконфліктними, вони уникають активного спілкування, люблять посидіти вдома, ведуть усамітнений спосіб життя, цінують своїх друзів.

Циклоїдний: відзначається періодичними чергуваннями гіпертимності та дистимності, що зумовлює зміни в манері спілкування з іншими. У період гіпертимності (на підйомі) проявляє активність, піднесений настрій, бажання спілкуватись. В період дистимності (спаду) змінює манеру спілкування, стає замкнутим, повільним, пригніченим. Циклоїдні особи поведуться то як особи з гіпертимною акцентуацією, то як особи з дистимною акцентуацією.

Збудливий: характеризує легко збуджуваних, запальних людей, які мають труднощі самоконтролю. Особливість цього типу полягає в тому, що емоційне збудження охоплює таких осіб швидко і легко досягає максимального піднесення. У період збудження виявляють дратівливість, запальність, погано контролюють себе. Поза спалахами емоційного збудження, в емоційно спокійному стані збудливі особи охайні, доброзичливі, сповільнені у реагуванні. Психологи — знавці акцентованих характерів стверджують, що представники збудливого типу залюбки спілкуються з малими дітьми, люблять тварин. Разом з тим, збудливі можуть бути ініціаторами конфліктів, активною провокуючою стороною, схильні до сварок.

Застрягаючий: характеризує людей з інертністю намірів і негативних переживань, помірною контактністю. Інертність психологічних переживань викликає у людей цього типу схильність до повчань, боротьби за справедливість. Застрягаючі особи ініціюють конфлікти, виступаючи в них активною стороною. Орієнтовані на високі показники виконання, схильні до високих вимог до себе і висувують надмірно високі вимоги до близьких людей, співробітників. Інертність зумовлює прагнення до високих стандартів виконання. Відзначаються вразливістю, глибоко переживають образи, злопам'ятні, мстиві, ревнив.

Педантичний: характеризує людей, мотивованих детальними дрібними вимогами досконалості, що поглинають їхню увагу та визначають переживання, стосунки. Педантичні особи рідко ініціюють конфлікти, легко поступаються лідерською позицією. У конфлікті виступають пасивною стороною. Педантична особа поводить себе як бюрократ, вимагає від усіх дотримання вимог. Зокрема близьких людей переслідує претензіями надмірної охайності. Привабливі риси цього типу: добросовісність, охайність, серйозність, надійність у справах. Відразливі риси: формалізм, занудливість, надмірний настирливий контроль оточення.

Тривожний: характеризує людей з домінуванням почуття небезпечки, незалежно від реальної загрози ситуацій, та високим рівнем контролю своїх дій. Привабливі риси: емоційність, неагресивність, самокритичність, обов'язковість. Схильність до високого самоконтролю зумовлює невпевненість у собі, несмілість, як правило, поєднується з низькою активністю, мінорним настроєм. Тривожні особи не ініціюють конфліктів і зазвичай виступають пасивною стороною конфлікту, в ситуації конфлікту шукають підтримки, опори. Через беззахисність, психологічну вразливість іноді стають мішенню для агресивних, конфліктних осіб.

Емотивний: характеризує людей з високою емоційною чутливістю та нестійкістю емоційних станів. У конфлікти вступають рідко, виконують у них пасивну роль. Привабливі риси: чутливість, здатність до співчуття, доброта, соціальна спрямованість, орієнтація на соціальні норми, обов'язковість. Неприємні риси: надмірна чутливість, сльозливість.

Демонстративний: характеризується підвищеним рівнем потреби у соціальній увазі, прагненням до лідерства, прагненням влади та соціального визнання, розвитком комунікативних здібностей та вмінь. Демонстративні особи відзначаються здатністю активно пристосовуватись до соціальних ситуацій, різноманітністю комунікативних навичок, що дозволяють їм легко переходити від однієї манери спілкування до іншої. У конфліктах виступають активною стороною, систематично самі провокують конфлікти, володіють складними стратегіями активного захисту. Привабливі риси: артистичність,

манера спілкуватись, демонструючи розуміння партнерів, здатність захоплювати співрозмовників, неординарність мислення та вчинків. Відразливі риси: лицемірство, егоцентричність, демонстрація своїх переваг (хвастощі), бажання перекласти найважливіші обтяжливі обов'язки на інших, а самому уникнути напруження та ухилитись від роботи.

Екзальтований: характеризує людей, які легко досягають піднесеного стану від радісних подій та впадають у відчай від сумних. Екзальтовані особи альтруїстичні, охоче спілкуються, співчутливі, цінують естетичні враження. їм властиві витонченість, яскравість і щирість почуттів, чуйність та уважність в міжособистих стосунках, легкість у спілкуванні, красномовність, висока вербальна активність. Відразливі риси: підвладність настрою.

Лекція 11. Емоційна та вольова сфера особистості.

1. Емоційна сфера особистості.

2. Вольова сфера особистості.

I

Емоції є необхідними для виживання людини, вони є ознакою людяності, здатністю до співпереживання та емпатії. Проблема у тому, що багато науковців теорії особистості навіть не згадують у своїх роботах про емоційну сферу. Компонентами емоційної сфери особистості вважають емоції, почуття та емоційні стани.

У будь-якої людини виникає страх, кохання, ненависть, гнів, радість. Вони з'являються, як здається, нізвідки та зникають, замінюючи одна одну. Але що із них є почуттям, а що емоцією? Що є тим складником, на основі якого виникають почуття та емоції? До емоційних процесів особистості належать переживання. На думку багатьох науковців переживання є тим складником, що дає поштовх емоціям та почуттям. Переживання розглядають як «активне суб'єктивне ставлення людини до значущих явищ реальності, почуття, враження людини, які визначають її психічний стан у певний момент».

Емоції та почуття визначають спрямування дій, думок та стимулів, організовують процес сприйняття та мислення, а також мотивують та

активують більшість (а можливо і всі) з аспектів поведінки людини. Емоції поділяють на позитивні та негативні, які відрізняються за своєю силою та інтенсивністю (від вищого ступеня збудження до нижчого), за реактивністю (наскільки легко виникають), центральності (домінують вони над свідомістю чи мають периферійне значення) та за ситуаціями, що їх викликають.

До функцій емоцій відносять: відзеркалювальну-оцінну; управлінську; захисну; мобілізувальну; компенсаторну; сигнальну; дезорганізувальну.

Важко описати словами ті емоції, які ми переживаємо, але список базових емоцій є не безмежний. К. Ізард внаслідок спостережень за мімікою визначив десять базових емоцій. Його вчення назвали «диференційна теорія емоцій», та згідно з теорією, ці десять базових емоцій є біологічно різними. Манера їх прояву може змінюватися із віком та дорослішанням біологічних структур, м'язів та нервових закінчень. До десяти базових емоцій диференційної теорії емоцій відносять: інтерес – захоплення; задоволення – радість; подив – здивування; горе – страждання; лють – злість; огида – відторгнення; презирство – зневага; страх – жах; стид – збентеження – приниження; почуття провини – каяття. Форми вираження емоцій змінюються залежно від впливу сім'ї, соціального та культурного середовища. Виховання значною мірою визначає соціальну та культурно прийнятну форму вираження емоцій у тій чи іншій ситуації.

Базові емоції розглядають як вроджені та вважають, що для них характерні: чітко виражена інтенсивність; обмежена тривалість, зумовлена часом безпосередньої дії; усвідомленні причини появи емоції; зв'язок з конкретним об'єктом, обставиною; полярність.

Також емоції класифікують за філогенетичним розвитком та поділяють їх на протопатичні або нижчі емоції (первісні інстинкти та потяги, їх задоволення – фізіологічні потреби) та епікритичні або вищі емоції (виникають протягом соціального життя, суспільних відносин, трудової діяльності – інтелектуальні, моральні, естетичні). Зазвичай вищі емоції переважають над нижчими емоціями та мають перевагу у житті людини.

Дуже часто емоції та почуття вживають як синоніми, але це є різні за суттю поняття. Почуття, на відміну від емоцій, мають довготривале оцінювальне ставлення до чогось, де фізіологічною основою є динамічні стереотипи. До функцій почуттів відносять мотиваційну, сигнальну, спонукальну, оцінну, синтезу, експресивну.

Почуття можна класифікувати за модальністю (позитивні, негативні, нейтральні); інтенсивністю (сильні, слабкі, помірні); глибокі та поверхневі; усвідомлені та неусвідомлені. За своєю складністю почуття бувають прості, складні, амбівалентні. Рівень духовно-культурного інтелектуального та соціального розвитку особистості визначаються вищими почуттями – моральними, естетичними, праксичними, інтелектуальними. Моральні почуття – це ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Ці почуття стали своєрідним вектором оцінювання та регулювання взаємин, вчинків та поведінки особистості. моральні почуття сформувалися у процесі суспільно-історичного процесу, спільного життя людей, боротьби за досягнення цілей. Естетичні почуття – це гармонія навколо та у внутрішніх відчуттях, погляд на красу у будь-яких явищах – природних, соціальних, гармонії барв та звуків, злагодженість усіх систем як частково, так і воєдино. Такі почуття викликають твори мистецтва. Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними, тому несуть у собі сповнення особистості високими прагненнями, утримання від негативних учинків. Ці почуття формують моральне обличчя людини. Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються у почуттях піднесеного, трагічного, комічного, гумору.

Праксичні почуття проявляються через захоплення діяльністю, у творчому підході або байдужому ставленні до них, в страху невдач або радості від успіху. Праксичні почуття залежать від організації або умов діяльності, тому вони мають властивість розвиватися або згасати. Якщо діяльність відповідає інтересам особистості, нахилам, здібностям, коли проявляється творчість або креативність, розвиваються перспективи її розвитку – праксичні почуття успішно розвиваються і стають стійкими. Особливо багатими праксичні почуття стають у поєднанні з моральними.

