

М. Д. Прищак, О. В. Гречановська

**ПСИХОЛОГІЯ
ОСОБИСТОСТІ**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

М. Д. Прищак, О. В. Гречановська

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Електронний навчальний посібник
комбінованого (локального та мережного) використання

Вінниця
ВНТУ
2024

УДК 159.9(075)

П77

Рекомендовано до видання Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 11 від 30.04.2024 р.)

Рецензенти:

Візнюк І. М., доктор психологічних наук, професор

Петрук В. А., доктор педагогічних наук, професор

Мартинюк І. А., кандидат психологічних наук, доцент

Прищак, М. Д.

П77 Психологія особистості : електронний навчальний посібник комбінованого (локального та мережного) використання [Електронний ресурс] / М. Д. Прищак, О. В. Гречановська. – Вінниця : ВНТУ, 2024. – 219 с.

Посібник містить теоретичні матеріали з психології особистості, матеріали для самостійної роботи, список рекомендованої літератури, короткий термінологічний словник.

Може бути використаний студентами під час підготовки до семінарських і практичних занять, в процесі виконання самостійної роботи, для самопізнання та пізнання інших людей, для самоосвіти.

УДК 159.9(075)

© ВНТУ, 2024

ЗМІСТ

Передмова	6
Тема 1 Предмет та структура психології як науки	8
1.1 Роль психологічних знань в житті та діяльності людини	8
1.2 Предмет та структура психологічної науки	10
1.3 Предмет психології особистості	19
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>20</i>
Тема 2 Сучасні психологічні уявлення про особистість	21
2.1 Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість» та «індивідуальність»	21
2.2 Фрейдизм та неофрейдизм	22
2.3 Біхевіоризм	26
2.4 Гуманістична психологія	27
2.5 Трансперсональна психологія	29
2.6 Гештальтпсихологія	30
2.7 Когнітивна психологія	31
2.8 Структурний та трансактний аналіз Е. Берна	31
2.9 Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості	33
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>40</i>
Тема 3 Структура та рівні психіки	41
3.1 Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії	41
3.2 Рівні психіки	45
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>47</i>
Тема 4 Пізнавальна сфера особистості	48
4.1 Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання	48
4.2 Мислення як вищий рівень пізнання. Інтелект особистості	50
4.3 Форми пізнавальної сфери особистості	54
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>59</i>
Тема 5 Емоційна та вольова сфери особистості	60
5.1 Емоційна сфера особистості	60
5.2 Вольова сфера особистості	68
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>72</i>
Тема 6 Психічні властивості особистості	73
6.1 Екстраверсія та інтроверсія	73
6.2 Темперамент особистості	75
6.3 Характер особистості	77
6.4 Задатки та здібності	79
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>80</i>

Тема 7 Психічні стани особистості	81
7.1 Означення психічних станів особистості	81
7.2 Види психічних станів	82
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>85</i>
Тема 8 Становлення особистості	86
8.1 Особливості психічного розвитку особистості.....	86
8.2 Самосвідомість та «Я»-концепція особистості.....	88
8.3 «Я-концепція» та захисні механізми особистості	91
8.4 Вікові кризи становлення особистості	94
8.5 Самооцінка особистості	99
8.6 Роль мотивації в розвитку особистості	101
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>106</i>
Тема 9 Психологічне (особистісне, суб'єктивне)	
благополуччя особистості.....	107
9.1 Означення психологічного благополуччя	107
9.2 Психологічне благополуччя та позитивний потенціал особистості	111
9.3 Кризи особистості в сучасному суспільстві	113
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>118</i>
Тема 10 Життєстійкість особистості	119
10.1 Означення життєстійко особистості.....	119
10.2 Антикрихкість як визначальна властивість життєстійкості особистості	124
10.3 Стрес та засоби його подолання	128
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>134</i>
Тема 11 Духовно-психологічний вимір особистості.....	135
11.1 Психологія та етика.....	135
11.2 Духовність особистості	137
11.3 Свобода та відповідальність	140
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>143</i>
Тема 12 Суб'єктність особистості	144
12.1 Поняття суб'єктності особистості	144
12.2 Природа та становлення суб'єктності особистості.....	147
12.3 Суб'єктність та самовизначення особистості	150
12.4 Суб'єктність та життєстійкість (антикрихкість) особистості ...	151
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	<i>153</i>
Тема 13 Психологія статі особистості.....	154
13.1 Статеві особливості особистості	154
13.2 Особистість та гендер	156

13.3 Психологія кохання та сімейних стосунків.....	158
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	165
Тема 14 Психологія спілкування особистості.....	166
14.1 Спілкування як самостійна та специфічна форма комунікативного буття особистості	166
14.2 Засоби спілкування	171
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	173
Тема 15 Особистість в діловій сфері.....	174
15.1 Особистість та ділові відносини	174
15.2 Лідерство та керівництво	175
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	178
Тема 16 Вступ до конфліктології. Міжособистісні конфлікти	179
16.1 Предмет конфліктології як науки.....	179
16.2 Теорії конфлікту	180
16.3 Взаєморозуміння та конфлікти	184
16.4 Означення та властивості конфліктів	187
16.5 Управління міжособистісними конфліктами та їх улагодження.....	191
<i>Запитання та завдання для самоконтролю</i>	193
Список використаної та рекомендованої літератури	194
Короткий термінологічний словник	203

Передмова

З початку ХХІ ст. суттєво посилюється роль особистості у всіх сферах людського буття. Це пов'язано з розвитком освіти та освіченості людини, розвитком рівня її культури, зростанням можливості людини впливати на різні сфери людського буття (політика, економіка, техніка, екологія та ін.).

Людина (особистість), в сучасному світі, стає визначальною цінністю та основою розвитку всіх сфер суспільства. «Пізнання самого себе», пізнання «Я» та «пізнання Іншого», зокрема психологічного виміру «Я» та «Іншого», є освітньою, світоглядною, комунікативною, мотиваційною та суб'єктною основою розвитку особистості, основою розвитку буття людини та суспільства загалом. Значну роль в цьому процесі відіграє вивчення студентами психологічних дисциплін, зокрема психології особистості. Засвоєння психологічних знань та набуття психологічної культури для сучасної людини – це елемент розвитку інноваційної культури людини, яка є основою інноваційного розвитку українського суспільства.

На основі розробленої програми дисципліни «психологія особистості» авторами пропонується навчальний посібник, у якому акцентується увага на теоретичних аспектах психології особистості.

Визначення та розкриття предмету психології особистості потребує попереднього ознайомлення з суттю та предметом психологічної науки. Це питання розглядається в т. 1 «Предмет та структура психології як науки».

Ключову роль в усвідомленні сутності особистості, зокрема її психологічного виміру, відіграє ознайомлення з сучасними уявленнями про особистість, які розглядаються відповідними психологічними теоріями особистості (т. 2 «Сучасні психологічні уявлення про особистість»).

Розгляд особистості як цілісної сутності передбачає попередній аналіз психіки особистості та її форм актуалізації. Цьому питанню присвячені т. 3 – 7, зокрема «Структура та рівні психіки» (т. 3), «Пізнавальна сфера особистості» (т. 4), «Емоційна та воляова сфери особистості» (т. 5), «Психічні властивості особистості» (т. 6), «Психічні стани особистості» (т. 7).

Важливою складовою усвідомлення суті буття особистості є розгляд питання розвитку (становлення) особистості як цілісної сутності, зокрема на основі «Я-концепції». В контексті «Я-концепції» особистості аналізуються питання особливостей психічного розвитку особистості, самосвідомості, захисних механізмів психіки, вікових криз становлення особистості, ролі самооцінки та мотивації в розвитку особистості в т. 8.

Трансформаційні процеси, які відбуваються в Україні в останні

десятиліття, нестабільність політичних, соціальних, економічних інститутів, зниження рівня та якості життя населення, викликають значний інтерес до проблеми психологічного благополуччя особистості як необхідної умови її успішної самореалізації (самоактуалізації). Життєвий шлях особистості складний і завжди супроводжується проблемами. В такій ситуації щастя, самореалізація, успіх та загалом самоактуалізація особистості, значною мірою залежать від такої властивості особистості як «стійкість». На цих питаннях акцентується увага в темах 9 та 10.

Особистість є цілісною духовно-психологічною сутністю. Психологія не дає відповіді на питання духовності, моральності, цінностей буття особистості. Психологічні знання можуть бути спрямовані на актуалізацію як добра, так і зла, вони можуть бути маніпулятивними. Тому, щоб аналізувати особистість як цілісність, психологічного інструментарію не достатньо. Потрібна «міждисциплінарність», зокрема філософсько-психологічний аналіз, аналіз за допомогою як філософського (етичного), так і психологічного інструментарію. Цим питанням приділяється увага у т. 11.

Розгляд питання становлення особистості, духовного виміру її буття, а особливо питання «свободи та відповідальності» особистості, актуалізує проблему суб'єктності особистості. Питання означення суб'єктності, її становлення та ролі суб'єктності в процесі самовизначення та розвитку особистості розглядається в т. 12.

Акцент на окремих сферах буття особистості робиться в т. 13 – 16, зокрема «Психологія статті особистості» (т. 13), «Психологія спілкування особистості» (т. 14), «Особистість в діловій сфері» (т. 15), «Вступ до конфліктології. Міжособистісні конфлікти» (т. 16).

Виклад теоретичного матеріалу в посібнику доповнюється списком використаної та рекомендованої літератури, коротким термінологічним словником.

Теми 2, 4, 6, 9–12, 14–16 підготовлені М. Д. Пришаком, теми 5, 7, 8 та 13 – О. В. Гречановською, теми 1, 3, «Передмова», «Список використаної та рекомендованої літератури» та «Короткий термінологічний словник» підготовлено авторами спільно.

Запропонований посібник можна використовувати для студентів-негуманітаріїв під час вивчення курсу «Психологія особистості». Він може допомогти також в засвоєнні психології студентам, що навчаються заочно, магістрантам, що вивчають психологічні та педагогічні курси, та для самоосвіти тим, хто цікавиться психологією, з метою скласти уявлення про сучасну психологію та психологію особистості зокрема.

Тема 1 Предмет та структура психологічної науки

1.1 Роль психологічних знань в житті та діяльності людини

1.2 Предмет та структура психологічної науки

1.3 Предмет психології особистості

Основні поняття і ключові слова: психологічні знання, психіка, психологія, психологічна культура особистості, душа, свідомість, поведінка, несвідоме, методи психологічних досліджень, психологія особистості.

1.1 Роль психологічних знань в житті та діяльності людини

З давніх-давен людину цікавили знання, що стосуються насамперед, її самої – це процеси, що відбуваються із нею, розуміння поведінки та механізмів, що керують її діяльністю; взаємозв'язок з іншими людьми та їх поведінка у тій чи іншій ситуації.

Інтерес до тих знань, які ми відносимо до психологічних, виник давно. Проблеми, які цікавлять психологів сьогодні, цікавили людей ще в давні часи, коли тільки зароджувалась наукова думка, а можливо, і від зародження людства. Розібратися у таких складних процесах у сиву давнину допомагали шамани, маги, пророки, чаклуни, заклинателі, які виконували на той час роль практичних психологів. Враховуючи ці моменти, психологію можна розглядати як одну із найдавніших наук.

Ми донині з цікавістю розглядаємо інших людей і задумуємося, чому саме так, а не інакше ця людина себе поводить? Чому зі мною відбуваються процеси, на які я не можу впливати, а інші люди цього не переживають? Тому знання законів психічної діяльності, умови її розвитку та формування нині є важливими у формуванні високопрофесійного фахівця. Для розкриття цих важливих питань значну роль відіграють знання з психології особистості.

З іншого боку, розбудова державності, входження України в європейський та світовий економічний, культурний, комунікативний простори зумовлюють новий етап у розвитку вітчизняної системи освіти.

Сучасна освіта, педагогіка намагаються відповісти на «питання життя», яке століття тому поставив відомий вітчизняний вчений, педагог М. Пирогов. Це питання полягає в тому, якою має бути сучасна людина, які знання, а звідси й освіта, їй потрібні: загальнолюдські чи спеціальні, нам потрібно готувати дітей до того, щоб «бути людиною», чи нам потрібні тільки «негоціанти, солдати, механіки, моряки, лікарі, юристи, а не люди» [80].

Метою освіти є розвиток особистості, суттю якої є суб'єктність, духовність та соціальна компетентність як основа (умова, критерій) ефективної взаємодії у світі. В меті вищої освіти ми з загального поняття «соціальна компетентність» виділяємо поняття «професійна компетентність» [87].

За такого підходу велике значення має психологічна підготовка студентів. Високий рівень психологічної культури необхідний людині як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Успішність людини в сфері міжособистісних відносин, у професійній діяльності, здатність протистояти маніпулятивним технологіям, її фізичне та психологічне здоров'я значною мірою залежать від рівня психологічних знань та психологічної культури.

Психологічна культура особистості (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних здібностей, знань, вмінь, навичок, які допомагають успішному самопізнанню, самовихованню і самовираженню особистості, а також успішній комунікативності (комунікації, спілкуванню, взаємодії) в різних соціальних групах [80].

Психологія як наука відрізняється багатьма аспектами, що відрізняють її від інших дисциплін. Вона є однією із молодих наук, виникнення якої пов'язують зі створенням у 1879 року німецьким психологом В. Вундом першої у світі Лабораторії експериментальної психології. Як система наукових знань психологія знайома не багатьом, переважно це люди, які займаються нею професійно, вирішують дослідницькі і практичні завдання. Але нині психологію можна розглядати на двох рівнях – *життєвому (повсякденному)* та *теоретичному (науковому)*. Життєвий рівень психологічних знань базується, переважно, на життєвому досвіді людини та існує як повсякденне явище: спостереження за психологічними проявами власних відчуттів, мовою, уявою, емоціями та почуттями, своєю поведінкою та інших. З дитинства ми вміємо маніпулювати та «читати» інших особистостей за зовнішніми проявами, оскільки важко співіснувати з іншими, не володіючи елементарними уявленнями про психіку людей. Але такі «знання» за своєю природою є інтуїтивними та позбавлені доказовості. Тоді як психологія в теоретичному розумінні базується не на інтуїції, а на наукових знаннях, які базуються на аналізі, експериментальній базі, наукових дослідженнях та є раціональними. Розглянемо основні відмінності між життєвими та науковими психологічними знаннями (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1 – Відмінності між життєвими та психологічними знаннями

Життєві психологічні знання	Наукові психологічні знання
<ul style="list-style-type: none"> • прив'язані до конкретних ситуацій, людей, задач 	<ul style="list-style-type: none"> • прагнуть до узагальнення, тому використовуються відповідні поняття
<ul style="list-style-type: none"> • знання розвиваються на підсвідомому рівні, мають ситуативний характер, отримуються та базуються на власному досвіді, є суб'єктивними 	<ul style="list-style-type: none"> • знання є раціональними та усвідомленими, мають за основу висунення та перевірку гіпотез
<ul style="list-style-type: none"> • знання передаються з досвіду старших поколінь, мають трудність у їх засвоєнні 	<ul style="list-style-type: none"> • знання акумулюються та передаються легше відповідно до наукової основи
<ul style="list-style-type: none"> • спостереження, обмірковування, спроба повторення 	<ul style="list-style-type: none"> • науковий експеримент
<ul style="list-style-type: none"> • відсутність фактичного матеріалу 	<ul style="list-style-type: none"> • різноманітний фактичний матеріал

1.2 Предмет та структура психологічної науки

Поряд з філософією, педагогікою, соціологією психологія є наукою що вивчає людину та її життєдіяльність. Об'єктом її вивчення є психіка (від грецьк. *psuchikos* – душевний).

В сучасній психології існують різні підходи до розуміння поняття психіки, зокрема: 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) суб'єктивний образ об'єктивного світу (свідомість) тощо [80].

Тому існує багато підходів до пояснення терміну «психологія»:

- наука про душу (від грецького *psyche* – душа і *logos* – наука);
- наука, що вивчає процеси активного відображення людиною і тваринами об'єктивної реальності;
- наука про сукупність психічних процесів, що зумовлюють будь-який вид діяльності;
- наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності;

– наука про сукупність психологічних явищ та поведінку людини (тварини) та ін.

На основі аналізу підходів до означення поняття «психологія», дамо таке означення терміна «психологія», яким ми будемо користуватися. **Психологія** (з грецьк. *psyche* – душа, *logos* – слово, знання, вчення) – наука (вчення) про закономірності, механізми розвитку та проявів психіки [80]. Вона вивчає психічне життя людини в його суб'єктивних та об'єктивних проявах.

Структура психіки має чотири рівні: надсвідомий, свідомий, підсвідомий, несвідомий.

На основі визначення поняття «психологія» дамо таке означення *предмета психології* – це закономірності, механізми розвитку та проявів психіки.

Предмет психології змінювався з часом.

Так, в період Нового часу він являв собою сферу свідомості людини. В 20-х рр. ХХ ст. відбулася зміна предмета психології, ним стала поведінка людини. Але свідомості як предметові психології можна протиставити не тільки поведінку, яка спостерігається внутрішньо і зовні, але і неусвідомлювані, несвідомі психічні процеси, які спостерігаються лише опосередковано (предмет дослідження фрейдизму). З погляду теорії діяльності, предмет психології – закони породження і функціонування психічного відображення індивідом об'єктивної реальності в процесі діяльності людини і поведінки тварин [116].

Завдання психології:

- виявлення особливостей індивідуальних якостей, закономірностей та шляхів формування особистості в сучасних умовах;
- вивчення впливу діяльності на психіку людини, міжособистісні та міжгрупові взаємини;
- дослідження психологічних умов професійної діяльності;
- визначення психологічних засобів впливу на особистість, колектив;
- встановлення закономірностей динаміки працездатності;
- визначення заходів та засобів психологічного забезпечення професійної діяльності;
- визначення інформативних методів діагностики та психокорекції;
- вивчення закономірностей психологічної підготовки [41].

Психологія як наука в своїй історії пройшла довгий та складний період становлення. Його можна поділити на чотири етапи [80]:

1. Психологія як наука про душу (більше II тисяч років тому)

Корінням психологічна наука йде у античний світ – Стародавню Грецію, про що свідчить саме слово «психологія» і цей період можна віднести до *першого етапу* становлення психології як науки. У філософських концепціях Древньої Греції багато мислителів ставили перед собою питання – що таке душа? Філософи по-різному розуміли поняття душі.

Демокрит, Епікур розглядали душу як *різновид матерії*, як тілесне утворення, яке складається із кулеподібних, маленьких і найбільш рухомих атомів.

Платон виходив з того, що душа є щось *космічне, божественне, ідеальне* і відрізняється від тіла. Тіло і психіка у Платона протистоять одне одному.

Аристотель, систематизувавши попередні й сучасні йому психологічні положення, розвиває ідею *нероздільності душі і тіла*.

2 Психологія як наука про свідомість (XVII – XIX ст.)

Виникає в зв'язку з розвитком природничих наук. Думати, відчувати, бачити – це свідомість. Головний метод, дослідження свідомості, спостереження за собою і описування фактів.

Французький вчений і філософ Рене Декарт почав стверджувати, що тварини не мають душі, а їх поведінка є рефлексом зовнішньої дії. В цей самий час було визначено, що свідомість – це здатність людини думати, відчувати, бажати. Психіка визначалась вченими як синонім явища та поняття «свідомість».

Також цей період характеризується відкриттями таких вчених як англієць Джон Локк, який стверджував, що в розумі немає нічого, що не пройшло через органи відчуття, та німецький філософ Християн Вольф, який ввів термін «емпірична психологія», для позначення спрямування в психологічній науці, основний принцип якої полягає в спостереженні за конкретними психічними явищами і встановленні зв'язку між ними.

Значним кроком у розвитку психологічного знання було відкриття німецьким психологом, фізіологом Вільгельмом Вундом у 1879 році (м. Лейпціг) першої у світі психологічної лабораторії. Ця подія знаменує собою виникненням *психології як науки*.

Якщо у XVII – XIX ст. психіка людини пов'язується із самосвідомістю, то у XX ст. особистість починає виступати як центральна категорія, навколо якої концентруються дослідження проблем становлення та функціонування психіки.

3 Психологія як наука про поведінку (біхевіоризм), психологія як наука про діяльність, психологія як наука про несвідоме (фрейдизм) (XX ст.)

Цей період визначається дослідженнями таких важливих сфер психологічного буття людини як сфера поведінки, діяльності та несвідома сфера.

По-перше, визначивши психологію як науку, психологи почали розглядати у людині ті властивості, що можна «побачити та виміряти». В цьому контексті найбільш успішною стала теорія біхевіоризму (поведінкова психологія). Психологія визначається як «наука про поведінку». Головні методи, на цьому етапі розвитку психології, експеримент і спостереження за тим, що можна безпосередньо побачити (поведінка, вчинки, реакції). Мотиви, які викликають вчинки, не досліджуються.

З погляду *теорії діяльності*, діяльність приймається як вихідна реальність, з якою має справу психологія, а психіка розглядається як її похідний та невід'ємний аспект. На основі цього робиться висновок, що предмет психології – психічно керована діяльність [116].

Якщо діяльнісний підхід у психології не був визначальним для західної психологічної науки XX ст. і у другій половині XX ст. практично втратив свою методологічну роль, то у вітчизняній психології він був домінуючим практично до кінця XX ст. та суттєво впливає на її розвиток і досі.

З іншого боку, значний вплив на розвиток психологічних досліджень мали наукові пошуки З. Фрейда, які базувались на дослідженні несвідомої сфери психіки людини (особистості). Суть та зміст теорій біхевіоризму та фрейдизму будуть розглядатися в наступних розділах.

4 Психологія як наука (вчення) про закономірності, механізми розвитку та проявів психіки (сучасний етап).

Психологія виступає як наука, що вивчає закономірності розвитку, проявів та механізмів психіки як системи. Можна вважати, що сучасний етап розвитку психології присвячений вивченню психіки особистості як цілісності, а не окремих її функцій.

До XVII ст. психологія розвивалась як складова філософії, потім – як самостійна галузь. З часом сама психологія поділилася на окремі галузі знань. Сучасна психологія являє собою цілісну систему знань, до якої входять понад три десятки галузей психологічних знань.

Зважаючи на те, що запити прогресу проявляють все більше зацікавлення розвитком та формуванням особистості, психологія є

важливим елементом у розвитку будь-якої науки. Адже все, що відбувається, робиться людиною та за для людини, і без елементарних психологічних знань втрачається важливий етап у становленні будь-якої науки. Таке різноманіття проблем, що охоплює психологічна наука, не дає можливості чітко характеризувати її місце серед інших наук. Довгий час у наукових кругах йшли суперечки, до якої із наук – гуманітарної чи природничої, можна віднести психологію, адже якась її частина пов'язана з гуманітарними науками, інша – з природничими.

У середині минулого століття було запропоновано цікаву класифікацію наук у вигляді «трикутника наук» (рис. 1.1). Вершина цього трикутника – природні науки, нижній лівий кут – суспільні науки, нижній правий – філософські науки (логіка і гносеологія). Між науками про природу (природними) і філософськими науками розташувалася математика, між природними і суспільними науками знаходяться технічні науки. Психологія ж займає центральне місце, що об'єднує всі три групи наук [95].

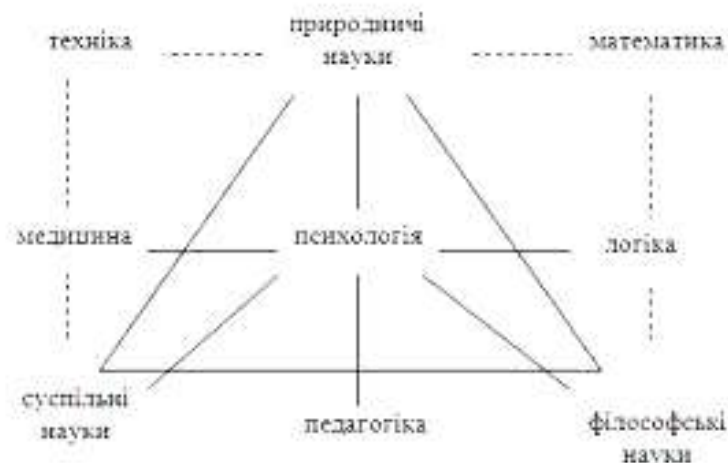


Рисунок 1.1 – Трикутник наук

Такого «центриського» погляду на психологію у плеяді наук дотримувався вчений Ж. Піаже, але зауважив, що у цій теорії зв'язок психології з іншими науками показано одностороннім, тобто простежувався вплив тільки з боку інших наук на розвиток психології. Ж. Піаже вважав, що «незважаючи на те, що психологія є спільним продуктом природничих, суспільних і філософських наук, зв'язки психології з іншими науками мають бути двосторонніми, адже психологія вносить свій внесок у теорію пізнання всіх вищеперелічених наук, оскільки намагається розкрити психологічні механізми пізнання тих чи інших сфер дійсності» [136].

Розвиток психології та намагання визначити її місце посприяло інтеграційним процесам психології в інші науки. Першочергово психологія має тісні зв'язки з науками про людину – філософією, фізіологією, соціологією, історією, педагогікою.

Психологія має багатогранні зв'язки із природничими і соціальними науками [80].

Теоретико-методологічною основою психології є *філософія*. Без філософії психологія не могла б створювати власну методологію, робити необхідні теоретичні узагальнення. У той самий час філософія використовує результати психологічних досліджень під час побудови наукової картини світу.

Із *суспільними науками* (історією, економікою, соціологією, лінгвістикою, літературознавством, теорією мистецтв, юридичними і політичними науками тощо) психологію поєднує те, що вони потребують даних про природу соціально-психологічних явищ, особливостей індивідуальної і групової поведінки людей, закономірностей формування навичок, ціннісних орієнтацій, міжособистісних стосунків тощо. В свою чергу, психологія досліджує функції, що їх виконує психіка у суспільних відносинах людини.

Природознавство (біологія, фізіологія, фізика, хімія та ін.) поглиблює уявлення про психіку, доводить вивчення її механізмів до фізіологічного, нейрофізіологічного, біохімічного рівнів.

Розвиток *технічних наук* має враховувати параметри реакцій людини на зовнішні подразники, характеристики сприймання, збереження і переробки нею різних форм інформації. Психологія має велике значення для розв'язання проблем інженерної психології, ергономіки, в процесі підготовки працівників до роботи у системах керування та під час розроблення самих систем керування, для створення комп'ютерів, систем комунікації, засобів відображення інформації та ін.

Але найтісніший зв'язок психологія має з *педагогікою*, оскільки ці дві науки тісно переплітаються та є взаємозалежними. Адже не може бути педагог гарним фахівцем без елементарних знань психології. Тісний зв'язок психології та педагогіки підтверджується наявністю окремої галузі психологічного знання – педагогічної психології.

Зв'язок психології з іншими науками привів до виникнення на їх «стиках» різних галузей психології. На межі із суспільними науками виникли соціальна психологія, історична психологія, юридична психологія, психологія мистецтва, психологія управління; на межі з

природознавством – зоопсихологія, психофізіологія, нейропсихологія, психофізика; з технічними науками – психологія праці, інженерна психологія; з гуманітарними – гуманістична психологія, педагогічна психологія, психологія творчості, психологія спорту та ін.

Кожна галузь має свою сферу дослідження, свої завдання та специфічні методи (рисунок 1.2).

Особливе місце серед галузей психологічних знань посідають загальна психологія, психологія особистості, соціальна психологія та педагогічна психологія.

Загальна психологія, яка вивчає ґрунтовні психологічні закономірності виникнення та розвитку психіки загалом, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарат, систематизує та узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Психологія особистості – система знань про психічні властивості людини як цілісного утворення, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Соціальна психологія – вивчає психічні явища, які виникають у процесі взаємодії людей в різних соціальних групах, закономірності взаємодії та спілкування людей, діяльність соціальних груп, процеси соціалізації, поведінку людей в групах і спільнотах, виникнення психічних станів індивіда в групі, колективі тощо.

Педагогічна психологія – вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання). У педагогічній психології вирізняють *психологію навчання і виховання дітей дошкільного віку (дошкільна психологія), психологію навчання і виховання у шкільному віці, психологію професійно-технічної освіти, психологію вищої школи.*

Крім наведених вище існують інші галузі психології, зокрема:

вікова, інженерна, медична, юридична, військова, авіаційна, космічна, спеціальна психологія (психологія аномального розвитку), психологія праці, психологія управління, психологія торгівлі, психологія реклами, психологія мас, спорту, етнопсихологія, зоопсихологія, психологія комп'ютеризації, психологія творчості, психологія мистецтва, політична психологія, екологічна психологія та ін.

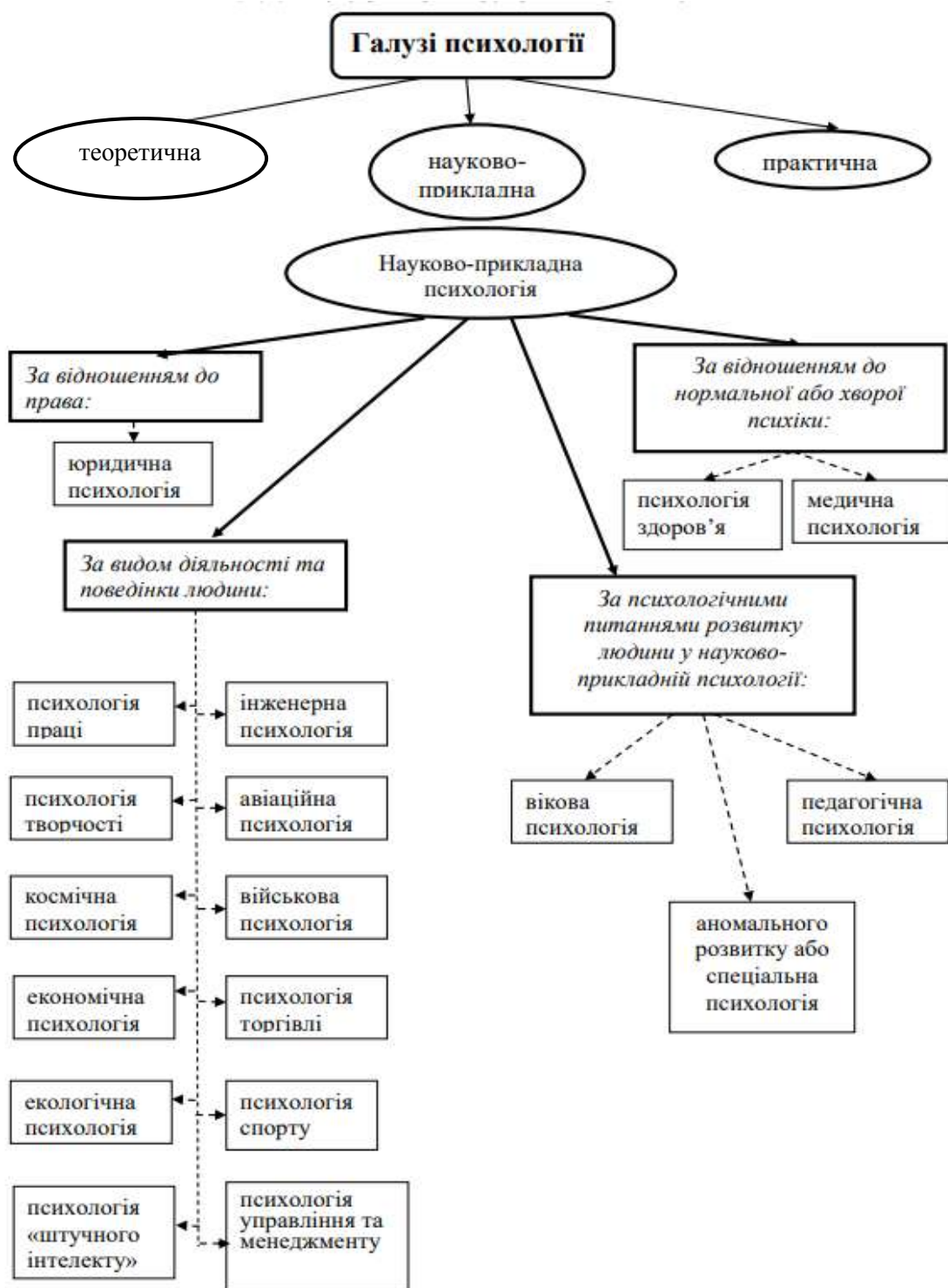


Рисунок 1.2 – Структура сучасної психології

Кожна наука застосовує систему методів наукового дослідження.

Для розуміння багатогранності методів дослідження у психології та розуміння їх складної системи пропонуємо схему класифікації дослідження в психології [69] (рис. 1.3).

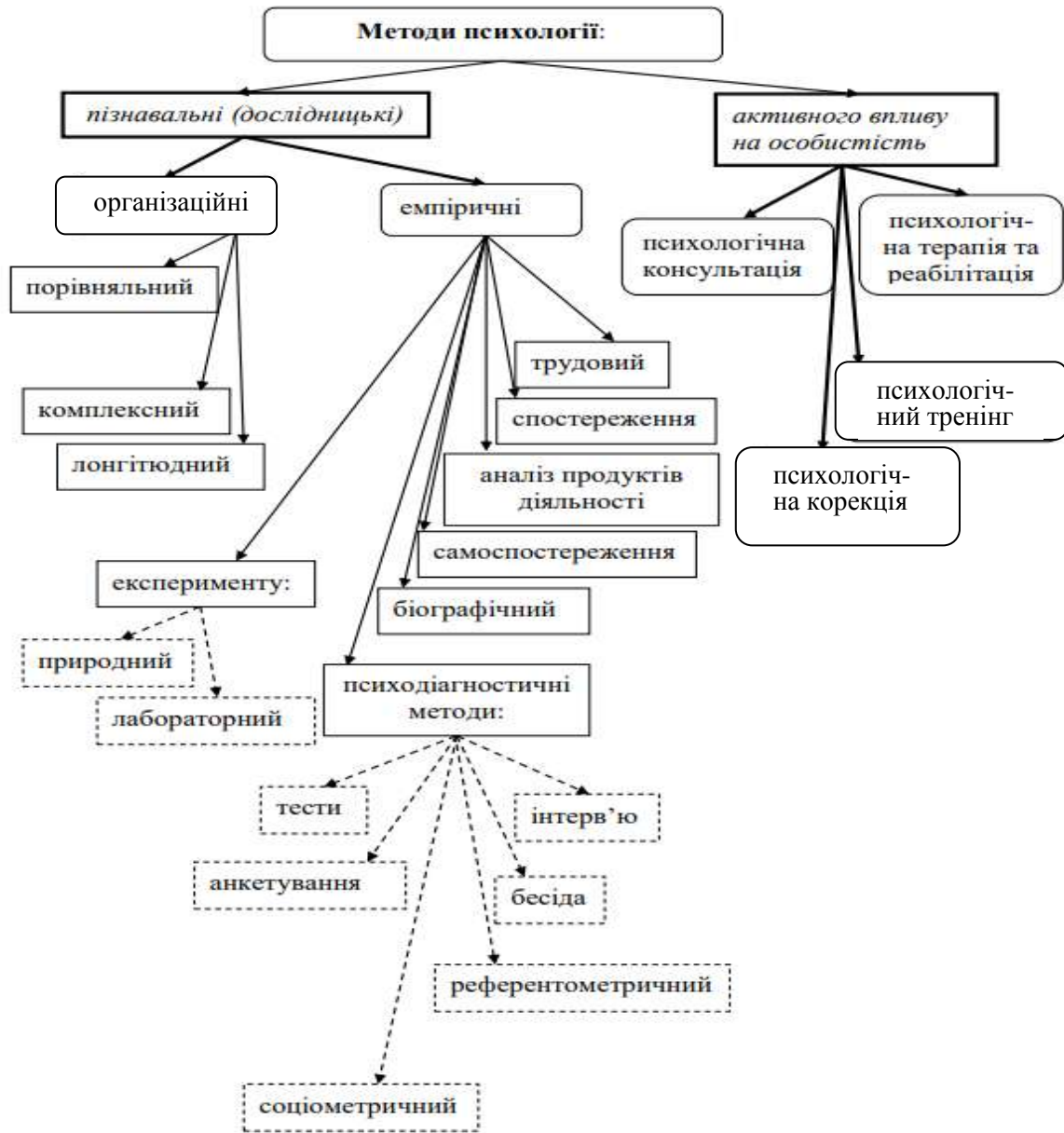


Рисунок 1.3 – Схема класифікації методів дослідження у психології

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

У психології використовуються як загальнонаукові, так і специфічні методи. Специфіка психічної діяльності потребує розробки й застосування спеціальних методів її пізнання та формування. Основними методами дослідження в психології є *спостереження, опитування, тестування, експеримент* [80]. Використовуються також методи *моделювання, математичної статистики, якісного аналізу та ін.*

1.3 Предмет психології особистості

Особистість завжди була і залишається однією найважливіших, але водночас однією з найскладніших, найдискусійніших проблем пізнання людини. В наш час особистість – центральне поняття багатьох гуманітарних і суспільних наук, адже саме в ньому поєднуються всі інші поняття (лінії) соціального життя.

Але, розглядаючи особистість, ми насамперед звертаємо увагу на психологічну суть особистості. Особистість без її психіки не можна як означити, так і зрозуміти. Саме в психіці виражено значною мірою зміст особистості.

Проблема особистості в наукових пошуках є досить суперечлива і тому не існує однозначного підходу до означення поняття «психологія особистості». Але, здійснений аналіз наукових підходів до особистості дає можливість зробити таке означення поняття «психологія особистості». **Психологія особистості** – система знань про психічні властивості людини як цілісного утворення, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Психологія особистості вивчає особистість як психологічну сутність, фактори та періодизацію розвитку особистості, індивідуальні властивості особистості та їх роль у розвитку особистості; структуру особистості, особистість як суб'єкт взаємодії у світі, зокрема соціальної взаємодії, теорії особистості та багато інших проблем.

У сучасній психології виділяють такі напрями дослідження особистості [59]: біогенетичний, соціогенетичний, персоногенетичний, культурно-історичний системно-діяльнісний підхід розвитку особистості. В основі виділення цих напрямів знаходиться детермінація розвитку особистості під впливом середовища і спадковості.

У представників біогенетичного напрямку розвиток людини як особистості залежить від певних антропогенетичних властивостей (задатки, темперамент, біологічний вік, стать, нейродинамічні властивості, органічні потреби, потяги тощо), які проходять різні стадії дозрівання під час реалізації філогенетичної програми виду в онтогенезі.

Основним завданням представників соціогенетичного напрямку є вивчення процесів соціалізації людини, засвоєння людиною соціальних норм і ролей, набуття соціальних настанов та ціннісних орієнтацій, формування соціального і національного характеру людини як члена тієї або іншої спільності. У центрі уваги представників персоногенетичної орієнтації стоять проблеми активності, самосвідомості і творчості

особистості, формування людського Я, боротьби мотивів, виховання індивідуального характеру і здібностей, самореалізації і особистого вибору, пошуку сенсу життя [59].

Отже, проблема особистості у психологічній науці є доволі суперечливою і до сьогодні немає однозначного означення поняття особистості та методів її дослідження. Але у будь-якій сфері праці знання про особистість та її особливості є незамінними помічниками, що дають можливість удосконалюватися самому та ефективно співпрацювати з іншими. Тому знання у галузі психології особистості є важливими у формуванні особистих, соціальних професійних компетентностей.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Яку роль психологічні знання відіграють в житті та діяльності людини?
2. Дайте означення поняття «психологічна культура».
3. Як перекладається термін «психологія» з старогрецької мови?
4. Дайте означення поняття «психологія».
5. Визначте та охарактеризуйте підходи до означення поняття «психіка».
6. Здійсніть короткий аналіз етапів розвитку психологічних знань.
7. Визначте та проаналізуйте зв'язок психології з іншими науками.
8. Проаналізуйте зв'язок психології та педагогіки.
9. Визначте та охарактеризуйте основні галузі психологічної науки.
10. Назвіть та охарактеризуйте ключові методи психологічного дослідження.
11. Охарактеризуйте психологію особистості як складову частину психологічної науки. Визначте предмет психології особистості.

Тема 2 Сучасні психологічні теорії особистості

2.1 Співвідношення понять «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість»

2.2 Фрейдизм та неофрейдизм

2.3 Біхевіоризм

2.4 Гуманістична психологія особистості

2.5 Трансперсональні теорії особистості

2.6 Гештальтпсихологія

2.7 Когнітивна психологія

2.8 Структурний та трансакційний аналіз Е. Берна

2.9 Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості

Основні поняття і ключові слова: людина, індивід, особистість, індивідуальність, фрейдизм, неофрейдизм, психоаналіз, свідомість, несвідоме, любов, біхевіоризм, поведінка, гуманістична теорія, самоактуалізація, гештальтпсихологія, когнітивна психологія, структурний аналіз, трансакційний аналіз, комунікація, комунікативність, система «Я – Інший», суб'єкт, суб'єктність, суб'єктно-комунікативний підхід.

2.1 Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність»

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежовувати поняття: «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність» [80].

Найбільш загальним (з погляду філософії) є поняття «людина».

Людина – біосоціальна істота, якій притаманні членороздільна мова, свідомість, вищі психічні функції (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.) і яка здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду – людина. Представник людського роду – homo sapiens.

Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.

Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується внаслідок засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності; соціальний індивід.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють

її своєрідність, відмінність від інших людей; особлива і несхожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Для ефективного засвоєння вищевикладеного матеріалу рекомендується звернутися до прикладів, які наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Індивіди, особистості, індивідуальності (приклади)

Приклади	собака	немовля	дорослий	«мауглі»	первісна людина	злочинець
Тип						
Індивід	–	+	+	+	+	+
Особистість	–	–	+	–	+	+
Індивідуальність	+	+	+	+	+	+

2.2 Фрейдизм та неофрейдизм

Фрейдизм. У Відні 1900 р. вийшла в світ книга невідомого тоді автора «Тлумачення сновидінь». Вона не стала сенсацією (за 8 років розійшлося лише 8 її примірників). Її автором був австрієць *Зігмунд Фрейд* (1856 – 1939 рр.). Але саме її ідеї були покладені в основу найреволюційнішого, найнеоднозначнішого явища філософії, психології, культури, свідомості ХХ ст. – психоаналізу (фрейдизму) [80].

З. Фрейд розглядав психічне життя людини як багаторівневе явище, глибинним рівнем якого є *несвідоме*.

На його думку, людина є передусім біологічною істотою і прагне задовольнити насамперед свої природні інстинкти, потяги як певну суму енергій. Основним проявом людської особистості вчений визнає сексуальний інстинкт (ерос). Енергію, завдяки якій діє сексуальний інстинкт, він називає *лібідо*.

Людина – це *замкнута енергетична система*, кількість енергії у кожної людини – величина постійна.

З. Фрейдом розроблена структура психіки людини (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 – Структура психіки людини за З. Фрейдом

«Над-Я» (super-ego) – совість	Формується через подолання Едіпового комплексу (комплексу Електри)	Підпорядковується ідеалістичному принципу
«Я» (ego) – свідомість	Формується під впливом суспільства	Підпорядковується принципу реальності
«Воно» (id) – несвідоме (інстинкти)	Уроджені інстинкти (потяги)	Підпорядковується принципу задоволення
(+) (+) сублимація ← захисні механізми → витіснення (–)		

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 (сексуальні). «Воно» насичено сексуальною енергією «лібідо».

Бувши несвідомим й ірраціональним, «Воно» (інстинкти) спрямовує поведінку людини відповідно до «*принципу задоволення*». Задоволення і щастя – головні цілі людини в житті.

«**Я**» (*ego*) – свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини. Тому «Я» підпорядковується «*принципу реальності*».

«**Над-Я**» (*super-ego*) – слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль судді, критика, цензора, совісті. «Над-Я» 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.

Якщо «Я» прийме рішення чи здійснить дію в угоду «Воно», але на противагу «Над-Я», то відчує покарання у вигляді почуття провини, сорому, докорів совісті. «Над-Я» підпорядковується «ідеалістичному принципу».

Головний конфлікт у структурі особистості виникає між «Над-Я» і «Воно», між моральністю людини, сумлінням і інстинктами. Дії обох несвідомі, позбавлені контакту з реальністю.

З іншого боку, свідомість – «Я» (принцип реальності) знаходиться в стані конфлікту з безсвідомим – «Воно» (принцип задоволення).

Принцип реальності і принцип задоволення несумісні, тому особистість завжди перебуває у стані напруження, від якої рятується за допомогою механізмів психологічного захисту, таких, наприклад, як *витіснення* (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у зміст несвідомого), *сублімація* (різні форми проявів енергії лібідо) тощо.