Однією із необхідних в життєдіяльності особистості є пізнавальна діяльність, за допомогою якої людина здатна здобувати новий досвід, уміння та навички необхідні для її існування. Ставлення до пізнавальної діяльності проявляється через емоційний відгук, який трактують як інтелектуальні почуття. Ці почуття проявляються у допитливості, відчутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Проявляються у пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних та наукових уподобаннях. Ці почуття залежать від умов життя, навчання та виховання й мають різні рівні розвитку.

У вивченні емоційної сфери є новітні дослідження, що вивели на наукову арену нове поняття – емоційний інтелект, який розглядають як підструктуру соціального інтелекту. Вперше це поняття було сформовано у 1990 році Джоном Маєром та Пітером Саловеем. Емоційний інтелект розглядають як вміння ефективно розбиратися у емоційній сфері людського життя, розуміти свої емоції та емоції інших людей. Запропоноване означення емоційного інтелекту наштовхнуло дослідників виокремити чотири його складники: точність оцінки та вираження емоцій; використання емоцій у розумовій діяльності; розуміння емоцій; керування емоціями.

У психології вперше застосовували емоційний інтелект для сукупності показників ступеня розвитку людських якостей американські психологи Пітер Саловей і Джон Майер. Емоційний інтелект вказує на рівень розвитку самосвідомості, самоконтролю, мотивації, вміння ставити себе на місце інших людей, навичок роботи з людьми, здатності налагоджувати взаєморозуміння з іншими. Емоційний інтелект виступає як група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих. Науковці запропонували структуру емоційного інтелекту, яка містить чотири компоненти:

точність оцінки і вираження емоцій (розуміння проявів власних емоцій та оточуючих та здатність пов'язувати їх із внутрішніми та зовнішніми факторами, уміння точно виражати емоції та пов'язані з ними потреби);

використання емоцій в розумовій діяльності (взаємозв'язок думок та почуттів; емоції впливають на розумовий процес та можуть керувати нашими

діями, а здатність розуміти емоції допомагає діяти більш ефективно та сприяє різнобічним поглядам у розв'язанні проблем);

розуміння емоцій – (здатність визначати джерело емоцій, класифікувати їх, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, переходи між емоціями та їх подальшим розвитком);

управління емоціями – (врахування впливу емоцій на мислення, що допоможе під час прийняття рішень та вибору власної поведінки, здатність керування власними та чужими емоціями, що дасть змогу використовувати надану емоціями інформацію).

Цікавим підходом до трактування емоційного інтелекту та його ролі в становленні особистості є підхід української науковиці І. Лапченко, яка тісно пов'язує емоційний інтелект з проблемою соціалізації особи, де відбувається повна інтеграція особи в соціальне середовище, що спричиняє процес самоактуалізації «я-концепції» та її адаптацію. Соціалізація, з погляду науковиці, це взаємозв'язок когнітивних й афективних процесів індивіда та є життєвим досвідом і наважливішим компонентом соціалізації. Науковиця наполягає, що з розвитку емоційного реагування розпочинаються соціалізація, інтелектуалізація емоцій, становлення емоційно-чуттєвого досвіду, розгортається динаміка складного процесу загалом, оскільки світ внутрішніх переживань кожного індивіда може існувати тільки у зв'язку з іншими світами – суспільства, природи, космосу. В умовах соціальних змін особливу роль відіграє не академічний розум, а здатність управляти своїми емоціями, тобто емоційний інтелект.

Емоції, почуття присутні у різних сферах життєдіяльності людини. Вони можуть як позитивно, так і негативно впливати на діяльність людини. Тому важливо розуміння своїх емоційних проявів. Що дасть змогу слідкувати за гігієною емоцій, а емоційний інтелект допоможе правильному трактуванню дій та подій, що відбуваються навколо.

II

В історії психології тема волі формулювалась як проблема свободи волі

– здатності чи нездатності людини діяти незалежно від життєвих обставин, і довкола неї точилася гостра боротьба між представниками детермінізму та індетермінізму. Перші вважали волю причинно-зумовленим явищем, другі – самочинним актом, джерелом людської активності.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

вольові процеси (свідома та несвідома регуляція своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей);

вольова діяльність (виникає під впливом суспільної трудової діяльності та є здійсненням довільних та мимовільних дій, регулювання влади над собою та контролювання власних імпульсів і, за необхідності, їх гальмування);

вольові стани (не є тотожними волі і вольовим якостям та можуть бути притиманні безвольній людині, є часовими психічними станами, що оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, це стани оптимізму, активності, мобілізованості, відваги, рішучості, «бойового збудження», зосередженості, змобілізованості, уважності, готовності, зацікавленості, зумовлені життєвими обставинами та особистістю);

вольові якості (відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини: цілеспрямованість, наполегливість, витримка, рішучість, дисциплінованість, самостійність, ретельність та ін.).

Виокремлюють чотири типи критеріїв волі: а) вольових дій; б) вибору мотивів і цілей; в) регуляції внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів; г) вольових якостей особистості.

Вольові дії можуть бути простими та складними. Прості вольові дії характеризуються розумінням людини того, що і яким чином вона буде досягати та без вагань буде наближатися до поставленої цілі. Складні вольові процеси потребують більшої витрати внутрішніх ресурсів, що складаються із напруження сил, терплячості, наполегливості та потребують послідовного

виконання.

До структури складної вольової дії відносять: потяг; бажання (усвідомлене прагнення до об'єкта); воління; боротьба мотивів; прийняття рішень; дія виконання.

Також під час вивчення вольових проявів особистості виокремлюють мимовільні та довільні вольові дії. Мимовільні дії – реакція організму на певний сигнал, який іде від периферичної нервової системи, вони є як природженими, так і набутими. До мимовільних дій належать: природжені орієнтувальні, захисні, хапальні дії. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів.

Довільні дії є усвідомленими та обдуманими. Вони можуть бути обдуманими діями, з високим рівнем свідомості, розумності, пов'язаними з емоціями та почуттями, хоча провідна роль належить розуму. Також довільним діям притаманні імпульсивні дії, які характеризуються недостатньою усвідомленістю та обдуманістю.

Виокремлюють просту і складну вольові дії або акти. Простий вольовий акт характеризується спонуканням до дії, переходом до дії, досягнення мети здійснюється звичним способом. Складна вольова дія складається із декількох етапів: виникнення спонукань (потяг щось зробити); одночасне виникнення кількох бажань; коливання, сумніви, коли виникає проблема вибору з кількох цілей; боротьба мотивів; прийняття рішення; створення плану реалізації та його виконання.

Розвиток волі можливий за дотримання ряду умов: систематичне тренування у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті; обов'язкове здійснення прийнятих рішень; постановка привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети; виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети [1, с. 60-71].

Література

1. Прищак М. Д. , Гречановська О. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.

Лекція 12. Мотивація

1. Поняття про мотивацію та її місце в структурі психіки.

2. Теорії мотивації.

I

Під мотивацією в психології розуміють сукупність психологічних процесів, які спрямовують поведінку людини. Мотиваційні процеси лежать в основі активності людини та її психічного функціонування, вони визначають той чи інший напрям людської поведінки, її траєкторію. Кожна людина є істотою, яка бажає, але рідко досягає повного задоволення всіх своїх потреб. Якщо в житті людини і виникає момент «мотиваційного затишшя», коли їй властива повна відсутність бажань та потреб, то такий момент є надзвичайно коротким або ж свідчить про порушення особистісного функціонування. Заспокоєння однієї актуальної потреби викликає прихід іншої. Всі люди завжди чогось бажають і є мотивованими на пошук особистих цілей, однак мотиваційні процеси відзначаються яскравою своєрідністю й утворюють осередок структури особистості.

Основу мотиваційної сфери особистості становлять потреби – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності. Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, виявляє себе психологічно у формі мотиву поведінки. Потреба – це нестаток суб'єкта в чомусь конкретному, а мотив — обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному об'єктивному й суб'єктивному середовищі. Схема переходу потреби в мотив:

потреба → мотивація → мотив (нестаток у чомусь) (усвідомлення потреби) (обґрунтування рішення)

Мотивом може стати тільки усвідомлена потреба й тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації, безпосередньо переходить у дію. Різноманітні потреби можуть як

співіснувати, так і суперечити одна одній. Із суто пізнавальної точки зору людину може цікавити одна професія, з матеріальної — інша, з позиції престижу — третя. Зупинивши свій вибір на одній із них, людина здійснює чималу роботу щодо усвідомлення привілеїв тієї потреби, задоволення якої для неї найбільш значуще.

В основі будь-якої дії лежить потреба, яка психологічно виявляється як мотив, що може реалізуватися у низці форм: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках.

Під інтересами розуміються мотиви, у яких утілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості. інтерес виникає тоді, коли його об'єкт викликає емоційний відгук. Кількісними характеристиками особистості є її широта, глибина та стійкість. Широта інтересів визначається кількістю об'єктів, сфер дійсності, які мають для особистості стійку значущість. Глибина інтересів показує рівень розуміння особистістю змісту об'єкта. Іноді глибина інтересів негативно корелює з їх широтою, і тоді про людину кажуть, що вона має уявлення про все потрошки. Стійкість інтересів виражається у тривалості збереження інтересу. Стійкими є інтереси, які найповніше відповідають основним потребам особистості і тому стають істотними рисами її психологічного складу.

Прагнення — це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої діяльності. Іноді, залежно від змісту цілі та рівня усвідомленості, прагнення може набувати вигляду потягу чи бажання. Потягові властивий невисокий рівень усвідомленості цілі. Він має вигляд емоційного пориву, незадоволення існуючим станом речей. Щось не влаштовує людину в житті, але вона ще не знає точно, що саме, бо потяг не має чітко виявленої спрямованості до цілі. Тому самі по собі потяги не спонукають особистість до цілеспрямованої активності. Бажання становлять більш або менш чітке усвідомлення цілі, вони спонукають людину до вольових дій, спрямованих на досягнення значущих цілей.

Чинником, що має мотиваційне значення та виявляє постановку людиною певних цілей, є рівень домагань особистості — прагнення досягти цілей того

ступеня складності, на який людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка. Проблема рівня домагань особистості вперше була поставлена у психологічній школі Курта Левіна. Методика його дослідження полягає в тому, що досліджуваний одержує завдання, наприклад, ряд математичних задач зростаючого рівня складності. Приступаючи до роботи, він обирає для себе одну з градуйованих задач, тобто визначає рівень, після досягнення (або недосягнення) якого його просять повідомити, задачу якого рівня складності він вибере наступною.

Переконання становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб виступає сукупність знань про природу, суспільство й людину, тобто світогляд. Світогляд структурно пов'язаний з інтересами, прагненнями та установками. Це зумовлює опору світогляду на життєвий досвід особистості та індивідуальні особливості відображення нею дійсності.

Установка — це стійка схильність індивіда до певної форми реагування, за допомогою якої може бути задоволена та чи інша потреба. Установка відображає стан особистості, який виникає на основі взаємодії її потреб та відповідної ситуації їхнього задоволення, забезпечує легкість, майже автоматичність, та цілеспрямованість поведінки.

Установка може виступати як основоположний фактор, який опосередковує активну взаємодію особистості та соціального середовища. Установки можуть бути як позитивними (поведінка молодшого школяра, який виконує вказівки вчителя, пов'язана із засвоєнням знань і норм поведінки, детермінована позитивним ставленням його до вчителя), так і негативними (етнічні стереотипи, які опосередковують ставлення до представників кавказьких національностей як до войовничих та сексуально агресивних).

Мотивація та пізнавальні процеси. Мотивація не тільки детермінує діяльність людини, а й пронизує більшість сфер психічної активності, в тому числі й пізнавальну. Це стосується усіх пізнавальних процесів: сприймання, мислення, уяви та пам'яті.

Психологи відмітили зміни в мисленні, що відбуваються під впливом зміни мотивації. В одній ситуації досліджуваний розв'язував задачу за «нейтральною» інструкцією, в іншій повідомлялося про дослідження розумової обдарованості.

Виявлення мотивації в уявленні та фантазії демонструє такий експеримент. Матроси з підводного човна повинні були впізнати ледве помітні на екрані обриси предметів. Реакція досліджуваних була найбільше пов'язана з їжею: оскільки матроси скучили за різноманітною їжею, то вони бачили посуд для їжі та інші об'єкти, пов'язані з відсутністю на борту їжі. Людина мріє про те і марить саме тим, що для неї значуще, в чому вона в цей час відчуває потребу. В продуктах уявлення та фантазії проектується передусім мотиваційна сфера особистості.

Зв'язок мотиваційних явищ з пам'яттю. Процес забування є функцією не тільки часу, а й значущості для особистості того, що забувається. Те, що має для людини життєве значення і відіграє певну роль у її діяльності, як правило, не забувається. Наявність інтересу до матеріалу веде до більш тривалого його запам'ятовування.

Матеріал, пов'язаний з потребами, з цілями людини, забувається повільніше. Отже, пізнавальні процеси невід'ємні від мотиваційної сфери особистості. Поведінка може здійснюватись у вигляді безпосередньої реакції чи цілеспрямованої активності. Більш елементарні форми поведінки людини — реактивні — є емоційними процесами, складніші — цілеспрямовані — здійснюються завдяки мотивації. Мотиваційний процес можна розглядати як форму емоційного. Мотивація — це емоція плюс спрямованість дії. Емоційна поведінка є експресивною, а не спрямованою до мети, її напрям змінюється разом зі зміною емоційного стану.

Сила мотиву зумовлює стійкість особистості, що відбивається на ефективності її діяльності. Аналіз цих залежностей дає змогу відповісти на запитання, чому одні студенти під впливом стресу відповідають на іспитах значно гірше за свої можливості, а інші демонструють несподівану повноту відповідей. Так, якщо сила потреби, що спонукає до діяльності, є невеликою, то

невдача і пов'язана з нею негативна емоція впливають переважно на активність суб'єкта, спонукаючи його до якнайшвидшого виходу з ситуації. Якщо сила потреби досягає середнього рівня, то пов'язані з невдачею негативні емоції діють активніше, що веде до мобілізації зусиль та зростання ефективності діяльності. Якщо ж сила потреби надзвичайна, то невдача і пов'язані з нею негативні емоції викликають таке перевищення рівня емоційного збудження, що з'являються ознаки дезорганізації діяльності та поведінки.

Важливо розмежовувати волю і мотивацію, яка також регулює і спонукає діяльність. У зарубіжній психології термін воля майже не зустрічається. Вважається, що замість волі існує поняття сили мотивації. Чим вона сильніша, тим активніше долає людина перешкоди (Еткінсон). Жан Піаже визначив волю через значущість для людини тих чи інших дій. Якщо приймати точку зору згаданих авторів, то поняття волі є зайвим, а всю поведінку можна пояснити за допомогою інших термінів.

Одна з найістотніших сторін особистості, які характеризують її мотиваційну сферу – спрямованість. Спрямованість розуміють як систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви підпорядковують собі всі інші й характеризують будову всієї мотиваційної сфери людини. Виникнення ієрархічної структури мотивів виступає як передумова стійкості особистості.

У структуру спрямованості входять, передусім, усвідомлені мотиви поведінки: цілі, інтереси, ідеали, переконання особистості. Їхня стійка ієрархія дає змогу в певних межах передбачити дії особистості, її вчинки. Проте, на поведінку людини впливають не тільки усвідомлені, а й малоусвідомлені мотиви. Їхнє співвідношення визначає поведінку людини в новій ситуації. Людина часто діє всупереч свідомо сформованому наміру, під впливом безпосередньої спонуки, наприклад, сильного емоційного стану.

За домінуючою в діяльності та поведінці людини мотивацією розрізняють три основні види спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання (ділова спрямованість) і спрямованість на себе (особиста спрямованість).

Спрямованість на взаємодію спостерігається у тих випадках, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами. Така людина виявляє стійкий інтерес до спільної діяльності, хоча її фактичний внесок у виконання завдання може бути мінімальним. Спрямованість на завдання, або ділова спрямованість, відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю: інтерес до процесу праці, безкорисливе прагнення до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтується на співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці — своєї та інших людей, намагається обґрунтовано довести свою точку зору, яку вважає корисною для виконання завдання.

Спрямованість на себе, або особиста спрямованість, характеризується перевагою мотивів досягнення особистого добробуту, прагненням підтвердити особисту першість та престиж. У цьому випадку людина мало реагує на потреби оточуючих людей, байдужа до колег та своїх обов'язків. У праці вона бачить передусім можливість задовольнити свої прагнення незалежно від інтересів колег.

II

3. Фрейд вважав, що поведінка людини підпорядковується закону збереження енергії: енергія може переходити з одного стану в інший, але кількість її залишається сталою. З. Фрейд перевів загальний закон природи збереження енергії на мову психологічних термінів у базові положення психоаналізу, стверджуючи, що психічну енергію генерують сексуальні та агресивні інстинкти. Тобто, в основі мотивації лежить прагнення задовольнити вроджені інстинкти (соматичні вимоги організму). Фрейд вважав, що будь-яка активність людини (мислення, сприйняття, пам'ять, уява) визначається інстинктам. Значна частина психічної енергії, що виникає з тілесних потреб, витрачається на розумову діяльність, яка дозволяє знизити рівень збудження, викликаного цими потребами. Інстинкти — це єдина причина будь-якої активності.

Керують поведінкою людини два основні інстинкти: інстинкт життя та інстинкт смерті. Для позначення енергії інстинктів життя в цілому Фрейд використовував термін лібідо. Лібідо – це енергія прагнення до життя, що змушує до дій і думок, які приносять насолоду; потік енергії, що вільно перетікає з одного об'єкта до іншого. З. Фрейд переконував, що інстинкт агресії лежить в основі всіх емоційних стосунків між людьми, і єдиним винятком з цього може бути лише ставлення матері до своєї дитини чоловічої статі.

Особистість не просто реагує на зовнішні стимули середовища, вона сформована прагненнями власного «Я» й орієнтована на майбутнє. По суті, рушійною силою особистості, як постулює Адлер, є існування єдиної динамічної сили, що лежить в основі людської активності – пошуку досконалості. Адлер вважав, що прагнення до переваги — це фундаментальний закон людського життя і єдина мотиваційна сила в житті особистості.

Життєвий досвід особистості сприяє усвідомленню почуття власної неповноцінності і розвитку прагнення компенсувати це почуття. У дитинстві люди переживають тривалий період залежності й безпорадності. Цей досвід формує у дитини глибокі переживання неповноцінності порівняно з іншими членами сім'ї, більш могутніми та вправними. Поява таких переживань знаменує початок життєвої боротьби за досягнення переваги над оточенням, а також прагнення до досконалості та бездоганності.

Якщо прагнення до досконалості поєднується із соціальним інтересом і турботою про оточення, воно розвивається у конструктивному (позитивному) напрямку. У негативному варіанті людина шукає лише особистої переваги і дотримується принципу: відчувати свою перевагу важливіше, ніж бути корисною іншим.

На думку А. Адлера, ті основні цілі, що визначають напрям нашого життя, – це до певної міри фіктивні цілі, оскільки їх не можливо зіставити з реальністю. Прагнення індивіда до переваги скеровується обраною особистістю фіктивною метою, а формуються фіктивні цілі власною творчою силою особистості. Якщо особистість має свого фіктивну мету, життя сповнюється для неї смыслом: виникає історія життя, сповнена смыслом. Фіктивні цілі

допомагають вирішувати життєві проблеми. Наприклад, професіонал, що прагне перевершити інших, може не досягти своєї мети, але одного прагнення досягти високого професійного рівня достатньо, щоб зробити власне життя здоровим і корисним.

Мотиваційною силою особистості, на думку К. Юнга, виступає прагнення досягти кінцевої життєвої мети – повної реалізації свого «Я». Процес досягнення цієї мети спрямований на особливий результат – «здобуття самості». Самість Юнг вважав найголовнішим архетипом, що втілює в собі єдність свідомого та несвідомого, гармонію та баланс різних протилежних елементів психіки.