Сублімація – «перерозподіл енергії». Енергія сублімується, трансформується в енергію інших видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Якщо енергія інстинктів не знаходить виходу або не сублімується, то

вона витісняється із свідомості в сферу несвідомого.

Потяги, інстинкти, які колись 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 (напр. шизофренія), для яких характерна значна деформація свідомості і сприйняття реальності.

Для лікування психічних розладів психоаналітик має шукати інформацію про причини неврозів, яка знаходиться у сфері несвідомого. 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.

У психоаналізі існують різні способи отримання інформації психоаналітиком (гіпноз, снобачення, асоціації, обмовки, малюнки).

Принцип лікування, в своїй основі, полягає в тому, що психоаналітик допомагає хворому пережити – на рівні свідомості – ситуацію, що приводить до полегшення його стану.

Психоаналіз – вчення З. Фрейда, система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Погляди З. Фрейда вийшли за межі власне психології і можуть розглядатися як значне явище філософії і культури ХХ ст.

Неофрейдизм. З. Фрейд створив оригінальну і, як показав час, життєздатну теорію, але в основу її поклав явище, непідвладне свідомості. Тому свідомість дослідника може лише робити припущення з приводу несвідомого та накладати його гіпотетичні ознаки на реальність людського життя. Саме довільність засад теорії й привела до численних її модифікацій (А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін.) [80].

Крім того, відвертий біологізм З. Фрейда, його прагнення звести суть людської поведінки до проявів переважно сексуальних інстинктів, агресії зустріли заперечення у багатьох його послідовників, що стало однією з причин зародження неофрейдизму.

У цьому випадку зміст головних понять теорії З. Фрейда зазнав істотних змін. Наприклад, у понятті джерела розвитку сексуальне часто розширюється до поняття біологічного і соціального (А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм), саме ж соціальне поєднується з чинниками культури не лише

теперішнього, а й історичного минулого людини (К. Юнг). Та все ж представників психоаналізу об'єднує визнання опозиції «несвідоме – свідомість» і пошук у співвідношеннях між її компонентами закономірностей розвитку та функціонування психіки.

Вже К. Юнг (1875 – 1961), який був учнем, помічником З. Фрейда, піддав критиці абсолютизацію біологічного, сексуального у сфері несвідомого, «негативізм» у трактуванні як несвідомого, так і сутності особистості в цілому.

Структура психіки за К. Юнгом

1. «Я» («Его») – свідомість.
2. «Воно» – індивідуальне несвідоме.
3. Колективне несвідоме – «архетипи» – неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких «соціальне спільне», спільне для всіх людей або певного етносу.

Психіка – взаємодія свідомого і несвідомого під час неперервного обміну енергією між ними. Для К. Юнга несвідоме – не звалище витіснених бажань. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, природою, космосом.

Психіка – відкрита енергетична система.

В процесі розвитку людина може долати вузькі межі «Его» і індивідуального несвідомого та з'єднуватися з вищим «Я», сумірним зі всім людством і космосом. *Колективне расове несвідоме* – спільне для всього людства і є проявом творчої космічної сили.

Ця концепція стала основою формування нового психологічного напрямку – *трансперсональної психологічної теорії*.

Неофрейдисти значну увагу приділяють соціальним аспектам поведінки, діяльності особистості.

Е. Фромм (1900 – 1980) народився в Німеччині. Захопився вченням З. Фрейда, обрав кар'єру психоаналітика. З часом критично переглянув фрейдівський підхід до природи несвідомих потягів та ролі соціальних впливів на становлення особистості. Під час приходу до влади фашистів у 1933 р. Е. Фромм емігрував до США.

Агресія в неофрейдизмі Е. Фромма не первинна, як у З. Фрейда, а вторинна. Це реакція психологічного захисту на зовнішній світ, котрий сповнений дискомфорту. Оскільки світ завжди несе загрозу, то завжди має бути й агресія. Замість біологічного фундамента лібідо за основу беруться соціальні відносини, але вони також є природженими, тобто наданими від народження, і всі реакції є неминучими та фатальними.

Руйнація зв'язків людини з природою порушує її гармонію та породжує

екзистенційне протиріччя, яке становить основу людського існування. З одного боку, людина – частина природи і підкоряється фізичним та біологічним законам, а з іншого – завдяки розуму вона піднімається над природою і протистоїть їй як самосвідомий суб'єкт. І єдиним виходом із екзистенційної самотності Е. Фромм вважав **любов**. Тільки любов дає людині можливість подолати почуття ізоляції, самотності. Любов – єдина активна сила, споконвіку закладена в людині, яка чекає свого визнання та звільнення із «в'язниці» несвідомого.

Вчений виділив шість видів любові: 1) материнська; 2) батьківська; 3) любов до батьків; 4) братська; 5) еротична любов; 6) любов до Бога. Всі вони одночасно існують у несвідомому. На відміну від поширеного уявлення про те, що головне в любові – зустріти достойний об'єкт, Е. Фромм вважає, що справа полягає в здатності любити, яку можна розвивати.

2.3 Біхевіоризм

Біхевіоризм – виник у США на початку ХХ ст. Засновником був *Джон Уотсон* (1878 – 1958). Критикуючи провідний на той час метод психології – інтроспекцію (самоспостереження), що акцентував свою увагу на вивченні розумових процесів, свідомості, він прийшов до висновку, що психологія має бути такою самою точною наукою, як хімія, біологія, фізика. Потрібно відійти від вивчення внутрішнього світу людини і зосередитися на тих явищах, котрі можна спостерігати, просто вимірювати: дії, рухи, події, які мають місце реально. Адже, на думку представників біхевіоризму, внутрішній світ людини пізнати неможливо і тому потрібно обмежитись зовнішніми спостереженнями.

Біхевіоризм базується на теорії І. Павлова, який показав, що багато видів автоматичної і довільної поведінки є просто відповідями, реакціями на специфічні зміни або стимули зовнішнього середовища. Підтвердження своєї теорії біхевіористи знаходили також в дослідженнях зоолога Торндайка, котрий вивчав поведінку собак в «*проблемному ящику*». Тварина могла вийти з ящика, якщо натискала на певну планку. Вчений звернув увагу, що тварина діє за методом спроб та помилок і випадково досягає успіху. Навчання відбувається внаслідок багаторазового повторення (закон вправ). Якщо після реакції умови сприятливі, то реакція закріплюється, встановлюється міцний зв'язок між стимулом і реакцією (закон ефекту). Закони вправ і ефекту були доповнені й перенесені на людину.

Біхевіоризм (з англ. behavior – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як

сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

Тому *особистість* – це сукупність поведінкових реакцій, які притаманні певній людині, це організована і відносно стійка система навичок.

Для біхевіористів передбачення і контроль поведінки залежать від точного визначення зовнішніх умов, які підтримують поведінку.

Формула біхевіоризму «*стимул – реакція*» ($S - R$) провідна в біхевіоризмі. Зв'язок між S і R посилюється, якщо є підкріплення I ($S - I - R$). Підкріплення буває негативне (біль, покарання і т. д.) та позитивне.

Задача психології за реакцією визначити можливий стимул, а за стимулом уявити певну реакцію.

Біхевіоризм був провідною галуззю американської психології до початку 60-х років ХХ століття [80].

2.4 Гуманістична психологія особистості

Гуманістична психологія особистості (лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось задане, а відкриту можливість самоактуалізації, яка базується на вірі в можливість розквіту кожної людини, якщо створити для неї умови, що дозволять їй самій обирати свою долю і спрямовувати її [80].

Гуманістична психологія розглядає особистість не як дисгармонічну істоту, обтяжену проблемами, комплексами і приречену на трагічне існування у ворожому і відчуженому світі, а як на істоту гармонічну. Вона вивчає здорові, гармонічні особистості, які досягли вершини особистісного розвитку, вершини «самоактуалізації» особистості і для яких є характерною орієнтованість на майбутнє, вільна реалізація своїх можливостей, віра у себе і можливість досягнення «ідеального Я».

Американський психолог *А. Маслоу*, один із засновників гуманістичної теорії особистості, головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття тенденцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фрейд. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості *утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності,*

доброчливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Такий підхід А. Маслоу використовував у своїй *теорії самоактуалізації*.

Теорія самоактуалізації як складова гуманістичної теорії особистості розроблена А. Маслоу. Джерелом психічного розвитку особистості вчений вважав її прагнення до самоактуалізації – якомога більш повного вияву своїх можливостей. Це прагнення ґрунтується на потребі в самоактуалізації – «вершині» в ієрархії потреб людини.

Теорія самоактуалізації описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї та друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих й щасливих людей, досліджує «людей, які відчують, що їх люблять і вони здатні любити, почувають себе захищеними та здатними захищати, відчують повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших» (А. Маслоу). Таких людей і вивчав А. Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонічному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних [80].

Ієрархія потреб (рівні розвитку) особистості :

- 1) фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров'я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- 3) потреба у належності до соціальної групи, соціалізація;
- 4) потреба у визнанні, повазі, самоповазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку (рис. 2.1).

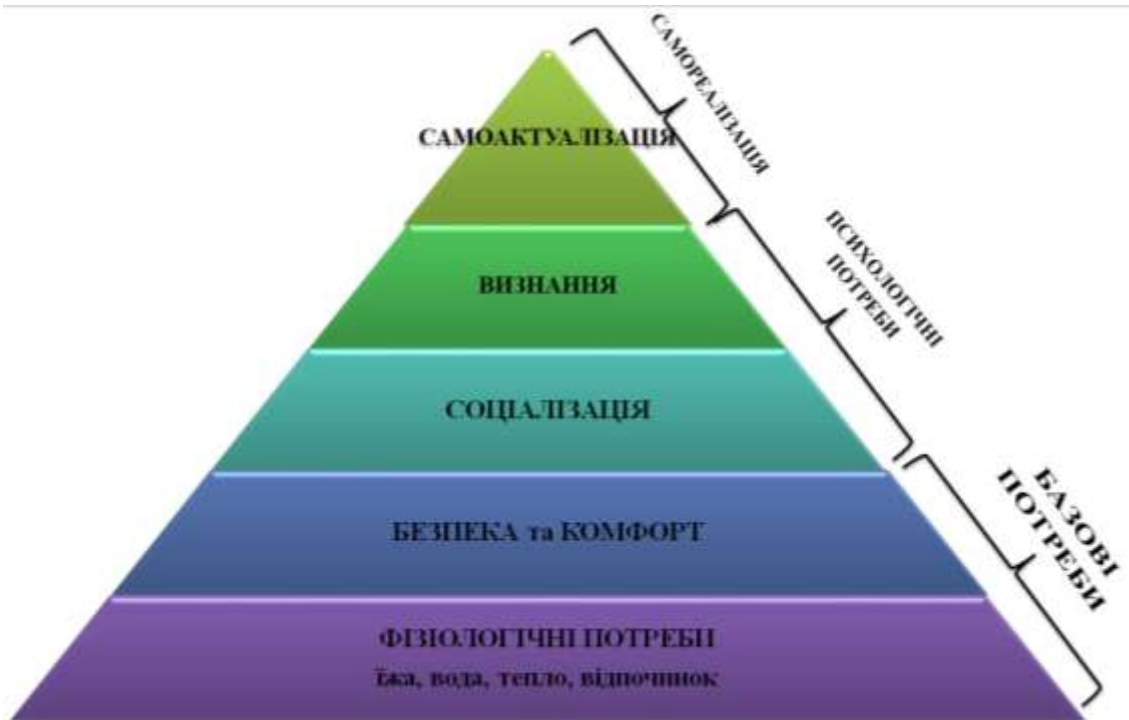


Рисунок 2.1 – Ієрархія потреб (рівні розвитку) особистості (піраміда Маслоу)

2.5 Трансперсональні теорії особистості

Трансперсональні теорії з'явилися в 60-ті роки ХХ ст. Вони претендують на роль «четвертої сили». Шукають нову теоретичну парадигму, яка дасть можливість дослідити явища, що не отримали достатнього обґрунтування в рамках психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології [80].

Основою для формування трансперсональних психологічних теорій стала психологічна концепція *К. Юнга*.

Психіка, на думку вченого, це взаємодія свідомого і безсвідомого за безперервного обміну енергією між ними. Несвідоме – не звалище витіснених бажань. К. Юнг вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, природою, космосом. *Психіка – відкрита енергетична система*.

В процесі розвитку людина може долати вузькі межі «Его» і індивідуального безсвідомого та з'єднатися з вищим «Я», сумірним зі всім людством і космосом. *Коллективне расове несвідоме* – спільне для всього людства і є проявом творчої космічної сили.

В центрі трансперсональних теорій – «психології за межами свідомості» – так звані «змінені стани свідомості», переживання яких може

привести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

Трансперсональні теорії – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного та космічного вимірів і можливостей для еволюції свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим.

Головні теоретичні джерела трансперсональних теорій – це психоаналіз і східні філософські системи з виробленими в них уявленнями про енергетичну основу світу.

Методами зміни станів психіки особистості є медитація, молитва.

2.6 Гештальтпсихологія

Гештальтпсихологія (нім. *gestalt* – «цілісність», «повнота», «структура», «образ», «конфігурація») – напрям у західній психології першої третини ХХ ст., розроблений групою німецьких вчених у 1912 р., що висунув програму вивчення психіки як цілісної внутрішньої структури – гештальта.

Гештальти – образи первинні стосовно своїх компонентів. Доведено, що внутрішня, системна організація цілого предмета визначає властивості і функції частин, які утворюють ціле [80].

Коли ми спостерігаємо, дивимося на об'єкт (картина, краєвид, предмет тощо), то ми можемо зосереджуватися на окремих деталях, частинах, предметах, а можемо сприймати об'єкт спостереження як певну цілісність – в такому разі виникає «гештальт». На противагу біхевіоризму, який вивчає окремі елементи (стимул, реакція, поведінка людини), гештальтпсихологія вивчає людину загалом. Ціле – це не просто сума окремих частин, а щось значно більше. Коли ми дивимося на апельсин, ми бачимо апельсин як ціле, а не помаранчевість, шорсткість. Ми, природно, комбінуємо елементи, щоб сформуванати повноту, гештальт, який ми впізнаємо як апельсин.

На противагу біхевіоризму, котрий зосереджується на практичній діяльності, гештальтпсихологія на перше місце поставила інтелектуальну діяльність особистості, якій підпорядковується практика. Практична діяльність особистості базується не на основі методу спроб і помилок, а на основі «інсайту» (*осяяння*) – миттєвому охопленні відносин у відображуваній ситуації, схопленні ситуації, об'єкта в їх цілісній сутності, що підкреслює творчий характер мислення. Гештальтпсихологія наголошує на своєрідності складних психічних утворень і глибоко їх вивчає.

2.7 Когнітивна психологія

Когнітивна психологія (англ. cognition – знання, пізнання) – напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення. Вони часто вдаються до аналогій між обробкою інформації технічними пристроями (комп'ютерами) і людиною та на цій підставі створюють численні моделі психічних процесів. Наприклад, сприймання подається як цикл послідовних змін, опосередкованих когнітивною картою (схемою) – психологічними і нервовими структурами, що формуються у людини з набуттям досвіду. Така схема забезпечує пошуки у пам'яті слідів минулих вражень, організованих у мозку за принципом каталога бібліотеки [80].

Представники когнітивної психології вважають, що вирішальним у розвитку особистості є знання як результат пізнавальної діяльності. Значний вплив на розвиток поняттєвого апарату когнітивної психології справила теорія інформації та дослідження в галузі штучного інтелекту.

2.8 Структурний та транзакційний аналіз Е. Берна

Структурний аналіз. Американський психотерапевт Ерік БERN, досліджуючи поведінку людей, дійшов висновку, що в кожній людині існують набори, «схеми поведінки», які вона використовує в тих чи інших ситуаціях і які пов'язані із станами свідомості, «Я-станами». Кожен із цих станів має свій набір слів, почуттів, поз, жестів. Це стани: «Батько», «Дорослий», «Дитина» [80]. (рис. 2.2).

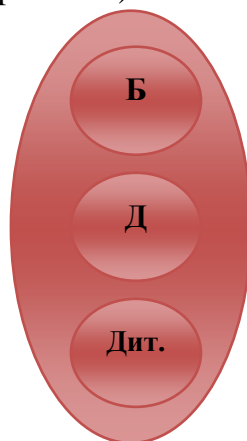


Рисунок 2.2 – Психологічні стани людини за Е. Берном

«**Батько**» – стан, подібний до образу батьків, якому притаманні такі якості: навчання, виховання, повчання, турбота, впевненість у своїй правоті, «роби як я», «це добре», «це погано» та ін. Завдяки цій «схемі поведінки»: 1) людина може ефективно грати роль батька (матері);

2) виходячи із принципу «так прийнято робити», багато наших реакцій стали автоматичними, що допомагає зберігати час і енергію.

«Дорослий» – стан, який характеризується отриманням, переробкою, аналізом інформації і, на основі цього, прийняттям рішень з метою ефективної взаємодії з навколишнім світом.

«Дитина» – стан подібний до образу дитини, для якої є притаманними: інтуїція, творчість, спонтанність, відкритість, безпосередність, щирість, емоційність, довіра, любов. Але, з іншого боку, це: 1) стан «бунту», неслухняності, вередливості, капризності; 2) стан «притосування», здатність до маніпулювання.

Кожен з цих станів по-своєму є дуже важливим для людини, робить її життя повноцінним і плідним. Правда, це відбувається за умови: 1) відсутності абсолютизації того чи іншого стану (схеми поведінки); 2) використання їх у відповідних тому чи іншому стану умовах.

Трансакційний аналіз. На основі «станів свідомості», станів «Я», «схем поведінки» відбувається процес спілкування між людьми.

Трансакційний аналіз визначається як аналіз спілкування. Одиниця спілкування називається трансакцією.

Метою простого трансакційного аналізу є визначення того, яка саме позиція «Я» відповідає за трансакційний стимул і яка позиція людини привела до трансакційної реакції.

Додаткові трансакції I типу

Додаткові трансакції I типу характеризують прості відносини, за яких спілкування проходить між подібними «Я-станами» («Батько» – «Батько», «Дорослий» – «Дорослий», «Дитина» – «Дитина»). На діаграмі вектори «стимул – реакція» розміщені паралельно і горизонтально (рис. 2.3).

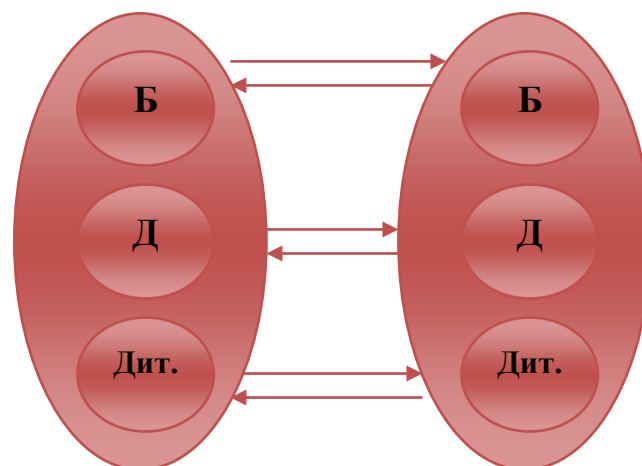


Рисунок 2.3 – Додаткові трансакції I типу

Додаткові трансакції II типу

Додаткові трансакції II типу – це прості відносини, за яких спілкування проходить між різними «Я-станами» («Батько» – «Дитина», «Дитина» – «Батько», «Дорослий» – «Дитина» та ін.) На діаграмі вектори «стимул – реакція» розміщені паралельно і під нахилом (рис. 2.4).

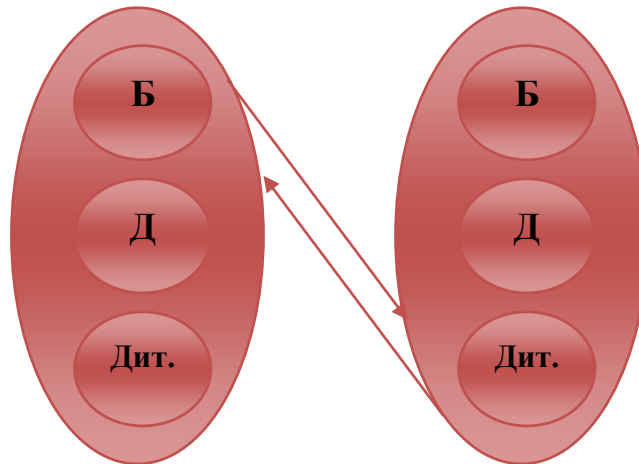


Рисунок 2.4 – Додаткові трансакції II типу

Перехресні трансакції

Перехресні трансакції характеризують складні відносини, за яких спілкування проходить перехресно, між різними «Я-станами» (стимул: «Дорослий» – «Дорослий»; реакція: «Батько» – «Дитина» та ін.) На діаграмі вектори «стимул – реакція» розміщені перехресно. Перехресні трансакції часто є джерелом конфліктів (рис. 2.5).

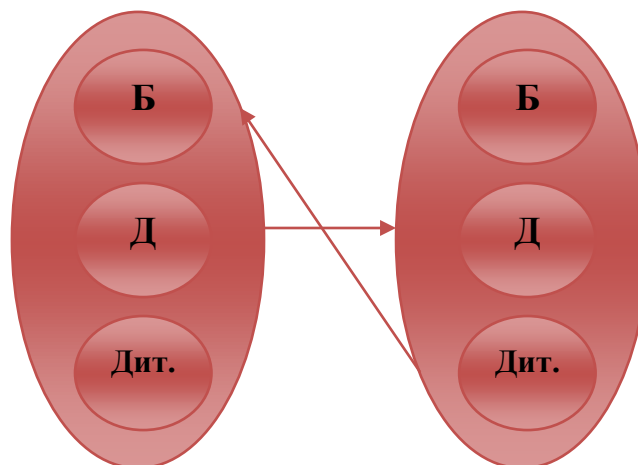


Рисунок 2.5 – Перехресні трансакції

2.9 Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості

В сучасній психологічній науці відбувається активний процес дослідження особистості як цілісної сутності та розробки моделі особистості. Класичні психологічні теорії особистості, зокрема, фрейдизм, біхевіоризм,

когнітивна психологія, визначають та досліджують окремі аспекти психіки особистості та її актуалізації (несвідома сфера, поведінка, свідомість). Ближче до розгляду особистості як цілісної сутності підійшли трансперсональна теорія, гештальтпсихологія, а особливо гуманістична психологія особистості. Більшість спроб сучасної психології на шляху розробки цілісної теорії особистості базуються на ідеях гуманістичної психології особистості. Психологи гуманістичного напрямку здійснили значний внесок в дослідження особистості, зокреми, питання цілісності особистості. Однак, напрацьована в рамках гуманістичної моделі розвитку особистості теорія самоактуалізації, не має чіткості в трактуванні як поняття «самоактуалізація», так і інших понять. Саме явище самоактуалізація як рівень розвитку особистості, виглядає дещо ідеалістичним (недосяжним). Недостатньо визначена діалектика взаємозв'язку між рівнями самоактуалізації. Є також багато запитань до інструментальних чинників самоактуалізації особистості.

Активно працюють над дослідженням особистості як цілісної сутності українські психологи. Ключовим у їхніх наукових пошуках, на шляху розробки цілісної моделі особистості, є поєднання принципів діяльнісного підходу до людини (особистості) та ідей гуманістичної психології.

Але, за наявності певного прогресу, процес розробки ефективної моделі особистості, без зміни парадигми буття людини та методологічних основ дослідження сутності та розвитку особистості й її суб'єктності, не буде успішним.

Проблеми, з якими зіткнулось людство в ХХ ст., своїми коріннями сягають філософсько-світоглядних концептів, які в своїй основі сформувались в епоху Стародавньої Греції та епоху Нового часу. *Розвиток Західної культури та цивілізації базувався на софістському принципі «Людина є мірою всіх речей» та принципах «філософії свідомості» («свідомості-Я») з її декартівським «Я мислю, отже існую» [82].*

Проекція в практику суспільного буття цих принципів відіграла значну роль в розвитку Західної культури та цивілізації. Ці принципи, які також можна визначити як світоглядні, ціннісні установки, актуалізували на рівні особистості та соціуму відповідні сутності: свобода, творчість, цінність людини.

Це також:

1) визначило стратегію розвитку західного світу (демократія, свобода, справедливість, права людини);

2) стимулювало комунікативну, освітню, наукову, торговельну, промислову та ін. активність людини та суспільства загалом;

3) визначило та активізувало діяльність людини в сфері культури.

Можемо говорити про зародження на основі філософії «свідомості-Я» парадигми буття людини, яку визначають як класичну парадигму. В контексті психології психіка практично визначалася як синонім свідомості (розуму), суто раціональне явище.

Філософія «свідомості-Я» (Р. Декарт, І. Кант, Г. Гегель та ін.), визначає «свідомість-Я» (розум) людини «центром» та «мірилом» буття людини. «Я» Декарта протиставлено всім іншим суб'єктам, всьому світу і Богові, від яких воно жорстко відмежоване. «Свідомість-Я» монологічна, авторитарна, імперативна, вона претендує на абсолютну істину, вона також як «воля до влади» претендує на владу (над природою, суспільством, іншою людиною, над самою людиною). «Свідомість-Я» є «некомунікативною свідомістю», а «комунікаційною свідомістю», свідомістю людини «монологічної».

Тому, за всіх позитивних результатів, актуалізація софістського принципу «Людина є мірою всіх речей» та принципів «філософії свідомості» («свідомості-Я») з її декартівським «Я мислю, отже існую», призвела до завищення оцінки людиною свого «Я», своїх можливостей, своєї ролі в системах «людина – природа», «людина – суспільство»; до самовпевненості, егоїзму «Я-свідомості»; до «обожествління» людиною своєї сутності та її ролі в різних сферах життя людини на Землі; завищенні ролі раціональної складової людського буття (розум, наука, техніка тощо) та заниженні ролі або ігноруванні ірраціональної складової (віра, почуття, інтуїція, несвідома сфера тощо). Наслідком цього стало загострення моральних та екологічних проблем людства в ХХ ст.

Філософія «свідомості-Я», яка приділяла значну увагу людині як «суб'єкту свого буття» сама ж і зруйнувала цей суб'єкт. Причиною цього стали не зовсім коректні принципи, які були покладені в основу філософії свідомості, зокрема: абсолютизація «свідомості-Я», ігнорування «Іншого», монолізм, раціоналізм, авторитаризм суб'єкта, що, як не парадоксально звучить, логічно вело до перетворення «людини-суб'єкта» в «людину-об'єкт».

Але потрібно зазначити, що тривалий час (починаючи з кінця ХІХ ст.) в науці про людину відбувається зміна парадигми буття людини. Особливо цей процес активізувався у другій половині ХХ ст. та став початком етапу методологічного повороту від класичної парадигми «філософії свідомості» до парадигми «філософії комунікативної свідомості» (комунікативної парадигми). Внутрішня логіка розвитку філософії комунікації базується на подоланні класичної парадигми «філософії свідомості» («свідомості-Я») та розкритті комунікативних засад сутності й розвитку особистості – трансформації філософії комунікації в філософію комунікативності (філософію діалогу).

Комунікативність (від лат. *communico* – робити спільним: ділитися, наділяти, обмінюватися, радитися, повідомляти, спілкуватися, приєднувати, зв'язувати, з'єднувати, брати участь) – процес та стан свідомості, співбуття та взаємодії «Я – Інший», на основі яких «Я» усвідомлює себе, відкриває та актуалізує свою онтологічну, аксіологічну та телеологічну самість (суб'єктність), визначаючи себе в «Іншому» та через «Іншого». «Іншим» може бути «Я», «Ти», «Воно», «Ми». Інші об'єктивуються в людях, природі, суспільстві, культурі, космосі, божестві, тексті, «комп'ютері» та ін. «Я – Інший» є системою (формулою) комунікативності.

В контексті терміна «комунікативність» термін «комунікація» є поняттям, що характеризує суто технічний або технологічно-інформаційний аспект комунікативності. В контексті комунікативності він є складовою комунікативності. Термін «спілкування» позначає форму комунікативності у сфері міжлюдської взаємодії за допомогою символів (вербальних та невербальних).

Комунікативність як система «Я – Інший» – універсальна система людського буття, буття суспільства: життя людини – це комунікативність (взаємодія); кінцевою метою всього є комунікативність (взаємодія); все в світі зводиться до комунікативності (взаємодії). Тому комунікативність як система «Я – Інший» є системою (формулою) комунікативності людини (особистості) у світі [82].

Комунікативність як властивість особистості на особистісно-психологічному рівні актуалізується як система «комунікативна свідомість – комунікативне співбуття – комунікативна взаємодія»:

- 1) *комунікативна свідомість* як свідомість «Я – Інший»;
- 2) особистісний (психологічний) *стан співбуття*, як співбуття в системі «Я – Інший»;
- 3) *комунікативна взаємодія*, як взаємодія «Я – Інший», яка характеризується явищами, що визначають діяльнісний, активнісний, творчий, процесуальний компоненти комунікативності (табл. 2.3)

Таблиця 2.3 – Структура комунікативності особистості

Комунікативність особистості		
<i>Комунікативна свідомість</i> (свідомість-«Я – Інший»)	<i>Комунікативний стан співбуття</i> (співбуття «Я – Інший»)	<i>Комунікативна взаємодія</i> (взаємодія «Я – Інший»)

Всі виміри комунікативності особистості синтетично поєднані глибинною онтологічною сутністю – «комунікативна установка».

Комунікативна установка як «спрямованість на комунікативний спосіб буття особистості» актуалізується під впливом генетичної комунікативної інтенції (коду) буття особистості та під впливом комунікативної свідомості, комунікативного стану співбуття та комунікативної взаємодії як систем «Я – Інший» – під впливом комунікативності.

Комунікативна свідомість актуалізує можливість усвідомити себе суб'єктом життєтворчості, життєдіяльності та життєстійкості в системі «Я – Інший». Але з іншого боку, «Я» усвідомлює суб'єктність та цінність «Іншого».

Комунікація як форма комунікативності сама по собі не визначає якість суб'єктності. Адже комунікація може також визначатися «свідомістю-Я», монологічною свідомістю. Тільки комунікативність, яка визначається комунікативною свідомістю є як умовою розвитку суб'єктності особистості, так її критерієм.

Комунікативність є також особистісним «*станом співбуття*» як «переживання співбуття», станом «співбуттєвої спільності» та засвідчує глибинність зв'язку, єдність, цілісність комунікативної системи «Я – Інший».

Взаємодія «Я – Інший» (співдія, комунікативна дія) актуалізує діяльнісний (активнісний), творчий та процесуальний чинник «Я» як суб'єкта внутрішньоособистісної та зовнішньоособистісної комунікативності, але водночас, «Інший» також актуалізується як суб'єкт комунікативної дії (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Структура актуалізації (розвитку) комунікативності особистості

Генетична комунікативна інтенція (код)		
<i>Комунікативна свідомість</i> (свідомість-«Я – Інший»)	<i>Комунікативне співбуття</i> (співбуття «Я – Інший») як особистісний (психологічний) стан	<i>Комунікативна взаємодія</i> (взаємодія «Я – Інший»)
Комунікативність		
Глибинна «комунікативна установка»		

Комунікативність поєднує в собі як внутрішні, коли в системі «Я – Інший» «Іншим» є «Я», що актуалізує комунікативну свідомість, співбуття, взаємодію у внутрішньому бутті особистості (Я – Я), так і зовнішні аспекти буття людини (Я – Інший), коли «Іншим» може бути людина, суспільство, культура, природа, техніка, зміст освіти, комп'ютер тощо – та зовнішній світ загалом, які актуалізують комунікативну свідомість, співбуття та взаємодію «Я – Інший».

Акцент вчених на питанні комунікативності загострив іншу важливу проблему буття людини (особистості) – суб'єктність. Суб'єктність та комунікативність – це дві взаємовизначальні, взаємозалежні, взаємодоповнювальні інтегральні властивості буття особистості та суб'єктності.

Саме суб'єктність як мотиваційний, інтеграційний, регулятивний, координаційний центр життєтворчості та життєдіяльності людини актуалізує як розвиток особистості, так і її ефективної комунікативності (взаємодії) у світі. Акцент на розвитку суб'єктності особистості створить умови, які забезпечать розвиток в особистості комунікативних якостей, а саме, комунікативна «свідомість - «Я – Інший», активність, діалог, співробітництво, любов, позитивне ставлення та самоставлення, відповідальність та ін.

Комунікативність є буттєвою, телеологічною, аксіологічною та процесуальною основою суб'єктності. Вже в явищі та понятті «Я» як елементі комунікативної свідомості та взаємодії «Я – Інший», закладено суб'єктну визначеність особистості. Формула «Я – Інший» є формулою суб'єктності. Комунікативна свідомість («свідомість-«Я – Інший») дає можливість усвідомити себе суб'єктом життєтворчості та життєдіяльності. Але з іншого боку, «Я» усвідомлює суб'єктність та цінність «Іншого». «Я – Інший» як комунікативність (взаємодія) актуалізує «Я» як суб'єкт внутрішньоособистісної та зовнішньоособистісної комунікативності (взаємодії), але водночас «Інший» також актуалізується як суб'єкт.

Тільки особистість як носій суб'єктності, суб'єкт комунікативності (взаємодії) «Я – Інший», суб'єкт життєтворчості, життєдіяльності та життєстійкості наближає людину до самоактуалізації своєї смислової, онтологічної та телеологічної сутності, до ствердження людини в своєму «онтологічному статусі».

Визначення комунікативності як «процесу, стану та мети взаємодії людини з внутрішнім і зовнішнім світом, на основі яких «Я» (в системі взаємодії «Я – Інший») усвідомлює себе, відкриває та актуалізує свою онтологічну, аксіологічну та телеологічну «Самість», засвідчує ключову

роль суб'єктності особистості у її взаємодії у світі. Тому, поняття «комунікативний підхід», за своєю природою є «суб'єктно-комунікативним підходом».

Тому таким актуальним є суб'єктно-комунікативний підхід до особистості, який може стати ефективним методологічним принципом розробки цілісної теорії особистості та суб'єктності особистості.

Концептуальні характеристики суб'єктно-комунікативного підходу до особистості [86]:

- суб'єктно-комунікативний підхід є системою комунікативної свідомості, співбуття та взаємодії «Я – Інший»;

- суб'єктно-комунікативний підхід (комунікативність «Я – Інший») ставить питання суб'єктності людини (особистості), процес взаємодії, дискурсу («—») між «Я» та «Іншим», актуалізує питання та відповідь про міру «Я» – міру суб'єктності у комунікативності;

- суб'єктно-комунікативний підхід долає абсолютизацію «центровості» людини у світі, яка призвела до переоцінення людиною своїх можливостей, своєї ролі в системах «людина – природа», «людина – суспільство»;

- суб'єктно-комунікативна система «Я – Інший» позбавлена крайнощів як індивідуалізму, так і абсолютизації соціального;

- тільки суб'єктно-комунікативна система «Я – Інший» актуалізує такі явища та цінності як духовність, свобода, віра, любов, дружба, толерантність, повага, довіра, співчуття, співпереживання, доброзичливість, зацікавленість, розуміння, діалог, взаємодія, співробітництво, співтворчість тощо;

- комунікативність, на основі дискурсу, ставить і вирішує питання легітимації ідеалів, цінностей, моральних принципів та їхніх критеріїв. Тому суб'єктно-комунікативний підхід акцентує увагу на необхідності розвитку в особистості світоглядної установки на діалогічний, дискурсивний спосіб їх легітимації та знання, уміння, навички актуалізації цієї установки;

- суб'єктно-комунікативний підхід є методологічною основою педагогічних теорій: педагогіка дитиноцентризму, педагогіка співробітництва, гуманістична педагогіка, педагогіка толерантності, особистісно орієнтоване навчання та виховання, суб'єкт-суб'єктний підхід;

- тільки суб'єктно-комунікативна система «Я – Інший» ставить питання відповідальності за «Іншого», тому суб'єктно-комунікативна парадигма освіти апріорно спрямована на розвиток в особистості відповідальності в різних системах взаємодії, включно й систему «людина – природа»;

– суб'єктно-комунікативний підхід розглядає освіту не через саму по собі наявність знань, умінь, навичок, а через питання «для чого?» («з якою метою?»), пропускаючи його через духовно-смыслову, ціннісну сферу;

– технологічною основою суб'єктно-комунікативного підходу в освітньому процесі є створення ефективної комунікативності (взаємодії) з метою успішного вирішення освітніх завдань.

Питання суб'єктності особистості буде докладніше розглянуто в темі 12.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Назвіть та дайте коротку характеристику основних сучасних психологічних теорій.

2. В чому полягає суттєва різниця між фрейдизмом та неофрейдизмом?

3. Здійсніть порівняльний аналіз структури психіки за З. Фрейдом та К. Юнгом.

4. Яку роль відіграє поняття «любов» в психологічній теорії Е. Фрома?

5. Чому біхевіористи ключовим поняттям своєї теорії вибрали «поведінку»?

6. Здійсніть характеристику формули біхевіоризму «S – R».

7. Проаналізуйте біхевіоризм як методологічну основу педагогіки.

8. Проаналізуйте біхевіоризм як методологічну основу менеджменту.

9. Чому психологічна теорія А. Маслоу визначається як «гуманістична»?

10. Визначте та охарактеризуйте «ступені розвитку» («ієрархію потреб») особистості А. Маслоу.

11. Яка роль гуманістичної психології в розвитку сучасної педагогіки?

12. Яка роль гуманістичної психології в розвитку сучасного менеджменту?

13. Здійсніть аналіз «структури особистості» Е. Берна.

14. Визначте та проаналізуйте види трансакцій Е. Берна.

15. В чому «популярність» теорії трансакційного аналізу в менеджменті та конфліктології?

16. Охарактеризуйте роль філософії «свідомості-Я» в історичному бутті західної людини та суспільства.

17. Проаналізуйте формулу комунікативності (взаємодії) «Я – Інший».

18. Визначте та проаналізуйте комунікативність як онтологічну, телеологічну, аксіологічну основу буття людини (особистості).

19. В чому різниця між термінами «комунікативність» та «комунікація»?

20. Визначте та проаналізуйте концептуальні характеристики суб'єктно-комунікативного підходу до особистості.

Тема 3 Структура та рівні психіки особистості

3.1 Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії

3.2 Рівні психіки

Основні поняття і ключові слова: структура форм прояву психіки, психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові), психічні властивості, психічні стани, рівні психіки (несвідомий, підсвідомий, свідомий, надсвідомий).

3.1 Структура форм прояву психіки особистості та їх взаємодії

Людська психіка як цілісна система складається з підсистем, які можна розглядати у вигляді порівняно самостійних систем (психічні процеси, психічні властивості, психічні стани). Акцентуючи увагу на цілісності психіки, можемо підсистеми психіки визначати як форми прояву психіки. Тому складовими системи структури основних форм прояву (актуалізації) психіки є психічні процеси, стани та властивості (рис. 3.1) [80].

Психічні процеси. *Психічні процеси* – це різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому; різні форми взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети і явища. Психічні процеси поділяють на три основні групи (пізнавальні, емоційні, вольові).

Пізнавальні процеси – психічні процеси, за допомогою яких людина пізнає світ.

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності. Вона складається із серії пізнавальних психічних процесів: відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, уяви, мислення і мовлення. Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображаються у мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприймання.

Вищою формою пізнання людиною є абстрактне пізнання, що відбувається за участі процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Істотною особливістю мислення та уяви є

опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням раніше здобутих знань, досвіду; міркуваннями; побудовою гіпотез тощо. Об'єктом пізнання у процесах мислення та уяви є внутрішні, безпосередньо не дані у відчуттях об'єкти, закономірності явищ та процесів.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відбивається у свідомості в процесі пізнання.

Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є емоційні та вольові процеси, які спонукають особистість до активних дій, вольових актів.

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно не було, є чуттєве пізнання. Разом з тим сприймання, запам'ятовування, відтворення та інші процеси неможливі без розумової діяльності, переживань та вольових прагнень. Але кожний з цих процесів має певні закономірності й постає у психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

Усе наша життя – процес раціонального оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми хочемо себе оточити предметами і людьми, що нам подобаються, до яких ми «прив'язані» емоційно. Досвід показує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж просте засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і почуваючи водночас задоволеність або незадоволеність, що і сприяє подальшим діям.

Людина, пізнаючи навколишній світ, певним чином ставиться до пізнаваних предметів і явищ – із замилюванням, гнівом, радістю, сумом. Це можливо насамперед завдяки емоційним процесам.

Емоційні процеси – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання (приємного чи неприємного). Емоційні процеси роблять світ психічних явищ більш насиченим, більш різноманітним і більш своєрідним.

Важливою складовою як розвитку особистості, так і її буття загалом є вольова сфера особистості, яка актуалізується через вольові процеси. **Вольові процеси** – психічні процеси як свідомої, так несвідомої цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Психічні властивості. Сталі, стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності визначаються як **психічні властивості**.

Темперамент (від лат. temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність. Існує основні 4 типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолічний.

Кожній людині крім динамічного боку дій, що проявляються в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, а про інших – лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені. Ці й подібні риси виявляються настільки виразно й постійно, що являють собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Сукупність таких стійких рис і є характером особистості.

Отже, **характер** – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишнього світу та самої себе.

Серед істотних властивостей людини є її здібності. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. Вони виявляються і в діяльності, і у праці. Люди, які мали розвинені здібності, в усі часи відігравали провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних та духовних багатств, суспільному прогресі.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

Психічні стани. Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її **психічних станів**.

Психічний стан – наявний на цей час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості; психологічна характеристика людини, що

відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, «тілі» психічного стану, який впливає на неї.

Психічні процеси (пізнавальний, емоційний, вольвий) є основою формування відповідних сфер особистості: пізнавальна, емоційна та вольова.

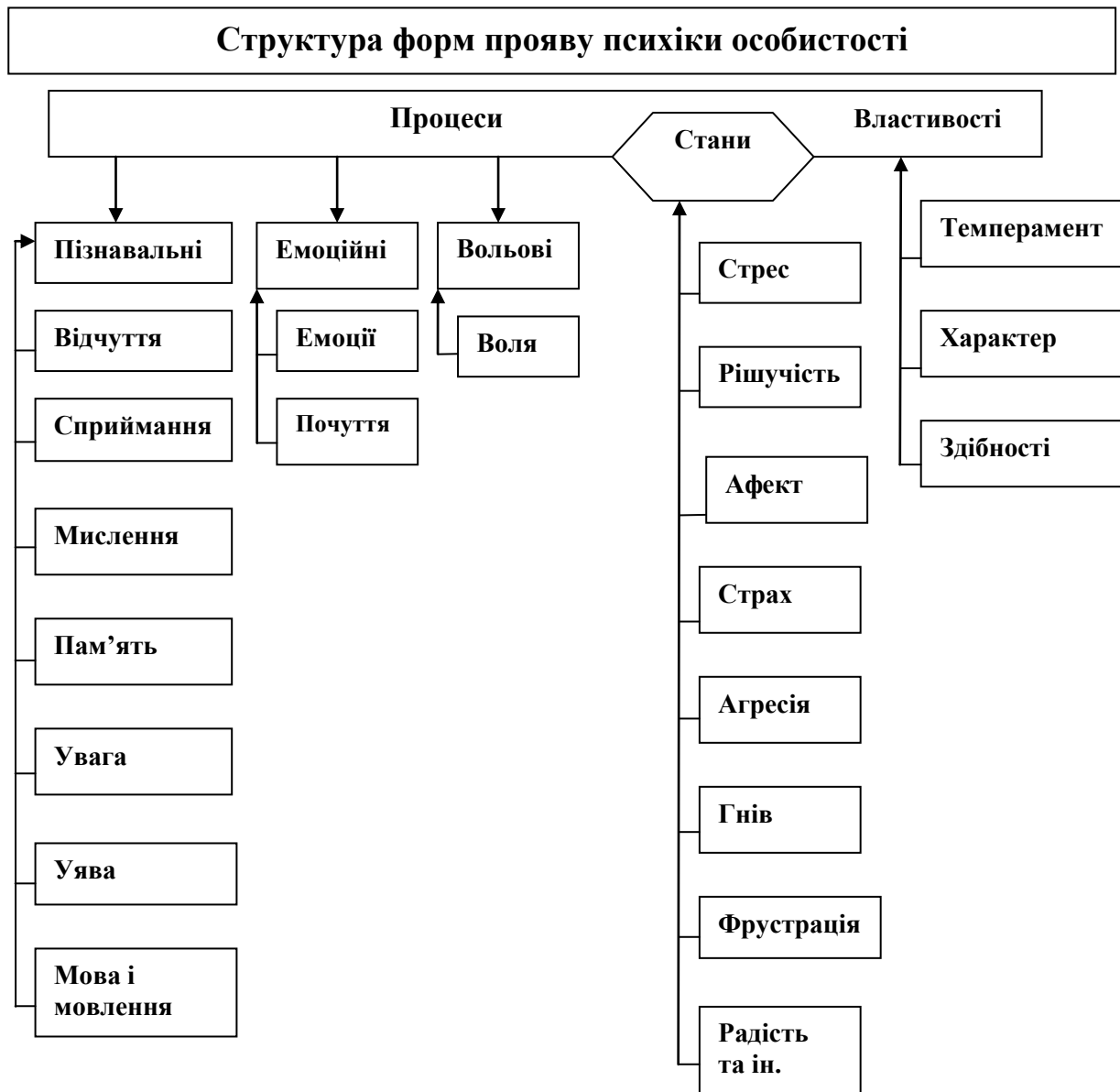


Рисунок 3.1 – Структура основних форм прояву психіки особистості

3.2 Рівні психіки

Іншим важливим підходом до усвідомлення психіки як системного утворення є система рівнів психіки (свідомий, підсвідомий, несвідомий, надсвідомий) (рис. 3.2).