Процес розвитку особистості в напрямку здобуття самості дістав назву індивідуації. Его здобуває зв'язок із самістю в процесі довгої і тривалої роботи розуміння та прийняття несвідомих процесів. Розвиток самого Его – це лише розвиток свідомості, процес здобуття знань про світ і про себе. Самість пересуває Его в центр психіки. Утворення самості надає єдності психічному життю особистості, допомагає інтегрувати свідоме та несвідоме. Результатом процесу є завершеність і цілісність особистості, а не досконалість: «Не досконалість, а завершеність – ось те, чого чекають від вас» (Юнг).

К. Юнг вважав, що самореалізація як завершальний етап розвитку особистості є недосяжною для більшості людей. Досягнення індивідуації під силу тільки обдарованим і високоосвіченим людям, які до того ж мають у своєму розпорядженні багато вільного часу. Через такі обмеження для переважної більшості самореалізація є недосяжною. К. Юнг вважав, що люди в першій половині життя не надто включені у процес індивідуації, вони більше спрямовані на успіх – цілі Его. З віком, вже досягнувши таких цілей, вони шукають гармонії, більше прагнуть інтеграції, ніж досягнень.

Найбільш могутня мотиваційна сила особистості, як стверджував Е. Фромм, – це конфлікт між двома прагненнями – до свободи та до безпеки, що зумовлений існуванням екзистенційних потреб. Е. Фромм визначив п'ять основних екзистенційних потреб людини: у встановленні стосунків, у подоланні, у вкоріненні, в ідентичності, в системі поглядів та відданості.

Потреба у встановленні стосунків. Кожній людині властиве прагнення турбуватися про когось, співчувати комусь. Якщо ця потреба не задовольняється, людина стає нарцистичною, вона відстоює лише свої власні інтереси і не здатна довіряти іншим.

Потреба в подоланні. Людині властиве прагнення виявити власну творчу діяльну сутність і подолати пасивність. Оптимальний спосіб задоволення потреби – це діяльність і творчість. Неможливість задовольнити таку суттєву потребу стає причиною людської деструктивності.

Потреба у вкоріненні. Важливою потребою людини є прагнення бути в єдності із навколишнім світом. Потреба виникає з самого моменту народження людини, коли рветься біологічний зв'язок з матір'ю. Почуття безпеки і єдності забезпечується батьківською опікою, від якої доросла людина поступово відмовляється. Ті ж, хто зберігає симбіотичні зв'язки зі своїми батьками, родиною не здатні повною мірою відчувати свою особисту цілісність та свободу.

Потреба в ідентичності. Суттєвою для людей є внутрішня потреба власної ідентичності, завдяки якій вони відчують свою унікальність та усвідомлюють, хто вони є насправді. Копіюючи чийсь поведінку, проявляючи сліпу конформність, особистість не здатна досягти почуття власної ідентичності.

Потреба в системі поглядів та відданості. Об'єктивний і раціональний погляд на природу та суспільство має величезне значення для особистості, необхідний для збереження психічного здоров'я.

Особистість також має потребу в об'єкті відданості, у присвяті свого життя чомусь впливовому – вищій меті, що становило б для неї сенс життя. Присвята життя таким вищим цінностям забезпечує можливість подолання ізолюваного існування і надає життю певного сенсу. Особливість екзистенційних потреб полягає у тому, що їх виявлення та задоволення відбувається в певному соціально-економічному контексті і залежить від нього.

К. Хорні обстоювала позицію, що в дитинстві домінують дві потреби – у задоволенні та у безпеці. Головною потребою, що впливає на формування

дитини, є потреба у безпеці. Вона виявляється у прагненні дитини бути любимою, бажаною та захищеною від небезпек навколишнього світу. Завдяки задоволенню цієї потреби формується здорова особистість. Якщо ж батьки не здатні проявити істинну любов і турботу, вони тим самим стимулюють внутрішній конфлікт дитини між залежністю від рідних і почуттями образи.

К. Хорні вважала, що невротичні потреби властиві всім людям. Вони допомагають людині подолати почуття безпорадності, відчуженості, самотності. Але невротичні особи діють недостатньо адаптивно, вони обирають для себе одну потребу і намагаються задовольнити її у всіх можливих ситуаціях соціальної взаємодії. Хорні так висловились про цю особливість невротичної особистості: «Якщо вона має потребу в любові, то вона добивається її від друга і від ворога, від працедавця та чистильника взуття».

А. Маслоу визначав, що поведінка особистості мотивована певною системою потреб, що виникають у певній послідовності й ієрархічно впорядковані. Для того щоб вищі потреби заявили про себе, спочатку мають бути задоволені потреби, що розташовані на нижчих рівнях ієрархії. Порядок домінування потреб особистості такий: фізіологічні потреби; потреби у безпеці та захисті; потреби належності та любові; потреби самоповаги; потреби самоактуалізації, або потреби особистого самовдосконалення.

Ієрархія потреб функціонує за певними закономірностями. Якщо людина потрапляє в ситуацію вибору між нижчими і вищими потребами, вона надає перевагу нижчим. Принципово важливим є те, що хоча нижчі потреби є визначальними для виживання та психічного здоров'я, але максимум психічного здоров'я та благополуччя досягається тільки задоволенням вищих потреб.

У своїй концепції особистості К. Роджерс висунув гіпотезу, за якою поведінка людини спрямовується та підтримується єдиним мотивом, який він назвав тенденцією до актуалізації – це властива організму тенденція розвивати всі свої здібності, щоб зберегти та розвинути свою особистість. Ця фундаментальна тенденція і є єдиним мотивом, властивим людині, і для пояснення поведінки особистості жодні інші специфічні мотиви, на думку

Роджерса, більше не потрібні. Будь-які інші потреби та мотиви можна пояснити як один із проявів тенденції актуалізації. Конкретними проявами тенденції до актуалізації є бажання досягти чогось, завершити справу, отримати певні результати (хорошу оцінку, посаду, спортивний успіх, написати наукову статтю).

Для пояснення поведінки не треба шукати інших специфічних мотивацій - кожна людина мотивована просто тим, що живе. Роджерс не мав сумнівів, що людина є вільною в тому, щоб зробити вибір та творити своє життя. Тенденція до самоактуалізації максимально ефективна в особистостей з повним функціонуванням. Вони досягають свого повного функціонування, тому що вважають себе першоджерелом власної свободи і дійсно користуються свободою в кожний момент часу.

Для пояснення мотивації особистості Олпорт увів поняття функціональної автономії. Функціональна автономія – стан, коли поведінка, орієнтована на досягнення певного результату, стає самоцінною і починає приносити задоволення сама по собі, без досягнення тих або інших цілей, для яких вона була потрібна раніше.

Розпочинаючи свою професійну діяльність, людина може керуватися прагненнями зміцнити своє матеріальне становище, зробити кар'єру, заробити більше грошей, але, досягнувши цих цілей, продовжить працювати, керуючись вже іншими причинами. У цьому і полягає сутність функціональної автономності мотивів. Початкові мотиви повністю втрачаються особистістю, натомість виникають нові.

Під впливом функціонально автономних мотивів майстерна людина продовжує своє самовдосконалення, ділова людина продовжує працювати, а жадібна – накопичувати гроші. Особливість їхньої діяльності в тому, що початкові мотиви втратили для них свою актуальність, а поведінка залишилась, однак вона підтримується вже новими – функціонально автономними мотивами.

Основний критерій функціональної автономії мотивів такий: актуальний мотив функціонально автономний до того часу, поки шукає нові цілі.

Наприклад, дитина, навчившись ходити, продовжує вправлятися у нових рухах. Професіонал, виконавши одне завдання, шукає нові проблеми для апробації своїх здібностей та знань. Нові мотиви, які керують ним, відмінні й автономні від тих, на основі яких вони виникли. Автономність мотивів – міра зрілості особистості.

Оллпорт розрізняв два типи функціональної автономії: стійка функціональна автономія (проявляється у системі звичок людини, її схильності до повторних дій, до задоволення своїх потреб звичним чином: проводити час, користуватись улюбленою чашкою, гуляти звичним маршрутом тощо) та власне функціональна автономія (набуті у процесі розвитку звички людини, цінності – як головна система мотивації особистості, що забезпечує постійність прагнень людини відповідно до внутрішнього Я-образу і прагнення вищого рівня особистісної зрілості).

Цілісна структура особистості визначається перш за все її спрямованістю. Гіпотеза про ієрархію мотивів як основу спрямованості. Основа спрямованості складається зі сформованої у процесі життя стійкої домінуючої системи мотивів, у якій провідні мотиви підпорядковують собі інші й визначають будову мотиваційної сфери людини. Гіпотеза про значення спрямованості для особистості. Зміст спрямованості особистості зумовлює всі її особливості: інтереси, прагнення, риси характеру. Гіпотеза про вікову визначеність та періодичність спрямованості. Кожний віковий період характеризується специфічною для нього констеляцією мотивів і особливим характером їх ієрархічної структури. Розвиток особистості відбувається як послідовний перехід від елементарних, неусвідомлюваних або частково усвідомлюваних потреб, які безпосередньо мотивують поведінку на ранніх етапах онтогенезу, до відносно постійно домінуючих потреб, на основі яких утворюється стійка ієрархія мотивів і які виявляються через свідомо визначені цілі та наміри зрілої особистості [1, с. 106-118].

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ :

Лекція 13. Ідентифікаційні структури особистості

- 1. Особливості психічного розвитку особистості.**
- 2. Самосвідомість та «Я-концепція» особистості**
- 3. «Я-концепція» та захисні механізми особистості**
- 4. Самооцінка особистості.**

I

У теорії українського психолога Г. Костюка психічний розвиток виступає як прояв єдності біологічного та соціального. Він вважав, що соціальні умови змінюються у зв'язку з дозріванням дитини, розвитком її інтелектуальних можливостей та виникненням нових видів діяльності. До чинників психічного розвитку науковець відносив дозрівання, навчання та виховання. Людина росте індивідом і стає особистістю, якій притаманні свідомість, несвідоме, самосвідомість, активність, що проявляються через спілкування та діяльність.

Вчений вбачав важливими у психічному розвитку внутрішні суперечності, з них виокремив базові: «розбіжність між виникаючими в суб'єкта новими потребами і наявним рівнем володіння засобами їх задоволення; невідповідність досягнутого людиною рівня особистісного розвитку займаному нею місцю в системі суспільних відносин, виконуваним нею функціям; суперечність між тенденціями до інертності та стереотипізації, з одного боку, і до рухливості, мінливості особистості – з іншого»..

Психічний розвиток можна охарактеризувати рядом типових особливостей:

- суперечності – їх складовими вважають: внутрішні – складові психіки індивіда, зовнішні – індивід та соціум, що є взаємопов'язаними і зовнішні складові є первинними, які трансформуються у внутрішні та активізують прогрес психіки;
- неперервність психічного розвитку (виняток – явище затримки психічного розвитку);

- дискретність (умовний розподіл на окремі вікові періоди із особливостями психічного розвитку у кожному);
- незворотність (прогресивні зміни у психіці, регресивні – як окрема форма захисної поведінки (за З. Фрейдом));
- взаємозв'язок психічного, фізичного, соціального та фізіологічного напрямів;
- нерівномірність розвитку компонентів психіки залежно від вікового періоду;
- перехід від нижчих психічних структур до вищих;
- характер розвитку психіки «спіралеподібний»;
- взаємозв'язок якісних на кількісних змін психіки;
- планомірність та наступність психічного розвитку .

Для визначення психологічного розвитку психологи опираються на показники у різних сферах психічної діяльності – інтелектуальній, афективно-вольовій, мотиваційній та комунікативній. Також у психологічній науці виокремлюють такі фактори психічного розвитку як біологічний, соціальний, активність особистості.

II

Людина усвідомлює не лише те, що відбувається навколо неї, а й усвідомлює свої дії, поведінку, вчинки. Вона може аналізувати та пізнавати навколишній світ та своє існування у ньому. Свідомість людини є складною підсистемою особистості та особливим психічним процесом, що сформувався протягом суспільного розвитку. Складовою свідомості є знання.

Вважається, що самосвідомість розвивається та поступово проходить такі етапи як самовідчуття, самосприймання, саморозуміння.

Якщо розглядати функції самосвідомості, то до них відносять: пізнавальну (накопичення інформації про власні якості, властивості, прояви); оцінкова (формування ставлення до власних якостей, властивостей, проявів); регулятивна (побудова власної поведінки на основі знань та ставлень до себе); захисна (послаблення або й усунення травмуючих негативних емоційних переживань у психіці людини).

Складовими самосвідомості є самооцінка, домагання, соціально-психологічне очікування та образ «Я». Процес усвідомлення власного Я як внутрішнього світу людини являється епіцентром самосвідомості.

Поняття «Я-концепції» увійшло у психологічний інструментарій у середині ХХ ст. Прихильниками цієї теорії були психологи: У. Джемс, Е. Еріксон, А. Маслоу, Дж. Мід, К. Роджерс. З. Фрейд та багато інших. Немає єдиного підходу до визначення цього поняття.

Перша детальна концепція «Я» належить У. Джемсу, який розглянув концепцію «особистісного Я» в контексті самопізнання та двоїстої природи інтегрального «Я».

На дослідження З. Фрейда опирається у своїх дослідженнях Е. Еріксон, який розглядає «Я-концепцію» через его-ідентичність. Его-ідентичність «обумовлюється особливостями культурної дійсності, в якій знаходиться людина».

К. Роджерс «Я-концепцію» розглядає як систему самосприйняття, що впливає на поведінку, самооцінку, впевненість, мотивацію. Він також пов'язує «Я-концепцію» із сприйняттям людини самої себе, своїх почуттів, емоцій, вчинків і под. Структура «Я-концепції» складається із двох елементів «Я-реальне» (як людина себе бачить у певний момент) та «Я-ідеальне» (якою людина хоче бути). Чим більша дисгармонія між цими «Я», тим більш невпевненою людина себе відчуває, з'являється роздратованість та невроз, значний вплив має на самооцінку. Для позбавлення особистості негативних проявів, потрібно максимально наблизити «Я-ідеальне» до «Я-реального». Доволі часто людина залежить від думки інших, що може дуже сильно впливати на її самооцінку та психологічний стан. Тому деякі психологи вважають, що значну роль у становленні особистості відіграє «Я дзеркальне» – це уявлення особистості про думки щодо нього інших людей.

Образи «Я-концепції» є динамічними та змінними, адже коли людина досягає свого майбутнього («Я-ідеального») воно стає реальністю і тоді з'являється нове майбутнє та нове «Я-ідеальне». Цей процес є неперервним, що дає нову мету для саморозвитку, мотивацію для досягнення своїх мрій. Але «Я-

ідеальне» та «Я-реальне» – це не єдині образи. Дослідники виділяли багато різних форм уявлень про себе – «соціальне Я», «фізичне Я», «сімейне Я», «моральне Я» та багато інших, що формувалися на основі теоретичних міркувань.

«Я-концепція» включає такі аспекти:

- фізичний Я-образ (схема тіла), викликаний потребою у фізичному благополуччі організму; соціальні ідентичності: статеві, вікові, етнічні, громадянська,
- соціально-рольова, які пов'язані з потребою індивіда у належності до спільноти і бажанням перебувати у ній;
- диференційований (розмежований, розрізнений) образ Я, який характеризує знання про себе порівняно з іншими людьми та надає індивіду відчуття власної унікальності, забезпечує потребу у самовизначенні і самореалізації.

Отже, «Я-концепція» – це важлива умова розвитку особистості, оскільки є ядром самої особистості. Вона тісно пов'язана із свідомістю та самосвідомістю особистості і є регулятором поведінки та діяльності. «Я-концепція» – це психологічна категорія, яка є динамічною та змінною, має вплив на формування самооцінки та мотивації, інтегрує усі уявлення людини про себе – когнітивні, поведінкові, емоційні, соціальні.

III

«Я-концепція» та захисні механізми особистості

Розділяють два напрями «Я-концепції» – позитивний та негативний. Позитивну «Я-концепцію» можна емпірично прирівняти до позитивного ставлення особи до самої себе, тобто до самоповаги, відчуття власної цінності та непересічності. І, навпаки, синонімом негативної «Я-концепції» є внутрішнє несприйняття себе, відчуття власної неповноцінності й меншовартості.

Позитивна констеляція прослідковується у сентенції Р. Бернса: «Позитивна «Я-концепція» характеризується твердою переконаністю в імпонуванні іншим людям, упевненості в здатності здійснювати певний вид діяльності та почуттям власної значущості». Зниження самоповаги,

конформістські тенденції поведінки у складних ситуаціях, зміна самосприйняття у негативний бік, імовірно, свідчать про несприятливу «Я-концепцію». Отже, якщо є неузгодженість «Я-концепції» і актуального переживання, виникає загроза ідентичності – з'являється напруга, яка включає в роботу захисні механізми. Механізми – це наше несвідоме. Саме завдяки їм ми шукаємо заспокоєння, пом'якшення ситуації, уникнення конфлікту чи напруженості.

До класифікації А. Фрейд запропонувала віднести репресію (придушення), регресію, ізоляцію, заперечення, проекцію, інтероекцію, звернення на власну особистість, перетворення та власну протилежність, сублімацію.

Витіснення. Процес вилучення із свідомості у підсвідомість думок і почуттів, які спричиняють страждання. Неусвідомлення своїх конфліктів, котрі викликають тривогу, а також не пам'ятають травматичних минулих подій. Витіснені думки та імпульси не втрачають своєї активності у несвідомому, тому щоб запобігти їх проникненню у свідомість потрібна постійна витрата психічної енергії. Однак безперервне прагнення витісненого продукту до відкритого виявлення може отримати короточасне задоволення у сновидіннях, жартах, обмовках і т. п.

Проекція. Наступає після пригнічення. Процес, у якому особа приписує власні неприйнятні думки, відчуття і поведінку іншим людям чи оточення. Цей механізм дає змогу особі покласти провину на будь-кого чи будь-що за свої недоліки або промахи (наприклад, студент, який не склав іспит, звинувачує викладача, що той не пояснював лекції, виставив несправедливо оцінку і т. п.).

Заміщення. Прояв інстинктивного імпульсу переадресовується від більш загрозливого об'єкта чи особистості до менш загрозливого (дитина, після того як її покарали батьки, штовхає молодшого, собаку, ламає іграшки). Заміщення також виявляється у підвищеній чутливості дорослих до найменших дратівливих моментів (керівник накричав на співробітницю, яка потім вдома виміщає роздратування на членах сім'ї, які заміщають їй керівника).

Рационалізація. Неправдива аргументація, завдяки якій ірраціональна поведінка, що має вигляд розумної, видається виправданою в очах оточуючих. Для того, щоб «Его» справилося з фрустрацією (пригніченням) і тривогою, людині «потрібно» спотворити реальність і захистити самооцінку. Одним із видів такого захисту є раціоналізація на кшталт «зелений виноград». Назва бере початок із байки Езопа про лисицю, котра не могла дотягнутися до виноградної галузки і тому вирішила, що ягоди загалом кислі та несмачні.

Протидія. Неприйнятний імпульс пригнічується, а на рівні свідомості з'являється повністю протилежний. Інколи «Его» здатне, захищаючись від заборонених імпульсів, виявляти у поведінці та думках протилежні спонукання. Так формується протидія або зворотна дія. Наприклад, З. Фрейд писав, що багато чоловіків, котрі висміюють гомосексуалістів, насправді захищаються від власних гомосексуальних бажань.

Регресія. Оборона від тривоги. Повернення до дитячих моделей поведінки, тобто безпечного і приємного періоду життя. У дорослих регресія виявляється у нестриманості, незадоволенні, здатності «надутися» і не розмовляти з іншими, дитячому лементі тощо.