Термін «несвідоме» використовується для характеристики індивідуальної і групової поведінки, справжні цілі і наслідки якої не усвідомлюються. Вперше концепцію несвідомого сформулював у 1720 році Г. Лейбніц. На його думку несвідоме є нижчою формою душевної діяльності, що перебуває за порогом усвідомлених уявлень, котрі підносяться, наче острівці над океаном темних сприймань [5]. Але справній прорив у дослідженні несвідомої сфери буття людини було здійснено, як було розглянуто у темі 2, 3. Фрейдом та його послідовниками (фрейдизм, неофрейдизм).



Рисунок 3.2 – Рівні психіки

Несвідомість (несвідомий рівень) психіки – сукупність психічних явищ, актів і станів, котрі виявляються у глибокому рівні функціонування психіки й повністю позбавляють індивіда можливості впливати, оцінювати, контролювати й усвідомлювати їхній вплив на поведінку, вчинки та діяльність.

Несвідоме – сукупність психічних явищ, процесів, операцій і станів, не представлених у свідомості людини. Воно ніколи не стає свідомим, але постійно впливає на поведінку і діяльність людини.

Несвідоме, на відміну від свідомості, не передбачає попередньої уявної

побудови дій, проектування їхніх результатів і постановки мети. Несвідоме виявляється у імпульсивних діях. Коли людина не усвідомлює наслідків власних вчинків. Бачимо виявлення несвідомого і у інших психічних явищах, зокрема уява та творчість неможливі без участі несвідомих компонентів. На відміну від свідомості, у несвідомому відображена реальність зливається з переживанням людини. Внаслідок цього в несвідомому відсутній довільний контроль з боку суб'єкта дій. Характеристика несвідомого виявляється в афектах. Паніці, гіпнозі, сновидіннях тощо, а також у прагненнях, відчуттях і вчинках, спонукальні причини котрих не усвідомлює особистість [5].

У свідомості відображається незначна частина психічного. Сигнали, котрі потрапили в зону свідомості, людина враховує для усвідомленого управління власною поведінкою. Інші сигнали психіки також застосовує для регулювання певних процесів, але на підсвідомому рівні. Як засвідчують спостереження психологів, в зону свідомості потрапляють ті об'єкти, які створюють перешкоди для продовження попереднього режиму регулювання. Ускладнення, котрі виникають, привертають увагу і, отже, осягаються. Усвідомлення складних обставин сприяє пошуку способів їхнього подолання. Однак, після того як спосіб подолання проблеми знайдено, управління передається у підсвідомість, а свідомість звільняється для виконання інших завдань.

Підсвідомість – це окремий, порівняно самостійний рівень людської психіки. Підсвідоме утримує психічне, накопичене впродовж усього життя і осівше у психіці як досвід. З усіх наших знань у кожний конкретний момент у центрі свідомості залишається лише невеличка їхня частинка. Про певні знання, котрі зберігаються у пам'яті, люди навіть не здогадуються.

Підсвідомість (підсвідомий рівень) психіки – це уявлення, бажання, потяги, почуття. Стани, психічні явища й акти, які колись упродовж життя «вийшли» зі свідомості, або те, що виникло внаслідок несвідомого, і виявляється у відповідних ситуаціях ніби автоматично, іноді без чіткого та зрозумілого усвідомлення.

Підсвідомість психіки виконує певні функції [5]:

- *Захисна*: позбавляє психіку від постійного перегруження свідомості, коли в цьому немає потреби;
- *Автоматизація*: полегшує діяльність за допомогою автоматизації певних розумових і практичних дій під час свідомої діяльності,

позбавляючи свідомість постійного спостереження й непотрібного контролю за кожним фрагментом дій;

- *Спонукальна*: людина прагне щось зробити, не розуміючи причини свого бажання.

Про свідомість написано багато праць, але вона досі залишається незбагненою.

Свідомість (свідомий рівень) психіки – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

Свідоме – прояви психіки, що характеризуються контролем свідомості за перебігом психічних процесів. Свідомість є протилежним станом несвідомого.

Людина з давніх часів вірила у феномен єдності Всесвіту, в те, що він має єдине першоджерело, певну сутність, субстанцію, яка забезпечує цю єдність. Факт залучення людини до світових зв'язків і процесів сприймався у вигляді належності до чогось єдиного, глобального, вічного. Зазвичай у людській свідомості вводилось поняття «світової душі». Люди інтуїтивно й у стані зміненої свідомості відчували, що входять у певну глобальну світову душу [5].

Надсвідомість (надсвідомий рівень) психіки утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії з Всесвітом.

Зокрема на ідеях надсвідомості будується трансперсональна психологічна теорія (тема 2).

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Зробіть загальний аналіз структури основних форм прояву психіки.

2. Здійсніть загальну характеристику рівнів психіки (несвідоме, підсвідоме, свідоме, надсвідоме).

Тема 4 Пізнавальна сфера особистості

4.1 Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання

4.2 Мислення як вищий рівень пізнання. Інтелект особистості

4.3 Форми пізнавальної сфери особистості

Основні поняття і ключові слова: відчуття, сприймання, мислення, інтелект, пам'ять, увага, уява, мова, мовлення, рівні пізнання.

4.1 Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання

Пізнавальна сфера особистості як область психіки – це сукупність пізнавальних засобів для створення та функціонування особистісної картини світу [40]. Пізнавальні засоби актуалізують пізнавальні процеси, зокрема відчуття, сприймання, мислення (які є також рівнями пізнання), пам'ять, увага, уява, мова (мовлення) [80].

Пізнання відбувається на чуттєвому та абстрактному рівнях.

У разі *чуттєвого пізнання* предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх, тактильні, смакові та інші аналізатори і відображаються в мозку. До цієї форми пізнання належать пізнавальні психічні процеси відчуття і сприймання. Відчуття і сприймання несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Абстрактне пізнання як вища форма пізнання людиною дійсності відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці процеси властиві тільки людині, яка має свідомість.

Відчуття – пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ під час їхньої безпосередньої дії на її органи чуттів. Існують також інтерорецептивні відчуття, які є такими, що йдуть від внутрішніх органів.

Це найпростіша пізнавальна діяльність, через яку і тварина, і людина отримують елементарні відомості про зовнішнє середовище і стани свого організму. Це відчуття світла, кольору, запаху, смаку, дотику, шуму, вібрації, рівності або шорсткості, вологи, тепла чи холоду, болю, розташування тіла в просторі тощо. Це елементарний чуттєвий (сенсорний) образ. Але це й ґрунт, на якому будується образ світу, чуттєва тканина свідомості індивіда.

Отже, відчуття – основа пізнавальної діяльності, умова психічного розвитку, джерело побудови адекватного образу світу.

Відчуття – це первинна форма орієнтування живого організму в довкіллі, це перший рівень (ступінь) пізнання людиною світу. За

допомогою аналізаторів вона відбирає, накопичує інформацію про суб'єктивну та об'єктивну реальності.

Органи чуттів або аналізатори – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в свідомість людини.

Аналізатори – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

Зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію і коливання електромагнітних хвиль; слуховий – звуки, тобто коливання повітря; смаковий, нюховий – хімічні властивості речовин; шкірні аналізатори – теплові, механічні властивості предметів і явищ, що спричиняють ті чи інші відчуття і перетворюють їх у нервові процеси, суб'єктивні образи, власне – у відчуття.

У кожному аналізаторі є його периферійна частина, або рецептор, тобто складова органу чуття, призначення якої – виокремити з навколишньої дійсності світло, звук, запах та інші властивості. Інша його частина – це шлях від рецептора до центральної частини аналізатора, розміщеної в мозку. В центральній частині аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза ним клітини. Ядро аналізатора здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за їх особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад, відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

Класифікація відчуттів: зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, кінетичні і статичні.

Але людина, пізнаючи довкілля, одержує не лише інформацію про певні властивості і якості об'єктів через відчуття, а й відомості про самі ці об'єкти та явища як цілісні утворення.

Цілісне відображення людиною об'єктів та явищ є іншим рівнем єдиного процесу чуттєвого пізнання – *сприймання*.

Сприймання – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ загалом, в сукупності всіх якостей і властивостей під час безпосереднього їхнього впливу на органи чуттів.

Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям

організовуємо перцептивну діяльність).

Сприймання за змістом – це сприймання предметів і явищ у просторі, русі, часі.

Головні властивості сприймання – предметність, цілісність, структурність, константність.

4.2 Мислення як вищий рівень пізнання. Інтелект особистості

На основі відчуття та сприймання людина одержує різноманітну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів, які фіксуються у її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших проявів [80].

Проте такої інформації людині для пізнання не достатньо.

Вичерпні знання про внутрішні, невідчутні властивості та ознаки предметів дійсності, безпосередньо не відображеної у відчуттях і сприйманні суті, людина одержує за допомогою *мислення – вищої, абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності.*

Порівняно з відчуттями і сприйманням це значно повніший образ світу, який визначає ступінь проникнення індивіда в суть явищ дійсності, з'ясування їх неявних властивостей. У своїх розвинених формах – це раціональна пізнавальна діяльність, шляхом якої людина здобуває нові, абстраговані від чуттєвих даних, знання; будує узагальнений образ світу; створює власну філософію; зрештою, здійснює акти творчості.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій, практичного опанування закономірностями дійсності, постановки їх на службу своїм потребам і інтересам.

Функції мислення – розкриття внутрішньої, безпосередньо не даної у відчуттях та сприйнятті, сутності об'єктів та явищ дійсності.

Перехід від фактів існування предметів, які нам даються внаслідок відчуттів та сприйняття, до розкриття їхньої суті, узагальнювальних висновків відбувається за допомогою ряду *розумових дій.*

Розумові дії – це дії з предметами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них.

В розумових діях ми можемо виокремити їх головні складові елементи або процеси – **розумові операції**, які є також **механізмами мислення**. Такими є *порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація.*

Порівняння – за його допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів.

Аналіз – являє собою мислене «розчленування» предметів свідомості, виокремлення в них їхніх частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей. Аналіз необхідний для розуміння суті предмета, але сам його не забезпечує. Розуміння потребує не лише аналізу, але й синтезу.

Синтез – це мислене об'єднання окремих частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле.

Аналіз і синтез – це головні мислинні операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

Розумовий аналіз переходить в *абстрагування* – тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві. Слово «абстрагувати» походить від латинського «abstrahere» – відволікати, відтягати. Наприклад: виокремлення такої властивості як «рух», «дерев'яний» тощо.

Абстрагування готує ґрунт для глибокого *узагальнення*. Операція узагальнення виявляється в мисленому об'єднанні предметів, явищ у групи з істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування. *Узагальнення* – це продовження і поглиблення синтезувальної діяльності мозку за допомогою слова.

Узагальнення виокремлених рис предметів та явищ дає можливість групувати об'єкти за видовими, родовими й іншими ознаками. Така операція називається *класифікацією*. Класифікація здійснюється з метою розмежування та наступного об'єднання предметів на основі їх спільних істотних ознак. Вона сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.

Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається *систематизацією*. Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих предметів, як це має місце в класифікації, а їх груп і класів.

Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітично-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

Результати процесу мислення (думки) існують у формі суджень, міркувань, умовиводів і понять (форми мислення).

Судження – це форма мислення, що відображає зв'язки, відношення до речей, а *речення* – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

Істинність наших знань або суджень ми можемо з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких вони ґрунтуються, зіставляючи їх з іншими

судженнями, тобто, розмірковуючи.

Міркування – це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність будь-якої думки, довести її або заперечити. Прикладом є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Умовивід – форма мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове.

В умовиводах через уже наявні у нас знання ми здобуємо нові. Умовиводи бувають *індуктивні, дедуктивні та за аналогією*.

Індуктивний умовивід – судження, в якому на основі конкретного, часткового робиться узагальнення.

Дедуктивний умовивід – судження, в якому на основі загального здобуваються знання про часткове, конкретне.

Умовивід за аналогією – ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів, і на основі цього робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

Поняття – це форма мислення, за допомогою якої пізнається суть предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях, узагальнюються їхні істотні ознаки.

Види мислення. Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних та поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних види мислення: **наочно-дійове, наочно-образне і абстрактне.**

Наочно-дійове – характеризується тим, що в ньому розв'язання завдання безпосередньо входить в саму діяльність.

Наочно-образне – характеризується тим, що завдання за своїм змістом є образним матеріалом, застосовуючи який людина аналізує, порівнює чи узагальнює істотні аспекти в предметах та явищах.

Абстрактне або словесно-логічне мислення – відбувається в словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманню та уявленню.

Індивідуальні особливості мислення. Найістотнішими якостями, які виявляють індивідуальні відмінності мислення, є його **особливості: самостійність, критичність, гнучкість, глибина, широта, послідовність, швидкість.**

Самостійність мислення – характеризується вмінням людини

ставити нові завдання й розв'язувати їх без допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем.

Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю мислення.

Критичність мислення – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважає всі аргументи «за» і «проти», виявляючи тим самим критичне ставлення до своїх дій.

Критичність і самостійність мислення великою мірою залежать від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань.

Гнучкість мислення – виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії у разі зміни життєвої ситуації, звільняючись від закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язання завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язування, знаходити нові нестандартні способи дій за умов, що змінились, у здатності долати існуючі стереотипи.

Глибина мислення – виявляється в умінні проникати в суть складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів.

Широта мислення – виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності.

Послідовність мислення – виявляється в умінні дотримуватись логічної наступності у висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні.

Швидкість мислення – здатність швидко розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його.

Поняття інтелекту. Під час аналізування мислення та його зв'язку з особистістю використовують поняття *інтелект*.

Інтелект (від лат. intellectus – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей, які забезпечують успіх у розв'язанні різноманітних задач.

Існують різні тлумачення поняття інтелекту, зокрема його ототожнюють із мисленнєвими операціями, зі стилем і стратегіями розв'язання проблемних ситуацій, зі здатністю до навчання, пізнання, переробки інформації, зі здатністю адаптуватися до обставин.

Факторами розвитку інтелекту є спадковість та вплив навколишнього середовища.

Оцінювання розвитку інтелекту людини є непростою проблемою для психології. Адже важко оцінити за однією шкалою здатність до зовсім різних розумових операцій (виконання математичних дій і міркування, просторову орієнтацію і вміння легко висловлювати свої думки тощо).

Значного поширення набуло визначення інтелекту на основі «коефіцієнта інтелектуальності» (IQ).

4.3 Форми пізнавальної сфери особистості

Розглянемо форми пізнавальної сфери особистості: пам'ять, увага, уява, мислення, мова і мовлення.

Пам'ять. *Пам'ять* – процеси запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування індивідом свого досвіду. Це характеристика пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності індивіда [80].

Види пам'яті. Залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють *за змістом* чотири види пам'яті: *образну, словесно-логічну, рухову та емоційну*.

Образна – виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відношень між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти під час їх запам'ятовування, образна пам'ять буває *зоровою, слуховою, тактильною, нюховою тощо*.

Словесно-логічна – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети і явища в їх істотних зв'язках і відношеннях, у загальних властивостях.

Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-логічною.

Словесно-логічна пам'ять – специфічна людська пам'ять, на відміну від образної, рухової та емоційної, яка є і у тварин.

Рухова – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів.

Емоційна – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі емоції, скільки предмети та

явища, що їх викликають.

За **тривалістю** розрізняють такі види пам'яті: *короткочасна, довгочасна, оперативна*.

Короткочасна – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Довготривала – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Оперативна – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, необхідної для використання в поточній діяльності.

За **способом запам'ятовування** пам'ять буває: *мимовільна та довільна*.

Мимовільна – пам'ять, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.

Довільна – пам'ять, коли ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває *механічним і смисловим (логічним)*.

Механічне – здійснюється без розуміння суті матеріалу. Воно приводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) – опирається на розуміння суті матеріалу.

Умовами успіху довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його важливість, установка на запам'ятовування тощо.

Індивідуальні особливості пам'яті. Індивідуальні особливості пам'яті: *швидкість, точність, міцність запам'ятовування та готовність до відтворення*.

Швидкість – визначається кількістю повторень, потрібних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність – характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

Міцність – виявляється в тривалості зберігання завченого матеріалу (або повільністю його забування).

Готовність до відтворення – виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати потрібні їй відомості.

Увага. *Увага* – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих

для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях [80].

Функція уваги – зосередження свідомості на предметі діяльності.

Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Це пояснюється більш вираженою гальмівною дією вагомих для особистості предметів і переживань щодо менш значущих, які в цей час на неї діють.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають *уважністю*.

Недостатній розвиток уважності виявляється в розосередженості та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу.

Види уваги. *За регуляцією* розрізняють *мимовільну, довільну та післядовільну уваги*.

Мимовільна увага – виникає спонтанно, без зусиль свідомості, під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи інший аналізатор організму.

Довільна увага – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Головним збуджувачем довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Післядовільна увага – виникає внаслідок свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги; долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, й увага набуває рис мимовільного зосередження.

За спрямованістю увага буває *зовнішня і внутрішня*.

Зовнішня увага (сенсорна, рухова) – відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю.

Внутрішня увага (інтелектуальна увага) – спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги, мислення), психічних органів і переживань.

Властивості уваги: *зосередженість або концентрація уваги, стійкість, переключення, обсяг.*

Зосередження уваги – це головна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності.

Стійкість уваги – характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили

або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, й індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею.

Переключення уваги – навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність.

Обсяг уваги – це така кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою. Існує певна закономірність, згідно з якою людина може тримати в полі своєї уваги 5 – 9 об'єктів.

Уява. Пізнаючи, людина не лише сприймає те, що на неї впливає певної миті, а й уявляє те, що на неї не впливало раніше. Життя потребує від людини створення образів і таких предметів, яких вона ще не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачення наслідків своїх дій та вчинків, програмування наслідків своєї діяльності тощо [80].

Уява – це процес створення людиною на основі досвіду образів предметів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Функція уяви – створення образів нових об'єктів, випереджальне відображення реальності.

Види уяви. Залежно від *участі волі в роботі уяви* її поділяють на *мимовільну* та *довільну*.

Мимовільна уява – створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети або події.

Довільна уява – процес уяви спрямовується спеціальною метою на створення образу певного об'єкта, можливих ситуацій, на те, щоб уявити або передбачити сценарій розвитку подій.

Залежно від *характеру діяльності* людини уяву поділяють на *творчу* та *репродуктивну* або *відтворювальну*.

Творча уява – супроводжує творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи.

Репродуктивна уява – супроводжує процес засвоєння вже створеного та описаного іншими людьми і створення образів нових речей на підставі їх усного опису та графічного зображення.

Залежно від *змісту діяльності* уява поділяється на *технічну*, *наукову*, *художню*.

Технічна уява – створення образів просторових співвідношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові поєднання, уявне перенесення їх в різні ситуації. Образи технічної уяви частіше об'єднуються у кресленнях, схемах, на підставі яких потім створюються нові машини, предмети.

Наукова уява – знаходить свій вияв під час створення гіпотез, проведення експериментів, узагальнень для створення понять.

Вона має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без уяви його праця може перетворитися на накопичення наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

Художня уява – має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові та ін.) образи – надзвичайно яскраві та детальні.

Особливою формою уяви є *мрія*.

Мрія – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього.

Мрія – необхідна умова втілення творчих задумів, коли образи уяви не можуть бути реалізовані негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. За таких обставин мрія стає реальною спонукую, мотивом діяльності, завдяки чому стає можливим завершення розпочатої справи.

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності. Ця функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні, розвитку суспільства.

Мрії можуть бути реальними, дієвими та нереальними, безплідними. Дієвість мрії – потрібна умова втілення задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають боротися з труднощами, протистояти несприятливим впливам.

Мова і мовлення. *Мова* – суто людський засіб спілкування в духовному і практичному житті людини, є системою знаків для передавання, приймання та використання інформації. Мова (зовнішня і внутрішня) – це спосіб існування мислення. Людська мова, на відміну від мови знакової взаємодії тварин, оперує поняттями [80].

Мовлення – це акт вживання людиною мови для спілкування.

Мовне спілкування між людьми завжди здійснюється якоюсь мовою і підкоряється її законам. Ці закони визначають лад мовного спілкування, їхнє порушення утруднює спілкування.

Функції мови: *емоційно-виразна, впливу, повідомлення.*

Мова людини виконує *емоційно-виразну функцію*, яка відрізняється від неосмисленої виразної реакції тварини. Виразний компонент людської мови несе семантичний зміст і сприяє більш повній та глибокій передачі думки. Емоційно-виразна функція дозволяє передавати ставлення людини до того, що вона повідомляє.

Функція впливу людської мови полягає в її здатності спонукати інших людей до дії. Сила такого впливу залежить від змісту і виразності мови. Найбільш наочно функція впливу мови виявляється в наказі, вимозі,

проханні, що зобов'язують або спонукають співрозмовника зробити певний вчинок.

Функція повідомлення є проявом основного призначення мови – передавати інформацію. Вона полягає в передачі думок, виражених словами, фразами, невербальними засобами, іншим людям. Завдяки мові люди сприймають і усвідомлюють інформацію, що повідомляється їм. Функція повідомлення яскраво виражається в таких формах мови, як пояснення, виклад, роз'яснення.

Процес обміну думками здійснюється у вигляді ***усного і письмового мовлення***.

Усне мовлення – звучне мовлення, яке сприймається людиною на слух. Воно поділяється на *діалогічне* та *монологічне*.

Діалогічне мовлення – мовлення між двома або кількома співрозмовниками.

Монологічне мовлення – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а решта слухає, сприймає її промову.

Письмове мовлення – це особливий вид мовлення, що дає змогу спілкуватися з відсутніми співрозмовниками.

Усне та письмове мовлення, які можуть набувати форми діалогу чи монологу, є зовнішнім мовленням.

Внутрішнє мовлення – людина користується ним, коли розмірковує про щось подумки, планує свої дії, не висловлюючись вголос і не записуючи на папері, не контактуючи з людьми.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Здійсніть загальний аналіз форм пізнавальних процесів психіки особистості.
2. Охарактеризуйте відчуття, сприймання та мислення як рівні пізнання.
3. Визначте види пам'яті та проаналізуйте її індивідуальні особливості.
4. Визначте види уваги та проаналізуйте її властивості.
5. Визначте та проаналізуйте функції, види, механізми та індивідуальні особливості мислення. Дайте означення поняття «інтелект».
6. Дайте означення та проаналізуйте явища та поняття «уява», «мрія», «фантазія».
7. В чому полягає роль уяви в формуванні творчої особистості?
8. Яка роль мови і мовлення в процесі спілкування?
9. Визначте функції, види та властивості мовлення.

Тема 5 Емоційна та вольова сфери особистості

5.1 Емоційна сфера особистості

5.2 Вольова сфера особистості

Основні поняття і ключові слова: емоційна сфера, вольова сфера, емоції, почуття, воля.

5.1 Емоційна сфера особистості

Як не дивно, але така важлива складова сутності та змісту особистості як емоційна сфера залишалася поза межами досліджень психологів до початку 80-х років минулого століття.

Звідки ж виникли емоції і чому вони стали базовими у вивченні розвитку особистості?

Достеменно невідомо як з'явилися емоції у процесі еволюції людини, але можна вважати, що базовим фактором їх розвитку слугував тісний зв'язок між матір'ю та дитиною і здатність у подальшому сприяти соціалізації людини.

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.

Існує безліч теорій емоцій, що по-різному визначають суть емоцій (емоційної сфери) та пояснюють причини появи емоцій.

У витоків вивчення емоцій минулих століть були дослідження, які стали фундаментом подальшого розвитку вивчення цієї сфери, найбільш відомі серед теорій подано у таблиці 5.1.

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

Таблиця 5.1 – Теорії емоцій

Теорії емоцій	Автор	Суть теорії
Еволюційна (1872)	Чарльз Дарвін	Зовнішнє вираження емоційних станів, експресивно-тілесні рухи подібні у людини і тварини, функція емоцій – адаптація організму до умов життя. 1872 року опублікована книга «Вираження емоцій у людини й тварин»
Переферична (1880-1890)	Вільям Джемс – Карл Ланг	Емоції полягають у змінах переферичної нервової системи, що викликає судинні (вегетативні) й гуморальні зміни (склад крові); спочатку на зовнішній вплив реагують переферичні відділи нервової системи, а потім виникає переживання.
Таламічна (1925)	Уолтер Кеннон – Філіпп Бард	Емоції та органічні зміни відбуваються одночасно з одного джерела – таламуса (орган головного мозку). Теорія створена на протигагу переферичній теорії Джемса-Ланге. Запровадив терміни: реакція «бий або біжи», стрес, гомеостаз.
Когнітивного дисонансу (1957)	Леон Фейстінгер	Позитивні емоції виникають у людини тоді, коли її сподівання справджуються, а когнітивні уявлення втілюються в життя; негативні емоції з'являються тоді, коли між сподіваним і дійсним результатом діяльності виникає дисонанс (дискомфорт).
Активаційна (1957)	Дональд Гебб – Дональд Ліндслі	Емоційні стани залежать від впливу ретикулярної формації нижньої частини стовбура головного мозку. Залежність успішної діяльності людини від сили її емоційного збудження. Геббу вдалося експериментальним шляхом отримати криву, що виражає залежність між рівнем емоційного збудження людини і успішністю її практичної діяльності.
Когнітивно- фізіологічна (1962)	Стенлі Шехтер	На виникнення емоційних станів впливає попередній досвід людини і оцінка ситуації з погляду актуальних для неї інтересів і потреб.
Емоції як засіб адаптації (1962, 1980)	Роберт Плутчик	Емоція є комплексною соматичною реакцією, поєднаною з конкретним адаптивним біологічним процесом, загальним для всіх живих організмів.
Інформаційна (1966)	Павло Симонов	Сила і якість емоції, що виникає у людини в кінцевому результаті, визначаються силою потреби й оцінкою здатності її задоволення у цій ситуації. Створив алгоритм виникнення емоцій.

Переживання розглядають як «активне суб'єктивне ставлення людини до значущих явищ реальності, почуття, враження людини, які визначають її психічний стан у певний момент» [96].

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 [122].

Емоції впливають на тонус життєдіяльності та активність особистості, тому німецький філософ І. Кант поділив емоції на *стенічні* (позитивний психічний стан, що посилює активність) та *астенічні* (форма емоцій, що пригнічують людину). Але такий розподіл є абсолютно умовним, адже деякі афекти за різної інтенсивності можуть проявляти риси як стенічні, так і астенічні.

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. Психолог К. Ізард та його колеги внаслідок спостережень за мімікою визначили десять базових емоцій. Цю теорію 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 [124].

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.

Цікавим є підхід дослідника Р. Плутчика, який визначав емоції як «комплексну соматичну реакцію, поєднану з конкретним адаптивним біологічним процесом, загальним для всіх живих організмів. Він запропонував розглядати риси особистості як «комбінацію двох чи декількох первинних емоцій, навіть тих, що взаємно виключають одна одну». Психолог запропонував такі формули емоцій, наприклад, гордість = гнів + радість; любов (кохання) = радість + прийняття; цікавість = здивування + прийняття; скромність = страх + прийняття; ненависть = гнів + подив; провина + страх + радість чи задоволення; сентиментальність + прийняття + горе [137].

Також Р. Плутчик створив колесо емоцій для ілюстрації різних емоцій та їх впливу. Він перший, хто запропонував конусоподібну модель (3D) або модель колеса (2D) у 1980 році, щоб наочно показати взаємозв'язок емоцій (рис. 5.1).

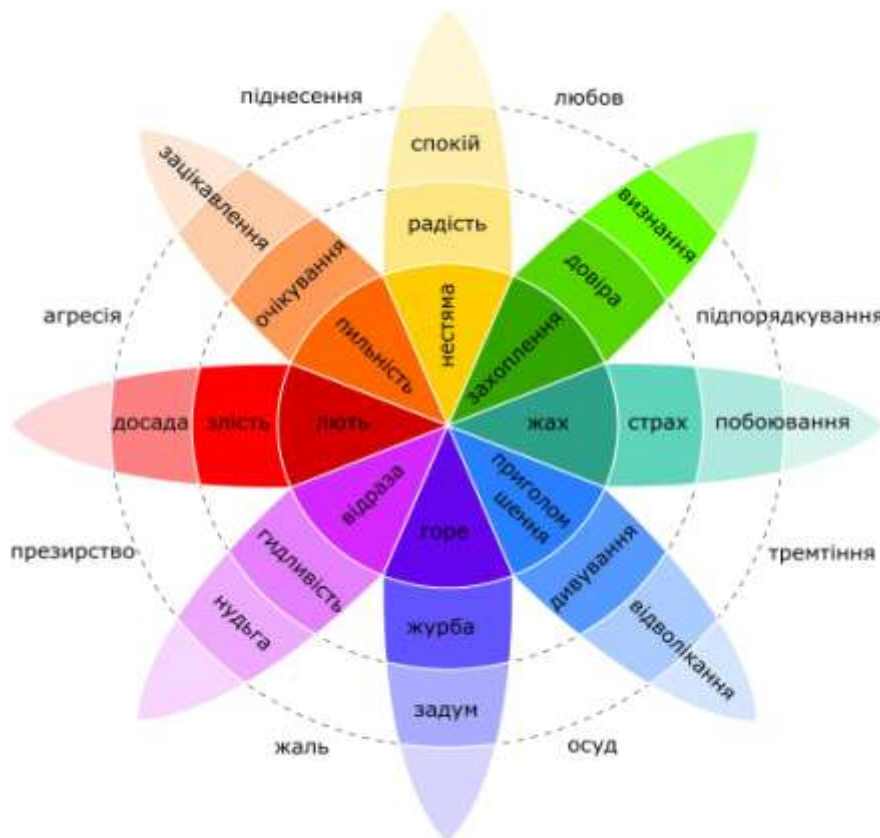


Рисунок 5.1 – Колесо емоцій Р. Плутчика

Існує класифікація вторинних емоцій залежно від сфери явищ. Найбільш відомою та розширеною вважають класифікацію Б. Додонова. До неї входять такі емоції:

– *альтруїстичні* (переживання, що виникають на основі потреби у допомозі, підтримці інших людей);

- *комунікативні* (потреба у спілкуванні);
- *глоричні* (потреба у самоповазі та славі);
- *праксичні* (діяльність, зміни у ході роботи, успішність-неуспішність виконаної роботи, труднощі здійснення та завершення);
- *пугнічні* (потреба у подоланні небезпеки, інтерес до боротьби);
- *романтичні* (прагнення до всього незвичайного, очікування світлого, доброго; почуття лиховісно-таємничого, містичного);
- *гностичні* (потреба у пізнавальній гармонії, зрозуміти те, що відбувається, проникнути у суть явищ);
- *естетичні* (ліричні переживання, жадоба до краси та гармонії, почуття прекрасного);
- *гедоністичні* (задоволення потреб у тілесному та душевному комфорті);
- *акизитивні* (породжуються інтересом, прагненням до накопичення, колекціонування, володіння) [56].

Також емоції класифікують за філогенитичним 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 воедино. 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.

Питання діяльності людини розглядалися науковцями різних сфер багато століть.

Суть особистості через дію у XIII ст. розглядав німецький філософ Й. Фіхте, та зазначав, що дія є провідним призначенням суб'єкта оскільки вона є рятівником від лінощів та інертності. Тому не дивно, що психологи серед почуттів виокремили *праксичні почуття*, які позначають ставлення людини до діяльності (трудової, навчальної, спортивної та ін.).

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 [54].

Розглянемо відмінності між почуттями та емоціями (рис. 5.2).

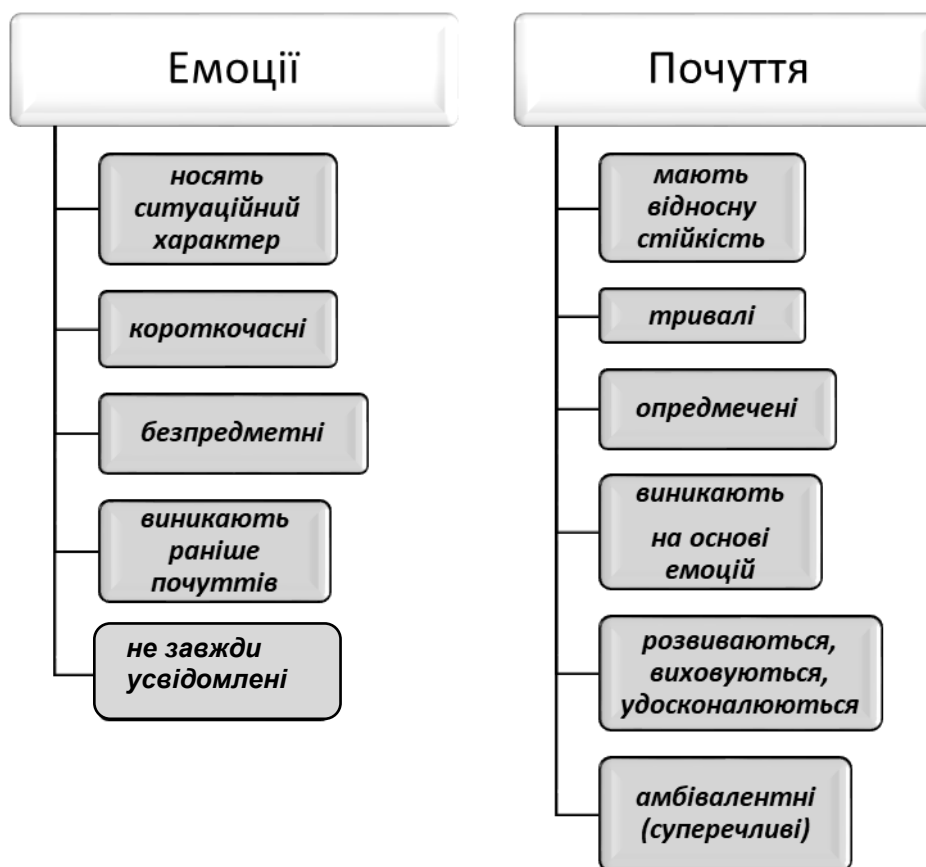


Рисунок 5.2 – Відмінності між емоціями та почуттями

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 двома психологами – Джоном Маєром та Пітером Саловеєм. 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.

Даніел Гоулман, у книзі «Емоційний інтелект», розглядає емоційний інтелект важливішим за IQ насамперед у тих сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху – там, де, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності [9].

У психології вперше застосовували емоційний інтелект для сукупності показників ступеня розвитку людських якостей американські психологи Пітер Саловей і Джон Майєр. Емоційний інтелект, на думку науковців, 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) [133].

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. Усі життєві потреби, включно й інтелектуальну діяльність, супроводжуються емоційними проявами та тонусами, тому емоційний інтелект у процесі соціальних впливів – це інший шлях бути розумним [45].

Щодо факторів впливу на розвиток емоційного інтелекту людини

розглядають таке співвідношення: генотип батьків (40 %), виховання в сім'ї (10 %); соціальне середовище (50 %) [4].

Емоційний інтелект, віднайшовши гідне місце у психологічній науці, потребував діагностичних досліджень на визначення його рівня. Тому психологом Н. Голлом було розроблено тест на визначення емоційного інтелекту, який визначає, як використовує особистість емоції у своєму житті та враховує різні сторони цього інтелекту, що виражено у п'яти шкалах: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); самомотивація (довільне керування своїми емоціями); емпатія; розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших).

Отже, нині до емоційної сфери у розвитку особистості прикута увага багатьох психологів, хоча не існує єдиної теорії, що дасть відповіді на всі запитання про цю сферу розвитку особистості. Але здобутки минулих століть та активний розвиток дослідження емоцій на сьогоднішньому етапі уже дають свої результати, що проявляється у наукових дослідженнях. 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.

5.2 Вольова сфера особистості

Поняття «волі» не є новим у науковому обігу. У європейській культурі це поняття використовували ще Платон (V-IV ст. до н.е., розглядав волю як причину будь-якої активності людини) і Арістотель (IV ст. до н.е., пояснював породження особливих дій людини). Арістотелем поняття волі вводилося для пояснення породження дії, свідомо прийнятої людиною до виконання, але мотиваційно незабезпеченої. Тобто поняття волі знадобилося для пояснення породження дій людини, зокрема заданих людині суспільством. Але здатність душі, названа волею, могла пояснювати не тільки породження вольових дій, а й гальмування дій привабливих, але свідомо не прийнятих до виконання, тобто дій, до виконання яких було велике прагнення, але які були, наприклад, соціально чи морально небажані для людини. Цей напрямок досліджень волі можна позначити як мотиваційний підхід до розуміння волі [22].

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* (Гоббс, Спіноза), другі – *самочинним актом*, джерелом людської активності (Платон, Фіхте, Шопенгауер).

У ХХ столітті інтерес до проблеми волі помітно зменшився, а такі психологічні теорії, як біхевіоризм, психоаналіз, когнітивна психологія цим поняттям практично не користуються.

Питання природи феномену волі в сучасній психології залишається досить проблематичним. Про це свідчить, зокрема, те, що в сучасних підручниках із психології питання волі або не розглядається взагалі, або його розглядають як явище діяльності.

Дискусії щодо проблеми волі точаться навколо таких питань, як специфіка і природа волі, співвідношення в ній морального, інтелектуального, емоційного, питання змісту волі, її мотивів, цілей. Чіткого формулювання поняття волі досі немає.

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.).

Функції волі:

1. *Спонукальна і спрямовуюча на досягнення поставленої мети під час*

подолання труднощів.

2. *Гальмівна функція* волі (стримування небажаної активності, мотивів і дій, які не відповідають світогляду, ідеалам і переконанням особистості).

3. *Регулювальна функція* (довільна, свідомо регуляція дій, психічних процесів і поведінки в подоланні перешкод).

4. *Розвивальна функція* (вольова регуляція, спрямована на вдосконалення суб'єктом своєї поведінки, діяльності, на зміну власної особистості).

Науковці 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 (неусвідомлене бажання); бажання (усвідомлене прагнення до об'єкта); воління (активне прагнення до об'єкта, що характеризується усвідомленням мети і засобів її досягнення); боротьба мотивів (зіткнення суперечливих спонукань, прагнень під час вибору мети та способів дії); прийняття рішень; дія виконання (реалізація прийнятого рішення, подолання реальних об'єктивних і суб'єктивних перешкод).

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, тоді як набуті мимовільні рухи та дії базуються на механізмі умовного рефлексу.

Довільні дії є усвідомленими та обдуманними. Вони можуть бути обдуманними 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 і вирізняються підпорядкуванням емоціям у процесі їхнього виконання [95].

Існує велика вірогідність однакових поглядів на волю та мотивацію, але

важливо їх розмежовувати. Зарубіжні психологи розглядають волю у складі мотивації як ту, що визначає її силу, тобто, чим сильніша мотивація, тим краще відбувається подолання перешкод, тим значущі ті чи інші дії (Р. Аткинсон, Ж. Піаже). Але існують характерні особливості, що відрізняють волю від інших психологічних процесів, наприклад, таких як вольова поведінка, яка виникає за недостатньої мотивації до необхідної дії.

Науковці 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 [19].

Розвиток (самовиховання) волі можливий за дотримання ряду умов:

- систематичне тренування у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом тощо);
- обов'язкове здійснення прийнятих рішень;
- постановка привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети;
- виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети.

Італійський психолог, психіатр, філософ, автор теорії психосинтезу Роберто Гвідо Ассаджіолі у своїй кнзі «Техніки розвитку волі» запропонував прийоми виправлення та виховання волі: зробити що-небудь, чого ніколи раніше не робили; запланувати що-небудь, а потім здійснити свій план; продовжувати робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли втомилені і приваблює щось інше; зробити що-небудь досить повільно; коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говорити «ні».

Отже, вольова сфера у процесі розвитку особистості пов'язана із багатьма складними психологічними процесами, одними із яких є емоційна сфера людини. Усі вольові стени, якості, дії є необхідними складниками формування особистості як соціальної одиниці, допомагають у процесі соціалізації та адаптації. Воля розвивається упродовж усього життя та піддається корегуванню та вихованню. Але необхідно пам'ятати, що результатом вольової дії є досягнення мети, а її завершенням є самооцінка особистості, що дає змогу оцінювати свої зусилля, здібності та у подальшому робити правильні висновки.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Яка роль емоційних процесів психіки особистості в житті людини?
2. Дайте означення та здійсніть порівняльний аналіз явищ та понять «емоції» та «почуття».
3. Проаналізуйте функції емоцій.
4. Які емоції відносять до десяти базових емоцій?
5. Визначте та проаналізуйте види почуттів.
6. Проаналізуйте теорію Р. Плутчика та його формули емоцій.
7. Що являє собою колесо емоцій Р. Плутчика?
8. Визначте та проаналізуйте поняття «емоційний інтелект».
9. Які компоненти входять до структури емоційного інтелекту?
10. Вкажіть зв'язок соціалізації та емоційного інтелекту.
11. Яка роль вольових процесів психіки у розвитку особистості?
12. Визначте та проаналізуйте явище та поняття «воля» і її форми.
13. Назвіть функції волі та охарактеризуйте їх.
14. Проаналізуйте прості та складні вольові дії.
15. Як характеризуються мимовільні та довільні дії? Наведіть приклади.
16. Які прийоми корегування та виховання волі Ви можете назвати? Запропонуйте власні варіанти.

Теми № 6 Психічні властивості особистості

6.1. Екстраверсія та інтроверсія

6.2 Темперамент особистості

6.3 Характер особистості

6.4 Задатки і здібності особистості

Основні поняття і ключові слова: темперамент, характер, здібності, екстраверсія, інтроверсія, екстраверти, інтроверти, амбаверти, емоційна стабільність (нестабільність), холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, сила, врівноваженість, рухливість, характер, акцентуації характеру, задатки.

6.1 Екстраверсія та інтроверсія

Поняття «інтроверсія» та «екстраверсія» запропоновані швейцарським психологом К. Юнгом. В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища зовнішнього життя і внутрішнього. Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Властивості «інтроверсії» та «екстраверсії» є також важливою складовою дослідження й аналізу темпераменту особистості [80].

Екстраверти (від лат. коренів «екстра» – «назовні», «верто» – «направляю» – спрямовані назовні) – особистості, які спрямовані назовні, вони в силу організації своїх нервових процесів потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманне прагнення до нових вражень. Такі люди потребують товариства, вони невимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні, балакучі. Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка потребує негайних рішень.

Інтроверти (від лат. коренів «інтро» – «всередину», «верто» – «направляю» – спрямовані всередину) – особистості, які спрямовані всередину. Їм не потрібне значне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної

адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

Амбавертам притаманні риси екстра- та інтроверсії.

«Чистих» екстравертів та інтровертів практично не буває, але всі ми займаємо в діапазоні між ними певну позицію, ближчу до того чи іншого полюса.

Емоційні реакції екстравертів та інтравертів можна також розрізнити, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи, навпаки, не врівноважені процеси збудження та гальмування. Врівноважена людина здатна контролювати свої емоційні вияви, володіти ними. Саме це і визначає рівень *емоційної стабільності людини*.

Варто зазначити, що мова йде не про саму емоційність або неемоційність і не про здатність проявляти чи приховувати емоції, а саме про *рівень контролю* за емоційними виявами. Виходячи з цього, люди поділяються на емоційно стабільних і емоційно нестабільних. Емоційна нестабільність є причиною багатьох проблем особи, і тому є сенс вимірювання її рівня у людини.