Сублімація. Форма заміщення, за якої імпульс «Ід» спрямовується на соціально прийнятну активність або переведення енергії лібідо на визнані суспільні цілі. З. Фрейд стверджував, що сублімація сексуальних інстинктів є головним чинником для великих досягнень у західній науці та культурі.

Заперечення. Відмова визнати, що сталася неприємна подія. Є найтипівішим захисним механізмом для маленьких дітей та осіб старшого віку із зниженим інтелектом, хоча і зрілі та нормально розвинуті особистості використовують заперечення у явно травмуючих ситуаціях. Заперечення реальності має місце і тоді, коли люди говорять та наполягають: «Це зі мною не трапилося», не дивлячись на очевидні докази зворотного.

Дуже близьким поняттям до психологічного захисту є комплекси. Комплекси – емоційно забарвлена сукупність рис, образів, уявлень щодо власних рис особистості й зовнішності, яка виникла на ґрунті розчарувань,

нещастя: виражається у формі захисної й компенсаторної поведінки, коректується.

Отже, захисні механізми з'являються тоді, коли виникає нездолання зовнішня небезпека і внутрішня тривога, проблемна ситуація або конфлікт. Кожна людина використовує ці механізми, але це є небажаним, коли на них йде велика опора та використання. Адже це може зашкодити особистості, не дати їй можливості сприймати реальність.

У сучасній психологічній науці немає одностайного підходу до вікових криз у розвитку особистості. Також дискусійним залишається питання перебігу вікових криз та їх неминучості у житті кожного із нас. Але розуміння вікової періодизації у розвитку особистості, особливостей її розвитку на кожному етапі життя допомагає нам у розумінні та взаємодії з іншими людьми.

IV

«Я-концепція» відіграє значну роль у формуванні самооцінки. Можна запитати, а що відрізняє «Я-концепцію» як уявлення про себе від самооцінки? Ці поняття не є взаємозамінними. Якщо розглядати самооцінку, то можна сказати, що вона є однією із складових «Я- концепції», тією основою, що несе в собі прийняття людиною себе.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей – безумовно належить до базисних якостей особисті. Саме вона суттєво впливає на визначення взаємовідносин з оточенням, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Самооцінку поділяють на два види: 1) загальна (загальна недиференційована самооцінка особистості) 2) часткова (різні рівні пізнання властивостей особистості). Також вважають, що до структури самооцінки входять такі компоненти як емоційний та когнітивний, які мають вплив на її становлення.

Самооцінку поділяють на адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка проявляється в оптимістичному погляді на життя, активності, товариськості, здатності до спілкування та обмеження конфліктних ситуацій. Людина з адекватною самооцінкою реалістично оцінює себе та свої досягнення,

але водночас здатна критично відноситися до своїх можливостей. Якщо людина відчуває, що здійснила у чомусь помилку – визнає, засмучується, але намагається її виправити. Ставиться із співчуттям до інших, якщо цього потребує ситуація. Важливою рисою характеру за адекватної самооцінки є постановка цілей, яких можна досягти. Впевненість у собі та своїх силах, самодисципліна та постійний саморозвиток допомагає такій людині реалізувати свої таланти й здібності. Така особистість бажає відчувати гармонію. Коли порушується стійкість адекватної самооцінки, може з'являтися неадекватна самооцінка, що поділяється на завищену та занижену.

У разі завищеної самооцінки людина є егоїстична, непохитна у власній правоті та намагається нав'язати свою думку іншим. Нездатність примиритися у суперечках та небажання програвати призводить до невизнання своїх помилок, що у подальшому провокує конфлікти. У випадку здійснення помилки людина із завищеною самооцінкою буде заперечувати власні недоліки. Люди із такими рисами можуть ставати деспотичними керівникам. У повсякденному житті їх намагаються уникати.

Особистості із заниженою самооцінкою можна охарактеризувати як таких, що завжди не задоволені собою, своїм життям, роботою, песимістичні та займаються самокритикою, хоча водночас є нерішучими та бояться зробити помилку. У них постійне почуття провини, що з часом може стати невротичним. Особистості із заниженою самооцінкою залежні від думки оточуючих та схильні до чуток і пліток, заздять досягненням інших людей, прагнуть усім догодити та нездатні відмовити. Такі люди рідко стають керівниками, але є непоганими виконавцями. Розглядаючи неадекватну самооцінку можна також сказати, що завищена самооцінка може слугувати як захисний механізм від заниженої самооцінки.

Самооцінка формується та розвивається ще у дитячому віці, приблизно після 3-річного віку, коли формується власне «Я». Це відбувається не відразу, а поступово, під час пізнання себе. У різному віці на становлення самооцінки впливають різні фактори. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини: такі особистісні конструкти, як «самооцінка» та «рівень домагань» індивіда

вивчаються в контексті мотивації досягнення, яку розглядають як ціль актуальної дії та рівень її складності, вибраної на основі самооцінки попередньо виконаних різних за складністю видів завдань у визначених заздалегідь об'єктивних умовах її досягнення, що показує взаємозв'язок самооцінки та мотивації, формування навчально-пізнавальної та професійної діяльності [1, с. 86-105].

Література

1. Прищак М. Д. , Гречановська О. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.

Лекція 14. Психологічне благополуччя особистості.

1. Психологічне благополуччя як позитивний потенціал особистості.

2. Означення психологічного благополуччя особистості.

3. Означення психологічного благополуччя особистості.

I

Психологічне (особистісне, суб'єктивне) благополуччя для людини пов'язане як з базовими людськими цінностями (істина, добро, краса, свобода, сенс життя та ін.), так і з буденними поняттями (щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою та ін.)

Відчуття (переживання) благополуччя як психологічна форма актуалізації благополуччя посідає важливе місце в суб'єктивному світі особистості. Саме тому благополуччя особистості за самою природою є насамперед суб'єктивним явищем. Воно є цілісним «суб'єктивним переживанням», що співвідноситься, насамперед, з «переживанням людиною ставлення до власного життя», є «інтегральною оцінкою власного буття, комбінацією позитивних та негативних емоцій». Але самі уявлення, які впливають на оцінку та відчуття власного благополуччя, є результатом об'єктивних критеріїв благополуччя: успішності, показників здоров'я, матеріального достатку тощо.

Важливим чинником процесу та результату успішної самореалізації особистості є усвідомлення та переживання людиною «позитивного

функціонування» в різних сферах свого життя. Саме тому «позитивне функціонування» є основою означення феномена та поняття «психологічне благополуччя».

Поняття «психологічне благополуччя» особистості тривалий час розглядалося через протиставлення психологічному нездоров'ю. З кінця ХХ ст. поступово формується думка про те, що медичного критерію для характеристики психологічного благополуччя людини недостатньо. Дослідники, виходячи за межі дихотомії «здоров'я – хвороба», почали акцентувати увагу на пошуку «позитивних аспектів функціонування особистості».

Поняття «психологічне благополуччя» розглядається поряд (часто як тотожне) із такими поняттями як «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «позитивне функціонування», «позитивний стиль життя», «якість життя», «задоволеність життям», «емоційний комфорт», «особистісне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «зріла особистість», «самоактуалізовна особистість» та ін.

Найбільш коректним було би використання, як загального, терміна, який синтетично поєднує у собі психічні, духовні та соціальні аспекти «благополуччя» – «особистісне благополуччя» або «суб'єктивне благополуччя». Але враховуючи те, що в психології поняття благополуччя розглядається в контексті «внутрішнього (психологічного) стану» та, зокрема, і «психологічного здоров'я» особистості, коректно та ефективно користуватися поняттям «психологічне благополуччя», а поняття «особистісне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» можемо використовувати як йому тотожні поняття.

Оскільки не існує єдиного розуміння феномена «психологічного благополуччя», важливим для його означення є визначення складових психологічного благополуччя. У психології існують різні підходи до визначення ознак психологічного благополуччя, але частіше зустрічаються такі ознаки: щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, позитивний потенціал, позитивне функціонування, життестійкість (психологічна стійкість) тощо.

Важливі характерологічні особливості психологічного благополуччя – це ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, стан задоволеності чи незадоволеності власним життям. Він визначає феномен «психологічного благополуччя» як баланс між комплексами позитивних і негативних емоцій. На думку вченого, кожна людина акцентує свою увагу на різних життєвих моментах, які несуть у собі як розчарування, так і радість. Такі моменти у вигляді певного внутрішнього стану можуть накопичуватися у психіці людини. Так, якщо подія є позитивним явищем, тобто актуалізується відчуття радості і щастя, це сприяє збільшенню позитивного стану.

Важливим аспектом поняття «психологічне благополуччя» («особистісне благополуччя») є його означення на основі ставлення людини до своєї особистості, яке містить дві основні ознаки: позитивна оцінка свого життя і домінування позитивних емоцій. Такий підхід акцентує увагу на когнітивному (оцінка різноманітних аспектів буття) та емоційному (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів буття) компонентах психологічного благополуччя.

Розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості проводиться у руслі двох фундаментальних підходів: гедоністичного й евдемоністичного. У гедоністичних теоріях поняття благополуччя переважно характеризується термінами задоволеності чи незадоволеності, балансом позитивного чи негативного станів людини. На розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості – щастя, акцентують увагу евдемоністичні теорії.

Що стосується співвідношення феноменів «психологічне благополуччя» і «психологічне здоров'я», то вони взаємопов'язані між собою. Психологічне благополуччя розглядають через суб'єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я – через об'єктивно-особистісний потенціал.

Поняття «хвороба», «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не є на сьогодні концептуально визначеними і однозначними. У психологічних словниках психологічне здоров'я найчастіше визначають як стан, для якого характерна «відсутність хворобливих психічних виявів». А на

думку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад».

Психічно здоровим людям властиво: кохати і бути коханим, відсутність підозрілості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо. Дані характеристики відносяться не стільки до поняття «психологічне здоров'я» як до поняття «психологічне благополуччя».

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів «позитивного функціонування», а також ступеня актуалізації цієї спрямованості, що виражається у стані (відчутті) задоволеності собою і власним життям – стані і відчутті щастя.

II

Як вже було зазначено, явище психологічне благополуччя здебільшого розглядається в контексті його позитивної суті та змісту, без контексту «благополуччя – неблагополуччя», а як наявність певного позитивного стану, потенціалу особистості. Поняття психологічного неблагополуччя розглядається в контексті поняття психологічного (психічного) здоров'я, йде мова про міру в системі психологічне «здоров'я – нездоров'я». Психологічне благополуччя особистості значною мірою залежить від наявного «потенціалу особистості». В контексті психологічного (особистісного, суб'єктивного) благополуччя психологія розглядає поняття «саногенний потенціал».

Саногенний потенціал – це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психологічне благополуччя та здоров'я, а також засоби, які дозволяють його підтримувати.

Саногенний потенціал особистості розглядається також як сукупність характеристик, які сприяють розвитку і збереженню психологічного благополуччя; як набір особистісних стійких характеристик, що забезпечують

гармонійний розвиток особистості, її психологічне здоров'я, попереджають вияв відхилень та аномалій розвитку.

Саногенний потенціал впливає на гармонійність особистості. Гармонію в цьому контексті психологи розглядають як «співзвуччя накопиченого досвіду, досягнень і мрій». Що багатше наповнення внутрішнього світу, що ширший соціальний і духовний простір, який освоїла особистість, то «благополучнішою» є людина.

Важливим чинником психологічного благополуччя, розвитку психологічного (саногенного) потенціалу особистості є *самоуправління* та *саморегуляція* особистості, які варто розуміти насамперед як самонастроювання, оптимізацію психічного стану, підвищення рівня і стабільності настрою особистості. Психологічне благополуччя – це не стільки емоційне переживання, а об'єктивна оснащеність необхідними психологічними особливостями, що дають суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях більш успішно, ніж за їх відсутності.

Характерною особливістю сучасної освіти залишається передавання людині знань здебільшого про зовнішній світ. Проте для управління власною поведінкою потрібні ґрунтовні теоретичні й практичні знання, брак яких особливо яскраво виявляється нині. Людина має вміти «розшифровувати» свій психологічний стан і відповідно діяти, знати свої найсильніші й слабкі характерологічні особливості, вміти адекватно оцінити справжній рівень своїх фізичних і психічних можливостей. Вона має вміти керувати своїм психологічним здоров'ям та психологічним благополуччям загалом. Орієнтація лише на допомогу ззовні робить людину пасивною, залежною від зовнішнього середовища у вирішенні власних психологічних проблем. Людина має бути впевненою у власних силах, своїх здібностях і вміти ними розпоряджатися. Відома низка особистісних властивостей, володіння якими дає людині змогу успішно вирішувати поставлені перед собою завдання. Серед них вчені насамперед виділяють відповідальність, почуття обов'язку, дисциплінованість, волю, самовладання тощо.

Людина та її життя є процесом постійного розвитку, вдосконалення, змін. Протягом свого життя людина неодноразово зміцнює свій «життєвий задум», траєкторію свого життєвого руху, іноді починаючи все спочатку. В ситуації, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект світобачення свого майбутнього або коли руйнується звичний для людини «світ», «світобудова», людина переживає життєву кризу. В цій ситуації людина стоїть перед необхідністю перегляду, відмови від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли.

Криза - стан, який виникає внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності, це стан, що виникає, коли вирішення життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Наслідком кризи є нагромадження у психіці людини негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає та домінує над позитивним.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціальної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють розвиток особистості. У разі успішного результату подолання кризи особистість здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному зростанні, а у разі неуспішного – відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Психологи виділяють такі типи криз особистості, які трапляються на її життєвому шляху: кризи психічного розвитку, вікові кризи, професійні кризи, життєві кризи, критично-сміслові кризи, кризи невротичного характеру.

Кризи психічного розвитку. В процесі свого становлення особистість переходить від однієї стадії розвитку до іншої. Подібні переходи супроводжуються кризами, які психологи визначають як кризи «психічного розвитку» особистості або як «вікові кризи». Результатом такого «переходу» є виникнення психологічних новоутворень, зміна соціальної ситуації та провідної діяльності.

Вікові кризи. Вікові зміни людини, породжувані біологічним розвитком, детермінують вікові кризи, які є об'єктивними та «необхідними» для нормального поступального процесу розвитку особистості.

На думку відомого західного психолога Е. Еріксона, кожен віковий етап має свою кризу («точку напруження»), породжену конфліктом розвитку особистості.

Професійні кризи. Чинниками, що породжують професійні кризи, можуть бути соціально-економічні умови життєдіяльності людини (ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання).

Життєві кризи. Життєвою кризою називають період, протягом якого змінюються життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт з приводу життя загалом, його смислу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення.

Детермінантами життєвих криз можуть бути такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, одруження, народження дитини, зміна місця проживання, вихід на пенсію та ін. Ці зміни часто супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, психічною напруженістю, перебудовою свідомості й поведінки.

Критично-сміслові кризи, спричинені критичними обставинами життя. Ці чинники мають руйнівні, часом катастрофічні наслідки для людини. Їх спричиняють такі події, як інвалідність, втрата працездатності, вимушене безробіття, розлучення, позбавлення волі, несподівана смерть близької людини, а також проблема сенсу життя. *Кризи невротичного характеру* виникають на підґрунті невротичних розладів, які зумовлюють внутрішньоособистісні зміни: перебудова свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні тенденції – усе те, що породжує внутрішній конфлікт, неузгодженість психологічної цілісності.

Ставлення до кризи та її подолання. Тривалість кризи та конструктивні (чи деструктивні) можливості виходу з неї великою мірою визначаються типом ставлення до того, що трапилось.

Ставлення особистості до кризи мають певні типові особливості:

Ігнорування криз. Наявність кризи (конфлікт «батьки – діти», загальна незадоволеність професійною діяльністю, напруженість в сімейних стосунках та ін.) людина може доволі довго не усвідомлювати. Вона «не помічає», як нагромаджуються повсякденні неприємності, намагається не думати про неприємне, витісняє із свідомості небажану інформацію. Така «страусина політика» щодо себе призводить до того, що людина все більше стає залежною від обставин, від яких вона відвертається, конфлікт поглиблюється, невдачі стають хронічними, самооцінка падає, рівень самоповаги знижується.

Перебільшувальне ставлення. Проблеми ще не виникли, а людина вже починає «накручувати» себе та панікувати. При «самонакручуванні» все негативне перебільшується в уяві, а позитивне, навпаки, применшується. Перебільшення, на перший погляд, є ніби протилежним до ігнорування кризи, однак воно також дуже неефективне для можливостей виходу з неприємної ситуації.

Демонстративне ставлення. За демонстративного ставлення людина розуміє, що трапилось, спроможна аналізувати перебіг подій. Вона знає, як саме поводитись у скрутному становищі, в якому напрямі шукати вихід. Проте людина вважає за доцільне підкреслити для оточуючих складність ситуації, унікальність несприятливих обставин, добиваючись пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, сприяння та пільг.

Волюнтаристське ставлення. За такого підходу людина розуміє що трапилось, знає про свій кризовий стан, але вважає, що все можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Така людина не знає і не хоче знати своїх реальних можливостей, орієнтуючись на якесь абстрактне уявлення про себе. Власна негнучкість розцінюється як сила духу, як твердий характер, незламна воля.

Продуктивне ставлення. Людина усвідомлює наявність кризи та неминучість «хворобливого стану», розуміє, що потрібен деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності. Вона бачить не лише недоліки від драматичної ситуації, а і те позитивне, що розкриває нові обрії,

потребує певних знань, навичок, рис характеру. Людина, котра вміє конструктивно переживати життєві негаразди, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учиться на власному досвіді. Психологи вирізняють два типи особистості, з протилежним сприйманням кризових ситуацій та їх розв'язуванням [1, с. 107-143].

Література

1. Прищак М. Д. , Гречановська О. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.

Лекція 15. Життєстійкість особистості

1. Означення життєстійкості особистості

2. Стрес та засоби його подолання

I

Важливим елементом позитивного потенціалу особистості, важливою умовою психологічного (особистісного, суб'єктивного) благополуччя є життєстійкість особистості.

Життєвий шлях сучасної людини складний і завжди супроводжується проблемами (духовні, психологічні, соціальні, професійні, матеріальні, сімейні), які актуалізуються в життєвих кризах, конфліктах, стресах, неврозах, «станах здоров'я» та ін. Це пояснюється, насамперед, прискореним темпом життя, інформаційною насиченістю, збільшенням інтелектуального навантаження.

Подолання викликів, які постають на життєвому шляху людини, є можливим, коли особистість є вільною, відповідальною, такою що покладається на власні сили – є суб'єктом. На жаль, сучасна людина, в своїй більшості, такою не є. Для того щоб адаптуватися до інтенсивного та активного, а часто і екстремального, загрозливого для здоров'я людини життя, успішно себе реалізувати, людині потрібно придбати таку властивість особистості, такий внутрішній потенціал (ресурс), що допомагає їй протистояти зовнішнім впливам, важким умовам життя, водночас зберігаючи

свою людську сутність, цілісність, ідентичність, суб'єктність. Такою властивістю і є «стійкість»

«Стойкість» досить складне та неоднозначне поняття. Воно досліджується вченими в контексті різних сфер буття особистості та визначається як особистісна стійкість, психологічна стійкість, психічна стійкість, емоційна стійкість, духовна (моральна) стійкість, опірність, адаптивність, психологічна пружність, саногенний потенціал, життєздатність, стресостійкість, психологічна живучість, антикрихкість та ін. Але, водночас, поняття «життєстійкість» є загальним, системоутворювальним поняттям, яке поєднує, синтезує всі інші види «стійкості».

Життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій та дає змогу перетворити «зміни», стресові ситуації з потенційних катастроф в можливості успіху, можливості зростання особистості.