У емоційно нестабільних людей-екстравертів переважає процес збудження. У людей-інтровертів, емоційно нестабільних, найчастіше переважає гальмування.

В поведінці емоційна стабільність–нестабільність виявляється таким чином: у емоційно стабільної людини емоційна реакція за силою і тривалістю відповідає фактору, що викликав таку емоційну реакцію. Коли причина, що викликала цю емоційну реакцію, вичерпала себе, емоція згасає, людина повертається до рівноваги.

У емоційно нестабільної людини реакція часто не відповідає подразнику за характером. Скажімо, потрапивши в дорожньо-транспортну пригоду, така людина просто кидає кермо, замість того, щоб рятувати своє життя.

Таким чином, *емоційно стабільні особистості* – це люди, які не схильні до занепокоєності, стійкі до зовнішніх впливів, вони викликають довіру, схильні до лідерства. *Емоційно нестабільні* люди чутливі, занадто емоційні, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі та засмучуватися через дрібниці.

Дослідження рівня екстраверсії – інтроверсії та емоційної стабільності – нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити тип темпераменту і деякі риси людей, що належать до кожного з чотирьох типів темпераменту. Звичайно це можливо, якщо у людини домінує певний тип темпераменту.

6.2 Темперамент особистості

Темперамент – сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що виявляються у силі, швидкості та врівноваженості нервових процесів [80].

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н. е.), а потім римський лікар Гален (II ст. до н. е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини.

Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент – походить від латинського слова *chole* (жовч), сангвінічний – від *sanquis* (кров), флегматичний – від *phlegma* (слиз), меланхолічний – від *melas chole* (чорна жовч). Назви темпераментів збереглися до наших днів.

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І. Павлов. Він дослідив властивості нервової діяльності і показав, що вроджене співвідношення властивостей нервової системи «сила – урівноваженість – рухливість» і характеризує те, що називають темпераментом.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи загалом, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти відносять до сильного типу нервової системи (сильного темпераменту), меланхолічний – до слабого типу нервової системи (слабкого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

У сангвінічного і флегматичного темпераментів процеси збудження і гальмування однакові за силою (збалансовані) (рис. 6.1).

Холеричний темперамент – процес збудження домінує над процесом гальмування (рис. 6.2).

Меланхолічний темперамент – процес гальмування домінує над процесом збудження (рис. 6.3).

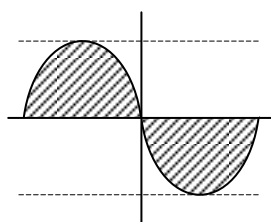


Рисунок 6.1

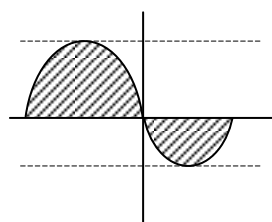


Рисунок 6.2

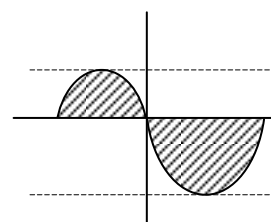


Рисунок 6.3

Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Комбінація співвідношення властивостей нервової системи характеризує тип нервової системи, який і визначає тип темпераменту (таблиця 6.1).

Таблиця 6.1 – Співвідношення властивостей і типів нервової системи

Властивості Темперамент	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	-	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолік	-	-	+ / -

«Чистий» **сангвінік** має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи, швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, потребує нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. Через це не може успішно виконувати справи, що потребують однакової затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему, вирізняється підвищеною збудливістю. Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж потрібно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець. Маючи позитивні суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості. Але за їх відсутності холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Він наполегливий та впертий «працівник

життя», він рідко «зривається», не схильний до афектів, розраховує власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого, економить сили. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись «позитивними» рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до навколишнього, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів за слабого їх вираження. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

6.3 Характер особистості

Характер – індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини [80]:

а) у певних її стосунках:

– з собою (критичність, вимогливість, самооцінка тощо);

– з іншими людьми (індивідуалізм, колективізм, альтруїзм, егоїзм, доброта, жорстокість, ввічливість, грубість тощо);

б) у ставленні її до:

– *праці* (працелюбство, лінь, акуратність, неакуратність, відповідальність, безвідповідальність, організованість тощо);

– *об'єктів навколишнього світу* (працелюбство, лінь, акуратність, відповідальність, організованість тощо);

В характері відображаються вольові (дисциплінованість, рішучість, готовність долати перешкоди тощо), емоційні (стриманість, грубість тощо) та інші якості особистості.

Характер – це сплав уроджених якостей нервової системи з набутими в житті індивідуальними властивостями.

Характер формується в процесі *соціалізації* людини в умовах входження її в різні соціальні спільноти. Від ступеня сприятливості сформованих у них міжособистісних відносин багато в чому залежить формування тих чи інших рис характеру індивіда – стійких форм поведінки в зв'язку з конкретними, типовими для цього виду поведінки ситуаціями.

Таким чином, становлення характеру, що відбувається внаслідок навчання і виховання людини, обумовлене об'єктивними обставинами її життєвого шляху, але самі ці обставини можуть змінюватися під впливом учинків людини. Як результат – вона здатна піднятися над своїм характером, змінити його, стати творцем самої себе в процесі самовиховання.

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються наскільки яскраво та своєрідно, що це робить їх оригінальними. Але коли риси характеру розвинені і проявляються надміру, виникають так звані акцентуації характеру.

Акцентуації характеру – крайні варіанти норми окремих рис характеру.

Хоча окремі риси характеру особистості своєю загостреністю можуть виходити за межі звичайного, їх не можна відносити до патологічних. Проте надмірно складні умови, які викликають акцентуацію рис характеру, частота їх повторення можуть спричинити невротичні, істеричні реакції, спричинити неадекватні дії, вчинки людини.

Акцентуації рис характеру виявляються лише за певних умов.

Вони виражаються під впливом певних умов соціального середовища, але базовими чинниками акцентуації є своєрідні природжені індивідуальні особливості, що і створюють ґрунт для виникнення акцентуацій за відповідних соціальних умов.

Існують різні типології акцентуацій характеру.

Розглянемо основні типи акцентуацій:

- інтровертивний тип – якому властиві замкненість, утруднення у спілкуванні;
- екстравертивний тип – якому притаманна жага спілкування та діяльності, балакучість, поверхневність;
- невротизований тип – імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозрілий;
- неврастенічний тип – домінування хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;
- тривожний тип – у всьому вбачає небезпеку, проявляє надмірну чутливість, боязливість, сором'язливість, розгубленість, вразливість;

- демонстративний тип – йому притаманний егоцентризм, амбіційність, хизування, зухвалість, лицемірство, прагнення до лідерства, влади і похвали;

- «застрягаючий» тип – тривало перебуває в стані збудження чи впертості, недовірливості, нетерпимості до заперечень;

- педантичний тип – виявляється у крайньому, нічим не виправданому формалізмі під час вирішення справи, в дотриманні «букви», хоча це і шкодить справі.

Завдяки правильно організованій виховній роботі, корекційним впливам можливе блокування виявів акцентуації характеру. Знаючи «слабкі місця» в характері дитини, потрібно не допустити, щоб стресогенні ситуації болісно вражали згадані місця її характеру.

6.4 Задатки і здібності особистості

Важливою характеристикою особистості є її **здібності** – індивідуально-психологічні особливості людини, що проявляються в діяльності і є умовою її успішного виконання [80].

Здібності тісно пов'язані зі знаннями, уміннями і навичками людини, забезпечуючи їх швидке надбання, закріплення й ефективне застосування на практиці.

Природною основою формування здібностей є **задатки** – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів чуттів і руху.

Задатки є необхідною, але не достатньою умовою розвитку здібностей. Якщо, наприклад, людина розумово неповноцінна, то, не зважаючи на найсприятливіші умови, вона, на жаль, навряд чи досягне висот думки. З іншого боку, наявність задатків ще не означає, що вони розвинуться в здібності.

Нині встановлено, що генотип визначає тільки потенційні можливості людини, а середовище і виховання – на скільки ці можливості будуть реалізовані. Варто також врахувати, що і самі задатки багатозначні, й залежно від діяльності, якою буде займатись людина, можуть розвинути дещо різні здібності. Так, у випадку гарного слуху і почуття ритму одна людина стане композитором, друга – диригентом, третя – виконавцем, а четверта – музичним критиком.

Виділяють такі *види здібностей*:

- *природні*, що формуються на базі вроджених задатків за наявності елементарного життєвого досвіду через механізми навчання типу умовно-рефлекторних зв'язків;

– *специфічні*, що формуються й забезпечують розвиток у соціальному середовищі, серед них виділяють загальні і спеціальні здібності.

Загальні здібності визначають успіхи людини у будь-яких видах діяльності. Про наявність загальних здібностей судять, насамперед, за рівнем розвитку розумових якостей – гнучкості, критичності, самостійності, широти мислення і т. п.

Сукупність усіх розумових здібностей, що забезпечують людині можливість вирішувати різноманітні задачі, звичайно називають *інтелектом*.

Специфічні розходження в обдарованості виявляються, насамперед, у спрямованості інтересів до тієї або іншої сфери людської діяльності, виявляючись у *спеціальних здібностях*, що допомагають досягти високих результатів у певній сфері діяльності (математичній, технічній, художній, спортивній і т. д.). Ці здібності можуть доповнювати і збагачувати одна одну, але кожна з них має власну структуру, у якій розрізняють провідні і допоміжні властивості.

Можна розрізняти здібності і за рівнем їх розвитку. Високий рівень розвитку називають талантом, надвисокий – геніальністю.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Яка роль властивостей інтроверсії та екстраверсії в житті та діяльності людини?

2. Охарактеризуйте темперамент холерика, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.

3. Охарактеризуйте темперамент сангвініка, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.

4. Охарактеризуйте темперамент флегматика, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.

5. Охарактеризуйте темперамент меланхоліка, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.

6. Яку роль темперамент відіграє в діяльності менеджера?

7. Яку роль знання темпераменту відіграє в діяльності педагога?

8. Здійсніть порівняльну характеристику темпераменту і характеру.

9. Дайте означення явища та поняття «характер» і класифікуйте риси характеру.

10. Визначте та охарактеризуйте типи акцентуацій характеру особистості.

11. Дайте означення та охарактеризуйте явища та поняття «задатки» і «здібності».

12. Визначте та охарактеризуйте види здібностей.

Тема 7 Психічні стани особистості

7.1 Означення психічних станів особистості

7.2 Види психічних станів

Основні поняття і ключові слова: психічні стани, види психічних станів.

7.1 Означення психічних станів особистості

Психічний стан – наявний на цей час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості; психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання; цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів; форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов.

Під психічним станом розуміють не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої відчуття та уявлення. Кожний психічний стан є переживанням людини й водночас діяльністю її різних систем (когнітивної, поведінкової, ставлення особистості та ін.). Тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини того чи іншого стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно диференціювати один стан від іншого. Провідне місце в діагностиці станів належить переживанням, пов'язаним зі ставленням особистості. Виокремлення останнього як чільного чинника психічного стану особистості дає змогу розглядати психічний стан саме як якісну характеристику психіки особистості, що об'єднує у собі психічні процеси і властивості особистості та впливає на них [5]

Психічний стан є поняттям, відмінним від психічних процесів та психічних властивостей особистості. Він не просто сполучна ланка між психічними процесами як динамічним компонентом психічного й психічними властивостями як закріпленістю виявів психічного, не просто статичний компонент психічного явища, це його центральний системотворчий компонент. Психічні властивості впливають на певний психічний стан, який може закріплюватися в психічних властивостях, але й психічні властивості відбиваються в психічних станах, які також впливають на протікання психічних процесів. Психічний стан являє собою немовби подвійний зріз психічної сфери. Він ніби розчиняється в психічних процесах і властивостях та водночас у станах розчиняються і знімаються психічні процеси й властивості.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а

повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Як вияви психічних процесів психічні стани класифікують [35]:

- емоційні стани – настрої, афекти, тривога та ін.;
- вольові стани – рішучість, розгубленість та ін.;
- пізнавальні стани – зосередженість, замисленість та ін.;
- комбіновані.

Найбільш часто поняття «стан» в психології вживається в контексті емоційної сфери буття особистості. В емоціях найбільш яскраво виявляється тенденція специфічно забарвлювати переживання й діяльність людини, надаючи їм тимчасової спрямованості та створюючи якісну своєрідність психічного, що відбивається в настроях, у рівнях психічної активності, в стресових проявах [35]. *Емоційні стани* – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресію), страх, тривогу.

Психічні стани зовні виявляються у зміні подиху і кровообігу, в міміці, пантоміміці, рухах, ходьбі, жестах, інтонаційних особливостях мови тощо. Так, у стані задоволення спостерігаємо збільшення частоти й амплітуди подиху, а незадоволеність зумовлює їх зменшення. Дихання у збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому – сповільненим і слабким, у тривожному – пришвидшеним і слабким. У збудженому стані чи стані напруженого чекання може підвищуватися частота і сила пульсу, кров'яний тиск зростає в дуже широкому діапазоні (залежно від значущості для людини цієї ситуації). Індикатором психічного стану людини нерідко слугують її рухи і дії (за невпевненими чи млявими рухами ми робимо висновок про стомлення, за різкими – про бадьорість). Міміка (рух м'язів обличчя, очей, брів, губ, носа) також здатна виразити дуже тонкі відтінки переживань. Не випадково досвідчені вихователі особливо уважно спостерігають за мімічними рухами вихованців. Голос також може дати істотні відомості про психічні стани [5].

7.2 Види психічних станів

Виділяють такі види психічних (емоційних) станів: *настрій, радість, фрустрація, гнів, агресивність, страх, афект, стрес та ін.*

Зупинимось на короткому аналізі деяких важливих психічних (емоційних станів)

Настрій – це слабо виражені емоційні переживання, які вирізняються значною тривалістю і слабким усвідомленням причин та факторів, що їх викликають. Настрій – це відносно стійкий психічний стан людини, для якого

характерна наявність загального емоційного фону, що зумовлює виникнення й перебіг різних переживань і значною мірою впливає на її поведінку. Настрій по-різному впливає на психічні процеси. На відміну від відчуттів, він завжди спрямований на той чи інші об'єкт (теперішній, майбутній, минулий), часто виникає з певної причини, конкретного приводу, виявляється в особливостях емоційного відгуку людини на будь-який вплив.

Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність. Настрій виразно не спрямований на щось конкретне. До настрою найчастіше відносять втому, бадьорість, апатію, депресію, ейфорію тощо.

Радість – позитивний емоційний стан, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності. Відчувається від задоволення внутрішніх та соціальних потреб та дій. Характеризується повнотою відчуття взаємної любові, упевненості, значущості. Ці характеристики дають відчуття здатності подолати труднощі й дають змогу насолоджуватися життям. Радість супроводжується короткочасними відчуттями самозадоволеності, задоволеності соціумом та навколишнім світом. Людина не може знаходитися у постійному стані радості, оскільки соціальні негаразди, проблеми зумовлюють стрес і стан невпевненості. Радість розрізняють як активну та пасивну, критерієм такого розподілу може бути інтенсивність переживання радості. Але, з урахуванням того, що радість є емоційним переживанням, вона не може бути абсолютно активною чи пасивною [95].

Фрустрація. Фрустрація являє собою складний психічний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані тривоги, відсутності інтересу до всього, роздратованість, агресивність, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість, безнадія, депресія. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, беспорядності в ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й у оточуючих. Такий стан спричиняє втрату здатності до опору.

Гнів – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані гнів виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Агресивність – психічний стан, що проявляється в певних емоційних реакціях гніву, злості, демонстрації іншим переваги в силі.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або

соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки. Є найнегативнішим у надзвичайних умовах психічним станом. Він зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків, послабити її боєздатність. За ступенем інтенсивності й глибиною переживань страх набуває вигляду занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Невід'ємними станами страху є фобії.

Страх – це психічний стан, який сигналізує про небезпеку, що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Стан жаху виявляється в астеничній формі (під впливом небезпеки людина ціпеніє і не здатна до рухів та дій) та у стеничній формі (різке рухове порушення, метушливість, прагнення втечі від загрози життю, дезорієнтує особистість, зумовлює глибоке потрясіння).

Страх не є вродженим, а залежить від особливостей психіки людини й тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент. Фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричиняють уявну або реальну небезпеку.

Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Крім цього, стан страху однієї людини може спричинити страх в інших людей.

Страхи поділяють на природні (пов'язані із загрозою життя людини – атмосферні явища, астрономічні явища, вулкани та землетруси і т. п.); соціальні (пов'язані із життям людини у суспільстві – сором'язливість, страх критики, страх провалу і т. п.); внутрішні (породжені думками, уявою, фантазією, створені самою людиною). Також страхи можуть бути трьох категорій: нав'язливі (гіпсофобія (страх висоти), клаустрофобія (боязнь замкнутого простору), агорафобія (страх відкритого простору) і под.); маревні (невідома причина та неможливість їх виявлення); ціннісні (залежать від будь-якої життєвої ситуації, внаслідок чого ситуація стає нав'язливою) [1].

Афекти – це сильне короточасне збудження, яке виникає раптово, і настільки оволодіває людиною, що вона втрачає здатність контролювати

свої дії і вчинки. Афекти сприяють формуванню афективних комплексів, що виражають собою цілісність сприйняття певних ситуацій. Розвиток афекту проходить за законом: чим сильнішим є вихідний мотиваційний стимул поведінки, чим більше зусиль необхідно затратити для того, щоб реалізувати його і чим менший результат отриманий, тим сильніший афект. Афекти протікають бурно, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами і руховими реакціями. Афект розвивається в критичних умовах, коли людина не здатна знайти вихід із небезпечних і несподіваних ситуацій, але і нездатна усвідомити цю неможливість, чи не може з нею примиритися (гнів, лють). Афект виникає різко, раптово у вигляді спалаху. Водночас змінюються основні характеристики уваги.

Афекти негативно відбиваються на діяльності, знижують рівень її організації. Людина втрачає голову, її вчинки нерозумні, здійснюються без врахування обставин. Коли в сферу дії людини потрапляють предмети, що не мають відношення до її стану, людина в люті відкине їх. Афекти перешкоджають нормальній розумній поведінці. Вони здатні залишати стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Розрізняють фізіологічний і патологічний афект [3].

Стрес – емоційний стан, який виникає у відповідь на найрізноманітніші екстремальні дії (стресори) – загрозу, небезпеку, образу тощо. Де в чому нагадує афект. Питанню стресу буде приділено увагу в контексті життєстійкості особистості (Тема 9).

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Яка роль психічних станів в житті та діяльності людини?
2. Дайте означення поняття «психічні стани».
3. Як класифікують психічні стани?
4. Назвіть зовнішні прояви психічних станів.
5. Що таке «настрій»? Назвіть різницю між емоцією та настроєм.
6. Що таке афекти та як їх характеризують?
7. Проаналізуйте поняття «радість».
8. Проаналізуйте поняття «страх». Які є страхи?
9. Вкажіть різницю між такими психічними станами як фрустрація, гнів, агресивність.
10. На які категорії поділяють страхи?

Тема 8 Становлення особистості

8.1 Особливості психічного розвитку особистості

8.2 Самосвідомість та «Я-концепція» особистості

8.3 «Я-концепція» та захисні механізми особистості

8.4 Вікові кризи становлення особистості

8.5 Самооцінка особистості

8.6 Роль мотивації в розвитку особистості

Основні поняття і ключові слова: самосвідомість, «Я-концепція» особистості, захисні механізми особистості, вікові кризи становлення особистості, самооцінка, рівні самооцінки, потреби, мотиви, мотивація.

8.1 Особливості психічного розвитку особистості

У психології немає єдиного погляду щодо психічного розвитку індивіда, оскільки це є зумовленим процесом, детермінованість якого є оптимізація психічного розвитку індивіда.

На сьогодні, говорячи про психічний розвиток, у психології розглядають поєднання біологічних та соціальних умов, де визначальна роль надається соціальному середовищу, що є носієм соціалізації особистості. Психічний розвиток забезпечує формування особистості у процесі становлення людини ще до її народження та триває все життя. В процесі психічного розвитку відбувається накопичення кількісних та якісних перетворень психіки, які забезпечують формування і функціонування свідомості.

Розглянемо основні підходи та теорії у дослідженнях психічного розвитку.

Концепція *реканітуляції*, що базується на біогенетичному законі Е. Геккеля (онтогенез – це коротке і швидке повторення філогенезу), вважають першою теоретичною концепцією психічного розвитку. Теорія була визнана багатьма науковцями, але дуже швидко піддалася критиці. Свої дослідження на цій теорії будували Ст. Холл, А. Гезел, Л. Термен.

Під впливом вчення І. Павлова (про закономірності вищої нервової діяльності та утворення умовних рефлексів), виникла *біхевіористична* концепція, прихильниками якої були американські психологи Дж. Уотсон, Е. Газрі, Е. Торндайк, Б. Скінер та ін.

Теорія *треступневого розвитку* (інстинкт, уміння, інтелект) була запропонована австрійським психологом К. Бюлером, яка була розкритикована багатьма психологами.

Одним із перших дослідників, хто у психічному розвитку дитини об'єднав два фактори – спадковість та довкілля – був В. Штерн, який вважав, що психічний розвиток – це результат конвергенцій внутрішніх

здатків із зовнішніми умовами життя. Це дало поштовх до виникнення теорії *конвергенції*, яка є найбільш поширеною в сучасній психології.

Також науковці виділяють ряд підходів у вивченні психічного розвитку людини:

- 1) біогенетичний (теорії С. Холла, М. Гетчинсона, психоаналітичний підхід З. Фрейда);
- 2) соціогенетичний (теорії наuczіння Дж. Уотсона, Б. Скіннера, А. Бандури);
- 3) персоногенетичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс);
- 4) теорії когнітивного напрямку (Дж. Брунер, Ж. Піаже);
- 5) модель екологічних систем (У. Бронфенбреннер).

На значення культурного впливу на розвиток дитини вперше звернув увагу у своїх дослідженнях Л. Виготський, який став автором *культурно-історичної теорії*. Психолог вважав, що під час навчальної взаємодії дитини з дорослими її психічний розвиток спирається на рівні когнітивного розвитку – актуального та потенційного. Ця концепція отримала своїх прихильників, що призвело до виникнення її напрямів. *Теорія діяльності*, розроблена О. Леонтьєвим, є одним із напрямів теорії Л. Виготського.

У теорії відомого 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» [92].

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 [92].

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.

8.2 Самосвідомість та «Я-концепція» особистості

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* [92] (рис. 8.1).

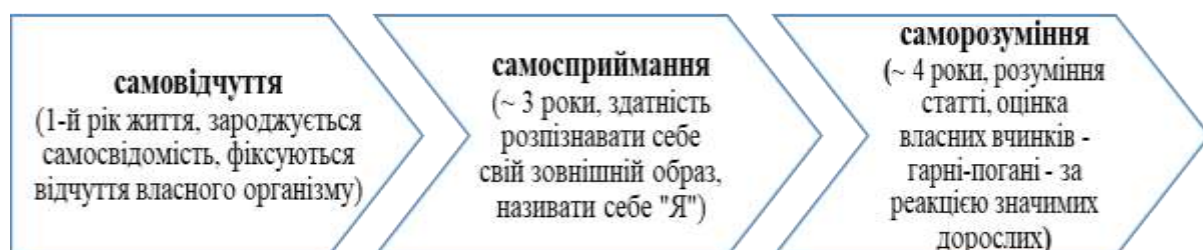


Рисунок 8. 1 – Етапи розвитку самосвідомості

Якщо розглядати функції самосвідомості, то до них відносять: пізнавальну (накопичення інформації про власні якості, властивості, прояви); оцінювальну (формування ставлення до власних якостей, властивостей, проявів); регулятивну (побудова власної поведінки на основі знань та ставлень до себе); захисну (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 [14].

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

Перша детальна концепція «Я» належить У. Джемсу, який розглянув концепцію «особистісного Я» в контексті самопізнання, двоїстої природи інтегрального «Я». Учений також використовував підходи, які стосувалися дескриптивної, оцінювальної та емоційної категоріальності «Я», що було шляхом до подальшого розвитку теорій про «Я-концепцію». У. Джемс також обґрунтував подвійний характер самосвідомості – пізнавальне і те, що пізнає, це дає змогу психологам поняття «Я» співвідносити з однієї сторони з особистістю, а з іншої – із самосвідомістю.

У віковій психології існує теорія народження особистості двічі – у три роки, коли у дитини виникає свідомість і вона починає ідентифікувати себе як особистість та починає казати «Я сам» й у підлітковому віці, коли формується самосвідомість і особистість каже «Я розумію себе». Якщо свідомість спрямована на зовнішній світ, то самосвідомість є внутрішнім світом людини і тоді, коли особистість пізнає себе, вона формує своє ставлення до себе, тобто уявлення про себе, що і є «Я-концепцією».

Психолог В. Зінченко розглядав усвідомлення власного Я епіцентром самосвідомості, тоді як І. Кант вбачав у ньому подвійність – як суб'єкт мислення та як об'єкт сприйняття.

Серед складних досліджень над проблемою «Я-концепції» яскравим прикладом є психоаналітична теорія З. Фрейда, відповідно до якої психіка особистості вміщає три різних компоненти: «Воно» (резервуар несвідомих потягів та імпульсів психічної енергії, що керуються «принципом задоволення»), «Я» або «Его» (свідома основа, яка діє на «принципі реальності») і виконує посередницькі функції між ірраціональними прагненнями «Воно», фізичним світом та вимогами соціуму), «Над-Я» або «Супер-Его» (формується з «Его» і втілює у собі моральні норми,

заборони, тобто перенесена в особистість моральна цензура)» [127]. Також австрійський психолог увів у вжиток поняття «сили-Я», під якою розглядав особисту свободу особистості від почуття провини ригідності та тривоги. Фрейд розділив «силу-Я» на індикатори: здатність до ефективного придушення неприйнятних імпульсів; рівновага ригідності й піддатливості; контроль і планування; адекватна самоповага; толерантність до зовнішніх погроз, психологічного дискомфорту; свобода від паніки; боротьба з відчуттям провини (здатність до компромісів)

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» [123].

У феноменологічному підході К. Роджерс «Я-концепцію» розглядає як систему самосприйняття, що впливає на поведінку, самооцінку, впевненість, мотивацію. Науковець також пов'язує «Я-концепцію» із сприйняттям людини самої себе, своїх почуттів, емоцій, вчинків і под. Структура «Я-концепції» за К. Роджерсом 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.

Дослідник В. Столін у структурі «Я-концепції», залежно від того, на якому рівні виявляється активність людини (організму, соціального індивіда, особистості), виділяє такі аспекти:

- фізичний Я-образ (схема тіла), викликаний потребою у фізичному благополуччі організму;
- соціальні ідентичності: статеві, вікові, етнічні, громадянські,

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 [14].

У своїй монографії «Розвиток Я-концепції і виховання» Р. Бернс до структури «Я-концепції» відніс:

- «образ Я» – уявлення індивіда про себе (когнітивна складова);
- самооцінка – ефективна оцінка цього уявлення (емоційно-оцінна складова);
- потенційна поведінкова реакція, тобто конкретні дії, викликані і «образом Я», і самооцінкою (поведінкова оцінка) [18].

Важливим для «Я-концепції» є її взаємодія із іншими психологічними механізмами – рефлексією, ідентифікацією та самоконтролем.

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.

8.3 «Я-концепція» та захисні механізми особистості

У психологічній науці 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 [105].

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» [119].

Поряд з позитивною «Я-концепцією» є полярна – негативна «Я-концепція». Цікавим підходом до опису негативної «Я-концепції» є дослідження відомого дослідження Х. Ремшмідта. Він описує «особливості негативної Я-концепції як психічного започаткування утворення, що формується під впливом початкового досвіду зростання дитини у сім'ї і є сумарною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів».

Також автор вважав, що «суттєва різниця між реальним та ідеальним «Я» є джерелом внутрішніх конфліктів особистості. Я-концепція може бути несприятливою, за якої людина мало вірить у власні сили, низько оцінює себе, має страх відмови. 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.

З. Фрейд був великим прихильником захисних механізмів та вперше їх використав, але його донька – А. Фрейд розвинула та детальніше пояснила функції захисних механізмів.

Захисні механізми – це наше несвідоме. Саме завдяки їм ми шукаємо заспокоєння, пом'якшення ситуації, уникнення конфлікту чи напруженості. Як вважала А. Фрейд, кожна особистість може використовувати до п'яти захисних механізмів у день. Але людина здатна звикати та зловживати ними, що може призвести до відриву від реальності та до викривленого її сприйняття, нездатності повноцінно оцінити ситуацію.

Незважаючи на багато досліджень у цій сфері вивчення особистості, серед дослідників немає єдиної класифікації захисних механізмів. До класифікації А. Фрейд запропонувала віднести репресію (придушення), регресію, ізоляцію, заперечення, проекцію, інтероекцію, звернення на власну особистість, перетворення та власну протилежність, сублимацію [127].

Розглянемо класифікацію захисних механізмів за З. Фрейдом, який вважав, що захисні механізми можна розділити на дві характеристики:

- діють на неусвідомленому рівні і тому є засобами самообману;
- спотворюють, заперечують чи фальсифікують сприйняття реальності, щоб тривога була менш загрозливою.

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. Цей захисний механізм має наслідки. 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 оточенню.

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 переадресується 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). Цей механізм може бути спрямований і проти себе: ворожі імпульси, які адресовані іншим, переадресовуються собі, що викликає відчуття пригнічення чи осудження власного Я.

Раціоналізація. 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 найтипівшим 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 трапилось», не дивлячись на очевидні докази зворотного [14].

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. Найвідоміший – комплекс меншовартості [5].

Отже, захисні механізми з'являються тоді, коли виникає нездоланна 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. Але саме захисні механізми допомагають все подолати та перетворюють стреси, тривоги у сприятливу для свідомості форму.

8.4 Вікові кризи становлення особистості

Розглядаючи вікові особливості особистості потрібно відзначити, що це є біопсихічною підструктурою особистості, до якої також відносять генетичні, статеві особливості, темперамент, задатки та патологічні утворення.

Якщо говорити про вік, то можна виокремити такі поняття як: *хронологічний вік* (тривалість життя людини у роках, що фіксується документально (паспорт)); *біологічний вік* (біологічні показники та функціонування організму загалом); *психологічний вік* (певний рівень розумового розвитку, соціальна зрілість, емоційна зрілість).

Існують різні підходи до періодизації віку. Наприклад, періодизація віку французького психолога Рене Заззо базувалася на теорії, що системи виховання та навчання збігаються з етапами дитинства: *0 – 3 роки* – раннє дитинство; *3 – 5 років* – дошкільний вік; *6 – 12 років* – початкова шкільна освіта; *12 – 16 років* – навчання у середній школі, а *17 та старше* – вища освіта.

Ж. Піаже сформував стадії розвитку інтелекту, які залежать від вікового розвитку та є трьома великими періодами, що замінюють один одного:

– «*від 0 до 1,5–2 років* – сенсомоторна стадія (відділення себе від зовнішнього світу, виникнення розуміння стабільності, стійкість зовнішніх факторів, поведінка базується на основі координації сприйняття та руху);

– *від 2 до 7 років* – доопераціональна стадія (мислення за допомогою уявлення);

– *від 7 до 12 років* – стадія конкретних операцій (виникнення елементарних логічних роздумів);

– від 12 років – стадія формальних операцій (формування здатності мислити логічно, користуватися абстрактними поняттями, виконувати операції в думках)» [135].

Коли мова йде про вік та його особливості важливим постає питання морального та духовного розвитку людини, як пов'язують між собою ці розвитку. Адже питання морального та духовного розвитку має особливий вплив на подальше становлення особистості і саме моральний та духовний розвиток робить індивіда особистістю в очах суспільства. Американський психолог Л. Колберг створив теорію морального розвитку особистості, за якою людина проходить 3 рівні та 6 ступенів морального розвитку, що відповідають біблійним уявленням про орієнтацію людини на страх, сором та совість під час вибору вчинку [36] (рис. 8.2).



Рисунок 8.2 – Теорія морального розвитку особистості (за Л. Колбергом)

Розвиток особистості протягом життя детально подано в епігенетичній теорії психолога Е. Еріксона, суть якої полягає у тому, що розвиток особистості – це закономірна зміна етапів, на кожному з яких відбувається якісне перетворення внутрішнього світу, відношень та поведінки людини, внаслідок чого вона як особистість отримує щось нове, характерне саме для цього етапу розвитку. Психолог вважав, що вікові стадії психічного розвитку особистості пов'язані з результатами біологічного дозрівання, але зміст розвитку визначається тим, що очікує від людини сім'я та суспільство. Е. Еріксон вважав, що усі проходять ці стадії, до носіїв якої культури вони б не відносилися.

Еріксон виділяє вісім стадій розвитку особистоті:

I стадія (від народження до 1 року) – формується базова довіра до людей, почуття безпеки існування у світі, на противагу почуттю недовіри до людей, відчуттю загрози, що йде від світу.

II стадія (від року до 3 років) – формування та відстоювання дитиною своєї автономії та незалежності на противагу сумнівам у собі та почуттю сорому.

III стадія (від 3-х до 6 років) – за нормальної лінії розвитку формується ініціативність, активність і в той самий час переживання почуття провини та моральної відповідальності за свої бажання.

IV стадія (від 6 до 11 років) – нові для дитини соціальні зв'язки – вступ до школи. Формується любов до праці та вміння поводитися із знаряддями праці або почуття неспроможності, неповноцінності, нездатності, заздрості до інших дітей.

V стадія (від 11 до 20 років) – у підлітковому та юнацькому віці з'являється почуття цілісного усвідомлення себе та свого місця в житті, відбувається самовизначення, вибір професії, особистість окреслює свій життєвий шлях, формується «я» ідентичність, яка містить відчуття стійкості та безперервності власного «Я», незважаючи на ті зміни, які відбуваються з нею у процесі її зростання та розвитку.

Наступні 3 стадії характеризують життєвий шлях дорослої людини.

VI стадія (від 20 до 40-45 років) – встановлення дружніх зв'язків, пошук супутника життя, прояв почуття близькості до людей, задоволення особистим життям, реалізація в роботі на противагу почуттю відчуженості, самотності.

VII стадія (від 40-45 до 60 років) – Е. Еріксон вважав цю стадію центральною в житті людини. За нормальної лінії розвитку людина характеризується високою продуктивністю праці, піклуванням про майбутнє покоління, боротьбою творчих сил людини проти застою, стагнації, заскорузлості.

VIII стадія – відбувається інтеграція результатів всіх попередніх фаз, формується мудре відношення до життя, яке зріла особистість сприймає не впадаючи у відчай, не розчаровуючись у прожитому житті, у людях, у собі і не відчуваючи презирства до життя, бажання отримати від життя більше, ніж було отримано, паралізуючого страху смерті, яка наближається [37].

Перехід від однієї стадії до іншої характеризується кризами, які є специфічними для кожного вікового періоду, а їх сприятливий або несприятливий перебіг зумовлює розвиток особистості в соціумі (нормальну чи аномальну лінію), тобто психосоціальний розвиток (рис. 8.3 та табл. 8.1).

Таблиця 8.1 – Стадії психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном)

Стадія	Психосоціальний розвиток	Сильний аспект особистості
Немовля (0-1 рік)	Основна віра і надія проти основної безвиході (довіра – недовіра)	Надія
Раннє дитинство (1-3 роки)	Самостійність проти почуття провини і страху осуду (самостійність – сором, сумнів)	Сила волі
Вік гри (3-6 років)	Особиста ініціатива проти почуття провини і страху осуду (ініціативність – почуття провини)	Цілеспрямованість
Молодший шкільний вік (6-12 років)	Заповзятливість проти почуття неповноцінності (працьовитість – почуття неповноцінності)	Компетентність
Підлітковий вік – рання юність (12-19 років)	Ідентичність проти змішання ідентичності (егоідентичність – рольове сплутування)	Вірність
Юність (20-25 років)	Інтимність проти ізоляції (інтимність – ізоляція)	Любов
Дорослість (26-64 років)	Продуктивність проти застою, захопленість собою (продуктивність – застій)	Турбота
Старість (65 років - смерть)	Цілісність, універсальність проти розпачу (егоінтеграція – відчай)	Мудрість

Психолог Д. Ельконін запропонував ідею поєднання двох ліній розвитку від народження до закінчення середньої школи – пізнавальної та особистісного розвитку. Його концепцію розробляли та доповнювали такі психологи-науковці: Л. Виготський, Д. Фельдштейн, Л. Божович та ін. Узагальнення їх досліджень подано у характеристиці основних вікових періодів (табл. 8.2).

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.

Таблиця 8.2 – Характеристика основних вікових періодів розвитку особистості

	Вік	Протиріччя	Соціальна ситуація	Провідна діяльність	Новоутворення
1	Новонародженість (0—3 міс.)	Дитина народжується з біологічними потребами, але самостійно їх задовольнити не може	Повна фізична та психічна залежність від дорослого	—	Комплекс пожалвлення — це емоційно-рухова реакція дитини на появу дорослого
2	Немовля (3 міс.—1 рік)	У дитини є певні потреби, які вона не може самостійно задовольнити	Розвиток системи «дитина — суспільний дорослий»	Емоційне спілкування	1. Мова 2. Емоційне відчуття власного тіла 3. Розвиток потреб і мотивів
3	Раннє дитинство (1—3 рр.)	Дитина відкриває предметний світ, але самостійно не може осягнути функції предметів	Спілкування з дорослим відносно функцій та дій з предметами	Предметна маніпулятивна діяльність	1. Мова 2. Наочно-дійове мислення 3. Прагнення до самостійності (Я сам)
4	Дошкільний вік (3—6, 7 рр.)	Дитина відділила себе з предметного світу, побачила нетотожність з дорослим. Виникає необхідність в освоєнні соціального середовища, але не має можливості	Подальший розвиток системи «дитина—суспільний дорослий». Осягнення світу дорослих відносин	Рольова гра	1. Емоційне оформлення соціальних потреб, мотивів 2. Розвиток образного мислення, уяви 3. Формування довільної поведінки 4. Формування моралі
5	Молодший вік (6, 7—11 рр.)	Виникає потреба в знаннях, але в дітей не сформовані способи пізнання оточуючого світу	1. Дитина — вчитель 2. Стосунки в дитячому колективі 3. Стосунки з батьками	Навчальна діяльність	1. Внутрішній план дій 2. Рефлексія 3. Розвиток пізнавальних процесів 4. Розвиток довільної поведінки
6	Підлітковий вік (11—15 рр.)	Відчуття самостійності, «почуття дорослості», але психічні можливості підлітка обмежені	1. Стосунки з дорослими (з конфліктами чи без) 2. Стосунки з однолітками	Спілкування	1. Розвиток потреб та мотивів 2. Рефлексія в моральній сфері 3. Почуття дорослості 4. Критичне відношення до дорослих 5. Самооцінка
7	Рання юність (15—17 рр.)	У цьому віці виникає прагнення до узагальненого пізнання світу і себе, але не вистачає життєвого досвіду	Двоїстість соціальної ситуації: самостійність, отримання громадянських прав — залежність від дорослих	Професійне самовизначення	1. Узагальнене уявлення про «Я» 2. Моральна сфера 3. Професійне самовизначення 4. Розвиток інтимно-особистісної сфери 5. Теоретична форма мислення

8.5 Самооцінка особистості

«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.

Для розуміння самооцінки розглянемо три основних аспекти:

1) важливу роль у формуванні самооцінки відіграє співвідношення «Я-реального» і «Я-ідеального» (чим більша між ними різниця, тим більш неадекватнішою може бути самооцінка);

2) фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на цього індивіда (схильність до самооцінки на основі чужих суджень);

3) задоволення індивіда від справи, яку обрав та гарно її робить, тобто оцінювання своєї успішності через призму ідентичності [102].

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 [92].

Самооцінку поділяють на два види: 1) загальна (загальна недиференційована самооцінка особистості) 2) часткова (різні рівні пізнання властивостей особистості) [5]. Також вважають, що до структури самооцінки входять такі компоненти як емоційний та когнітивний, які мають вплив на її становлення (рис. 8.3).

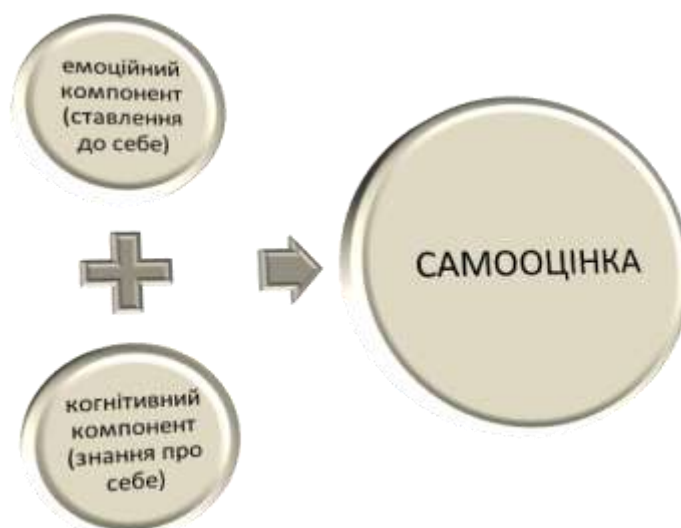


Рисунок 8.3 – Компоненти у структурі самооцінки

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, заздрять 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 пливають різні фактори (рис. 8.4).



Рисунок 8.4 – Вплив на формування самооцінки у різному віковому періоді

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини (К. Левін): 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 [43], що показує взаємозв'язок самооцінки та мотивації, формування навчально-пізнавальної та професійної діяльності.

8.6 Роль мотивації в розвитку особистості

Що спонукає нас до будь-яких дій, чому це відбувається, які психологічні процеси відбуваються у цей час – це питання, яке турбувало і є актуальним донині. Проблеми мотивації розглядаються у працях багатьох психологів-науковців. Розглянемо погляди на поняття мотивації:

- прагнення задовольнити вроджені інстинкти (соматичні вимоги організму) – є основа мотивації (З. Фрейд);
- єдина мотиваційна сила в житті особистості – прагнення до переваги (А. Адлер);
- повна реалізація свого «Я» як досягнення кінцевої життєвої мети – єдина мотиваційна сила особистості (К. Юнг);
- прагнення до свободи та до безпеки як конфлікт між двома прагненнями, що базуються на екзистенційних потребах людини (у встановленні стосунків, у подоланні, у вкоріненні, в ідентичності, в системі поглядів та відданості) (Е. Фромм);
- поведінка особистості мотивована певною системою потреб (А. Маслоу);
- тенденції до актуалізації, як єдиний мотив у поведінці людини (К. Роджерс);
- мотивація особистості як функціональна автономія (стан, коли

поведінка орієнтована на досягнення певного результату та починає приносити задоволення сама по собі, навіть без досягнення результатів, для яких вона була потрібна) (Г. Олпорт).

Нині термін «мотивація» позначає психічні явища, які, як мінімум, можна розділити на дві групи: *сукупність стимулів* (чинники, що детермінують поведінку, активність); *процес утворення, формування мотивів* (процес, що стимулює та підтримує поведінкову активність на певному рівні) [69].

Отже, *мотивацію* у психології розглядають як сукупність психологічних процесів, які спрямовують поведінку людини, а мотиваційні процеси є основою активності людини та її психологічного функціонування, що визначають напрям поведінки особистості та її траєкторію.

У психології мотивацію розглядають через задоволення *потреб*. Мотивація ґрунтується на двох категоріях: потреби – відчуття фізіологічної або психологічної нестачі чого-небудь і винагороди – те, що людина вважає цінним для себе. Потреби, зі свого боку, поділяються на первинні (фізіологічні) і вторинні (психологічні), винагороди – внутрішні і зовнішні. Потреби породжують у свідомості людини інтерес, а він – мотиви. Відповідно мотиви зумовлюють певну поведінку людини, спонукають її до вчинків і дій з метою отримання винагороди та досягнення особистих цілей. Модель мотивації через потреби можна зобразити графічно (рис. 8.5).



Рисунок 8.5 – Модель мотивації через потреби

Психологи виокремлюють два класи мотивів: *інтринсивні* (*процесуальні, внутрішні* – зумовленість поведінки факторами, безпосередньо не пов'язаними з впливом середовища і фізіологічними потребами організму) та *екстринсивні* (*зовнішні* – детермінація поведінки фізіологічними потребами і стимуляція середовища).

Одним із відомих психологів, який займався вивченням мотивації особистості, є Г. Гекгаузен, який виокремив різницю в ознаках зовнішньої та внутрішньої мотивації: «прагнення без послаблення інтенсивності (потреби у саморозвитку і особистісному зростанню); свобода мети (бажання або досягнення мети, яка еквівалентна поведінці); оптимальний рівень активації і розузгодження (досягнення «оптимального рівня активації»); самовизначення (вибір свободи поведінки, відчуття впевненості у власних силах); готовність цілком зануритися у діяльність) [126].

Сучасні теорії мотивації поділяють на три групи: **змістовні, процесійні та комплексні** [79].

➤ **Змістовні теорії мотивації**

Представники змістовних теорій мотивації намагаються ідентифікувати різні чинники мотивації, зокрема людські потреби, які, на їхню думку, зумовлюють поведінку людей:

- Американський дослідник *Генрі Маррей* нарівні з органічними (первинними) виокремив вторинні (психогенні) потреби, які вбачав результатом навчання і виховання: потреба у досягненні успіху, агресії, незалежності й протидії, повазі й захисті, домінуванні та приверненні уваги, уникненні невдач, допомозі й взаєморозумінні, пізнанні та поясненні тощо.

- Американський психолог *А. Маслоу* розглядав проблеми мотивації крізь призму *ієрархії потреб людини*, виокремлюючи серед них:

- фізіологічні потреби;
- потреба в безпеці;
- соціальні потреби (належності, причетності, статусу, любові);
- потреби в повазі, визнанні;
- потреба в самоактуалізації.

- **Теорія потреб ERG К. Алдерфера** базується на трьох рівнях потреб:

- існування (*existence*) – фізіологічні потреби та потреби безпеки;
- взаємовідносин (*rela-tedness*) – потреба в міжособистісних відносинах;

- зростання (*growth*) – потреба самореалізації та поваги.

Кожна потреба, на відміну від потреб А. Маслоу, може задовольнятися незалежно від інших.

- **Теорія мотивації досягнення успіхів.** Діяльність, спрямована на досягнення успіху, пов'язана з мотивом досягнення успіху й мотивом уникнення невдачі. Засновниками цієї теорії вважають американських учених *Д. Мак-Клелланда*, *Д. Аткінсона* і німецького вченого *Г. Гекгаузена*.

• **Двофакторна теорія мотивації.** На думку її автора Ф. Герцберга існує два чинники мотивації:

1) *гігієнічні* (загальна політика компанії, інспекція і контроль, заробітна плата, міжособистісні відносини, умови праці);

2) *мотиватори* (можливість досягнення успіхів на роботі, просування по службі, визнання людини як особистості, зміст трудової діяльності, відповідальність за доручену справу).

Незадоволення роботою респонденти пояснювали несправедливим ставленням до них керівництва, а задоволення – станом психологічного піднесення і самоактуалізації.

➤ **Процесійні теорії мотивації**

Процесійні теорії мотивації базуються на ідеї, що поведінка людини визначається не лише її потребами, а й сприйняттям ситуації, сподіванням, пов'язаним з нею, оцінюванням своїх можливостей та наслідків обраного типу поведінки, внаслідок чого людина приймає рішення про активні дії або бездіяльність.

Теорія очікувань (модель Врума). Один з найбільш відомих підходів до мотивації – теорія очікувань, значний внесок в розробку якої внесли В. Врум, Л. Портер і Е. Лоулер. Очікування можна розглядати як очікування людиною ймовірності відповідної події.

З погляду В. Врума, мотивація є підсумковим результатом взаємодії трьох факторів: того, наскільки сильно індивід бажає отримати винагороду (валентність); його оцінок можливостей того, що докладені зусилля приведуть до результату у формі успішного виконання робочого завдання (очікування), а досягнення поставленої цілі буде достойно винагороджено (інструментальність), що виражається формулою:

$$\text{Валентність} \times \text{Очікування} \times \text{Інструментальність} = \text{Мотивація.}$$

Звідси мотивація є добутком валентності, очікування та інструментальності працівника і визначається як сила спонукання індивіда до дій.

• **Процесійні теорії мотивації, які базуються на порівняннях.** В мотиваційній моделі очікування співробітник організації розглядається як особистість, яка фактично незалежна від інших робітників. Але в реальному житті індивід працює в рамках соціальної системи, в якій кожен, в тією чи іншою мірою, залежить від інших людей. Робітники взаємодіють один з одним в процесі виконання трудової діяльності, а

також як соціальні індивіди, вони спостерігають один за одним, оцінюють один одного і порівнюють себе зі своїми колегами. Саме на *порівнянні* побудована *теорія справедливості (модель Адамс)*. Більшість робітників зацікавлені не тільки у задоволенні своїх потреб, але і в *справедливості* системи винагород.

➤ **Комплексна теорія (модель Портера-Лоулера)**

Модель Портера-Лоулера – комплексна теорія мотивації, що містить елементи попередніх теорій. На думку авторів, мотивація є одночасно функцією потреб, очікувань і сприйняття працівниками справедливої винагороди. В моделі Портера-Лоулера фігурує п'ять основних ситуаційних факторів: витрачені працівником зусилля, сприйняття, отримані результати, винагорода, ступінь задоволення.

Відповідно до моделі Портера-Лоулера:

- рівень зусиль, що витрачаються, залежить від цінності винагороди і від впевненості в наявності зв'язку між витратами зусиль і винагородою;
- на результати, досягнуті працівником, впливають три фактори: витрачені зусилля, здібності і характерні особливості людини, а також усвідомлення нею своєї ролі в процесі праці;
- досягнення необхідного рівня результативності може привести до внутрішньої винагороди, тобто відчуття задоволеності роботою, компетентності, самоповаги, і зовнішньої винагороди – похвала керівника, премія, просування за службою тощо;
- люди роблять власну оцінку ступеня справедливості винагороди;
- задоволення є результатом зовнішнього і внутрішнього винагородження з урахуванням їх справедливості.

Значення моделі Портера-Лоулера для теорії та практики мотивації важко переоцінити. Основні положення цієї моделі засвідчують, що мотивація не є простим елементом у ланцюгу причинно-наслідкових зв'язків.

Модель показує, наскільки важливо об'єднати такі складові, як зусилля, здібності, результати, винагороди, задоволення і сприйняття в рамках єдиної взаємозв'язаної системи.

Мотиваційна сфера є однією із важливих у формуванні особистості, адже саме вона керує вічним запитанням людини: що я хочу?

Саме мотивація допомагає людині прагнути до відповідних результатів у тій чи іншій сфері діяльності, самоактуалізації та пізнанні.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Назвіть основні концепції, підходи та теорії психічного розвитку особистості.
2. Що лежить в основі теорії зnanого українського психолога Г. Костюка про психічний розвиток особистості?
3. Якими типовими особливостями можна охарактеризувати психічний розвиток особистості?
4. Назвіть етапи розвитку самосвідомості.
5. Проаналізуйте «Я-концепцію» як складову самосвідомості.
6. Погляд на «Я-концепцію» З. Фрейда.
7. Підхід до «Я-концепції» К. Роджерса.
8. Опишіть структуру «Я-концепції» за Р. Бернсом.
9. Назвіть та проаналізуйте захисні механізми особистості (за З. Фрейдом).
10. Визначте поняття хронологічного, біологічного та психологічного віку.
11. Які існують підходи до періодизації віку?
12. Охарактеризуйте стадії розвитку інтелекту за Ж. Піаже.
13. Що має в основі теорія морального розвитку особистості за Л. Колбергом?
14. Назвіть та проаналізуйте вісім стадій психосоціального розвитку особистості за Е. Еріксоном.
15. Охарактеризуйте явище та поняття «самооцінка особистості».
16. Як формується самооцінка (завищена, адекватна, занижена).
17. Який вплив на формування самооцінки має віковий період?
18. Здійсніть загальний порівняльний аналіз теорій мотивації.
19. Проаналізуйте мотивацію через задоволення потреб.

Тема 9 Психологічне (особистісне, суб'єктивне) благополуччя особистості

9.1 Означення психологічного благополуччя особистості

9.2 Психологічне благополуччя як позитивний потенціал особистості

9.3 Кризи особистості в сучасному суспільстві

Основні поняття і ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, позитивне функціонування, психологічне здоров'я, позитивний потенціал, кризи особистості.

9.1 Означення психологічного благополуччя особистості

Трансформаційні процеси (реформи), які відбуваються в Україні після здобуття незалежності (1991) (а правильніше їх повільність, а в деяких сферах і відсутність), нестабільність політичних, соціальних, економічних інститутів, незадовільний рівень та якість життя населення загострюють проблему психологічного благополуччя людей, яке визначається вченими як необхідна умова їх успішної самореалізації (самоактуалізації). Особливо болісно це питання постало після початку війни з Росією.

Психологічне (особистісне, особистісно-психологічне, 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»* [30]. 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. Акцент у психології ХХ ст. робиться на аномаліях людської природи та внутрішньоособистісних конфліктах. 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» до другої половини ХХ ст. використовувалось зазвичай у побутовому розумінні. Вперше воно з'явилося у книзі Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» (1969) [121] для опису *стану щастя або нещастя людини, відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям*, які не вкладаються в дихотомію «хвороба – здоров'я».

Психологи досі часто використовують термін «психологічне здоров'я» як тотожне «психологічному благополуччю». Таке зведення не є коректним, оскільки здоров'я є тільки одним з аспектів благополуччя людини.

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», «самоактуалізована 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, життєстійкість (психологічна стійкість) тощо.

Наявність розбіжностей поглядів дослідників щодо суті і складових психологічного благополуччя зумовлена, насамперед, тим, що воно оцінюється з позиції цінностей і цілей самої людини. А оскільки вони завжди індивідуальні, то універсальної структури благополуччя не може бути. Саме тому доцільно системно вивчати як *ознаки психологічного благополуччя*, так і *фактори, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності*.

Так, на думку Н. Бредберна, 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 [34].

К. Ріфф психологічне благополуччя людини визначає як інтегральне явище та поняття, що характеризує *«позитивне функціонування людини»*, яке виражається в *«суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу»* [138–140]. Дослідниця розробила структуру психологічного благополуччя, до якої входять такі характеристики:

- самоприйняття – позитивне ставлення до себе й свого минулого життя;

- позитивні стосунки – стосунки з іншими, пронизані турботою й довірою;

- компетентність – здатність виконувати вимоги повсякденного життя;

- життєві цілі – наявність цілей і занять, що надають життю сенс;

- особистісне зростання – почуття безперервного розвитку й самореалізації;

- автономність – здатність дотримуватись власних переконань [140].

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 [93].

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* [30].

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» [6].

Невизначеність у співвідношенні понять «психологічне благополуччя» і «психологічне здоров'я» підтверджується поглядами на «психологічне (психічне) здоров'я» відомого психолога А. Маслоу, який психічне здоров'я розглядає як *«наслідок повної задоволеності»*. На думку вченого, здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою. Психічно здоровим людям властиво, зокрема: кохати і бути коханим, відсутність підозрливості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо [6]. Але, дані характеристики відносяться не стільки до поняття «психологічне (психічне) здоров'я» як до поняття «психологічне (особистісне) 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 [30].

9.2 Психологічне благополуччя та позитивний потенціал особистості

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 [6].

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 [7].

До чинників, які здійснюють саногенний вплив на особистість психологи також відносять [6]:

- упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
- почуття спільності, відчуття соціальної належності;
- статус у групі й соціумі, який задовольняє, стійкі міжособистісні ролі;
- погодженість Я-сприйманого і Я-бажаного.

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 [113].

Для активізації сил саногенного потенціалу немає простих порад і рекомендацій. Психологи акцентують увагу на таких особливостях саморегулювання саногенного потенціалу [6]:

- Навчитися знаходити час для саморозвитку.
- Відчувати радість від кожного успішного кроку і переживати його.
- Уміти ставитися до подій «філософськи», бачити різні ситуації і себе в них у ширшій перспективі, збоку.
- Уміти сприймати події з іронією, цінувати і розвивати почуття гумору.
- Зберігати найціннішу здатність відчувати задоволення навіть від невеликої сьогоденної радості.
- Не втрачати оптимізму, позитивного сприйняття подій.
- Позитивне налаштування необхідне і в міжособистісних взаєминах. Необхідно намагатися побачити в людях чесноти й звертати увагу насамперед на них, а не на те негативне, що є в кожному.
- Не варто переживати з приводу тих неприємностей, які ще не сталися, адже вони можуть і не виникнути.
- Прекрасним психотерапевтом є заслужений успіх. Мало бажати успіху, треба навчитися досягати його.

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 «розшифрувати» 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 [6].

9.3 Кризи особистості в сучасному суспільстві

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.

Активно над дослідженням питання «криз особистості» працює український психолог Мирон Варій [6].

Криза, на думку дослідника, 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 [6].

Типи криз особистості. 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. Коли в людини визрівають ті чи інші властивості особистості, вона стикається з новими завданнями, які ставить життя перед нею як людиною певного віку.

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 тощо). Факторами, які спричиняють кризу професійного розвитку, стають також вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, професійна втома, «трудоголізм», синдром «емоційного вигорання» тощо).

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. Відбувається кардинальна перебудова свідомості, перегляд ціннісних орієнтацій та сенсу життя загалом. Ці кризи відбуваються на межі людських можливостей і супроводжуються гострими емоційними переживаннями.

Дослідники виокремлюють такі види критично-сміслових криз:

- криза нереалізованості – негативне переживання визначеної особистістю життєвої програми;
- криза спустошеності – відчуття «внутрішньої (духовної, душевної) пустоти», переживання відсутності досягнень;

- криза безперспективності – відсутність перспектив професійного зростання, реальних планів на майбутнє, можливостей самореалізації.

Переживання під час гострих кризових станів супроводжується:

- почуттям безнадійності, безцільності, спустошеності, відчуттям «глухого кута» (на такому емоційному тлі людина не здатна самостійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити способи їхнього вирішення і діяти);

- почуттям безпорадності (людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати своїм життям);

- почуттям власної неповноцінності (людина себе низько оцінює);

- почуттям самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе);

- швидкою зміною почуттів, мінливістю настрою.

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.

За силою впливу на психіку вчені умовно виокремлюють три ступені кризи невротичного характеру: *поверхневу, поглиблену і глибинну*.

Для кризової поведінки характерною є прямолінійність. Людина не здатна бачити відтінки, все для неї стає чорно-білим. Світ видається дуже небезпечним, хаотичним, несталим. Немоżliвість узяти на себе відповідальність підштовхує до перекладання тягаря на когось іншого.

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 [6]:

- *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. Все це починає супроводжуватися головними болями, підвищенням тиску, проблемами зі сном. Криза непомітно переходить з поверхової стадії на глибинніші.

- *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. Людина починає очікувати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, вбачаючи в них початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Перебільшуючи кризову ситуацію, людина прискорює небажаний розвиток подій, що позначається на ставленні до себе і власних можливостей. Людина втрачає віру у свої сили.

- *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 підтримки. Усе це дає можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого. Такий підхід частково може справді знизити інтенсивність кризових переживань, але врешті-решт він призводить до того, що людина уникає необхідності вироблення нової життєвої стратегії, що заважає особистісному зростанню.

- *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. Жорстокість, нетерпимість до самого себе, надмірні вольові зусилля виснажують людину, що порушує працездатність, творчі здібності та може непомітно призвести до погіршення здоров'я.

- *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. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє. У такому випадку криза переживається, але насамперед як гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів [6].

Психологи вирізняють два типи особистості, з протилежним сприйманням кризових ситуацій та їх розв'язуванням [6].

Перший тип – люди, котрі вибирають конструктивні, творчі, перетворювальні стратегії. Вони вирізняються оптимістичним світосприйманням, позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, мотивацією досягнення цілей.

Людей такого типу традиційно називають *інтерналами*.

Інтернали сприймають складну життєву ситуацію у сукупності її позитивних та негативних аспектів. Коли умови не визначені, інтернал починає шукати нову інформацію, яка допомогла б йому прийняти рішення. Світ для нього – джерело викликів, можливість виявити свої здібності, перевірити сили. Стикаючись з невдачею, така людина розуміє, що треба знайти новий напрям руху.

Другий тип – люди, які звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, з невисокою самооцінкою та песимістичним світоглядом. Вони не вірять у власні сили, у здатність контролювати ситуацію, впливати на неї. Такий тип людей називають *екстерналами*.

Важливим аспектом розв'язання кризи є *вибір поведінки* в кризових ситуаціях:

- *Нова інтерпретація ситуації* – *переоцінка*, гаслом якої може бути постулат: «Все не настільки погано». Те, як ми себе відчуваємо в такій ситуації, великою мірою залежить від нашого трактування, оцінки ситуації. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо».

- *Соціальне порівняння*. Людина порівнює себе з тими, хто потрапив у ще гірші умови, кому набагато важче.

- *«Прийняття ролі»*. У скрутних обставинах можна навчитися ідентифікувати себе із «щасливчиками», які, здається, ніколи не знали лиха. Прийом допомагає відчувати себе сильнішим, успішнішим, упевненішим.

- *Гумор*. Базується на установках – «Це смішно». «Серце радісне добре лікує».

До деструктивних стратегій зараховують наркоманію, алкоголізм, суїцидальні наміри та дії. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування, потребу допомоги ззовні.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Дайте означення феномена «психологічне благополуччя».
2. Проаналізуйте психологічне благополуччя як цілісне «суб'єктивне переживання».
3. Чому психологічне благополуччя розглядається як явище «позитивного функціонування особистості»?
4. Як співвідносяться поняття «психологічне благополуччя» та «психологічне здоров'я»?
5. Визначте та проаналізуйте компоненти психологічного благополуччя.
6. Чому психологічне благополуччя визначається як «позитивний потенціал особистості»?
7. Визначте та проаналізуйте суть та зміст «потенціалу особистості» як чинника психологічного благополуччя.
8. Дайте означення поняття «криза особистості».
9. Визначте та дайте короткі характеристики типів криз особистості.
10. Визначте та проаналізуйте типові особливості ставлення особистості до кризи.
11. Здійсніть аналіз сприймання кризових ситуацій та їх розв'язування «інтерналами» та «екстерналами».
12. Які існують сценарії поведінки в кризових ситуаціях?

Тема 10 Життєстійкість особистості

10.1 Означення життєстійкості особистості

10.2 Антикрихкість як визначальна властивість життєстійкості особистості

10.2 Стрес та засоби його подолання

Основні поняття і ключові слова: життєстійкість особистості, крихкість, антикрихкість, стреси, стресостійкість, подолання стресів.

10.1 Означення життєстійкості особистості

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. Для українців ці фактори суттєво доповнюються впливами процесів політичних, суспільних, економічних, духовних трансформацій (реформ), а ще більшою мірою, повільністю або взагалі відсутністю цих трансформацій. Особливим стресогенним чинником, який впливає на життя українців, стала війна з Росією. Наслідком цього є зниження почуття безпеки та захищеності. Ситуація загрози здоров'ю та життю людини стає все більш звичним атрибутом.

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 [112]. 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».

Поняття психологічної життєстійкості було введено в кінці 1970-х років Сьюзен Кобейса. Але основний вклад в дослідження цієї проблеми належить Сальватору Мадді.

Дослідники звернули увагу на те, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу, мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші, навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь [103].

Ще в 1975 р. С. Мадді із командою науковців розпочав дослідження менеджерів Іллінойської телефонної компанії з метою перевірки гіпотези про те, що така якість особистості як *«життєстійкість»* дає змогу їй успішно долати складні ситуації, зберігаючи здоров'я. Протягом чотирьох років учені відстежували всі складні життєві ситуації, які переносили досліджувані. Результатом спостережень став висновок, що у досліджуваних, які мали високий рівень життєстійкості, було набагато менше емоційних порушень, порівняно з тими, в кого життєстійкість була на нижчому рівні [130].

В процесі дослідження вчені визначили особистісний конструкт *«hardiness»* [hɑ:rdɪnəs], у перекладі з англійської означає «фортеця, міцність, витривалість», який в українській науковій думці визначається як *«життєстійкість»* та характеризує здатність особистості витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішність діяльності.

З погляду С. Мадді, *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 можливість успіху, можливість зростання особистості [131].

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 успішності

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. Життєстійка особистість навчається бачити в постійних змінах щодалі нові й нові можливості та шляхи вирішення життєвих завдань, що також сприяє розкриттю її творчого потенціалу та відчуттю власного прогресу. Життєстійкість є компонентом інноваційного потенціалу людини [113].

За С. Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на таких компонентах (складових), що визначають взаємодію людини зі світом: це *включеність, вплив (контроль) та виклик (прийняття ризику)* [129; 132].

Включеність (включеність людини в соціальне буття, буття світу) – 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, заангажованість, взаємодію) на світ. Особистість не просто спостерігає за подіями, але і взаємодіє з ними, має внутрішню мотивацію брати участь у житті та формувати його.

Високий рівень включеності мотивує особистість та дає їй сили до саморозвитку, самореалізації (самоактуалізації), дає можливість відчувати себе значущою і цінною. Відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття покинутості та викинутої за межі життя.

Вплив (контроль) 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. Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, набуваючи відповідного досвіду, який і є основою життєстійкості.

Ці компоненти, які С. Мадді називає *настановами*, визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям,

приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. 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 [103].

Важливим поняттям, який визначає та характеризує сферу життєстійкості є термін «*resilience*» [r'ziliəns]. Термін в українській психології ще не знайшов адекватного перекладу. Він перкладається як життєздатність, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних понять. Найбільш адекватними, на думку психологів, є переклад «*resilience*» як «*пружність*» (гнучкість, еластичність, відновлювальність, живучість, «пружна стійкість», амортизація), як здатність швидко відновлювати свій фізичний і душевний стан.

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 [42].

На думку психолога М. Варія [6], визначальними компонентами «психічної стійкості» (в трактовці вченим поняття психічної стійкості близьке до поняття життєстійкості) як властивості особистості є *стійкість*, *урівноваженість*, *опірність*, які допомагають людині протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях.

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.*

Теоретичною основою поняття життєстійкості є ідея *мужності*, «відваги бути», яку ввів видатний філософ П. Тілліх [103; 104]. Він визначає «мужність» як «силу духу, що здатна подолати все те, що перешкоджає досягненню найвищого блага».

Таким чином, «мужність бути» як «самоствердження всупереч» набуває окремої форми у вигляді мужності бути собою як самоствердження індивідуального Я, власної унікальності, відстоювання індивідуальної природи, яка обумовлена творчими можливостями. Людині необхідно мати мужність творити, мужність замінити старе новим, яке є ризиком і яке є непередбачуваним з позиції старого.

Розглядаючи мужність як людську чесноту, потрібно бачити *зв'язок мужності та мудрості.*

Мудрість багатформна та багатоякісна, 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 [103].

Життєстійкість впливає на психологічне благополуччя особистості. О. Чиханцова визначила структурну модель взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя (рис. 10.1), яка показує, що чим вища життєстійкість особистості, тим, ймовірно, вищим буде рівень її психологічного благополуччя, і навпаки [113].

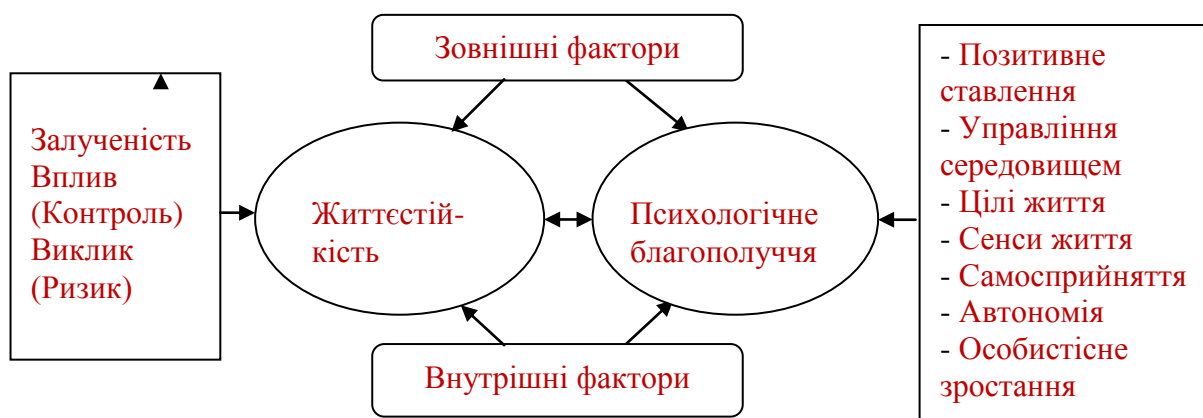


Рисунок 10.1 – Модель взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя

10.2 Антикрихкість як визначальна властивість життестійкості особистості

Важливим, в сучасному науковому дискурсі життестійкості особистості, є явище та поняття «антикрихкість». На думку психологів, поняття «життестійкість» та «антикрихкість» мають певні схожості, але вони також можуть різнитися в контексті їхнього вживання. Життестійкість (як поєднання «міцності» та «пружності») вказує на здатність пристосовуватися та відновлюватися, але не завжди передбачає активне поліпшення або позитивні зміни внаслідок викликів. Життестійкість – це здатність індивіда або системи відновлюватися після стресу, перешкод чи невдачі, зберігаючи свою основну структуру і функції. А антикрихкість не просто означає відновлення після труднощів, а й активно використовує труднощі для поліпшення і зміцнення. Антикрихкість вказує на властивість системи або об'єкта збільшувати свою витривалість і продуктивність внаслідок стресу, невдачі чи непередбачуваних змін. Обидві концепції відображають здатність системи або індивіда подолати труднощі. Але, якщо життестійкість акцентує увагу на відновленні та збереженні після негативних впливів, то антикрихкість краще виражає ідею отримання користі або зміцнення завдяки стресовим ситуаціям.

Такий підхід до порівняння понять «життестійкість» та «антикрихкість» звужує явище та поняття життестійкості, зводить його до тільки однієї з характеристик «стійкості людини».

Методологічно ефективним та коректним є означення **«життестійкості»** загальним, системоутворювальним поняттям, яке визначає всі сфери «стійкості та розвитку людини», поєднуючи поняття *«міцність, витривалість» («hardiness»), «пружність, гнучкість, відновлюваність» («resilience») та антикрихкість (поєднує в собі «відновлювальність» та «розвиток») («antifragility»)*. Як зазначає Н. Талеб, антикрихкість – не те саме, що гнучкість чи міцність. Гнучке витримує удар і лишається таким самим, антикрихкому ж удар іде на користь, воно стає кращим [100].

«Міцність» («hardiness»), «гнучкість» («resilience») та «антикрихкість» («antifragility») можемо визначити як системоутворювальні властивості «життестійкості особистості». В контексті буття особистості як цілісної сутності, «антикрихкість» є визначальною властивістю життестійкості особистості, є «ключовою властивістю розвитку особистості» (Н. Талеб, Г. Лук'янофф, Дж. Гайдт та ін.).

Як зазначає відомий дослідник антикрихкості Н. Талеб, «в умовах невизначеності необхідна не стійкість, яка означає незмінність предмета, а інша гнучкіша риса, яка змушує річ під впливом змін та тиску ставати тільки кращою. Й ім'я цій рисі – антикрихкість» [7]. «Вітер гасить свічку і розпалює багаття. Те саме з випадковістю, невизначеністю і хаосом: було б добре користуватися ними, а не ховатися від них. Стати багаттям, якому вітер потрібний» [7].

У своїй працях «Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті (2007) [101] та «Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті» (2012) [100]. Н. Талеб пояснює, як системи та люди можуть пережити неминучих «чорних лебедів життя» і, наче імунна система, стати сильнішими, реагуючи на виклики. Дослідник розрізняє *три види речей*. Деякі, наче китайські порцелянові горнятка, крихкі: вони легко б'ються, і їх не можна склеїти, тож з ними потрібно поводитися ніжно й тримати подалі від малих дітей. Другий вид – речі витривалі: вони можуть витримати потрясіння. Зазвичай батьки дають дітям пластикові чашки саме тому, що пластик витримає постійне кидання об підлогу, хоч самі чашки від цього не міцніють.

Але вчений просить поглянути на часто вживане слово «витривалість» ширше і визнати, що існують антикрихкі речі. Багато важливих систем у нашому економічному й політичному житті подібні до нашого імунітету: їм необхідні подразники та виклики, аби вчитися, пристосовуватися й розвиватися. Якщо антикрихкі системи не стикаються з викликами і ніщо не змушує їх до активної реакції, вони стають негнучкими, кволими й неефективними. Він зауважує, що м'язи, кістки й діти антикрихкі. Якщо пролежати в ліжку цілий місяць, м'язи атрофуються; так само ослабнуть, а то й умруть складні системи, якщо забрати від них усі стресори. Модерний, чітко структурований світ чимало шкодить нам спущеними згори правилами й софістикованими нормами – вони прямо б'ють по антикрихкості системи. У цьому вся трагедія модерної епохи: ми ніби діти батьків, які з найкращих помислів надмірно опікають і цим самим шкодять.

Як зазначає Н. Талеб, «турботливі мамочки позбавляють дітей процесу спроб і помилок, забирають у них антикрихкість, відтягують їхні сфери екологічного і перетворюють на зануд, які йдуть по наперед заданій (хорошою мамочкою) карті реальності. Виходять відмінники, але дурні – вони схожі на комп'ютери, хіба що повільніші. А головне. Такі діти зовсім не вміють діяти в неоднозначних умовах» [100].

Відомі дослідники антикрихкості Г. Лук'янофф та Дж. Гайдт, в своїй книзі «Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді» (2018) [49] акцентують увагу на зростанні «культури одержимості безпекою», яка стрімко поширюється після 2013 року, зокрема в багатьох американських університетах. Автори намагаються аналізувати взаємопов'язані чинники, які на їх думку, вплинули на цей процес. Серед інших можемо відзначити ті чинники, які також характерні для українського суспільства та, зокрема, українського освітнього середовища: підвищення рівня тривожних розладів та депресії серед молодих людей; зміни в практиці виховання дітей («параноїдальне батьківство»); обмеження вільної гри; вплив соціальних мереж.

Якщо зрозуміти поняття антикрихкості, шкода від надмірного захисту дітей стає очевидною. З огляду на те, що ризики та джерела стресу природні, неunikні складники життя, батьки й учителі мають допомагати дітям зміцнювати їхню внутрішню здатність розвиватися і вчитися на цьому досвіді. Є давній вислів: «Готуй дитину до шляху, а не шлях до дитини». Але в наш час, здається, ми робимо точнісінько навпаки: намагаємося забрати зі шляху все, що може дитину засмутити, не усвідомлюючи, що робимо помилку. Захищаючи дітей від різних видів досвіду, який може їх засмутити, ми значно збільшуємо ймовірність того, що ці діти не зможуть упоратися з подібними проблемами, вийшовши з-під нашої опіки. Сучасна одержимість захистом молоді від того, щоб вона не почувалася «в небезпеці», одна з (кількох) причин стрімкого зростання показників депресії, тривожних розладів та самогубств серед підлітків. Діти, виховані в культурі, яка велить їм лишатися в «емоційній безпеці», захищаючи їх від будь-яких загроз, які тільки можна собі уявити, можуть стати крихкішими та менш витривалими, що спонукає дорослих захищати їх ще краще, а це призводить до того, що вони стають ще крихкішими та ще менш витривалими.

Автори акцентують, як сучасне виховання, спрямоване на забезпечення безпеки, може призвести до формування «крихких» особистостей, які не володіють достатнім рівнем здатності до викликів та стресових ситуацій. Зазначається, що ця теплична атмосфера може обмежувати розвиток антикрихкості та самостійності в молоді, оскільки вони стають менш придатними до вирішення труднощів. Аналізуючи вплив «культури одержимості безпекою», дослідники розглядають, як ця тенденція може впливати на психологічний стан та розвиток індивіда, особливо в умовах зростання викликів, які ставлять перед молоддю сучасний світ та інтернет-середовище [49].

Антикрихкість особистості визначає новий погляд на людську стійкість та розвиток у сучасному світі. Ця концепція стверджує, що справжня сила особистості виявляється не в уникненні труднощів, а в умінні використовувати їх як стимул для особистісного росту та самовдосконалення. Антикрихка особистість не обмежується стабільністю у звичайних умовах; навпаки, вона знаходить свою силу у викликах, які їй подає життя.

Така особистість відзначається відкритістю до помилок, оскільки вона розглядає їх не як невдачі, а як можливість навчитися та вдосконалити свої здібності. Помилки для антикрихкої особистості слугують не просто втратою, а й стимулом до подальшого розвитку та досягнення нових вершин.

Ідея антикрихкості здобула широкий резонанс в різних галузях, включно й менеджмент, психологію, економіку та інші сфери, де важливо адаптуватися до швидкозмінних умов. Дослідження антикрихкості засвідчують те, що антикрихкість може впливати на управлінські практики, економічні стратегії, аспекти психології та освіти, сприяє розширенню знань та розвитку стратегій, спрямованих на вдосконалення особистості.

Засвоєння концепції антикрихкості є важливим в контексті сучасного світу, де зміни та невизначеність стали нормою. Ця концепція допомагає особистості не лише пережити труднощі, але й активно взяти в них участь, трансформуючи виклики у джерело власного зростання та вдосконалення. Таким чином, антикрихкість є не лише психологічною властивістю, властивістю життестійкості, а й філософією життя, що сприяє позитивному розвитку особистості в умовах постійних змін та викликів.

Як зазначають вчені, варто дослухатися до слів В. Талеба про те, що «вітер гасить свічку, але розпалює полум'я». Він радить не бути свічками і не перетворювати власних дітей на свічки: «Варто хотіти бути полум'ям і прагнути вітру» [49].

Життестійкість особистості як система поєднання (синтез) властивостей міцності (витривалості), пружності (відновлюваності) та антикрихкості (розвитку) є основою позитивного потенціалу особистості (саногенного потенціалу), який є визначальною умовою психологічного благополуччя особистості.

Саногенний потенціал особистості розглядається дослідниками як психоенергетичний потенціал особистості (сукупність характеристик, набір особистісних стійких якостей), що сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів,

накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя, і який забезпечує гармонійний розвиток особистості, її психологічне здоров'я, сприяє розвитку і збереженню психологічного благополуччя [6].

Важливим (а можливо і ключовим) чинником життєстійкості (антикрихкості) особистості є суб'єктність особистості. Подолання викликів, які стоять перед людиною на її життєвому шляху, стає можливим, коли особистість є свободною, відповідальною, такою що покладається на власні сили – є суб'єктом (питання взаємозв'язку життєстійкості та суб'єктності особистості буде розглядатися в темі 12).

10.3 Стреси та засоби його подолання

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 [80; 111].

Стрес (пер. з англ. stress – напруга) – 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.

Характеристика стресорів. **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.

Вченими вивчено значні події, які трапляються в житті і вражають емоційну сферу: смерть близької людини – 100 очок, розлучення – 63, ув'язнення – 63, смерть близького члена родини – 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження – 50 очок, вагітність – 40, перехід у нову школу – 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна

більшість мали 300 очок за один рік.

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.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу потрібно звертати на *менш 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

1. *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.

2. *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.

3. *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 короткочасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто – як приємну або як нейтральну. Окрім

того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом (рис. 10.2).

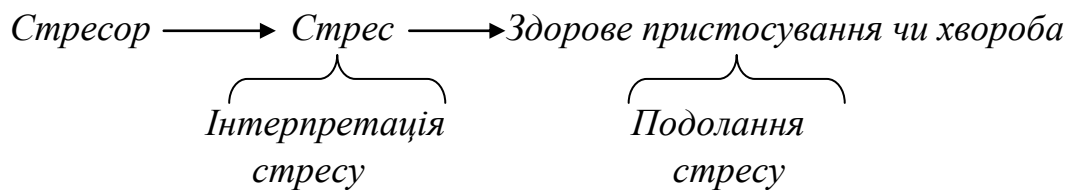


Рисунок 10.2 – Схема розвитку стресу

Розрізняють *ступені стресу*: 1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

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

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується («зациклюється»), 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». Приклад. Підготувати і здати через певний період курсову роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, то цим самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

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.

Успішні способи подолання стресу:

- а) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- б) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- в) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- г) комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Якщо ми звернемося до схеми стресу (рис. 10.3), то помітимо, що перша група (1) діє зі стресором, друга група (2) взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя (3) має справу з фізичним ефектом від стресу.

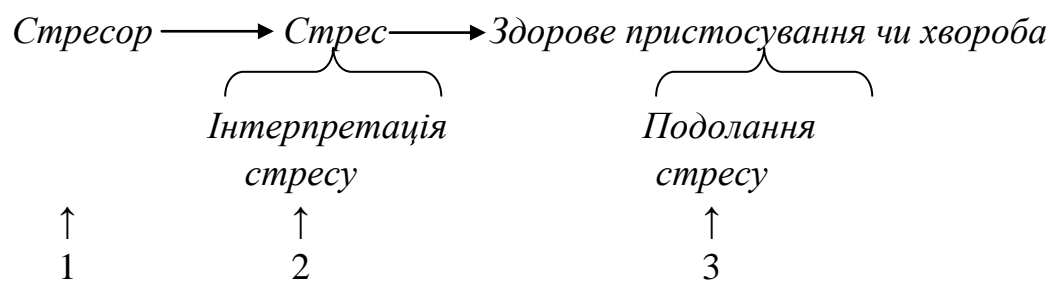


Рисунок 10.3 – Схема подолання стресу

1) активний вплив на проблему

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в цій ситуації? Вирішити, розв'язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежить від характеру проблеми: вас уже відрахували з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно *визначити проблему*. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вмюють 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.

2) 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».

- *Соціальне порівняння*. Базується на установці: «Мені краще, ніж іншим».

- *Уникання*. Базується на установках – «Це не проблема». «Годі хвилюватися». «Потрібно поставити обмежувач на хвилювання».

- *Гумор*. Базується на установках – «Це смішно». «Серце радісне добре лікує».

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. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею.

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.

3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

- *Вживання ліків* є відомим способом зменшення шкідливого стресу.
- *Релаксація або розслаблення* – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).
- *Фізичні вправи і прояви* – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу.
- *Свіже повітря і вода* сприяють найефективнішій боротьбі зі стресом.

4) 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 (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є *консультативна допомога* або *психотерапія*, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

- *Віра в Бога*

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

- *Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого*

Відомий дослідник стресу Г. Сельє дає такі 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 посміялися, гумор – це захист від багатьох негараздів.

Значний вплив на управління та подолання стресу має життестійкість особистості. Вона може виступати буфером проти стресу, впливати на ресурси опанування стресом. Люди, які мають високі показники життестійкості, мають підвищене відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчують менше стресів у повсякденному житті.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі із загрозами змушують нас замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю, вдосконалюватися.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. На яких компонентах (за С. Мадді), що визначають взаємодію людини зі світом, ґрунтується життестійкість особистості?
2. Як визначає та характеризує сферу життестійкості термін «resilience»?
3. Проаналізуйте компоненти психічної стійкості (М. Варій).
4. Як співвідносяться поняття «мужність» та «мудрість» в контексті поняття «життестійкість»?
5. В чому різниця між поняттям «життестійкість» та «антикрихкість»?
6. Чому «антикрихкість» потрібно визначати базовою властивістю «життестійкості особистості»?
7. Проаналізуйте вислів: «Готуй дитину до шляху, а не шлях до дитини».
8. Проаналізуйте явище стресу як «способу буття людини».
9. Охарактеризуйте схему процесу виникнення (розгортання) стресу.
10. Який неефективний спосіб подолання стресу часто використовується студентами?
11. Визначте та проаналізуйте ефективні способи подолання стресу.

Тема 11 Духовно-психологічний вимір особистості

11.1 Психологія та етика

11.2 Духовність особистості

11.3 Свобода та відповідальність

Основні поняття і ключові слова: психологія, етика, етикет, мораль, моральність, дух, духовність, істина, добро, краса, душа, свобода, внутрішня свобода, відповідальність.

11.1 Психологія та етика

В попередніх темах особистість розглядалася в контексті її психологічних характеристик та за допомогою психологічного інструментарію. Але особистість є цілісною духовно-психологічною сутністю. Психологія не дає відповіді на питання духовності, моральності, цінностей буття особистості. Психологічні знання можуть бути спрямовані на актуалізацію як добра, так і зла, вони можуть бути маніпулятивними. Тому, щоб аналізувати особистість як цілісність, психологічного інструментарію не достатньо. Потрібна «міждисциплінарність», зокрема філософсько-психологічний аналіз, аналіз за допомогою як філософського (етичного), так і психологічного інструментарію.

Дослідженням етичного (морального) виміру особистості займається філософія (етика). В рамках вивчення дисципліни «Психологія особистості», з метою усвідомлення студентами взаємозв'язку між психологією та етикою, їм потрібні знання сутності, предмету та ключових категорій етики.

Слово «етика» виникло з давньогрецького «*etos*», яке у різні часи мало різні значення. Спочатку воно означало місцезнаходження, спільне житло, потім – звичай, темперамент, характер, стиль мислення. Пізніше видатний мислитель античності Аристотель (384 – 322 рр. до н. е.) узявши за основу значення етосу як характеру, темпераменту, утворив прикметник «етичний» для позначення особливої групи людських чеснот – мудрості, помірності, справедливості тощо – відрізняючи їх від добродійностей розуму. Науку про етичні чесноти (особистісні якості), достоїнства характеру людини Аристотель назвав «етика».

За аналогією, у латинській мові від терміна «*moris*» – звичай і порядок, вдача і характер людини – давньоримський філософ Цицерон (106 – 43 рр. до н. е.) утворив прикметник «моральний», тобто такий, що стосується характеру, норову, звичаю. Від нього пізніше увійшов у вжиток термін «мораль» як наука про людські характери. Спочатку значення термінів

«етика» й «мораль» в основному збігалися. Пізніше, у процесі історико-культурного розвитку, зокрема розвитку науки і суспільної свідомості, мораль стали розуміти як реальні явища (звичаї суспільства, усталені норми поведінки, оціночні уявлення про добро, зло, справедливість тощо). Етику почали розглядати як науку, що вивчає мораль. Хоча у повсякденному слововживанні цієї різниці у значенні не завжди дотримуються.

Поняття «мораль» і «моральність» часто ототожнюються, але ми дотримуємося підходу, що ці поняття не є тотожними, а визначають різні аспекти етичних явищ: теоретичний та практичний. Так Г. Гегель, розумів мораль як форму суспільної свідомості, сукупності усвідомлюваних людьми принципів, норм, приписів, правил поведінки, а моральність – як втілення цих принципів, правил і норм у реальній поведінці людини й стосунках між нею та іншими людьми.

На основі історичних та сучасних рефлексій стосовно явищ та понять «етика», «мораль» та «моральність» дамо їх означення, які, на нашу думку, найбільш адекватно відображають їх означення в сучасній філософії [77].

Етика (з грецьк. *ethos* – норов, звичай, характер) – система знань про добро та зло, їх актуалізацію в житті та поведінці людини; система знань про мораль та моральність, їх суть та історію розвитку, їх роль та місце в житті людини та суспільства.

Мораль (з лат. *moris* – норов, звичай, характер) – теоретична сукупність поглядів на мораль та моральність, моральнісні відношення, якості, діяльність людини; це моральні принципи, норми і правила поведінки. Мораль визначає цінності людини, регулює її поведінку з погляду принципового протиставлення добра та зла.

Моральність – поведінка, вчинки, якості, відношення, діяльність людини як результат безпосередньої реалізації моральних ідей, цінностей, принципів, норм і правил поведінки.

Тому **предметом етики** є дослідження моралі та моральності, їх суті та історії розвитку, їх ролі та місця в житті людини та суспільства.

Стосунки і культура комунікативності загалом має не тільки внутрішню (моральну, психологічну), а й зовнішню сторону – етикет, норми якого досить значущі в моральному плані.

Етикет – це сукупність правил поведінки, які регулюють зовнішні прояви людських стосунків (ставлення до інших, форми звертання, манери, стиль одягу тощо). Це складова зовнішньої культури окремої людини і суспільства загалом. Етикет є певною формою церемоніалу, це мова символів.

Існує п'ять видів етикету: придворний, військовий, дипломатичний, загальногромадянський і діловий (службовий).

В етикеті, як правило, закладено певні моральні принципи. Водночас етикет має суто зовнішню, часом відірвану від свого морального змісту, форму. Адже за суворим дотриманням правил етикету може критися недоброзичливе ставлення до інших. В цьому разі етикет стає формою лицемірства.

Безпосередньо з мораллю пов'язані такі норми етикету: ввічливість, тактовність, коректність, вихованість.

11.2 Духовність особистості

Прикладом того, що особистість визначається як складне, системне, синтетичне явище, є те, що, крім психологічного виміру особистості, ключову сутнісну роль відіграє духовний вимір (духовність) [73].