Життєстійкість особистості дослідники також розглядають як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору; як особистісний ресурс, а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість особистості є необхідним ресурсом, на який людина може розраховувати протягом вибору свого майбутнього, що забезпечує отримання нового досвіду й створює певний потенціал та перспективу для особистісного розвитку.

Включеність – важлива характеристика ставлення людини до себе, навколишнього світу та взаємодії з ним, відображає не просто фізичну присутність людини у світі (подіях, спільноті), але і її світоглядну, психологічну та діяльнісну спрямованість (поєднаність, участь, взаємодію) на світ. Особистість не просто спостерігає за подіями, але і взаємодіє з ними, має внутрішню мотивацію брати участь у житті та формувати його.

Вплив передбачає переконання в тому, що особистість самостійно обирає

свій життєвий шлях та діяльність зокрема, вона може впливати на процес та результат своєї життєтворчості та життєдіяльності. Особистість переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, або які ще набудуться, вона може впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху. Важливим є також те, що такий підхід підводить вченого до постановки та вирішення дуже важливого для сучасної людини питання – суб'єктності особистості.

Виклик (прийняття ризику) – це переконання людини в тому, що отримані нею в житті знання, позитивний чи негативний досвід, слугують її розвитку. Особистість сприймає життєві події та проблеми як виклик, випробування та можливість. Вона готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху.

Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як «цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового». Така людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності. Життєстійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення – припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. Тому життєстійка людина частіше відчуває задоволеність своєю працею і, як наслідок, демонструє високу ефективність діяльності у різних сферах життя.

Психологічна пружність розглядається як динамічний процес, що являє собою безперервний та активний процес позитивної *адаптації* людини в умовах негараздів та кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, як інтерактивний концепт, який пов'язаний зі сполукою серйозного досвіду ризикових подій та відносно позитивним психологічним результатом, незважаючи на цей досвід.

Під стійкістю розуміється здатність протистояти труднощам, зберігати віру у складних життєвих ситуаціях.

Урівноваженість – це здатність зіставляти рівень напруження з ресурсами власної психіки й організму та мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, утримувати напруження в

прийнятних межах. Урівноваженість – це також спроможність уникати крайностей у силі реакції на події, що відбуваються. Тобто, з одного боку, потрібно бути чуйним, чуттєвим, небайдужим до різних аспектів життя, а з іншого, не реагувати на них занадто бурхливо.

Опірність – це здатність протистояти тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору як стосовно окремих рішень так і щодо вибору способу життя загалом. Вона передбачає самодостатність особистості як здатність знаходити баланс між комфортністю й автономністю та утримувати цю рівновагу.

Мудрість багатформна та багатакісна, вона не зводиться до експертного знання життя. Вона може бути визначена як зростаюче вершинне утворення особистості. Важливою складовою мудрості є терпіння, завдяки якому ми здатні зберігати внутрішню рівновагу та спокій, зустрічаючись з життєвими труднощами. На основі цього можна зазначити, що поняття життєстійкості ґрунтується на таких поняттях як мужність, відвага, витримка, терпіння та життєва мудрість.

II

Важливим фактором психологічного благополуччя людини є її стресостійкість як складова життєстійкості. Оскільки, значною мірою, наслідком криз, змін, проблем в житті людини є стрес, зупинимось на питанні стресів та їх подоланні докладніше. Стрес – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінення нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. У цьому випадку не мають значення ні зміст самої ситуації, ні ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і

психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення в належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес тільки з негативними переживаннями.

Більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу потрібно звертати на *мени драматичні стресори*. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї тощо.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим *ресурсам*. Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінімо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

Фази стресу:

Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Подолання стресу. Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується, продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що потрібно негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина має бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є відкладання «на потім». Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених

реакцій на стрес: агресія або тривога. Відчуття тривоги, знервованість заважають нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

Активний вплив на проблему. Спочатку потрібно визначити *проблему*. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад. Проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив; конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивне оцінювання проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога більше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість знайти способи розв'язання труднощів. Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити. Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

Зміна поглядів на проблему. Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему:

Нова інтерпретація проблеми – *переоцінення*, гаслом якої може бути постулат: «Все не настільки погано». Пізнавальне переоцінення означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в цій ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо».

Людина, яка здатна перетворити «жахливі новини» на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя. Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу. Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання). Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді, плач, сміх дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу. Свіже повітря і вода сприяють найефективнішій боротьбі зі стресом.

Комплексні способи подолання стресу. Допомога інших та надання допомоги іншим. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не має долати стрес на самоті. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолання стресу також є надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість, прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення. Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає консультант чи психотерапевт.

Г. Сельє дає поради щодо управління стресом: починайте день з усмішки. Стоячи перед дзеркалом, згадайте щось приємне, налаштуйте себе на добрі стосунки з близькими; за будь-якого роздратування зробіть «приховану гімнастику»: відведіть плечі назад кілька разів; прагнучи хороших стосунків з усіма оточуючими, все-таки намагайтеся не заводити дружби з неприємними людьми; зіштовхнувшись із важкою ситуацією, подумайте, чи варто боротися; якщо дуже неприємної справи не можна уникнути – не відкладайте її; навіть після нищівної поразки боріться із пригніченим

станом, згадуючи свої перемоги; фіксуйте свою увагу на світлих сторонах життя, уникайте розмов про неприємності, свої або чужі; зменшуйте стрес за допомогою контрастного душу, гарного фільму, книжки, вистави, душевного співрозмовника; шукайте, де б посміятися, гумор – це захист від багатьох негараздів.

Значний вплив на управління та подолання стресу має життєстійкість особистості. Люди, які мають високі показники життєстійкості, мають підвищене відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчують менше стресів у повсякденному житті [1, с. 119- 134].

Література

1. Прищак М. Д. , Гречановська О. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.

Список рекомендованої літератури

1. Бамбурак-Кричківська Н., Бригадир М. Аналіз емоційних порушень з позиції теорії прив'язаності. *Габітус*. 2023. № 52. С. 261-268. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/18.pdf>
2. Виховання духовності особистості : навчально-методичний посібник / М. Й. Боришевський, Л. І. Пилипенко, О. І. Пенькова та ін. ; за ред. М. Й. Боришевського. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 104 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19596193.pdf>
3. Бригадир М., Коваль О. Ресоціалізація та психосоціальна реабілітація пацієнтів психіатричних лікарень. *Україна в умовах реформування правової системи: реалії та міжнародний досвід* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 5–6 квітня 2019 р.). Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С. 45–47.
4. Бригадир М. Відчуття правди і справедливості в розкритті та розвитку людського потенціалу. *Проблеми гуманітарних наук* : зб. наук. пр. Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. І. Франка. Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2014. Вип. 33. Психологія. С. 28–38.
5. Бригадир М. Передумови становлення та розвитку особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського* : зб. наук. пр. Т. 2. Вип. 7. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. С. 41–45.
6. Бригадир М. Проблема визначення показників та критеріїв психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (18 жовтня 2019 р.). Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 44–47.
7. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Сварог, 2020. 592 с.
8. Вірна Ж. Конструктивна психологія як технологія перетворення психіки людини. *Psychological prospects journal*. 2023. №. 41. С. 41-54.
9. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська та ін. ; КПІ ім. Ігоря

Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с. URL:
<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14a82805-7b31-4866-8059-fc640a894488/content>

10. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. №. 2. С. 41-50.
11. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці : монографія / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Бушанський та ін. ; за ред. В. В. Турбан. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
12. Живоглядов Ю., Носаль Л. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2(66). С. 165–172. DOI:
<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>.
13. Зварич І.М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
14. Кацавець Р. С. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Алерта. 2021. 134 с.
15. Миколенко Н. В. Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці. *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики* : зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (17–18 грудня 2021 р., м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. С. 45–48.
16. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Scientific review*. 2021. Т. 4. №. 76. С. 46-58.
17. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Ліра- К, 2021. 364 с.
18. Особистість та її історія. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 538 с.
19. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
20. Папуча М. В. Проблема розвитку в психології особистості : навч. посібн. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 52 с.

- 21.Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 117–121.
- 22.Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Т. 1. С. 74-99.
- 23.Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія / М. Й. Боришевський, О. В. Шевченко, Н. Д. Володарська та ін. ; за заг. редакцією М. Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
- 24.Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 3-тє вид., перероб. і доповн. Київ : Видавництво «Ліра-К», 2020. 364 с.
- 25.Степура Є. В. Медитація та її вплив на особистість. *Габітус*. 2021. №. 32. С. 120-124.
- 26.Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- 27.Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 26-38.
- 28.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
- 29.Тітов І. Г. Місце та роль світогляду в структурі свідомості. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 45–57.
- 30.Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2023. Т. 3. С. 183-194
- 31.Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
- 32.Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Львів : Новий Світ-2000, 2006. 360 с.

- 33.Фурман, А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір. Одеса : Видавництво ОНПУ, 2016. 312 с.
- 34.Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навчальний посібник. Харків : Контраст,2019. 116 с.
- 35.Burger, J. M. Personality. Boston, MA: Cengage Learning, 2019. 560 p.
- 36.Duane P. Schultz. Theories of Personality. United States of America, 2017. 504 p.
- 37.Feist J., Feist G. J., Roberts T-A. Theories of Personality. New York : McGraw-Hill, 2017. 672 p.
- 38.Larsen R., Buss D. Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature. New York : McGraw Hill Education, 2021. 768 p.
- 39.The Cambridge Handbook of Personality Psychology / Edited by Philip J. Corr and Gerald Matthews. New York : Cambridge University Press, 2020. 566 p.

Навчальне видання

Психологія особистості

Курс лекцій

Укладачі: **Мірошкіна** Наталія Валеріївна

Суріна Анна Юріївна

Технічний редактор А.Ю. Суріна

Комп'ютерний набір і верстка Н.В. Мірошкіна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 10,6

Тираж 100 прим. Зам. № _____

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013 р.