Духовність як аксіологічний (ціннісний) сенс буття людини є синтезом не всіх або певних цінностей людського життя, а онтологічних смислів-цінностей, якими є триєдність *«істина – добро – краса»*. Тому всі інші цінності можуть бути чинниками духовності людини, якщо вони співвідносяться з цими смислами-цінностями.

Добро є визначальною категорією генези духовності, без спрямованості на добро розмова про духовність взагалі втрачає сенс. Але не можна поняття «моральність» і «духовність», або моральний і духовний розвиток розглядати як синоніми. Духовне не тотожне моральному. Дух (духовність) не «знімається» повністю категорією добра, тому зводити духовність до моральності ми не можемо.

Незважаючи на те, що істина на рівні духу (духовності) має моральну спрямованість, її роль, як феномена генези духовності, не поступається значенню феномена добра. Потреба в істині становить суттєву рису духовного ладу людини і її культури та пошук істини в системі духовності має ставати для людини «пошуком самої себе». Але, з іншого боку, духовність не може бути зведена до істини, тим паче, якщо суть істини зводиться до науковості, раціональності, знання. Істина – це смисл, який визначається також іншими смислами: добро і краса.

Ще одним смислом генези духовності є краса як вияв досконалості та доцільності. Людина за законами краси упорядковує світ, осмислює призначення власного «Я», реалізує себе.

Важливим аспектом духовності є телеологічність. Духовність як смисл буття, є не тільки його онтологічною, аксіологічною основою, яка визначає всі інші його аспекти, вона є ціллю розгортання буття як людського буття,

його ідеєю. Людське буття в масштабах Універсуму, Космосу є розгортанням, актуалізацією певної заданості, цілепокладання космічного буття. Такою заданістю є людина як об'єктивація сутності буття – духу, який розгортається, об'єктивується як людина, особистість, як суб'єкт. Тому історія людства – це «історія» висвітлення, розгортання сутності буття як людяності – духовності.

Визначаючи поняття «духовність», ми завжди відчуваємо певну незавершеність і присутність в цій незавершеності чогось, що є основою, «центром», що надає духовності цільності. І оце «щось», присутність чого ми завжди відчуваємо в стані духовності і є «дух». Коли ми говоримо про дух в контексті людського буття, то цим поняттям виділяємо із загальної категорії «духовність», по-перше, питання смислу, сутності, єдності, повноти, глибинності духовності особистості, по-друге, питання онтологічних, базових, кореневих основ формування й розвитку духовності і, по-третє, телеологічні питання духовності. Проблема людського духу – проблема смислу, «стандарту» людського буття, проблема можливості духовності, проблема ідеальна, метафізична.

Але, незважаючи на те, що духовність є проявом структур універсуму в бутті людини, що дозволяє їй претендувати на всезагальність, цей атрибут людського буття, власне, є індивідуальним. Адже людина є центром духовних актів, вона сама створює свою духовність. Ми можемо говорити про духовність тільки в контексті поняття «людина», «особистість».

Тому філософський аспект розгляду проблеми генези духовності неможливий без психологічного, в площині якого й аналізується проблема духовності як суб'єктивного феномену буття. Враховуючи це, можемо дати таке означення поняття: **духовність** – це розгортання, актуалізація смислу буття (духу) як людського буття через самовизначення, саморозвиток, самоактуалізацію особистості та, що дуже важливо, суб'єктність особистості.

Духовність як особистісно-психологічна проблема – це проблема психологічних, особистісних, а найголовніше, суб'єктних умов, механізмів розгортання, актуалізації духу. В контексті генези духовності важливим є визначення сутності й ролі душі як духовного чинника. Духовність не зводиться до душі, яка є лише «формою актуалізації духовності». Але душа в своїй глибині сутності «виходить» на дух, «зливається» з духом. Тому дух можна визначити як глибинну сутність душі, «стик» між суб'єктивним і об'єктивним, трансцендентним та досвідним, ідеальним і матеріальним. А духовність – це процес, стан об'єктивації духу в душі (в горизонті психічного).

Розгортання, актуалізація духу відбувається через горизонт психічного й об'єктивується як особистісно-психологічний стан особистості, стан духовності. А розгортання, актуалізація духовності відбувається у формі переживання, тому духовність ми переживаємо.

Саме психічні процеси, стани і властивості людини є тією структурою, тим механізмом, через які «духовне актуалізується». Є різні погляди на структуру психіки людини. Будемо дотримуватися погляду наявності таких підструктур психіки: раціональна, емоційно-почуттєва, безсвідома і волява. Тому ці підструктури ми можемо розглядати як сфери духовності, елементами яких є розум, почуття, інтуїція і воля.

Базовим психологічним механізмом актуалізації смислу людського буття – духовності, є розум як різновид духовного осягнення буття. Почуття також є однією із фундаментальних основ духовності, які володіють характеристиками зв'язку, об'єднання, синтезу.

Велике значення для генези духовності має безсвідома сфера структури психіки особистості. Адже всі спроби повного просвітлення свідомості світлом рефлексії є утопічними. Теоретичний аналіз духовності завжди обмежений. У цій сфері механізмами «просвітлення», актуалізації духу є інтуїція як безпосереднє відчуття смислу буття – духу.

Воля є «рушійним» чинником розгортання, актуалізації духовності як у внутрішньо-особистісному плані (як стан духовності або духовність), так і в зовнішньому (у вигляді різних об'єктивованих форм та типів духовності).

Таблиця 11.1 – Особистісно-психологічна структура духовності

Раціональна сфера духовності	Почуттєва сфера духовності		Несвідома сфера духовності
	Етично-почуттєва сфера	Естетично-почуттєва сфера	
Мислення	Етична почуттєвість	Естетична почуттєвість	Інтуїція
Воля	Воля	Воля	Воля
Самотворчість	Самотворчість	Самотворчість	Самотворчість
Істина	Добро	Краса	Істина, Добро, Краса
Духовність			
Дух			

Духовність як триєдиний синтетичний смисл (істина – добро – краса) об'єктивується у зовнішні форми. З одного боку, відбувається об'єктивація

самих смислів духовності як відносно автономних сутностей духовності. Істина об'єктивується в філософію, науку; добро – в мораль, краса – в мистецтво. З іншого боку, за певних умов, відбувається об'єктивізація духовності в різні синтетичні форми істини, добра, краси – у форми культури. Ці форми носять конкретно-історичний характер і можуть бути різними за обсягом, можуть «перехрещуватися», «поглинати» одна одну, відрізнятись за способом «відкриття», «схоплення» духу, способом актуалізації та об'єктивації духовності. Це може відбуватися через раціональну сферу людини, через почуттєву сферу або мати безпосередній характер – через інтуїцію, віру, медитацію, молитву, самотрансценденцію. Найбільш значущими формами (типами) духовності є форми, які актуалізуються, об'єктивуються через релігію, різні форми свідомості, національні аспекти людського буття, соціальний та діяльнісний аспект, ту чи іншу ідеологію, типи культури тощо [73].

11.3 Свобода та відповідальність особистості

Іншим ключовим фактором означення особистості як духовно-психологічної сутності є явища та поняття *свободи* та *відповідальності*.

Проблема свободи та її означення була актуальною протягом всього історичного поступу людини. Незважаючи на час та зміни, актуальність питання свободи ніколи не зменшувалася, що дає змогу розглядати його як одну з сутнісних характеристик людини. У структурі основних сюжетів світової філософії свобода посідає почесне місце. Тексти мислителів різних епох, присвячені її проблематиці, становлять великий розділ особливого філософського знання – «філософію свободи» [91].

У наш час це питання розглядається з багатьох позицій та характерних для них філософсько-світоглядних настанов. Головна особливість постановки проблеми полягає в тому, що індустріальна доба загострила відчуття поневоленості та відчуження індивіда, возвеличивши державні механізми та їх вождів, для яких окрема людина ставала лишень маленьким гвинтиком, розчиненим у величезному державному механізмі й повністю підкореним йому. Внаслідок цього з'явилося суспільство «однакових» людей, однакових зовні та зсередини, з однаковими поглядами та думками.

К. Роджерс стверджував: «Сьогодні чиниться колосальний тиск – культурний і політичний – у бік конформізму, слухняності та жорстокості» [78]. Тиск чиниться звідусіль: з радіоприймачів та телеекранів, через пресу, освіту, він не полишає людину ні вдома, ні на роботі. Всюди або майже всюди намагаються вплинути на наш вільний вибір: галаслива реклама нав'язливо пропонує непотрібні нам речі, інформаційний простір

засмічений відверто неправдивою інформацією, індустрія розваг формує наше дозвілля, зтягуючи у шори конформності та возвеличення банальних базових потреб, підносячи їх до рангу цінності. Зовнішній вплив став настільки вражаючим, що від нього вже майже ніде сховатися.

На перший погляд питання свободи в наш час видається дивним та недоречним. Адже давно вже немає рабства в звичному розумінні, але і нині виникають і продовжують вдосконалюватися нові форми рабства, нові види особистісного поневолення, які мають своєю метою створення суспільства «слухняних» та керованих людей. Чиниться насильство над індивідуальністю, пригнічується унікальність та ініціатива. Індустріальне суспільство – це суспільство, подібне до величезного заводу, де в кожного є регламентована і строго визначена роль.

Його метою є збільшення потужності все того самого виробництва, нарощування технологічних м'язів, проте в цій схемі нівелюється індивід та його індивідуальність. Губиться його значущість і велич, натомість виникає почуття безсилля та апатії, втрачається прагнення до активних змін та творчої самореалізації, яке часто розчиняється в одноманітності. Це час державних замовлень у літературі, музиці, мистецтві, це час кон'юнктурного формування смаків та уподобань, однаковості та безликіості. Можемо згадати проблеми, порушені Е. Фромом у його праці «Втеча від свободи», основним лейтмотивом якої є втеча від свободи задля комфортного, але конформного життя. Проілюструємо цю фразу тезою з передмови до згаданої праці: «Сучасна людина все ще охоплена тривогою і піддається спокусі віддати свою свободу всіляким диктаторам – чи втратити її, перетворившись на маленький гвинтик машини: не у вільну людину, а в добре нагодований і добре одягнений автомат» [108].

Але, на думку К. Роджерса «Людина довго відчувала себе в житті маріонеткою – керованою силами економіки, силами несвідомого, силами навколишнього середовища. Її уневільнювали особи, інституції, теорії психологічної науки. Але тепер вона впевнено проголошує нову декларацію незалежності» [87].

Що є основою цього протистояння, основою «декларації незалежності»? Насамперед, це «внутрішня свобода» як внутрішнє особистісне джерело протиставлення зовнішньому тискові, як безмежний ресурс, що є в кожному із нас і потребує вивільнення та реалізації, задіяння всіх креативних та творчих здібностей [90].

Що ж таке *внутрішня свобода*? К. Роджерс визначає її так: «Це суттєво внутрішня річ; вона існує в живій людині зовсім окремо від зовнішнього вибору альтернатив, про який ми так часто думаємо, що саме він утворює свободу» [88]. Говорячи про «внутрішню свободу», автор порівнює її з тим

типом свободи, який описує у своїх працях В. Франкл, з свого власного досвіду перебування в концентраційних таборах. Йдеться про свободу, котру не могли зламати жахи того часу, незважаючи на те, що у в'язнів було відібрано все, що можна відібрати: власність, ідентичність, право вибору. Проте навіть роки перебування в страшних умовах концентраційних таборів засвідчили, що єдине, чого не можна відібрати в людини, це лише однієї речі – останньої людської свободи як права обирати своє власне ставлення до цієї сукупності обставин та права здійснювати свій особистий шлях у цих обставинах. Це твердження можна проілюструвати цитатою з праці В. Франкла «Людина у пошуках сенсу»: «Людина не вільна від обставин. Але вона вільна зайняти позицію щодо них. Умови не зумовлюють її повністю. Від неї – в межах її обмежень – залежить, здасться вона чи поступиться обставинам» [107]. Отже, внутрішня свобода – це свобода глибоко суб'єктивна, коли людина діє за принципом: «Я можу жити сама, тут і зараз, за своїм власним вибором» [88].

М. Бердяєв розглядав свободу як «вибір самої себе». «Свобода людини як суб'єкта полягає в тому, щоб стати особистістю, припинити жити згідно із зовнішніми принципами, щоб вийшовши за свої межі, бути самим собою і нести відповідальність за свій вибір перед самим собою» [78].

Визначальною умовою розуміння явища та поняття «свобода» є явище та поняття «відповідальність».

Людина відповідальна за світ, у якому живе, за оточення, у якому перебуває, за себе і своє життя. Відповідальність розглядається як цілісна якість особистості, в якій інтегровані духовні, соціально-психологічні та психофізіологічні функції, що забезпечують розвиток особистості як суб'єкта відповідальної поведінки.

Людам дуже часто складно відмовитися від звички звалювати на когось іншого «турботу» вирішувати за тебе, а ще більш важко усвідомити себе відповідальним за своє життя, за кожне власне рішення і сприйняти це як невід'ємну частину себе [46].

Тому внутрішню свободу потрібно розглядати як результат рефлексії **«свобода – відповідальність»**. Саме внутрішня свобода як результат рефлексії «свобода – відповідальність» та взаємодія «Я – Інший» є умовою та механізмом вирішення проблеми міри детермінації, впливу, зумовленості особистості зовнішніми, відносно суб'єкта, детермінантами: біологічними, психологічними, природно-екологічними та соціальними.

Важливим методологічним чинником усвідомлення сутності та взаємовідношення явищ і понять «свобода» та «відповідальність» можуть бути слова відомого філософа В. Франкла, який у своїй праці «Людина в пошуках смислу» зазначає, що «свобода – це ще не все, свобода – це

тільки половина правди. Ось чому я пропоную, щоб статую Свободи на східному березі доповнили статуєю Відповідальності на західному», «бути свободним – це тільки негативний аспект цілісного феномена, позитивний аспект якого – бути відповідальними. Свобода може виродитися в звичайне свавілля, якщо вона не проживається з погляду відповідальності» [107].

Внутрішня свобода та відповідальність виступають як атрибутивні якості одна одної. І. Лепп у праці «Християнська філософія екзистенції» писав: «Свобода та відповідальність – ці дві реальності так тісно пов'язані між собою, що цілком правомірно розглядати їх як два аспекти однієї й тієї ж екзистенційної реальності» [46].

Саме тому такими актуальними є головні ідеї та зміст одноіменних праць відомого представника гуманістичної психології К. Роджерса «вчитися бути вільним» [88] та «свобода вчитися» [87]. Мету «навчитися бути вільним» вчений визначав «одним з суттєвих завдань освіти» [88].

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Здійсніть порівняльний аналіз явищ і понять «етика» та «психологія».
2. Дайте означення та порівняйте поняття «етика», «мораль», «моральність».
3. В чому полягає відмінність між «етикою» та «етикетом»?
4. Яку роль духовність відіграє в житті людини?
5. Дайте означення поняття «духовність».
6. Проаналізуйте духовність як синтез «істини», «добра» та краси.
7. Яку роль в актуалізації духовності відіграє психологічний вимір буття особистості?
8. Чому в наш час таким актуальним стає питання свободи особистості?
9. Дайте означення явища та поняття «внутрішня свобода».
10. Чому внутрішню свободу потрібно визначати як результат рефлексії «свобода – відповідальність»?
11. Проаналізуйте вислів В. Франкла: «Свобода – це ще не все, свобода – це тільки половина правди. Ось чому я пропоную, щоб статую Свободи на східному березі доповнили статуєю Відповідальності на західному».

Тема 12 Суб'єктність особистості

12.1 Поняття суб'єктності особистості

12.2 Природа та становлення суб'єктності особистості

12.3 Суб'єктність та самовизначення особистості

12.4 Суб'єктність та життєстійкість (антикрихкість) особистості

Основні поняття і ключові слова: суб'єкт, суб'єктність особистості, природа суб'єктності особистості, становлення суб'єктності особистості, самовизначення особистості, самоактуалізація, самореалізація, суб'єктність та життєстійкість.

12.1 Поняття суб'єктності особистості

Сучасний розвиток індивідуального та суспільного буття особистості вивів на порядок денний питання суб'єктної ролі людини у процесі її взаємодії у світі – питання суб'єктності.

Важливим чинником підвищеного інтересу до можливостей людини бути суб'єктом буття стали інформаційна, технологічна та технічна революції ХХ ст. Інформаційний вибух і технологічний прорив суспільства докорінно змінили обличчя соціуму, шляхи його розвитку та роль людини (особистості) в цьому процесі.

Поняття «суб'єктність особистості» у психологічній літературі частіше визначається як її «інтегральна властивість» «інтегральна якість», «інтегральна характеристика», «вищий рівень цілісності (системності)», «форма самобуття», «джерело активності», «вища форма розвитку» та ін. Суб'єктність є показником розвитку особистості та її «зрілості».

Що стосується поняття «суб'єкт», то в сучасній психологічній науці суб'єкт визначається як «центр психіки», «суб'єктне ядро психіки», «носії інтегральної якості – суб'єктність», «самість» та ін.

Суб'єктність особистості – сутнісна інтегральна властивість особистості, яка формує та актуалізує «суб'єктний центр особистості» (суб'єкт) який є мотиваційним, інтеграційним, регулятивним, координаційним центром життєтворчості та життєдіяльності особистості у світі як комунікативної системи «Я – Інший». Суб'єктність є найвищим рівнем розвитку особистості, який визначає телеологічну сутність особистості – суб'єктність як онтологічність особистості. Суб'єктність є результатом актуалізації онтологічного смислу буття людини як суб'єктності «Я – як суб'єкт життєтворчості та життєдіяльності».

Суб'єктність як явище є цілісною, системною властивістю особистості, інтегральними системоутворювальними компонентами якої є **комунікативність, духовність, внутрішня свобода**. Ці три сутності

(субстанції) «перебуваючи одна в одній», «визначаючи одна одну» є однією сутністю – суб’єктністю. Можемо визначити структуру (формулу) суб’єктності особистості: «комунікативність – духовність – внутрішня свобода» (табл. 12.1).

Таблиця 12.1– Структура суб’єктності особистості

Суб’єктність особистості		
Духовність	Комунікативність	Внутрішня свобода
«істина-добро-краса»	«комунікативна свідомість-комунікативне співбуття-комунікативна взаємодія»	«свобода-відповідальність»

Комунікативність – системна властивість буття особистості як суб’єкта, системостворювальними компонентами якої є комунікативна відомість (свідомість «Я – Інший»), комунікативний стан (стан співбуття «Я – Інший»), комунікативна взаємодія (взаємодія «Я – Інший»).

Духовність (духовно-сміслова компонента суб’єктності) – системна властивість буття особистості як суб’єкта, системостворювальними чинниками якої є онтологічні смисли-цінності «істина», «добро», «краса».

Внутрішня свобода особистості – системна властивість (атрибут) буття особистості як суб’єкта, системостворювальним компонентом якої є рефлексивна система «свобода – відповідальність».

Суб’єктність як систему можна також подати як поєднання трьох сфер, які в місці свого пересікання утворюють сферу, яка і є суб’єктністю (рис. 12.1).



Рисунок 12.1– Структура суб’єктності особистості

Базовим поняттям означення суб'єктності як цілісності та системності є поняття «суб'єкт». Суб'єктність як системна властивість актуалізує суб'єктний центр особистості – суб'єкт. Суб'єктний центр як цілісна сутність – суб'єкт, є синтезом системоутворювальних компонентів: «дух», «комунікативна установка» та «самість». Тому, «дух – комунікативна установка – самість» – структура (формула) «суб'єкта» як «сутнісного центру суб'єктності».

На екзистенційному рівні суб'єктного виміру особистості інтегральні системоутворчі компоненти суб'єктної особистості духовність, комунікативність та внутрішня свобода актуалізуються як форми (властивості) суб'єктності.

Важливим компонентом суб'єктності особистості, зокрема її екзистенційного виміру є його екзистенційно-інструментальний (екзистенційно-управлінський) вимір як форма розвитку, актуалізації, саморегуляції суб'єктної сутності особистості. Суб'єктність на цьому рівні також актуалізується в багатоманітних екзистенційно-інструментальних (екзистенційно-управлінських) формах. Системний підхід до означення та дослідження суб'єктності особистості потребує виявлення системоутворювальних інструментальних, управлінських властивостей (форм) суб'єктності особистості. Ключовими системоутворювальними екзистенційно-інструментальними компонентами (властивостями, формами актуалізації) суб'єктності особистості є **мотиваційність, творчість та саморегуляція.**

Мотиваційність, творчість та саморегуляція як екзистенційно-інструментальні (екзистенційно-управлінські) форми суб'єктності особистості, управляють («запускають», розвивають, актуалізують, регулюють) процес розвитку та актуалізації властивостей суб'єктності особистості та суб'єктної особистості як системи загалом.

Творчість, мотиваційність, саморегуляція як особистісно-психологічні інструментальні, управлінські компоненти також запускають психологічні механізми розвитку та актуалізації суб'єктності особистості.

Екзистенційно-інструментальний компонент суб'єктності особистості в системі (структурі) суб'єктності виконує дві *функції*, які поєднуються в одну на основі поняття «актуалізація» (самоактуалізація). Це функція розвитку властивостей суб'єктності та суб'єктності загалом; функція управління (саморегуляції) наявними суб'єктними формами і суб'єктністю загалом.

Узагальнюючи, можемо зазначити, що суб'єктність особистості є складною синтетичною онтологічною системою «комунікативність – духовність – внутрішня свобода». Системоутворювальними компонентами

екзистенційно-інструментального виміру суб'єктного буття особистості є творчість, мотиваційність та саморегуляція (табл. 12.2).

Таблиця 12.2 – Структура актуалізації суб'єктності особистості

Суб'єкт (сутнісний центр суб'єктності)		
Дух	Комунікативна установка	Самість
Духовність	Комунікативність	Внутрішня свобода
«істина-добро-краса»	«комунікативна свідомість-комунікативне співбуття-комунікативна взаємодія»	«свобода-відповідальність»
Екзистенційно-буттєві форми духовності	Екзистенційно-буттєві форми комунікативності	Екзистенційно-буттєві форми внутрішньої свободи
Екзистенційно-інструментальні форми духовності	Екзистенційно-інструментальні форми комунікативності	Екзистенційно-інструментальні форми внутрішньої свободи
Мотиваційність	Творчість	Саморегуляція
Суб'єктність		
Дух	Комунікативна установка	Самість
Суб'єкт (сутнісний центр суб'єктності)		

12.2 Природа та становлення суб'єктності особистості

Розвиток якостей суб'єктності та суб'єктності особистості загалом не відбувається з «чистого аркуша». Дитина народжується з генетичними «суб'єктними кодами», «інтенціями» психологічних явищ суб'єктності:

– *комунікативність*: потреби активності, взаємодії, співбуття, свідомості «Я – Інший», любові, поваги, самоповаги та ін. як коди та інтенції інтегральної компоненти «комунікативність» (в контексті акценту на комунікативну суть суб'єктності особистості потрібно зазначити, що генетичною основою комунікативності є не просто інтенція (код) «активності», а інтенція (код) як «комунікативна установка» – «генетична спрямованість» на комунікативне буття людини (особистості);

– *духовно-сміслова компонента (духовність)*: інтенції, коди духовної сутності людини як інтегральної компоненти «духовність»; смисловий код мети розвитку особистості та її суб'єктності;

– *свобода (внутрішня свобода)*: потреби самоті, самотійності та інші «само...» як коди та інтенції інтегральної компоненти «внутрішня свобода».

Після народження дитини (а можливо ще до народження) розпочинається та відбувається віковий процес розвитку різних сфер буття людини (біологічної, психологічної, інтелектуальної, духовної, соціальної) та цілісний процес розвитку людини як особистості, які актуалізують парости суб'єктних інтенцій буття особистості (зокрема, активність, взаємодія, пізнання, «свідомість-«Я – Інший», співбуття, творчість, інноваційність та ін.). «Паростки» психологічних явищ суб'єктності особистості, зокрема їх психологічних форм, ми можемо побачити відразу як дитина починає взаємодіяти у світі, пізнавати його.

Поступовий віковий розвиток різних сфер буття людини, який актуалізується як процес розвитку особистості та взаємопов'язаний з ним процес розгортання, актуалізація суб'єктних інтенцій та потенцій особистості та розвиток суб'єктоформуєчих властивостей, які не є генетично заданими (наприклад, рефлексія, критичне мислення, соціальна компетентність, самооцінка, відповідальність та ін.) формують суб'єктний центр особистості (суб'єкт), який за допомогою мотиваційних, творчих та регулятивних компонентів суб'єктності бере на себе управлінську та регулятивну функцію як саморозвитку суб'єктності особистості так і комунікативності (взаємодії) особистості у світі.

За допомогою «саморегуляції» розвитку суб'єктності особистості, яка обов'язково повинна відбуватися в просторі та екзистенційних формах духовності, комунікативності та свободи, генетичні інтенції суб'єктності поступово розвиваються, ускладнюються, набувають «певної закріпленості», стають «стійкішими» перед зовнішніми впливами – стають якостями (властивостями) особистості.

Якості суб'єктності особистості як системні елементи характеризуються взаємодією, взаємовизначальністю, взаємодоповнювальністю, взаємозалежністю та формують відповідну систему, механізм розвитку суб'єктності особистості.

Суб'єктність особистості, в процесі комунікативності (комунікативна свідомість, комунікативне співбуття, комунікативна взаємодія), «залучаючи», «розвиваючи», «активуючи» якості інтегральних компонентів суб'єктності та інтегральні компоненти суб'єктності загалом, саморозвиває свою самість, свою суб'єктність. З іншого боку, суб'єктність особистості, яка, «розвинувши», «залучивши», «активувавши» духовність та соціальну компетентність особистості, ставши їх управлінсько-організаційною основою та суб'єктним центром, актуалізує ефективну комунікативність (взаємодію) особистості у світі.

Внутрішня свобода є ключовою методологічною умовою означення, аналізу явища суб'єктності особистості як Самості. Вона є також ключовою умовою становлення суб'єктності особистості та, на її основі,

ефективної взаємодії особистості в світі.

Свобода, яка визначається як рефлексія «свобода – відповідальність», актуалізується в різних формах «самості» особистості: «самовизначення», «самореалізація», «самоактуалізація», «самовдосконалення», «самовиховання», «самостійність», «самосвідомість», «саморегуляція», «автономність», «самодетермінація», «самоконтроль» та ін.

З усіх цих понять можемо виокремити одне, яке визначає інші характеристики «самості» особистості – це «самостійність». Воно також є основою розвитку таких базових процесійних характеристик розвитку особистості, зокрема її суб'єктності, як «активність», «творчість», «інноваційність» та «мотивація».

Обумовленість цінностями, смислами та духовністю приводить до ускладнення суб'єктності як психологічного явища, його вихід за межі психологічного на сутнісний (духовний, смисловий) рівень становлення суб'єктності особистості. Розвиток духовно-смислової компоненти суб'єктності особистості, зокрема її актуалізація у формі становлення духовно-смислового центру розвитку суб'єктності, є завершальним етапом становлення суб'єктності особистості як цілісної системи, етапом «зрілості», повноти структури та механізмів розвитку суб'єктності особистості – становлення суб'єктності як духовно-психологічної сутності. Визначальною подією цього процесу є самовизначення, відкриття та прийняття смислу «Я – як суб'єкт життєтворчості та життєдіяльності». Частіше це відбувається в юнацький (студентський) віковий період, період потреби самовизначення.

Завдання батьківського виховання та освіти (на основі створення відповідних умов розвитку, навчання, виховання) допомогти, щоб психогенетичні інтенції розвитку суб'єктності актуалізувалися в процесі розвитку особистості, щоб на їх основі сформувалися відповідні особистісні психосоціальні якості суб'єктності (можливо несвідомі установки), які є важливою смисловою, телеологічною, процесуальною та інструментальною основою розвитку суб'єктності особистості.

Успішність, ефективність освітньо-професійної діяльності студента також залежать від його мотивованості, суб'єктної взаємодії (Я – Інший), самостійності (свободи), активності, творчості, від того, чи зможе він сам створити умови свого розвитку, своєї освітньої діяльності, подбати про своє особистісне і професійне зростання. Іншими словами, вона залежить від *суб'єктності* того, хто навчається. Тому мотивованість, суб'єктна взаємодія (Я – Інший), самостійність (свобода), творчість студента ми можемо визначити, з одного боку, як ключові умови розвитку суб'єктності особистості, а з іншого – як мету, та результат його розвитку – як суб'єктність [75].

12.3 Суб'єктність та самовизначення особистості

Важливим етапом становлення суб'єктності особистості є віковий період юності та ранньої дорослості – період набуття дорослості, який в контексті освіти накладається на «студентський вік». Юнацький вік характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного й соціального розвитку. У цей період молода людина набуває не лише зрілості соматичної, статевої та психофізіологічної. Вона має досягти інтелектуальної зрілості.

Студентський вік створює умови, за яких розвиток суб'єктності може суттєво активізуватися, або, якщо не використати ці умови, він може привести до «суттєвого гальмування» в розвитку суб'єктності або навіть нейтралізації, руйнування, витіснення тих паростків суб'єктності, які розвинулись в дитинстві та ранній юності.

Саме в період студентського віку особистість, згідно з логікою розвитку людської сутності, вступає в завершальний етап розвитку її суб'єктності, важливою компонентою, телеологічною та ціннісною основою, рушійною силою якої є *самовизначення*. Багато психологів розглядає самовизначення як основне новоутворення юності.

Зв'язок самовизначення з суб'єктністю особистості є ключовим у розумінні закономірностей розвитку молодшої людини.

У період становлення повноліття молодшої людини (період студентського віку): 1) біологічні та психологічні фактори зрілості особистості; 2) усвідомлення молодшою людиною на основі відповідного рівня знань, досвіду, рефлексії соціальних та ціннісних аспектів буття людини; 3) відповідний рівень розвитку якостей суб'єктності та суб'єктності особистості загалом, підводять процес розвитку особистості та її суб'єктності до потреби самовизначення особистості. Це також період, коли розвиток особистості та її суб'єктності набувають «ресурсу» можливості самовизначення.

Саме у період дорослішання (студентський вік) розвиток суб'єктності особистості «пересікається» з процесом самовизначення особистості. Відбувається «зустріч» двох визначальних компонентів успішного саморозвитку, самоактуалізації особистості, які в подальшому будуть, взаєморегулюючи один одного (суб'єктність та самовизначення), синтезувати завершену форму суб'єктності особистості – синтезувати особистість як суб'єкта життєтворчості та життєдіяльності, суб'єкта комунікативності «Я – Інший» у світі [83].

Психологи розглядають суб'єктність як ключовий фактор особистісного самовизначення людини. Розвинена суб'єктність –

необхідна умова самовизначення особистості. Самовизначитись може тільки особистість, яка володіє певним «віковим» набором «ресурсу самовизначення». Суб'єктність постає суттєвою якістю суб'єкта, що відображає можливість самовизначення та актуалізується в реальності завдяки самовизначенню.

Професійне самовизначення є ключовим серед інших самовизначень студентського віку. Воно є першим у ряду цих самовизначень. Це пов'язано з тим, що одразу після закінчення школи у молодій людині постає необхідність набуття професії. Як і успішність самовизначення особистості у різних сферах буття людини, успішність професійного самовизначення залежить від рівня актуалізації суб'єктності особистості.

З одного боку, розвинена суб'єктність – необхідна умова успішного самовизначення особистості, а з іншого, саме успішне самовизначення є необхідною умовою як подальшого, прискореного розвитку суб'єктності, становлення особистості як цілісного явища, так і розвитку особистості загалом. Взаємодія суб'єктності та самовизначення створюють відповідну синергію, яка суттєво посилює як якість, зміст та швидкість самовизначення, так і якість, зміст, швидкість розвитку суб'єктності особистості та особистості загалом [83].

Тому метою освіти є також розвиток суб'єктності особистості, яка, «розвинувши», «залучивши», «активувавши» духовність та соціальну компетентність особистості, ставши їх організаційною основою та суб'єктом, актуалізує ефективну взаємодію особистості у світі. В контексті освітнього процесу, суб'єктність є умовою, координаційним центром самоорганізації особистістю розвивальної, навчально-професійної та виховної діяльності. Тому суб'єктність ми можемо визначити нарівні з духовністю, соціальною компетентністю та взаємодією онтологічною, аксіологічною, телеологічною та методологічною основою освіти.

12.4 Суб'єктність та життєстійкість (антикрихкість) особистості

Подолання викликів, які стоять перед людиною на її життєвому шляху стає можливим, коли особистість є вільною, відповідальною, такою, що покладається на власні сили – є суб'єктом. На жаль, сучасна людина в своїй більшості, не є такою.

Сучасна людина має ознаки «екзистенційної хвороби», яка проявляється у:

- безплановості, настанові жити день за днем, марно витрачаючи життя;

- несаможітності, колективності мислення, прагненні думати шаблонами та маскувати власну думку за думкою групи, «розчиненості» у натовпі;

- фанатизмі, сліпій вірі в ідеологічні догми, поклонінні «авторитетам» і лозунгам, які заповнюють внутрішню смислову порожнечу життя [103].

Щоб встояти перед тиском середовища, не потрапити у полон нескінченних шаблонів та стереотипів, когнітивних упереджень, людині потрібна *суб'єктність*, важливим чинником якої є *життєстійкість* (*антикрихкість*), яка допомагає знайти конструктивні шляхи саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації, набути «стану свободи», насамперед «внутрішньої свободи», стати господарем (менеджером) свого життя – стати *суб'єктом*.

В контексті дослідження питання суб'єктного буття особистості поняття «стійкість особистості» визначається як «суб'єктна стійкість особистості» (стійкість суб'єктної особистості). Сстійкість особистості є важливим чинником розвитку суб'єктності особистості. В самому явищі та понятті суб'єктності закладено явище та поняття стійкості (життєстійкості, антикрихкості), воно є атрибутом суб'єктності особистості: суб'єктна особистість завжди є суб'єктно стійкою, життєстійкою, антикрихкою особистістю. З іншого боку, саме суб'єктність особистості є важливою умовою життєстійкості (а особливо антикрихкості) особистості.

Дуже часто поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких *адаптаційних особистісних характеристик* як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічна стійкість. Всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але суть та зміст феномену «життєстійкість» не потрібно спрощувати, зводячи його тільки до адаптаційних характеристик. Його потрібно розглядати через комунікативну систему «Я – Інший», яка є системою «взаємодії людини у світі» (із собою, із соціальним оточенням, природою та зовнішнім світом загалом), в якій вона не тільки пристосовується, хоча це теж важливо, а на основі активної взаємодії, розвивається, стверджується, змінює умови – стає суб'єктом.

Сстійкість особистості у всіх сферах її індивідуального та соціального буття є важливим чинником комунікативного буття особистості, відсутність стійкості призводить до руйнації комунікативної системи «Я – Інший», руйнації суб'єктного буття особистості.

Життєстійкість (антикрихкість) у своїх різноманітних формах (моральна, психологічна, емоційна, вольова стійкості; стресостійкість; стійкість поведінки та ін.) є складовою такого важливого чинника

(механізму) суб'єктності особистості як саморегуляція.

В контексті саморегуляції суб'єктності особистості зустрічаємо таке визначення стійкості: інтегральна системна характеристика особистості, що лежить в основі здатності людини виступати *саморегульованим суб'єктом* активності, гнучко реагувати на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища, які реалізують унікальний, автентичний спосіб організації власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримування психологічного добробуту і самореалізації [115].

Аналізуючи питання регулятивної функції стійкості, важливо пам'ятати про те, що стресові ситуації ніколи не вдасться повністю виключити з життя, тому що вони є його повноцінною складовою. І метою будь-якої людини має бути не рятування від цих ситуацій, а виховання й культивування в собі саме психологічної стійкості до них [115]. Суб'єктна особистість є саморегулятором своєї поведінки в різних умовах свого буття, зокрема в стресових ситуаціях.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Дайте означення поняття «суб'єктність особистості».
2. Проаналізуйте структуру суб'єктності особистості: «комунікативність – духовність – внутрішня свобода».
3. Проаналізуйте творчість, мотиваційність та саморегуляцію як інструментальні чинники актуалізації суб'єктності особистості.
4. Здійсніть загальний аналіз природи та розвитку суб'єктності особистості.
5. Чому період дорослішання (студентський вік) є періодом, коли розвиток суб'єктності особистості «пересікається» з процесом самовизначенням особистості?
6. Чому, на Вашу думку, суб'єктна особистість є життєстійкою (антикрихкою) особистістю і навпаки?

Тема 13 Психологія статі особистості

13.1 Статеві особливості особистості

13.2 Особистість та гендер

13.3 Психологія кохання та сімейних стосунків

Основні поняття і ключові слова: стать, фемінність, маскуліність, гендер, закоханість, кохання, сім'я, сімейні стосунки.

13.1 Статеві особливості особистості

Вивченням відмінностей між людьми, групами людей та індивідуальних психофізичних відмінностей між людьми, а також дослідженням причин і наслідків цих відмінностей займається диференційна психофізіологія чи психофізіологія індивідуальних відмінностей. Потрібно відмітити, що з погляду статевих гормонів немає різкої протилежності між особами чоловічої та жіночої статі – чоловічий організм виділяє як чоловічі, так і жіночі гормони, оскільки і жіночий організм разом з жіночими гормонами виділяє чоловічі. Пропорція цих гормонів і визначає перевагу у індивіда чоловічих чи жіночих рис.

Фізичні відмінності між обома статями, зумовлені біологічно, називають *статевий диморфізм*. Біологічне значення статевого диморфізму пов'язане зі збереженням людини як біологічного виду. Стать індивіда є передумовою становлення психологічної статі людини, але не визначає її цілком. Психологічна стать розвивається в процесі соціалізації.

У дослідженнях психолога Дж. Рубіна доведено, що більшість уявлень про чоловічі та жіночі індивідуальні особливості як такі, якісна різниця яких залежить від фізіологічної статі, відносять до *статєво-рольових стереотипів*. У своїх спостереженнях психолог відзначив, що під час спілкування батьків із своєю дитиною (особливо, коли це перша дитина), попри те, що малюки не відрізнялися суттєво за своєю активністю та поведінкою, дівчаток характеризували як гарненьких, маленьких, приємних, а хлопчиків як більш активних, впевнених, сильних. Тобто, *статєво-рольові стереотипи* – це стереотипні уявлення суспільства щодо того, якими мають бути чоловіки або жінки, які соціальні ролі мають виконувати та яким соціальним характеристикам відповідати.

Статєво-рольові стереотипи нині значно змінилися, 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, статєво-рольові стереотипи, звичайно, не зникли. Внаслідок їх вивчення виникли такі нові поняття, як маскуліність, фемінність та андрогінність, що набули популярності [99].

Маскуліність – відповідна чоловіча поведінка, що має окреслені ознаки, які відрізняються прагненням до інтелектуальної та фізичної

активності, емоційною холодністю, не проявлянням ознак слабкості. Дослідження психологів вказують на те, що в стресовій ситуації чоловіки намагаються відготродитися від негативних емоцій, спрямовують увагу на фізичну активність, щоб позбавитися негативного стану. Культурні особливості у деяких народів спрямовані на те, щоб заохочувати хлопчиків до здатності бути впевненими, конкурентними, незалежними, самодостатніми, домінуючими, приймати самостійні рішення. Тобто, з дитинства формують маскуліність

Фемінність – відповідні тенденції жіночої поведінки, яка має такі особливості як: пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій та розділення їх з іншими. Сучасне суспільство очікує від жінки експресивної ролі, яка зводиться до схильності до співробітництва, турботи, чутливості, емпатії, тактовності. Тобто, те що базується на догляді за собою та іншими.

Андрогінія є бінарною, тобто, розглядається як узгодженість маскуліності та фемінності. Це особливий тип психологічного функціонування з багатьма позитивними наслідками і спрямування на уникнення самовизначення особистості, фіксованого на повній статі. Такі особи здатні користуватися чоловічим або жіночим типом поведінки. Андрогіни є гнучкими до обставин, що проявляється через ефективність вирішення проблем психологічної адаптації і загального задоволення життям. Нині їх розглядають як індивідів, що є більш благополучні в психологічному сенсі. Гнучкість андрогінів проявляється через процес використання «чоловічої» або «жіночої» частини особистості на реагування виниклих життєвих ситуацій. Але андрогіни також стоять перед проблемою пригнічення тих аспектів індивідуальності, які не відповідають загальноприйнятим стереотипам [99].

У сучасних дослідженнях науковці вважають недоцільним зважати на єдину гендерну (статеву) чоловічу чи жіночу роль. Значна частина соціальних ролей містить гендерний складник у вигляді стереотипних уявлень та очікувань щодо статті виконавця відповідної ролі, яку може виконувати людина будь-якої статті. Дослідники наполягають, що немає і не може бути чітко визначеної однієї ролі. Існують очікування, що базуються на біологічних та культурно-соціальних аспектах, підґрунтям яких є відповідність між соціальною роллю та статтю людини. Сьогодні, коли мова йде про соціальні ролі, мають на увазі не одну роль, а численні соціальні ролі, поведінку в межах сім'ї та в громадському житті, властиві переважно або тільки людині чоловічої чи жіночої біологічної статі. Навіть якщо соціальна роль вважається однаково прийнятною для людини будь-якої статі, у ній завжди міститься гендерна варіація щодо припустимих відмінностей виконання цієї ролі чоловіком чи жінкою. Тому нині активно порушують питання про гендерні ролі, соціальні ролі чоловіка та жінки [66].

13.2 Особистість та гендер

Прогресивний розвиток людства, зміни та руйнування релігійних та культурних стереотипів, мультикультурність у ХХІ ст. призвели до поступового зникнення розбіжностей між соціостатевими ролями, залишаючи очевидні фундаментальні статеві відмінності між чоловіком та жінкою на біологічному рівні. Поряд із поняттям «стать», набуває популярності поняття «гендер». У наукове поле поняття «гендер» увів сексолог Джон Мані у 1955 році, хоча своє ствердження у психологічній науці гендер отримав завдяки американському психоаналітику Роберту Столлеру, який застосував його у своїй праці «Стать та гендер: про розвиток мужності і жіночності» у 1968 році.

До 90-х років ХХ ст. проблематика гендера розглядалася виключно у Західних країнах, особливо активно гендерні розслідування проходили у США. Науковці виділяють такі етапи становлення гендерної психології:

1-й етап (1894 – 1936) – дослідження статевих відмінностей у психологічних властивостях. Першочерговими були дослідження, що з'ясовували реальні відмінності в інтелектуальних здібностях чоловіків та жінок, оскільки саме низькими здібностями жінок часто обґрунтовувався нижчий статус жінки у суспільстві.

2-й етап (1936 – 1954) – дослідження маскуліності-фемінності як глобальних рис особистості. Ряд розроблених шкал для вимірювання маскуліності та фемінності, оцінка сформованості яких засвідчувала адаптованість особистості. Гендерна ідентичність розглядалася як результат ідентифікації з нормами маскуліності чи фемінності, прийнятими у суспільстві.

3-й етап (1954 – 1982) – дослідження типів гендерної ідентичності. Фемінність та маскуліність розглядаються як різні виміри гендерної ідентичності, які базуються на емоційності та інструментальності, що поєднуються у структурі особистості по-різному. Розроблялися опитувальники для вивчення типів гендерної ідентичності.

4-й етап (1982 – і донині) – гендер досліджується як соціальна категорія. Гендер визначається як багатогранна конструкція, яку неможливо оцінити за одиничними параметрами. Гендерна ідентичність, гендерні ролі залежать від контексту, часу, місця, культури. Виникає зацікавленість випадками, коли гендерні ролі не відповідають культурним стандартам або не збігаються із біологічною статтю [125].

У психології поняття «стать» та «гендер» мають свої відмінності. Біологічна стать людини визначається у момент запліднення та є більш стабільною ознакою, тоді коли гендерна ідентичність – це вибір особистості, соціальний компонент. Соціум також створив норми, що визначаються як «гендерні стереотипи». Але гендер має множинні форми

прояву, які не завжди відповідають статевим ролям чи нормам за ознакою статі, запропоновані суспільством.

Біополярна модель гендера була переглянута у концепції андрогінії Сандрою Бем на початку 70-х років ХХ століття. Дослідниця вважала, що чоловіки та жінки не обов'язково мають відповідати традиційним моделям та можуть поєднувати у своїй поведінці обидві риси. Вона запропонувала 4 типи гендерної ідентичності: *маскулінний, фемінний, андрогінний та недиференційований* [63]. Якщо розглядати гендер у символічному розумінні, то традиційними символами статі зображено на рис. 13.1, а символ множинності гендера – на рис. 13.2.



Рисунок 13.1



Рисунок 13.2

В українській психології цікавими є дослідження гендера С. Іванченко, яка вважає, що гендер є багатовимірною структурою та містить 4 рівні: *стать, сексуальність, гендерна (статеворольова) ідентичність та гендерна роль* [63]. Кожен рівень має кілька варіантів гендера (рис. 13.3).

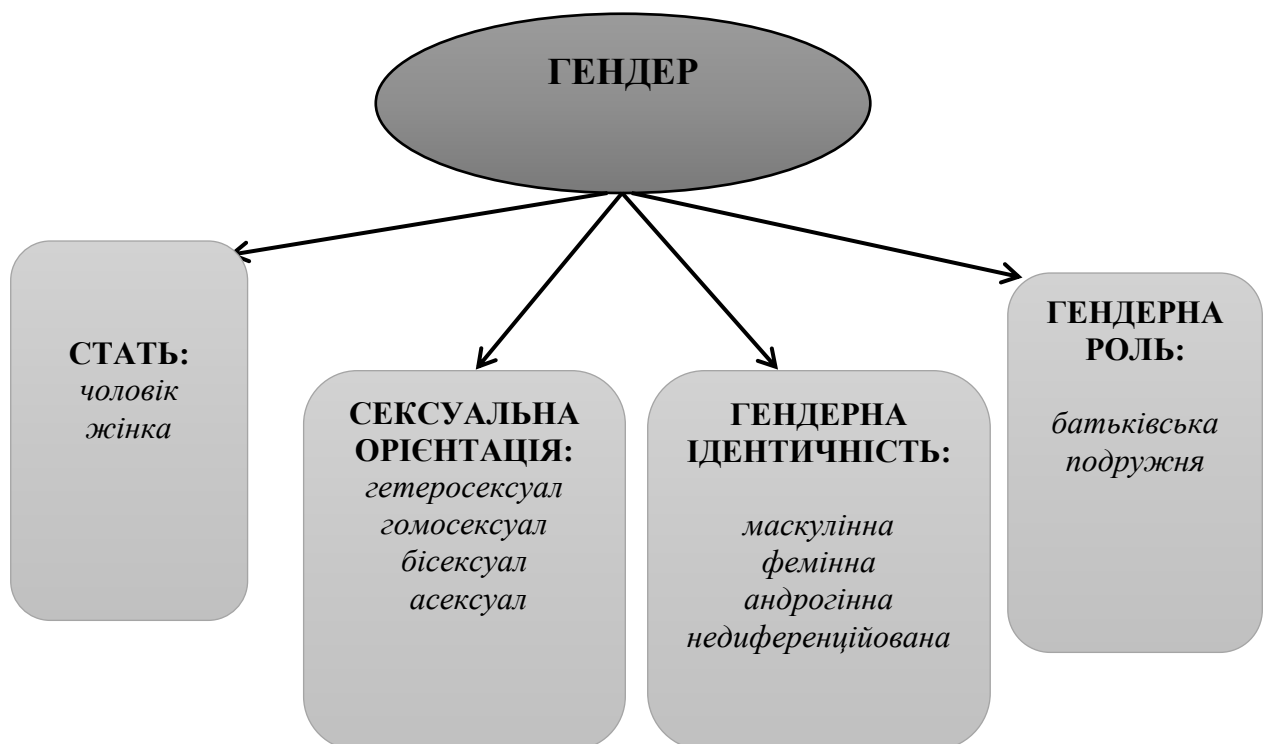


Рисунок 13.3 – Рівні та варіанти гендера (за С. Іванченко)

Питання гендера, його мінливості тісно пов'язані з культурним аспектом життя суспільства. У різних культурах, у різний період розвитку суспільства панують свої канони, що висувають свої вимоги до відповідних стосунків між чоловіком та жінкою. Так з'явилося поняття «гендерна культура». Але як прояв соціального явища гендер має свою систему, що містить набір механізмів, який створює систему нерівності за статтю.

Культурні та соціальні аспекти з початку розвитку особистості спрямовують дитину на ту чи іншу роль, відповідну біологічним особливостям (справжній чоловік, справжня жінка). Основними агентами гендерної соціалізації виступають батьки, сиблінги, друзі, керівник, ЗМІ.

Важливою на сьогодні є проблема сексизму та гендерної дискримінації. Про дискримінацію за ознакою статі можна спостерігати у різних гендерних відносинах, що дало розвиток таким поняттям як: *гендерні антиitudи* (позитивна або негативна налаштованість до своєї або протилежної статі, бажання бути представником певної статі, надання переваги певним статевим ролям, заняттям); *сексизм* (сприйняття пріоритету однієї статі над іншою); *дискримінація* (обмеження людини у будь-чому на основі статі); *гомофобія* (страх та упередженість щодо гомосексуалізму).

Зацікавленість та розвиток проблем гендера є новими у сучасній психології та мінливими. Зміни культурних та соціальних норм, глобальні зрушення у розумінні гендерних ролей спонукають суспільство більш ретельніше досліджувати цей феномен. У будь-якій сфері діяльності ми будемо перетинатися із питаннями статі та гендера, що може впливати на подальшу діяльність.

13.3 Психологія кохання та сімейних стосунків

Кохання – це почуття, і тому його важко не помічати, але погоджуємося із тлумаченням кохання психолога Е. Фромма, який у своїй книзі «Мистецтво любити» писав, що «кохання до кого-небудь – це не просто сильне почуття, це рішучість, це усвідомлений вибір, це обіцянка. Якби кохання було тільки почуттям, то не було б підстави обіцяти любити один одного вічно. Почуття приходить і йде. Як я можу знати, що воно залишиться навіки, якщо моя дія не містить усвідомленого вибору і рішення». А як ви тлумачите поняття «кохання»? А «закоханість»?

Античні філософи вважали, що в коханні тілесне начало набуває істинної краси. Представники епохи Відродження розглядали кохання як

силу, що організовує соціальне життя, звільняє душу від афектів, веде до пізнання природи. Тривалий час тема кохання була прерогативою письменників, філософів, а не предметом дослідження психологів, соціологів та інших вчених. Оспівуючи це почуття, мало хто виявляв науковий інтерес до причин кохання, його проявів та проблем. У сучасну епоху багато вчених зацікавилася науковим пізнанням кохання. Деякі сексологи припускають, що в корі головного мозку є центри, які відповідають за це почуття, соціологи тлумачать кохання як зустріч двох людей, які органічно доповнюють одна одну, а психологи трактують кохання як шлях подолання самотності, прояв бажання піклуватися про іншого як про самого себе.

Американський соціолог Джон-Алан Лі, модифікувавши давньогрецьку класифікацію, виокремлює такі типи кохання:

1) *eros* – тип кохання, який ґрунтується на фізичному потязі і має потужний сексуальний магнетизм. Еротичне кохання швидко спалахує, однак триває недовго і швидко згасає. У деяких випадках воно може перетворитися на глибоке, тривале почуття;

2) *людус* – ігровий різновид кохання. Партнери грають у кохання, виявляючи нерідко глибоку вірність один одному. Водночас у них може бути по кілька партнерів як резервних варіантів без встановлення серйозних, глибоких стосунків із жодним. Секс у цьому випадку є швидше грою, розвагою, а не інтимністю, вірністю;

3) *сторге* – тепла прихильність, яка повільно і непомітно переростає в кохання. Такий тип кохання виростає з дружби, пов'язаний із стабільним досвідом, позбавлений нерозсудливості, стійкий до кризових випробувань. Однак таким партнерам бракує справжньої пристрасті;

4) *манія* – потужна пристрастність закоханих, ненаситність у володінні одне одним. Людина, яка маніакально кохає, або піднімається на пік екстазу, або скочується в безодню відчаю. Почуття злету і падіння породжує запаморочення свідомості, збуджує душу, а в певні моменти вселяє почуття завмирання;

5) *прагма* – найурівноваженіша, практична форма кохання. Коханець-прагматик, шукаючи собі партнера, чітко уявляє весь необхідний перелік його якостей. Більшість із них не забуває подбати про попередню домовленість щодо відносин. Іноді прагматичне кохання може перерости в інтенсивніше почуття;

6) *агапе* – ідеальний, нездійснений тип кохання, який ґрунтується на традиційних релігійно-світоглядних уявленнях про його постійність, невимогливість, терплячість [17].

Кохання – морально-естетичне почуття, яке виражається у самозабутньому і безкорисливому ставленні до певної особистості.

У повсякденному житті люди часто плутають закоханість і кохання. Нинішні дослідження вчених, які займаються вивченням біологічної природи любові (серед них антрополог Гелен Фішер (США), Херхіна Флорес (Мексика)) вважають, що під час закоханості у ділянках нашого мозку, що відповідають за емоції (мигдалина, таламус, гіпоталамус, гіпокампус), виникають певні хімічні сполуки (дофамін), що дають нам відчуття захопленості і ейфорії.

Коли люди закохуються, їх світ переповнюється яскравими враженнями: обидва наповнені життям, привабливі, цікаві. Людина в цей час зосереджена тільки на об'єкті своєї закоханості. Психолог Дороті Тенноу з університету Бріджпорта (США) в своїх дослідженнях прийшла до висновку, що закохані від 85 % до 100 % часу протягом доби мріють один про одного. Закоханим завжди є про що поговорити, коли не знають, як витримати ніч або день, коли вони на відстані. Варто їм лише взятися за руки або обійняти один одного, як тремтіння пробігає по їхньому тілу.

Але фізіологічно це не може тривати нескінченно: дофамін з'являється протягом періоду від декількох хвилин до трьох–чотирьох років. А це означає, що ті інтенсивні емоції, які переживають двоє в період своєї закоханості, охолонуть одного разу. Коли почуття між закоханими слабшають, і їм вже доводиться докладати зусилля, щоб показати своє кохання, тоді вони можуть думати, що кохання пройшло, що вони помилилися у своєму виборі. Це означає, що почуття цих людей були не щирими. Просто вони були закохані, але так і не змогли покохати один одного. За три-чотири роки пристрасть вичерпується, і закоханість має звільнити місце усвідомленому, продиктованому розумом і волею справжньому коханню.

Учені з Університету Rutgers в Нью-Джерсі провели свої незалежні дослідження, внаслідок яких було з'ясовано, що саме є любов'ю. Виявилось, що стан любові – це одночасне вироблення тестостерона, окситоцину і дофаміну.

Дофаміном називається гормон задоволення, який і змушує закоханого романтика концентрувати свою увагу тільки на предметі зітхань. У разі щедрого вироблення цього гормону все, що твориться навкруги, перестає для нього існувати, фактично втрачає свою значущість і привабливість.

В процесі активного вироблення *окситоцину* закохані починають гостро відчувати сильну фізичну і навіть духовну близькість, які і стають тим магнітом, що підштовхує закоханого до проявів ніжності.

А все, що стосується пристрастності стосунків, — підконтрольна

вотчина *тестостерона*. Зазвичай у чоловіків рівень цього гормону набагато вищий, ніж у протилежної статі. Рівень тестостерона в крові різко збільшується у момент фізичної близькості партнерів. І що цікаво, цей «пристрасний і пекучий» гормон може передаватися через слину у момент поцілунку. Пропонуємо розглянути таблицю, де проаналізовано різницю між коханням та закоханістю [65].

Таблиця 13.1 – Показники кохання та закоханості.

Індикатори	Кохання	Закоханості
1. Початок	Не з'являється раптом, зростає поступово, з часом міцнішає	З'являється раптово, з часом згасає
2. Скільки якостей нам подобається	Всі або майже всі якості. Кохання проростає з оцінки всіх відомих якостей	Виникає з оцінки 1-2-х якостей. Велика частина якостей ще не пізнана. Ідеалізація партнера
3. Що в центрі уваги	Особистість людини загалом, не тільки фізичний потяг	Фізична привабливість і контакт. Потяг – доказ щирості почуттів
4. Хто в центрі уваги	Зосереджене на іншій людині: «Що відчуває коханий/кохана?»	Зосереджений на собі – на своїх відчуттях: «Що я відчуваю?»
5. Конфлікти	Згладжують і шукають рішення. Рідше, коротше і менш емоційні	Егоїзм і незнання партнера – часті конфлікти. Розрив, якщо не виросте кохання
6. Впевненість в партнері	Має місце. Впевненість основана на знанні партнера	Її немає, тому часто мають місце ревності. Або вона є, але безпідставна
7. Навчання, робота, інші відносини	Зберігається інтерес до всього іншого, хоча 1-е місце – коханому	Інтерес слабшає. Особистість партнера поглинає повністю
8. Розлука	Міцнішає. Почуття загострюються	Почуття охолоджуються і можуть взагалі зникнути
9. Посвячення одній людині	Посвячення одній коханій людині	Можна закохатися одночасно в кількох людей
10. Реакція оточення	Більшість з оточення схвалює вибір	Може бути негативною через погляд «без окулярів»
11. Міцність	Міцна і постійна. Труднощі роблять її міцнішою	Нетривка, з часом згасає. Труднощі прискорюють цей процес
12. Почуття	Скоріше спокійні, теплі, ніжні, ніж на емоційному піку. Є стабільність	То яскраво спалахують, то гаснуть. Немає глибини і стабільності

Закоханість – прекрасний стан, але нетривкий і відносини переростають у іншу фазу, якою може бути *розрив відносин* або *кохання* (рис. 13.4).

Також закоханість, яка нерідко переростає в кохання-дружбу, тримається на взаємній повазі і турботі. Почуття стають менш бурхливими, однак – передбачуванішими, стабільнішими, реалістичнішими, а такі стосунки надійніші. Партнери менше демонструють власницькі прояви, що зменшує зобов'язання, дає змогу обом жити своїм життям з мінімальним втручанням.



Рисунок 13.4 – Фази закоханості

Дружба може передбачати і сексуальний компонент, який надає партнерським стосункам приємного забарвлення. Ця форма кохання притаманна тривалому шлюбу [17].

Найдавнішим та багатограним соціально-психологічним феноменом є сім'я. Щоб зрозуміти як зароджувалася ця соціальна інституція, потрібно вдуматися у термін «шлюб». Українське слово «шлюб» бере свій початок від давньослов'янського слова «сьлюб», що означало урочисту обіцянку, а «сьлюбитись» у низці слов'янських мов означає домовитися. На відміну від російського слова «брак», яке указує на спорідненість із давньоруським «брачити», тобто «відбирати». Отже, «шлюб – це санкціонована суспільством форма взаємин між статтями та ставлення до потомства, тобто засіб регуляції статевих стосунків і відтворення населення. Це рівноправна спілка жінки та чоловіка, укладена з дотриманням порядку й умов, установлених законом, яка утворює сім'ю та породжує взаємні особисті та майнові права та обов'язки між подружжям» [125].

Зародження сімейних відносин у первісному суспільстві пережило ряд

реформувань, що призвело до видів шлюбно-сімейних відносин: *неподільна сім'я* (належність жінок і дітей всім чоловікам групи); *сегментарна сім'я* (голова сім'ї має окремих дружин, у братів і сестер – спільні подружні партнери); *індивідуальна сім'я* (запровадження полігамії).

З розвитком суспільства, вплив культури, релігії все більше відбивався на формуванні сімейних відносин. Кожна культура та релігія має свої вимоги та правила до сімейної інституції, наприклад – християнство віддає перевагу моногамним шлюбом, тоді коли у мусульман можливі полігамні сімейні відносини. В Україні шлюбні неписані закони були передбачені звичаєвим правом та існували так звані принципи *соціальної ендогамії* (підбір партнера за соціальним статусом та рівного за походженням) і *національна ендогамія* (партнер своєї національності). Індустріальне суспільство дало народження звичній для нас формі сім'ї *нуклеарній* або *двопоклінній* (батьки та їх неодружені діти), термін було запропоновано американським соціологом Ж. Мурдоком у 1949 році.

Початковий психологічний етап сімейного життя залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників, що є взаємопов'язаними компонентами: *мотиваційно-ціннісний* (наявність у юнаків та дівчат стійкої позитивної мотивації шлюбу як важливої життєвої цінності (ідеальне Я)); *когнітивний (пізнавальний)* (наявність у юнаків і дівчат системи знань, необхідних у сімейному житті, зокрема з педагогіки й психології, достатнього рівня поінформованості з питань моралі, фізіології та сексології шлюбу, а також правничих знань, господарсько-економічних засад функціонування сім'ї); *емоційно-регулятивний* (здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів) [63].

Сьогодні відомою є класифікація шлюбів за ознакою їх мотивації: *чесний контракт; нечесний контракт; примушення; виконання соціальних настанов; залишення батьківської родини; кохання.*

Сім'я має свою структуру, що розкривається у підсистемах, які визначаються тривалістю існування родини. Також сім'я характеризується певними параметрами: *розподіл ролей; ієрархія; згуртованість; гнучкість; межі.* Спільна життєдіяльність членів родини зобов'язує їх до виконання відповідних функцій. У наукових класифікаціях такі функції називають *традиційними*: репродуктивна, господарсько-економічна, комунікативна, регенеративна, освітньо-виховна, рекреативна.

У середині ХХ ст. в психології почали використовувати поняття *життєвий цикл сім'ї*, який прийшов із соціології. Вперше це поняття використали у 1948 році Е. Дюваль і Р. Хіл на американській конференції з сімейного життя. Було запропоновано 24 стадії сімейного циклу, але

поступово їх звели до 7-8 типових стадії (рис. 13.5). На сьогодні існують різні класифікації життєвого циклу сім'ї [99].

Тісно пов'язані із життєвим циклом сім'ї критичні періоди. Цікавими є дослідження чеських учених (М. Плазак та С. Кратохвіл), які виділили два закономірних критичних періоди, що характеризуються найбільш частими розлученнями, повторними шлюбами.



Рисунок 13.5 – Стадії життєвого циклу сім'ї за Е. Дюваль

Перший кризовий період настає між 3-м та 7-м роками подружнього життя та у сприятливих ситуаціях триває близько одного року. *Другий кризовий період* – приблизно 13 і 23 роками спільного життя та є більш тривалим – до кількох років. Він збігається з відомою у віковій психології «кризою середини життя» [106].

Відомий психолог та сімейний терапевт В. Сатир вважає, що кожна сім'я має пройти десять основних кризових етапів:

1. Зачаття, вагітність та народження первістка. Шлюб як взаємини певною мірою егоїстичні переростає в сім'ю із взаєминами альтруїстичними. Відбувається зміна рольової структури сім'ї.

2. Початок освоєння дитиною людської мови, що потребує серйозної праці батьків.

3. Налагодження стосунків дитини із зовнішнім середовищем, найчастіше в школі, що передбачає, насамперед, необхідність адаптації дітей і батьків до ситуації, коли в сім'ю проникають елементи шкільного, «вуличного» світу.

4. Вступ дитини в підлітковий вік, труднощі віку, можливі конфлікти з батьками.

5. Дорослішання дитини, залишення родинного «гнізда» в пошуках

самостійності, незалежності сприймаються батьками іноді як період утрати (синдром «спорожнілого гнізда»).

6. Одруження дорослих дітей, входження в сім'ю нових членів (невістка, зять, онуки); проблеми у взаєминах із ними.

7. Настання клімаксу в житті дружини.

8. Зниження сексуальної активності в чоловіків.

9. Становлення батьків бабусями та дідусями.

10. Період занепаду: відхід із життя подружжя [106].

Сім'я – це головна цінність, що є джерелом різноманітних емоцій, стосунків, міжособистісних зв'язків. Зважаючи на психологічні дослідження можна стверджувати, що немає єдиної та однотайної думки щодо сімейного життя, яке б не обтяжувалося кризами та конфліктами. Сімейна інституція підлягає змінам, що залежать від змін у суспільстві, культурі, релігії, тому психологічні дослідження сімейних відносин лише набирають популярності та будуть завжди актуальними.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Дайте означення поняття «статевий диморфізм».

2. Проаналізуйте поняття статево-рольових стереотипів. Наведіть приклад.

3. Назвіть різницю між поняттями «маскулінність», «фемінність», «андроґінія».

4. Назвіть науковця, який увів у наукове поле поняття «гендер».

5. Охарактеризуйте етапи становлення гендерної психології.

6. Які рівні та варіанти гендера виокремлюють науковці?

7. Яка різниця між закоханістю та коханням?

8. Які типи кохання виокремив американський соціолог Джон-Алан Лі?

Охарактеризуйте їх.

9. Назвіть види шлюбно-сімейних відносин.

10. Проаналізуйте стадії життєвого циклу сім'ї за Е. Дювалем.

11. Які основні кризові етапи сім'ї виокремлюють науковці?

Тема 14 Психологія спілкування особистості

14.1 Спілкування як самостійна та специфічна форма комунікативного буття особистості

14.2 Засоби спілкування

Основні поняття і ключові слова: спілкування, функції спілкування, культура спілкування, способи спілкування, актуалізація, маніпуляція, засоби спілкування, вербальне спілкування, невербальне спілкування.

14.1 Спілкування як самостійна та специфічна форма комунікативного буття особистості

Важливою комунікативною формою буття особистості є спілкування. Сучасна людина проводить в усному спілкуванні 65 % свого робочого часу. Витрата чистого часу на бесіди у пересічного мешканця Землі становить 2,5 року. Це означає, що кожен протягом свого життя встигає «наговорити» близько 400 томів обсягом по 1000 сторінок. Отже, люди багато розмовляють, але часто роблять це неефективно. Приблизно 50 % інформації втрачається під час передавання. Причиною є невміння донести до співрозмовника повідомлення, схильність говорити самому, небажання слухати [26].

У спілкуванні виявляється людська сутність, через спілкування (комунікацію) людина реалізує себе, стверджує себе, вирішує питання, проблеми. Якщо взяти сферу моральності, то спілкування, як зазначає В. Малахов, є «цариною моральності» [55], тому що *людська моральність виявляє себе не у свідомості і навіть не у діяльності людини, а саме в її спілкуванні*. Без спілкування неможливе існування людини і людського суспільства.

Спілкування – це форма комунікативності (взаємодії) людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та встановленні взаєморозуміння; взаємодія двох або більше людей, спрямована на узгодження і об'єднання зусиль з метою налагодження взаємин та досягнення загального результату.

За змістом спілкування охоплює всі царини людського буття та діяльності, об'єктивні та суб'єктивні їх прояви. Спілкування між людьми відбувається під час передавання знань, досвіду, коли формуються різні вміння, навички, погоджуються та координуються спільні дії тощо.

Для усвідомлення ролі спілкування в процесі розгляду питання етики ділового спілкування потрібно визначати **функції спілкування як форми комунікативності**. Існують різні підходи до класифікації функцій

спілкування. Найбільш ефективною для розгляду питання ділового спілкування є класифікація, наведена на рис. 14.1.



Рисунок 14.1 – Функції спілкування

Інформаційно-комунікативна функція (комунікаційна) – це різні форми та засоби обміну і передавання інформації, завдяки яким стають можливими збагачення досвіду, накопичення знань, оволодіння діяльністю, узгодження дій та взаєморозуміння людей.

Перцептивно-комунікативна функція – виявляється в сприйнятті і пізнанні партнерами в процесі комунікативності один одного та встановленні на цій основі взаєморозуміння.

Регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція – передбачає не лише обмін інформацією, пізнання суб'єктами комунікативності один одного, а й взаємодію між ними, регуляцію поведінки суб'єктів та їхньої спільної діяльності. Це відбувається через переконання, навіювання, наслідування, обмін діями та ін. Визначають два види взаємодії: а) співробітництво (кооперація); б) суперництво або конкуренція.

Емоційно-комунікативна функція – належить до емоційної сфери людини. Під час спілкування виникає і виявляється розмаїття людських емоцій та почуттів.

Спілкування як соціальне явище охоплює всі сфери суспільного

буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами. У психології виокремлюють **види спілкування** [114]:

- залежно від *специфіки суб'єктів* (особистість чи група) виокремлюють міжособистісне, міжгрупове, міжсоціумне, спілкування між особистістю та групою;
- за *кількісними характеристиками суб'єктів* розрізняють: самоспілкування, міжособистісне спілкування та масові комунікації;
- за *характером* спілкування може бути опосередкованим і безпосереднім, діалогічним і монологічним;
- за *цільовою спрямованістю* розрізняють спілкування анонімне, функціонально-рольове, неформальне, зокрема інтимно-сімейне.

З розвитком комп'ютерних технологій й появою Internet з'явилася *віртуальна комунікація* (віртуальне спілкування).

Психологи також визначають **рівні спілкування** [114] (рис. 14.2):

- *маніпулювання* (від грубого поводження з людиною до такої поведінки, де зовнішні прояви мають навіть приємний характер);
- *конкуренція, суперництво* (від спілкування на основі принципу «людина людині – вовк», до такого, коли чесне суперництво сприяє певному руху вперед);
- *співробітництво* (спілкування на основі принципу «людина людині – людина»). Спілкування, в якому виявляються гуманістичні настанови, високий рівень його культури.

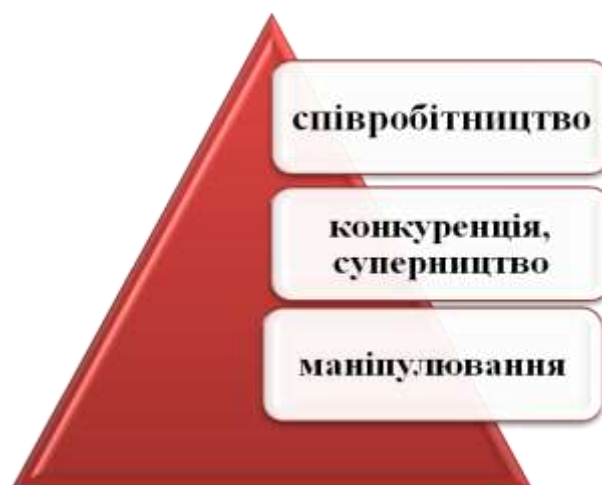


Рисунок 14.2 – Рівні спілкування

Культура спілкування – це сума набутих людиною знань, вмінь та навичок спілкування, які створені, прийняті та реалізуються в конкретному суспільстві на певному етапі його розвитку.

Рівні моральної культури спілкування показано на рис. 14.3.

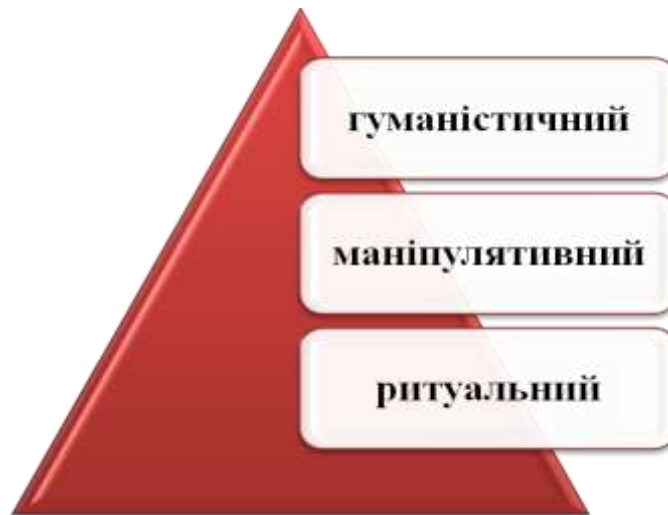


Рисунок 14.3 – Рівні моральної культури спілкування

Це:

- *ритуальний* – спілкування людей, під час якого дотримуються загальноприйнятих правил етикету;
- *маніпулятивний* – спілкування з метою досягнення своїх цілей, нерідко за рахунок інших;
- *гуманістичний* – люди спілкуються, поважаючи один одного, спільно вирішуючи проблеми і враховуючи водночас інтереси кожного. Найвищим є рівень спілкування, коли люди, які спілкуються, мають високі моральні цінності.

Способи спілкування. В науковій літературі відсутнє чітке означення змісту поняття «способи спілкування».

Спосіб – це система дій, які використовуються в діяльності або взаємодії для досягнення мети.

Виокремлюють такі **способи спілкування** [114]:

- що слугують обміну інформацією;
- що використовуються з метою впливу одного суб'єкта на іншого.

Для *передавання певної інформації* від однієї людини до іншої використовується такий спосіб спілкування як **повідомлення**. Це відбувається під час безпосереднього спілкування (мова, жести, міміка) або через різні засоби масової комунікації.

До групи психологічних способів *впливу одного суб'єкта на іншого* відносяться переконання, навіювання (самонавіювання), психічне зараження, наслідування (рис. 14.4).



Рисунок 14.4 – Психологічні способи впливу

Переконання – це спосіб впливу, коли людина звертається до свідомості, почуттів і досвіду людини з тим, щоб сформувати у неї нові настанови. Це такий вплив однієї людини на іншу або на групу людей, який діє на раціональне та емоційне в їх єдності, формує нові погляди, відносини.

Навіювання – це психологічний вплив однієї людини на іншу або на групу людей, що передбачає некритичне сприйняття висловлених думок і волі. Воно є механізмом, який дає змогу вплинути на підсвідоме: настанови, емоційні реакції, очікування тощо. Виокремлюють такі види навіювання на людину: 1) коли вона перебуває в активному стані; 2) під гіпнозом; 3) під час сну.

Першим і основним є, звичайно, навіювання в активному стані, воно може бути навмисним і ненавмисним.

За змістом впливу та кінцевим результатом навіювання буває позитивним і негативним, етичним і неетичним; за засобами впливу – прямим і непрямим. Приклади: «У мене немодне пальто... Мені потрібен новий костюм...» – пряме; «Подруга купила дуже модне пальто...» – непряме.

Самонавіювання – свідоме саморегулювання, навіювання самому собі уявлень, почуттів, емоцій. Приклади: «Я вирішу ці проблеми... Я закінчу роботу... Я щасливий...»

Психічне зараження – на відміну від навіювання та переконання, які часто застосовуються в міжособистісних взаєминах, у разі взаємодії з організованою групою психічне зараження яскраво виявляється як засіб впливу в групах малознайомих людей (під час релігійного екстазу, паніки і т. ін.).

Наслідкування – особлива форма поведінки людей, що полягає у відтворенні нею дій інших осіб. Прикладами є наслідування дітьми дорослих, наслідування дій наших кумирів та ін.

Маніпуляція та актуалізація. Способи (механізми) впливу на людину можуть різнитися також своєю *етично-мотиваційною* визначеністю способів і мети спілкування.

- *Маніпуляція* – спосіб (система способів), який дає можливість досягнення своєї мети без врахування інтересів та за рахунок іншої сторони. Це спосіб, в основі якого «використання» іншої людини з метою реалізації своїх егоїстичних інтересів.

- *Актуалізація* – спосіб (система способів), в основі якого співробітництво, повага до себе та до інших, намагання вирішити проблему на основі об'єктивності та взаємної вигоди сторін спілкування.

Маніпулятор – людина, яка свідомо або несвідомо вдається до всіляких хитрощів, щоб контролювати ситуацію та досягти своєї мети.

Актуалізатор – людина, яка прислуховується до інших і враховує інші інтереси, прагне до самоактуалізації та унікальності. Вона чесна у своїх думках і діях. Актуалізатор – це людина, яка поважає гідність інших, переконливо передає свої думки і бажання, добре ставиться до людей та допомагає їм знайти власний шлях розвитку.

14.2 Засоби спілкування

Передача будь-якої інформації можлива лише через знакові системи. Залежно від знакових систем можна виділити вербальну комунікацію (знаковою системою є мова) і невербальну комунікацію (використовуються немовні знакові системи)

Вербальні засоби спілкування. *Вербальна комунікація* – комунікація за допомогою усної і письмової мови.

Психологи виділяють такі функції мови у спілкуванні [114]:

- засіб існування, передавання і засвоєння суспільно-історичного досвіду;

- засіб інтелектуальної діяльності (сприймання, пам'ять, мислення, уява);

- засіб комунікації.

Ефективність вербальної комунікації ділової людини залежить від рівня її культури мовлення.

В літературі з етики ділового спілкування проблемі культури мовлення приділяється значна увага [2].

Мова будь-якої людини має бути правильною, тому що помилки у вимові і вживанні слів відволікають співрозмовника від суті ділової розмови, а іноді призводять до непорозумінь.

Мова завжди має відповідати ситуації, культурному і професійному

рівню слухачів. З цим пов'язане і вживання жаргонів чи сленгових виразів. Деякі з жаргонних слів дуже яскраві та точні, і якщо ужити їх у неформальній обстановці, до місця й у розмові зі співрозмовником, що напевне знає їхнє значення, то це цілком припустимо. Але переступивши поріг конференц-залу чи будь-якого солідного офісу, ділова людина має утримуватися від вживання жаргонних слів.

Ваша мова має бути зрозуміла співрозмовнику. Тому варто обережніше вживати професійні слова, за допомогою яких представники однієї професії розмежовують близькі поняття, що мають для неспеціалістів загальну назву. Професійні слова відрізняються від офіційних наукових термінів. Наприклад, водії називають механізм зчеплення кошиком, а поліграфісти іменують текст, що не помістився на смузі – словом «хвіст».

Прекрасно, якщо керівник заводу може обговорювати зі своїми робітниками тонкощі виробничого процесу, використовуючи професійні слова. Такі слова слугують людям однієї професії для більш точного і лаконічного вираження думки. Але в спілкуванні з бізнесменами вживання професійних слів небажане, оскільки для неспеціалістів вони не несуть інформаційної цінності.

Усне мовлення, на відміну від письмового, має бути максимально простим і ясным. Однак часто канцеляризми і штампи ускладнюють мову ділових людей, роблять її незрозумілою і нудною.

Поширеною помилкою є повторення одних і тих самих слів, вживання штампів, канцеляризмів, що збіднює мову, робить її одноманітною і нецікавою.

Невербальні засоби спілкування та їх класифікація. Невербальне спілкування – спілкування за допомогою немовних засобів (жести, міміка, паузи, манери, зовнішність)

Австралійський спеціаліст «з мови рухів тіла» А. Піз стверджує, що за допомогою слів передається лише 7 % інформації, тоді як за допомогою звукових засобів (тон голосу, інтонація тощо) – 38 %, а за допомогою міміки, жестів, пози – 55 % [77].

Спілкування як живий процес безпосередньої комунікації виявляє емоції тих, хто спілкується, утворюючи невербальний аспект обміну інформацією. Засоби невербальної комунікації як «мова почуттів» значно посилюють смисловий ефект вербальної комунікації, а за певних обставин можуть її замінювати. У розмові вони мають часом більше значення, ніж слова. Для людини винятково важливо, з одного боку, уміти контролювати свої рухи і міміку, а з іншого боку – розуміти мову жестів і міміку співрозмовника, правильно інтерпретувати їх. Неувага до невербальних засобів у спілкуванні може дезорієнтувати співрозмовника, якщо

неправильно сприймати його міміку, жести, поведінку у типових ситуаціях або необачно самому поводитися.

До невербальних засобів вчені відносять рухи тіла, жести (рухи рук, ніг), просторове поле між співрозмовниками, вираз очей та неправильність погляду, вираз обличчя, акустичні засоби (пов'язані з мовою і непов'язані з нею), тактильні засоби (потиск рук, поцілунки), посмішка, косметика, реакції шкіри (почервоніння, збліднення), запахи (парфуми, алкоголь), одяг та його колір, манери та ін.

Невербальні засоби спілкування класифікують за спорідненими ознаками [76; 78]:

- **Акустична:**

- а) *праксодика* – невербальні засоби, що стосуються голосу та його вокалізації (інтонація, гучність, тембр, тональність тощо);

- б) *екстралінгвістика* – вкраплення у голос (сміх, плач, покашлювання, дикція, паузи тощо).

- **Оптична:**

- а) *кінетика* – жести, міміка і пантоміміка, рухи тіла, контакт очима;

- б) *проксемика* – система організації простору і часу спілкування (відстань між мовцями, дистанція, вплив території, просторове розміщення співбесідників тощо);

- в) *графеміка* – почерк, символіка, скорочення тощо;

- г) *зовнішній вигляд* – фізіономіка, тип і розміри тіла, одяг, прикраси, зачіска, косметика тощо.

- **Тактильно-кінетична (таксика)** – рукостискання, дотики, поплескування по плечах, поцілунок, посмішка тощо.

- **Ольфакторна (запахи)** – запах тіла, запах косметики.

- **Темпоральна (хронеміка)** – час очікування початку спілкування, час проведений у спілкуванні, час, протягом якого триває повідомлення мовця тощо.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте спілкування як самостійну та специфічну форму
2. Визначте та проаналізуйте функції спілкування.
3. Здійсніть аналіз рівнів спілкування.
4. Проаналізуйте психологічні способи впливу на людину в процесі спілкування.
5. Яку роль невербальне спілкування відіграє в процесі комунікації людини?
6. Визначте та коротко проаналізуйте невербальні види спілкування.

Тема 15 Особистість в діловій сфері

15.1 Особистість та ділові відносини

15.2 Лідерство та керівництво

Основні поняття і ключові слова: ділова сфера, лідерство, керівництво, лідер, керівник, типи лідерства, стилі керівництва.

15.1 Особистість та ділові відносини

Суспільне буття за своєю суттю є система ділових (політичних, економічних, юридичних та ін.) та міжособистісних (сімейних, дружніх, інтимних та ін.) відносин.

Ділові відносини є своєрідною формою буття людини в суспільстві та суспільства загалом, які визначають їх розвиток. Виходячи «за межі» міжособистісних відносин (стосунків) з метою вирішення певної проблеми, «діла», особистість вступає в ділові відносини (професійні, бізнесові, відносини в сфері послуг – медичні, юридичні (нормативні), освітні, транспортні, торговельні та ін.).

Історичний розвиток людства, особливо друга половина ХХ ст., гостро поставив питання критеріїв ефективності ділових відносин, зокрема механізмів регулювання ділових відносин [76; 77].

У другій половині ХХ ст. посилюється роль особистості в усіх сферах людського буття. Це пов'язано з розвитком освіти та освіченості людини, зростанням її можливості впливати на різні сфери людського буття (політика, економіка, техніка екологія та ін.).

Особливо значним є посилення особистісних факторів в діловій сфері: бізнес, менеджмент, відносини з діловими клієнтами, партнерами та ін.

Питання рівня етичних та психологічних засад ділових відносин стосується всіх співробітників організації, які вступають у ділові відносини зі співробітниками організації, партнерами та клієнтами організації, а також в ділові відносини в позаорганізаційній сфері. Адже в сучасному діловому житті зростає роль особистості співробітника організації, який, вступаючи в ділові відносини, створює рівень довіри до організації, її імідж. А в самій організації зростає особистісний аспект її ефективного розвитку.

Особлива роль в ділових відносинах належить особистості керівника, менеджера. Нині існує потреба в підготовці менеджерів, керівників високого професійного рівня, здатних розвивати бізнесові відносини та

відносини в організаціях на цивілізованій основі, яка значною мірою визначається психологічною культурою, етичною культурою та рівнем культури особистості загалом.

Аналіз теорії та практики управлінської діяльності в організаціях дає можливість зробити висновок, що професіоналізм менеджера є системним явищем і визначається сукупністю таких його складових [79]:

- знання, уміння, навички у сфері управлінської діяльності;
- професійні знання, уміння, навички у відповідній виробничій сфері;
- психологічна культура;
- етична культура.

Важливим аспектом професійної компетентності ділової людини, зокрема менеджера, є його рівень психологічної культури, який містить в собі знання психологічних закономірностей розвитку та проявів психіки особистості (пізнавальні процеси, емоційні процеси, вольові процеси, психічні стани, психічні властивості та ін.), психологічних аспектів спілкування та взаємодії в різних соціальних групах, знання психології ділових відносин, психології управління, питання ділової мотивації, ділового іміджу та ін., а також уміння використовувати набуті знання в своїй практичній діяльності.

Це пов'язано зі зростанням в діловій сфері ролі психологічних факторів ділових відносин.

Уміння встановлювати та підтримувати ділові відносини, впливати на партнерів по діловій сфері, попереджати та вирішувати конфлікти, проводити ділові зустрічі, вести переговори, проводити ділові прийоми, створювати діловий імідж та ін. – все це, значною мірою, психологічні проблеми.

Ділові відносини передбачають знання індивідуально-психологічних властивостей особистості та уміння використовувати їх в діловій практиці [77].

15.2 Лідерство та керівництво

Важливим питанням ділової сфери є проблема *лідерства* і *керівництва* – одна з кардинальних проблем соціальної психології.

Лідер (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом в групі і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини в ній.

Поняття «лідер» пов'язано з поняттями «управління» і «керівник». На відміну від лідера, який переважно здійснює регуляцію міжособистісних стосунків у групі, керівник здійснює регуляцію офіційних стосунків. Лідер – це член групи, який добровільно взяв на себе значну частку відповідальності у досягненні групових цілей. *Формальний лідер* призначається або вибирається, набуваючи таким чином офіційного статусу керівника. *Неформальний лідер* – це член групи, який найбільш повно у своїй поведінці відповідає груповим цінностям і нормам. Він веде групу, стимулюючи досягнення групових цілей і виявляючи водночас більш високий рівень активності порівняно з іншими членами групи.

Лідер і керівник мають справу з однопорядковим типом проблем, а саме – вони мають стимулювати групу, націлювати її на вирішення певних задач. В психологічних характеристиках їх діяльності є багато спільних рис. Однак *лідерство* – це чисто психологічна характеристика поведінки окремих членів групи. *Керівництво* переважно є соціальною характеристикою відносин у групі, насамперед з погляду розподілу ролей управління і підпорядкування.

Розвиток менеджменту в своєму практичному аспекті завжди виходить на питання стилів менеджменту (управління, керівництва). Адже (в кінцевому результаті) саме від відповідного стилю менеджменту залежить ефективність, успішність в розвитку організації [79].

У кожного керівника складаються певні стереотипи управлінської діяльності, які в управлінні називають стилем керівництва.

Стиль керівництва – система принципів, методів і прийомів впливу на підлеглих з метою ефективного здійснення управлінської діяльності.

Стилі керівництва

а) *авторитарний (синонім директивний, вольовий)* – стиль базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи.

У разі авторитарного стилю відбувається виразний поділ на керівника й підлеглих, тих, які командують, і тих, що зобов'язані виконувати накази, розпорядження. Керівник-автократ сам визначає мету діяльності групи та спосіб її досягнення і лише незначною мірою дозволяє членам групи прилучатися до прийняття рішень. Він монополізує більшість одержуваної інформації та право на ініціативу, сприймається оточуючими як диктатор чи деспот, не виявляє гнучкості в ставленні до подій у групі, а його сприйняття світу в такому випадку явно негативне. Наслідком такого стилю управління стає зменшення кількості ініціатив і послаблення

міжособових контактів. У групі назрівають тенденції до бунту, а деколи й реальна агресія, хоча група як цілісність має загалом непогані результати.

Позитивні аспекти стилю – дисципліна, швидке реагування в екстремальних ситуаціях; *негативні* – низька ініціатива, можливе погіршення психологічного клімату в колективі.

Авторитарний стиль керівництва доцільно використовувати в ситуаціях, де потрібно жорстке підкорення певним вимогам (військова служба), у випадку, коли виникає потреба швидко і одноосібно розв'язати кризову, конфліктну ситуацію;

б) *демократичний* – базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, за можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим. Це стиль заохочення, ініціативи.

У випадку демократичного стилю відсутній радикальний поділ на керівника й керованих, хоча фактично конкретні структури управління в такій групі наявні. Члени цієї спілки допущені до участі в прийнятті рішень та формуванні цілей і норм колективної праці. Ініціатива стимулюється завдяки застосуванню обговорень, дискусій, самодіяльності та наголошенню на суспільних інтересах. На відміну від автократів для демократичних керівників характерні:

– більша впевненість у собі (вона живиться порозумінням з групою та її підтримкою);

– переважно екстраверсійна спрямованість;

– оптимізм;

– більша емоційна врівноваженість;

– виразніша схильність до безтурботної поведінки;

– наголошення на суспільних цінностях.

Позитивні аспекти стилю – гарний психологічний клімат, спроможність підлеглих до прийняття самостійних рішень, *негативні* – може призвести до низької дисципліни, невисока мобільність у прийнятті рішень в екстремальних умовах.

Демократичний стиль лідерства передбачає досить відчутний вплив керівника чи лідера на групу, але він координує свої дії з груповими очікуваннями. Цей стиль переважає в більшості груп в звичайних умовах існування;

в) *ліберальний (номінальний)* – керують підлегли, «вказівки не даються», «своя людина».

Для цього стилю характерне недостатнє втручання керівника в ті

справи, які вирішуються в колективі. Постійно зароджуються різноманітні конфлікти, апатія, невдоволення з приводу відсутності конкретного плану дій, а головне – низька працездатність групи. Ліберальний керівник фактично не впливає на життя групи, що приводить до виділення із середовища її членів особи, яка бере на себе роль лідера. Очевидно, що він переважно вибирає автократичний стиль керівництва. На прикладі наслідків ліберального управління групою можна переконатися в необхідності керівника. Тож проблема полягає не в тому, чи має бути в групі керівник, а який він має бути.

Ліберальний стиль керівництва в групі, де керівник не здатен приймати рішення, контролювати ситуацію, тобто не вміє чи не хоче виконувати свої функції, призводить до неефективної діяльності групи. Але у деяких випадках, коли група складається з високосвідомих працівників, здатних до самоорганізації та самоконтролю, також у випадках ситуації неформальних стосунків (корпоративна вечірка, відпочинок групи «на природі», неформальне спілкування) цей стиль може виявитися доречним та дієвим;

г) керівник, у якому співіснують якості різних типів керівництва.

Саме керівник, який має навички застосування кожного з трьох стилів керівництва в конкретній ситуації в певній групі може вважатися найбільш професійним як керівник чи лідер.

Диференціація лідерів можлива і за іншими ознаками: *лідер-ерудит, емоційний лідер, позитивний і негативний лідери.*

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Яку роль ділова сфера відіграє в житті особистості?
2. Визначте та проаналізуйте складові професіоналізму в різних видах професійної діяльності людини.
3. Виконайте порівняльний аналіз явищ лідерства та керівництва в психології.
4. Надайте характеристику типів лідерства за стилем керівництва.
5. Охарактеризуйте стилі керівництва як педагогічний фактор формування колективу.

Тема 16 Міжособистісні конфлікти

16.1 Предмет конфліктології як науки

16.2 Теорії конфлікту

16.3 Взаєморозуміння та конфлікти

16.4 Означення та властивості конфліктів

16.5 Управління міжособистісними конфліктами та їх улагодження

Основні поняття і ключові слова: конфліктологія, соціологічні теорії конфлікту, психологічні теорії конфлікту, взаєморозуміння, конфлікт, конфліктна ситуація, суперечність, конфліктогени, інцидент, управління конфліктами, улагодження конфлікту.

16.1 Предмет конфліктології як науки

Конфлікти як явище суспільного життя виникають у процесі комунікації людей і характерні для всіх рівнів та сфер їх діяльності. Протягом свого життя людина пізнає світ, розвивається, творить завдяки тому, що завжди стоїть перед дилемою проблемних ситуацій. Людське життя суперечливе, у ньому кожний індивід самовизначається й самостверджується в процесі конфліктологічної взаємодії протягом життя.

Виникнення конфліктів є об'єктивним і неминучим явищем. Адже життя – це постійний діалектичний процес виникнення проблем та творчого їх вирішення. Конфлікт – це сигнал про те, що відбулося щось негативне в процесі взаємодії між її суб'єктами. Тому конфлікти є однією з умов розвитку особистості, соціальних систем, відносин і стосунків. Вони також породжують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення, є джерелом змін у соціальних та особистісних відносинах [77].

Уникнути конфліктів та їх наслідків неможливо, тому й постає необхідність дослідження об'єктивної реальності людського буття у розвитку, виникає потреба ознайомлення з суттю, динамікою, досвідом вирішення, прогнозування та запобігання конфліктів. З метою дослідження та пошуку шляхів і механізмів вирішення цих проблем й сформувався новий науковий напрям – *конфліктологія*.

Конфліктологія – (від. лат. conflict – зіткнення, грецьк. logos – вчення, наука) – наука про зіткнення, проблемне функціонування особи, людського суспільства, природи, про взаємодію людини і природи; система знань про закономірності та механізми виникнення і розвитку конфліктів, а також про принципи та технології управління ними [71].

Предметом конфліктології є вивчення конфлікту як соціального явища, як різновиду соціальної поведінки та взаємодії; вивчення природи, причин, механізму конфліктів у людському суспільстві та розробка шляхів їх запобігання та вирішення.

Конфліктологія є міждисциплінарною наукою, що функціонує на межі філософії, психології, соціології, права, політології, економіки та ін. Але перевага під час вивчення конфліктології надається психології та соціології. Саме в їх межах традиційно вивчається конфлікт.

Соціологію, яка розпочала дослідження конфліктів у ХІХ ст., цікавлять, насамперед, суспільні конфлікти, їх роль для держави, суспільного устрою.

Психологія, яка акцентує увагу на внутрішньоособистісних, міжособистісних конфліктах і конфліктах між особою та групою, аналізує психологічні засади виникнення, розвитку й вирішення конфлікту. Психологічне дослідження конфліктів здійснювалось майже в усіх напрямках психології ХХ ст. – психоаналізі, біхевіоризмі, гештальтпсихології, когнітивній психології тощо.

Сучасна конфліктологія намагається поєднати соціологічний та психологічний підходи до вивчення конфліктів у **соціально-психологічному підході**. Дослідження ведуться у двох напрямках: соціально-психологічному та індивідуально-психологічному (особистісному).

Соціально-психологічний підхід досліджує психологічні механізми усвідомлення суперечливих цінностей, норм, орієнтацій і цілей індивідів та груп у процесі їх спільної діяльності, а також форми взаємодії і розв'язання конфліктних ситуацій соціальними суб'єктами.

Індивідуально-психологічний (особистісний) підхід вивчає психофізіологічні особливості і характеристики окремої особи, їх вплив на виникнення конфлікту, динаміку поведінки особи в конфлікті і зворотний вплив досвіду конфліктних відносин на формування особистісних властивостей [20; 21; 39; 47; 77].

Розглянемо базові теорії конфліктів докладніше.

16.2 Теорії конфлікту

Теоретична конфліктологія, з часу свого виникнення (кінець ХІХ ст. – початок ХХ ст.), розвивається в рамках двох підходів: соціологічного та психологічного [77].

Соціологічні теорії конфлікту

Формування теоретичної конфліктології спочатку відбувалося в рамках соціологічного підходу, в якому, в кінці 50-х років ХХ ст., склалися два напрями: *діалектична теорія конфлікту* та *конфліктний функціоналізм* [20].

Діалектична теорія конфлікту своїм виникненням зобов'язана *К. Марксу* (1818 – 1883). К. Маркс розкрив соціально-структурні причини конфліктів та умови їх подолання, акцентував увагу на антагоністичному характері конфліктів. На цій основі він розробив модель соціального

революційного конфлікту і соціального перетворення.

Якщо спроектувати теорію конфлікту на рівень організації чи трудової групи, то однією з причин організаційного конфлікту є дефіцит ресурсів і зокрема влади, а також нерівномірний та несправедливий розподіл цих ресурсів.

Діалектична теорія конфлікту знайшла своє продовження в працях *Ральфа Дарендорфа* (нар. 1929 р.).

За певної подібності загальних моделей виникнення та розвитку конфліктів у Маркса і Дарендорфа, їх підходи до джерел конфлікту істотно відрізняються. У Маркса цим джерелом є нерівномірність розподілу власності і відповідної частини влади – економічні причини. У Дарендорфа джерелом є рольові відносини і нерівномірний розподіл влади, обумовлений рольовими позиціями і не завжди пов'язаний з приватною власністю.

Засновником *конфліктного функціоналізму* був *Г. Зіммель* (1858 – 1918). Він описав інтеграційні наслідки конфлікту та соціально-психологічні фактори гостроти конфлікту.

Зіммель аналізує конфлікт як *форму соціальної взаємодії*. Серед таких його форм як авторитет, договір, підпорядкування, співробітництво та ін. особливе місце займає конфлікт як винятково важлива форма життя.

Конфлікт, на думку вченого, не обов'язково призводить до руйнування системи чи до соціальних змін. Він відзначає позитивні наслідки конфліктів: збереження і зміцнення соціальної системи як цілісного об'єднання та уніфікація соціального організму.

Чинником, який може посилити гостроту конфлікту є прояв людьми «інстинктів ворожості». Пом'якшити конфлікт можливо завдяки гармонії відносин між людьми та інстинкту любові.

Грунтовну розробку конфліктного функціоналізму здійснено *Льюїсом Козером* (1913 – 2003) в книзі «Функції соціального конфлікту» (1956). Він розробляє теорію конфліктів через визначення та аналіз функцій конфліктів.

Козер доводить, що не існує соціальних груп без конфліктних відносин. Конфлікти мають негативне та позитивне значення для функціонування соціальних систем та їх змін. Чим більше незалежних один від одного конфліктів, тим краще для суспільства.

Вчений акцентував увагу на позитивних функціях конфлікту, підкреслював те, що конфлікт *виконує інтеграційні і адаптивні функції, сприяє збереженню стійкості і життєздатності організації*.

Гострота конфлікту визначається Козером такими факторами як емоції учасників конфлікту, реалістичність їх поглядів, зв'язок конфлікту з основоположними цінностями і проблемами.

Психологічні теорії конфлікту

Психологічний підхід в розвитку конфліктології розвивається в рамках *психоаналітичної, ситуаційної та когнітивістської теорій* [20].

Психоаналітична теорія розглядає конфлікт як явище, природа якого визначається через інтрапсихічні процеси та фактори.

Теорію психоаналізу австрійського психолога *Зігмунда Фрейда* (1856 – 1939), можна вважати першою теорією конфліктології. Згідно з нею, поява і розвиток внутрішньоособистісних конфліктів визначається зіткненням всередині особистості між *несвідомими психічними силами (Воно)* та *свідомістю (Я)*. Заборони суспільного середовища, які концентруються у свідомості, придушують, витісняють енергію несвідомих потягів, які «прориваються» у вигляді невротичних синдромів.

Швейцарський психолог *Карл Густав Юнг* (1875 – 1961) – учень, помічник, послідовник З. Фрейда, розробив концепцію колективного несвідомого та запропонував типологію характерів особистості, які і пояснюють поведінку особистості в конфлікті.

Американський психотерапевт *Ерік Берн* (1902 – 1970) на основі синтезу психоаналізу й інтеракціонізму (Г. Міда) розробив теорію трансакційного аналізу. У випадку допоміжних (паралельних, непересічних) трансакцій спостерігаються безконфліктні відносини між людьми, а у випадку перехресних (пересічних) трансакцій спілкування порушується та виникає конфлікт.

Конфлікт як явище, виникнення й особливості якого визначаються переважно ситуацією, розглядає ***ситуаційна теорія***.

Найяскравішим прикладом ситуаційного підходу є ***біхевіористська теорія*** тлумачення конфлікту. Біхевіористи, досліджуючи конфлікти, обмежуються явищами, що спостерігаються зовні, зокрема – поведінкою. Джерела виникнення конфлікту відшукуються через аналізування факторів ситуації. Тому формула біхевіоризму «стимул – реакція» щодо конфлікту конкретизується у формулі «ситуація – конфліктна поведінка».

Експериментальні дослідження конфліктів, як реакції на особливості зовнішньої ситуації, проводили М. Дойч та М. Шериф [20]. Потрібно зазначити, що це були перші експериментальні розвідки у психології конфлікту.

Мортон Дойч (народився 1920) концентрував свою увагу на інтерперсональних конфліктах. Серйозний вплив на корекцію біхевіористичних поглядів вченого мали роботи К. Левіна, який найважливішою характеристикою соціальної групи вважав систему взаємозалежностей та взаємодій між її членами.

Результатом експериментів, проведених вченим, стала *теорія кооперації та конкуренції*. М. Дойч формулює «закон соціальних відносин», згідно з яким кооперація викликає та викликається усвідомленою подібністю в уявленнях, готовністю допомагати, відкритістю в комунікації, довірчими і дружніми настановами, здатністю відволікатись від протилежних інтересів, зосереджуватись на спільних. Конкуренція обумовлює і обумовлюється використанням у відносинах тактики примушення, погроз, хитрощів; підкресленням різноспрямованості інтересів, цінностей; установками на підозри та ворожість.

Іншим представником ситуаційного підходу є *Музафер Шериф* (1906 – 1988), який сконцентрував увагу на вивченні міжгрупових конфліктів. На основі експериментів вчений робить висновок, що міжгруповий конфлікт створюється в реальних умовах людської взаємодії і породжується об'єктивною конкурентною ситуацією.

Когнітивістська теорія розглядає конфлікт як явище, для розуміння якого недостатньо знання особистісних властивостей чи об'єктивного опису ситуації, а *необхідна суб'єктивна інтерпретація того, що відбувається* – розуміння та врахування когнітивної складової.

Когнітивісти «звернули увагу на те, що безпосередньо спостережувані взаємодії суб'єктів у соціальній ситуації можуть бути зрозумілі і інтерпретовані з погляду їх суб'єктивного відображення, тобто з погляду їх сприйняття, усвідомлення, рефлексії, оцінювання тощо «взаємодіючим суб'єктом» [77]

Когнітивістська теорія конфліктів базується на поглядах *Курта Левіна* (1890 – 1947). Його робота «Вирішення соціальних конфліктів» (1948) вважається першим дослідженням у психології конфліктів та конфліктології загалом. На відміну від біхевіористів, К. Левін вважає, що опис ситуації має бути більш суб'єктивним, ніж об'єктивним. Таким чином було подолано несумісність внутрішнього та зовнішнього в інтерпретації джерел соціальної поведінки. Так, психоаналіз розглядає внутрішні фактори як головні в регуляції поведінки, а біхевіоризм віддавав пріоритет ситуативним, зовнішнім. К. Левін об'єднав ці фактори. Саме завдяки роботам К. Левіна та іншим представникам когнітивного підходу, загальноприйнятим у сучасній психології є положення про те, що «поведінку визначає не ситуація, яку можна описати «об'єктивно» або погоджену думку, яку висловлює декілька спостерігачів, а ситуація як вона розкривається суб'єкту в його переживанні, як вона існує для нього» [20].

Міжгруповий конфлікт як результат суб'єктивної інтерпретації ситуації

– як «специфічний зміст знання» чи як «когнітивна схема» розглядається У. Кларом.

Конфлікт – це не просто властивість ситуації, це, більшою мірою, висновки, що робляться на її основі. Сформована когнітивна схема, за якою робляться ці висновки, починає, значною мірою, керувати кодуванням, організацією та пошуком інформації. Якщо ситуація гіпотетично визначається як конфліктна, для її характеристики будуть підбиратися ознаки, що підтримують цю схему [20].

Сьогодні в психології остаточно закріпився підхід, що передбачає врахування суб'єктивного ставлення людини до різних подій та явищ, сторін навколишнього. Стосовно конфліктів це означає, що сприйняття та інтерпретація зовнішньої ситуації чи власних почуттів і переживань як конфлікту загально визнано розглядаються як обов'язкова умова наявності конфлікту, а сама собою зовнішня ситуація, які б об'єктивні суперечності вона не містила, не може автоматично вести до розвитку конфлікту. Когнітивна складова є обов'язковою умовою виникнення конфлікту.

Кожен з психологічних підходів зробив свій внесок у розуміння конфліктів. Психоаналітична традиція збагатила психологію унікальними описами та клінічним досвідом спостереження й інтерпретації взаємозв'язків між внутрішнім світом особистості та її існуванням в умовах інтерперсональних відносин. Інтерес психоаналітиків до індивідуальних особливостей та їхніх поєднань стимулював до опису особистісних типів, стилів, до підняття проблеми конфліктних особистостей.

У межах ситуаційних підходів виконано величезну кількість експериментальних досліджень різних аспектів поведінки учасників конфліктів залежно від змінюваних параметрів ситуації.

Когнітивістські підходи відкрили можливість глибшого розуміння конфлікту, що входить у ширший, ніж обмежений параметрами ситуації безпосередньої взаємодії, соціально-психологічний контекст.

16.3 Взаєморозуміння та конфлікти

Важливим аспектом успішності менеджменту, бізнесу є взаєморозуміння. Саме від взаєморозуміння між співробітниками організації залежить яким буде морально-психологічний клімат в організації, а від взаєморозуміння між діловими партнерами – які будуть між ними стосунки. Зупинимось на аналізі психологічних аспектів поняття та феномена взаєморозуміння.

Взаєморозуміння – це таке розшифрування партнерами повідомлень і дій один одного, яке відповідає їх значенню з погляду їхніх авторів.

Виділяють рівні взаєморозуміння [114] (рис. 16.1).

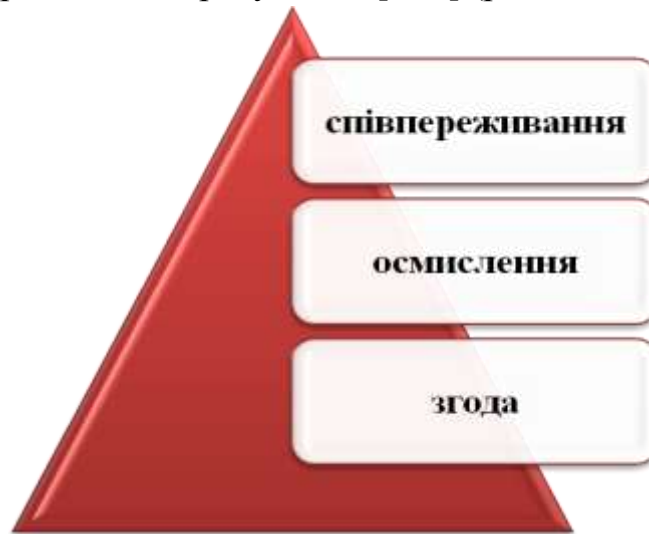


Рисунок 16.1 – Рівні взаєморозуміння

Згода – достатньо взаємопогоджені ситуації та правила поведінки кожного з учасників спілкування. Це зовнішній формальний рівень взаєморозуміння. Уміння зрозуміти ситуацію і підпорядкувати свої емоції та поведінку відповідно до ситуації та поведінки інших – необхідна умова спільної діяльності.

Розуміння як осмислення – це такий стан свідомості, коли у суб'єкта виникає впевненість в адекватності своїх уявлень і дібраних засобів впливу.

Взаєморозуміння як співпереживання передбачає здатність урахувувати стан співбесідника. К. Станіславський писав, що зрозуміти – означає відчути.

Взаєморозуміння – це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми. Це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями і недоліками, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою фігурою для них і т. ін.

Бар'єри на шляху до взаєморозуміння

Розуміння інформації іншими залежить від бажання співрозмовника зрозуміти інформацію, що передається, від повноти інформації, логіки викладення, вміння стимулювати іншого до роздумів. Якщо цього немає, на **шляху до взаєморозуміння виникають бар'єри** [114].

- Вони можуть виникати залежно від *характеру комунікації та індивідуальних особливостей людей*, які спілкуються, особливостей соціальних груп, до яких належать співбесідники та їх соціокультурних відмінностей.

- Людині необхідно прагнути давати *чітку і повну інформацію*, тому що те, що говорить один, може не зовсім зрозуміти інший, адже слова (символи) мають неоднакове значення для різних людей. Бажано з'ясувати «що є що».

- *Відсутність зворотного зв'язку*. Одна людина дає інформацію, а інша соромиться з'ясувати те, що їй незрозуміло, а той, хто давав інформацію, не спромігся з'ясувати, чи адекватно сприйняли його інформацію. Наслідком цього є те, що людина зовсім не так зрозуміла інформацію, яку їй надавали.

- *Психологічне несприйняття* людини, що призводить до небажання зрозуміти іншу людину.

- *Хвилювання*, що призводить до нечіткості, теж може стати перешкодою в спілкуванні, неправильності у передачі інформації чи несприйнятті її.

- *Інтелектуальні бар'єри* виникають внаслідок особливостей у сприйманні, мисленні, пам'яті через різні інтелектуальні рівні розвитку людини.

- *Люди реагують на те, що вони сприйняли, а не на те, що відбувається*. Це залежить від досвіду, інтересів, емоційного стану, психологічних та моральних настанов особистості. (Наприклад, скептичне ставлення до політиків).

- *Осмилення інформації має бути двостороннім*, тому потрібно, щоб інтелектуальні рівні не розходились значно.

Бар'єри спілкування можуть виникати також тому, що співбесідники відносяться до *різних соціальних груп*: за віком, статтю, професією, національністю і т. ін.

Виникнення бар'єрів у взаєморозумінні і можливості їх подолання залежать від *рівня культури, знання особливостей психології особистості*.

Механізми взаєморозуміння

Важливим під час спілкування має бути уміння обходити бар'єри, уміння вносити корективи у подальше спілкування. Важливо вміти прогнозувати, передбачати виникнення можливих бар'єрів, будувати тактику їх запобігання.

Прагнення до взаєморозуміння не тільки психологічна, а й етична проблема. Використання механізмів взаєморозуміння, їх пошук, добір і зміна – це прояв моралі в реальності, свідчення моральності людини.

Механізми взаєморозуміння показано на рис. 16.2:



Рисунок 16.2 – Механізми взаєморозуміння

Рефлексія – у соціальній психології це механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Ідентифікація – уподібнення себе іншому.

Емпатія – вміння проникнути в переживання іншої людини, вміння співпереживати, співчувати.

16.4 Означення та властивості конфліктів

Проблема означення конфлікту досі залишається невирішеною. Поняття «конфлікт» трактується неоднозначно, існує багато його означень. На основі узагальнення означень конфлікту дамо таке означення поняття.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – стан, процес суперечностей, які переросли у зіткнення, протиборства різноспрямованих, несумісних одна з одною тенденцій суб'єктів взаємодії у свідомості окремого індивіда, у міжособистісних взаємодіях, у системі «індивід – група», взаємодіях груп і який пов'язаний з гострими негативними емоційними переживаннями (напруга, тривога, невпевненість, переживання, стрес). Цими тенденціями можуть бути розбіжності у мотивах, поглядах, незгоди і сподівання різних думок, потреб, бажань, стилів життя та поведінки, надій, інтересів, особистісних особливостей.

Предмет конфлікту – об'єктивно наявна чи уявна проблема, яка, ставши суперечністю, слугує причиною зіткнення та протиборства між сторонами.

Конструктивна та деструктивна суті конфліктів. Як ми вже зазначали, виникнення конфліктів є об'єктивним і неминучим явищем. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який він носить характер – деструктивний чи конструктивний і яким чином він розв'язується.

Деструктивний конфлікт виникає, коли одна із сторін наполегливо і жорстко наполягає на своїй позиції і не бажає враховувати інтереси іншої сторони та коли один із опонентів вдається до етично засуджених методів боротьби, прагне психологічно подавити партнера, дискредитує і принижує його. Деструктивний конфлікт переводить причини, що призвели до конфлікту, на «особистості». Така настанова не веде до вирішення конфлікту, а навпаки, його загострює (зростає упередженість проти партнера, напруга у взаємовідносинах, посилюються неприємні почуття та переживання, виникають стреси та ін.).

Конструктивний конфлікт базується не на «особистостях», а на виявленні об'єктивних причин незгоди (різні погляди на проблему, способи вирішення проблеми тощо). Такий підхід переводить процес проходження конфлікту від конфронтації до співробітництва. В основі співробітництва, з одного боку, лежить повага до себе, почуття власної гідності, чесність, намагання знайти справжню причину конфлікту, а з іншого – повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власний погляд, позицію. Така поведінка в конфлікті приводить до більш глибокого розуміння проблеми, взаємодовіри, готовності зрозуміти один одного і, надалі, вирішення (улагодження) конфлікту.

Види конфліктів. Для правильного розуміння й аналізу конфліктів важливе значення має визначення на основі відповідних ознак класифікації, видів конфліктів.

На основі *сфери прояву* конфліктів виділяють політичні, соціальні, економічні, організаційні конфлікти:

- політичні – зіткнення з приводу розподілу владних повноважень, форми боротьби за владу;
- соціальні – суперечності в системі відносин людей (груп), що характеризуються посиленням протилежних інтересів, тенденцій соціальних спільнот та індивідів;
- економічні – в їх основі лежать суперечності між економічними інтересами окремих особистостей, груп;
- організаційні – відкрита форма існування суперечливих інтересів в організації, що виникають у процесі взаємодії людей під час вирішення питань організаційного (виробничого) та особистісного характеру.

З погляду *суб'єктів конфлікту* виділяють внутрішньоособистісні (інтраперсональні), міжособистісні (інтерперсональні), особистісно-групові та міжгрупові конфлікти:

- внутрішньоособистісні – сторонами конфлікту виступають дві або більше складових однієї і тієї самої особистості;
- міжособистісні – конфронтація з приводу потреб, мотивів, цілей,

цінностей між окремими особистостями;

- особистісно-групові – невідповідність норм поведінки, цінностей, цілей окремої особистості та групи;

- міжгрупові – зіткнення норм поведінки, цінностей, цілей різних груп.

Міжособистісні конфлікти належать до найпоширеніших психологічних конфліктів. Вони охоплюють практично всі сфери людських відносин: сім'я; організація (колектив); суспільство (установи соціальної сфери (торгівля, сфера послуг та ін.), державні установи, суспільний транспорт, вулиця та ін.).

Тому знання особливостей міжособистісних конфліктів є важливою складовою у діловій (професійній, виробничій) діяльності будь-якої людини.

Щоб керувати конфліктом та уміти його вирішити необхідно розуміти **причини виникнення міжособистісних конфліктів**. До причин виникнення конфліктів спеціалісти відносять:

- різницю в індивідуально-психологічних властивостях людей (темперамент, характер та ін.);

- різницю в поглядах, системі цінностей;

- різницю в цілях та інтересах;

- різницю в рівні освіти;

- відмінність в манері поведінки;

- психологічну несумісність;

- погану комунікацію («хибні образи конфліктів»), яка призводить до того, що за відсутності об'єктивних причин виникнення конфліктної ситуації одна або всі сторони конфліктної взаємодії вважають, що їх відносини мають конфліктний характер. Це обумовлено, зокрема, неправильним трактуванням думок, висловлювань, вчинків однієї людини іншою. Це може бути відсутність взаєморозуміння. Одна із причин такого викривленого уявлення – недостатність спілкування, людських контактів, а інша – психологічна замкнутість, невміння або побоювання виявити до оточуючих свою доброту, увагу, щиросердечність та ін.

Умови виникнення конфлікту. Умовами виникнення конфлікту є усвідомлення індивідом (групою) нестачі якогось важливого життєвого ресурсу (влада, матеріальні, духовні ресурси та ін.) або усвідомлення ситуації, що склалася, як перешкоди для досягнення поставленої мети [21]. В основі «усвідомлення» лежать цінності, які визначають інтереси, потреби та конкретні очікування.

Розходження людей (соціальних груп) у цінностях, поглядах, розбіжність сприйняття й оцінок тих чи інших подій дуже часто призводять до **суперечностей** інтересів, потреб, очікувань (до спірної ситуації).

Суперечність – об’єктивний, не завжди усвідомлюваний і зовні помітний стан системи, за якого виявляються неузгодженими інтереси, цілі, цінності її елементів.

Більшість дослідників погоджується, що **основою конфлікту є суперечність**.

Але суперечність призводить до конфлікту лише за певних психологічних умов, а саме: суперечність має усвідомлюватись і сприйматись людиною як значуща. Це стає основою формування протилежно спрямованих мотивів і суджень, які, й собі, призводять до стану протиборства між суб’єктами соціальної взаємодії.

Конфлікт – зовнішня форма прояву суперечностей, протиборча поведінка з приводу суперечності. Конфлікт виникає тільки там, де суб’єкти не тільки усвідомлюють суперечності, а й, переслідуючи свої цілі, активно *протидіють один одному*. Тому об’єктивно наявна розбіжність цілей та інтересів, усвідомлення такої розбіжності окремими індивідами, самі собою не створюють реальних умов для розгортання конфлікту.

Передумовою виникнення конфлікту є створення в соціальній системі *потенціалу напруженості*, який об’єктивується в реальну напруженість, матеріалізуючись в соціальні очікування, позиції, конкретні дії суб’єктів. Це призводить до формування **суб’єкта конфліктної ситуації**, який може ініціювати конфліктну ситуацію (рис. 16.3) [21].



Рисунок 16.3 – Процес виникнення конфліктної ситуації

Конфліктна ситуація – ситуація, що фіксує виникнення реальної суперечності в цінностях, інтересах, потребах і соціальних очікуваннях сторін, або ситуація, що становить перешкоду для досягнення поставленої мети хоча б одного з учасників взаємодії.

Для переростання конфліктної ситуації в конфлікт необхідним є зовнішній вплив, поштовх чи інцидент (привід). Конфлікт стає психологічною реальністю для учасників з моменту виникнення **інциденту** (рис. 16.4).



Рисунок 16.4 – Процес переростання конфліктної ситуації в конфлікт

Інцидент – ситуація взаємодії, що дозволяє його учасникам усвідомити наявність об’єктивної суперечності в їх інтересах і цілях.

Інцидент також характеризує активізацію дій однієї зі сторін, спрямовану на досягнення її цілей, що зачіпає інтереси іншої.

Виникнення конфлікту є єдністю об’єктивних та суб’єктивних умов. Конфліктна ситуація є об’єктивною умовою (причиною) виникнення конфлікту, а конфліктогени – суб’єктивною.

Конфліктогени – слова, дії (чи бездіяльність), спрямовані на те, щоб образити, принизити опонента, вивести його з себе.

Конфлікти можуть бути викликані лише самими конфліктогенами. Вони не мають під собою об’єктивного підґрунтя, але їх виникнення призводить до ворожості та розбрату між людьми. Їх психологічною основою є низький рівень моральності та культури, невміння володіти собою. Зокрема це невдалі висловлення, обмежений лексичний запас, брак тактовності, делікатності, проникливості, недостатнє володіння механізмами взаєморозуміння. Психологи поділяють конфліктогени на три групи: прагнення до зверхності, прояви агресивності, прояви егоїзму.

16.5 Управління міжособистісними конфліктами та їх улагодження

Психологи розглядають *зовнішні* та *внутрішні аспекти* управління міжособистісними конфліктами.

Зовнішній аспект полягає в управлінській діяльності керівника або іншого суб’єкта управління щодо конкретного конфлікту. Розглянемо зміст зовнішнього управління міжособистісним конфліктом [77].

- *прогнозування конфлікту* (вивчення індивідуально-психологічних особливостей членів соціальної групи; знання і аналіз ранніх симптомів прихованого конфлікту на стадії виникнення конфліктної ситуації (обмеження відносин, підкреслено-офіційна форма спілкування, критичні вислови на адресу суперника та ін.));

- *попередження конфлікту* (на основі аналізу причин та чинників конфлікту, що назріває, вживаються заходи щодо нейтралізації конфлікту:

педагогічні (бесіда, роз'яснення, формування культури міжособистісних відносин) та адміністративні (зміна умов праці, переведення потенційних конфліктантів у різні підрозділи і т. п.);

- *регулювання конфлікту* (домогтися визнання конфліктуючими реальності конфлікту; нагадати конфліктуючим про дотримання коректності у взаємовідносинах; обмежити кількість учасників конфлікту, не допустити залучення в конфлікт інших співробітників);

- *вирішення конфлікту* (виходячи з оцінювання глибини конфлікту, використати один з способів вирішення конфлікту: педагогічний або адміністративний).

Внутрішній аспект управління конфліктом полягає у вживанні ефективних способів поведінки у конфлікті одним з суб'єктів конфлікту [77].

- *Ухилення* – полягає у відмові від конфліктної взаємодії. Такий підхід може бути ефективним у разі, якщо: предмет суперечності не є для людини великою цінністю, важливо зберегти з людиною «нормальні» відносини, відсутні умови для ефективного вирішення конфлікту (які в подальшому можуть з'явитися).

- *Згладжування* – базується на реалізації принципу кота Леопольда «Давайте жити дружно!» або принципу «Не потрібно розхитувати човен!». Хоча проблема, яка лежить в основі конфлікту, не вирішується, може настати тимчасовий спокій.

- *Примушування* – полягає в намаганні примусити іншого прийняти свої погляди, намаганні отримати перемогу в конфлікті.

- *Компроміс* – характеризується прийняттям, до певної міри, поглядів іншої сторони. Позитивним є те, що здатність до компромісу в критичних ситуаціях є цінною. Але такий підхід з часом може призвести до незадоволення «половинним» рішенням і поновлення конфлікту.

- *Улагодження (вирішення, розв'язання)* – полягає у намаганні улагодити конфлікт на основі вирішення проблеми, яка лежить в його основі. Вирішення конфлікту можливе тільки на основі **співробітництва**, яке базується на впевненості сторін конфлікту в тому, що розбіжності в поглядах є закономірними і сторони визнають право один одного на особисту думку, позицію та готові зрозуміти один одного, що дає можливість аналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід. Той, хто спирається на співробітництво, не намагається досягти своєї мети за рахунок іншого, а шукає розв'язання проблеми.

Як важливий аспект попередження конфлікту, поведінки в конфліктних ситуаціях та улагодження конфлікту психологія розглядає **асертивність** особистості. В психологічній літературі відсутнє чітке означення цього

поняття. Асертивність ми можемо визначити як «неконфліктну поведінку», «уміння вирішувати конфлікти», поведінку людини (включно й конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власні погляди, позицію, невикористання відносно інших маніпулятивних технологій; 3) використання в процесі вирішення конфліктних ситуацій принципу співробітництва [77].

Співробітництво є основою вибору методики улагодження конфлікту. Розглянемо один з можливих і, на нашу думку, ефективних варіантів методик [47].

1. Повернутися до звичного особистісного стану, «стати самим собою». («Зняти маски» – відмовитися від схем поведінки, емоційного стану ревнивця, егоїста, диктатора, заздрісника, агресивності тощо).

2. Виявити справжню причину конфлікту.

3. Відмовитися від принципу «перемога за будь-яку ціну». В конфліктах не перемагають, їх вирішують (улагоджують).

4. Знайти декілька можливих варіантів вирішення конфлікту.

5. Оцінити варіанти і вибрати кращий працюючий варіант.

6. Переконати іншу сторону конфлікту у тому, що цей варіант є найоптимальнішим («говорити щоб нас почули», уміти «слухати» іншу сторону).

7. Усвідомлювати і оберігати цінність взаємовідносин.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте явище конфлікту як форми соціального буття.
2. Визначте та проаналізуйте конструктивну та деструктивну суть конфліктів.
3. Здійсніть порівняльний аналіз соціологічного та психологічного підходів до конфлікту.
4. Здійсніть порівняльний аналіз психологічних теорій конфлікту.
5. Назвіть та охарактеризуйте бар'єри взаєморозуміння.
6. Які існують механізми взаєморозуміння?
7. Визначте та здійсніть загальний аналіз процесу розгортання конфлікту.
8. Визначте види та причини міжособистісних конфліктів.
9. Які існують способи управління (поведінки) у міжособистісному конфлікті?
10. Проаналізуйте етапи вирішення міжособистісного конфлікту.

Список використаної та рекомендованої літератури

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези наук.-практ. конференції. Харків : ХНУВС, 2021. С. 134–136.
2. Афанасьєв І. Діловий етикет. 2-е вид., перероб. і доп. Київ : «Альтерпрес», 2001. 352 с.
3. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції (ч. II). Тернопіль : Вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
4. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах : монографія. Київ : Інформаційні системи, 2010. 278 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. 3-тє вид. Київ: Центр навч. літератури, 2009. 1007 с.
6. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 608 с.
7. Варіна Г. Б. Психологічні особливості розвитку саногенного потенціалу як чинника професійної стійкості особистості майбутнього психолога. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Серія: Психологія. 2018. № 2(9). С. 9–13.
8. Головінський І. З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. Київ : Аконіт, 2005. 128 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
10. Гоян І. М., Марциняк-Дорош О. М., Пасько К. М., Дворніченко Л. Л., Гречановська О. В. Психологічні особливості кар'єрного успіху особистості. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2023. № 9(27). С. 507–515
11. Гречановська О. В. Педагогічна система формування конфліктологічної культури в майбутніх фахівців технічних спеціальностей: монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. 440 с.
12. Гречановська О. В. Структура робочого зошита для самостійної роботи з гуманітарних дисциплін для студентів технічних ЗВО *Перспективи та інновації науки*: журнал. 7(12). 2022. С. 117–126. Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1743>
13. Гречановська О. В. Робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни «Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі» / Уклад. Гречановська О. В. ВНТУ, 2018. Режим доступу: https://web.posibnyku.vntu.edu.ua/icgn/16grechanovska_robzoshit_samroboti_discip_pedagogika_psihologiya/
14. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навч. посібник.

Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.

15. Дейл Карнегі Як завойовувати друзів та впливати на людей. Харків : Промінь, 2001. 560 с.

16. Дейл Карнегі Як подолати неспокій та почати жити. Київ : Компанія ОСМА, 2015. 272 с.

17. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності: підручник. Київ : «Академвидав», 2009. 304 с.

18. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 205. С. 94–100. Режим доступу: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>

19. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навч. літератури, 2019. 388 с.

20. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 456 с.

21. Ємельяненко Л. М. [та ін.] Конфліктологія: навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2005. 315 с.

22. Іванніков В. А. Загальна психологія. Режим доступу : https://stud.com.ua/49531/psihologiya/zagalna_psihologiya

23. Іванченко С. М. Багатовимірна модель гендера. *Соціальна психологія*. 2007. № 4. С. 157–173.

24. Ільїна Н. М. Психологія творчості та обдарованості: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 227 с.

25. Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості: навч. посібник. Київ : Освіта України, 2009. 364 с.

26. Загнітко А. П., Данилюк І. Г. Українське ділове мовлення: професійне і непрофесійне спілкування. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2004. 480 с.

27. Закалик Г. М., Терлецька Ю. М., Шувар Н. М. Психологія розвитку та успіху особистості: навч. посібник. Львів : Львівська політехніка, 2019. 488 с.

28. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

29. Зварич І. М. Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

30. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. № 3. С. 48–55. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.

31. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.

32. Кацавець Р. С. Психологія особистості: навч. посібник. Київ : Алерта, 2021. 134 с.
33. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості: навч. посібник. Київ : Алерта, 2024. 152 с.
34. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 2. 2016, том 1. С. 70–74.
35. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
36. Клейман Пол Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше!. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. С. 30–34.
37. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинськ. держ ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 400 с.
38. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4. 2022. С. 78–83.
39. Конфліктологія: підручник / Герасіна Л. М. та ін. Харків : Право, 2002. 256 с.
40. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посібник. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. 460 с.
41. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методика: навч. посібник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2005. 320 с.
42. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 1. 2019. С. 142–147.
43. Кулаков Р. С. Психологічні особливості становлення та розвитку професійних інтересів та професійної спрямованості старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 113–117. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_32
44. Кулешова О.В. Загальна та соціальна психологія. Емоційно-вольова сфера особистості. Режим доступу: https://lubbook.org/book_528_glava_10_Тема_8_Емо%D1%81%D1%96jjno-volova_sfe.html
45. Лапченко І. О. Емоційний інтелект як предмет психології. Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16739/Lapchenko.pdf?sequence=1>
46. Лепп І. Християнська філософія екзистенції. Київ : Пульсари, 2004, 143 с.

47. Лесько О. Й., Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Рузакова Г. Г. Етика ділових відносин: навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2011. 310 с.
48. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навч. посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2003. 240 с.
49. Лук'янофф Г., Гайдт Дж. Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді. Київ : Наш формат, 2022. 400 с.
50. Макгоніал К. Сила волі. Шлях до влади над собою. 7-ме вид. Київ : Наш формат, 2023. 264 с.
51. Макрейвен В. Застеляйте ліжко. Київ : Вид. група КМ-БУКС, 2023. 128 с.
52. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
53. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2004. 704 с.
54. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2000. Режим доступу: <https://studentbooks.com.ua/content/view/1278/51/1/4/>
55. Малахов В. Г. Етика: навч. посібник. Київ : Либідь, 2000. 304 с.
56. Масленнікова Д. Ю., Попова Т. М. Взаємовплив пізнавальної діяльності та розвитку емоційно-психологічної сфери учнів засобами музейної педагогіки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Ужгород : Говерла, 2013. Вип. 28. С. 107–112.
57. Методичні вказівки до самостійної та індивідуальної роботи з дисципліни «Психологія» для студентів спеціальності 073 – «Менеджмент» / уклад. М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. Вінниця : ВНТУ, 2018. 54 с.
58. Методичні вказівки до виконання лабораторних та практичних робіт з дисциплін «Психологія» та «Основи психології та педагогіки» для студентів усіх спеціальностей та всіх форм навчання / Уклад. Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. Вінниця : ВНТУ, 2016. 67 с.
59. Мітіна С. В. Психологія особистості: навч.-метод. посібник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
60. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
61. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. 3-тє вид., перероб., допов. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.
62. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ – Івано-Франківськ : «Нова Зоря», 2020. 435 с.
63. Мушкевич М. І. та ін. Психологія молодії сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
64. Мюррей Х. А. Дослідження в особистості. Нью-Йорк : Преса

Оксфордського університету, 1938. Енциклопедія site:ewikiuk.top

65. Олійник О. В. Школа подружнього життя: навчально-методичний посібник. Дніпро : «Середняк Т. К.», 2019. 152 с.

66. Основи теорії гендеру: навч. посібник / ред. Скорик М. М. Київ : «К.І.С.», 2004. 536 с.

67. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1. Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 574 с.

68. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Київ : Либідь, 2006. 560 с.

69. Пасько О. М., Цільмак О. М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навч.-наочний посібник. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2013. 270 с.

70. Петрук В. А., Гречановська О. В., Сабадош Ю. Г. Інноваційні технології навчання у процесі розвитку самоосвітньої компетентності студентів технічних ЗВО: електронний навчально-методичний посібник комбінованого (локального та мережевого) використання [Електронний ресурс]. Вінниця : ВНТУ, 2022. 69 с.

71. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.

72. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи, 5-е вид., стер. Київ : Каравела, 2017, 360 с.

73. Прищак М. Д. Генеза поняття духовності в педагогічній думці України (друга половина XIX – 20-ті роки XX століття): монографія. Вінниця : УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2008. 172 с.

74. Прищак М. Д., Гречановська О. В., Залюбівська О. Б. Життєстійкість особистості: пошук системоутворювального поняття. *Наукові перспективи: журнал*, 2024. № 3(45). С. 1271 – 1282. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-1271-1282](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1271-1282)

75. Прищак М. Д., Залюбівська О. Б. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі: навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2020. 160 с.

76. Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Слободянюк О. М. Ділове спілкування: навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2015. 128 с.

77. Прищак М. Д. Лесько О. Й. Етика та психологія ділових відносин: навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2016. 150 с.

78. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Етика та психологія ділових відносин: навч. посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця : ВНТУ, 2023. 246 с. Режим доступу: <https://iq.vntu.edu.ua/repository/getfile.php/6097.pdf>

79. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Психологія управління в організації: навч. посібник. 2-е вид., доп., перер. Вінниця : ВНТУ, 2016. 150 с.

80. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія. Ч. I: навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2012. 141с.
81. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія. Ч. II: навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2012. 103 с.
82. Прищак М. Д. Концепт комунікативності як методологічна основа дослідження суб'єктності особистості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. Випуск 63. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2020. С. 202–209.
83. Прищак М. Д. Період дорослішання (студентський вік) як етап «зустрічі» та взаємопосилення самовизначення та суб'єктності особистості. *Матеріали LI Науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ)* (м. Вінниця, 2022). Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-inkonf/all-inkonf-2022/paper/view/14859>
84. Прищак М. Д. Проблеми на шляху становлення суб'єктного підходу до особистості. *Матеріали L Науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ)* (м. Вінниця, 2021). Режим доступу : <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2021/paper/view/11644/9738>
85. Прищак М. Д. Саморозвиток суб'єктності особистості: від суб'єктно-генетичного до комунікативно-генетичного підходу. *Наукові перспективи: журнал*. 2022. № 7(25) С. 497–508.
86. Прищак М. Д. Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості. *Priority directions of science and technology development. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. SPC «Sci-conf.com.ua»*. Kyiv, Ukraine. 2021. Pp. 665-671. Режим доступу : <https://sci-conf.com.ua/viii-mezhdu-narodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiyapriority-directions-of-science-and-technology-development-18-20-aprelya-2021-godakiev-ukraina-arhiv/>.
87. Прищак М. Д. Учитися бути вільним: суб'єктність як мета освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. Випуск 60. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2019. С. 38–44.
88. Роджерс К. Вчитися бути вільним. *Гуманістична психологія: Антологія*. Київ: Пульсари, 2001. том 1. С. 37–59.
89. Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. вид. 3-тє, стереотип. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 344 с.
90. Самчук Р. В. Концепція «внутрішньої свободи» К. Роджерса як шлях до автентичного існування. Режим доступу: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/71774/7-Samchuk.pdf?sequence=1>

91. Свобода: сучасні виміри та альтернативи / ред. В. С. Пазенок. Київ : Український центр духовної культури, 2004. 486 с.
92. Сергеєнкова О. П. Загальна психологія. Свідомість. Режим доступу: <https://ukrtextbook.com/zagalna-psixologiya-sergyeyenkova-o-p-1-4-svidomist.html>
93. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133
94. Сімакова О. О., Никифоров Р. П. Основи наукових досліджень та інтелектуальна власність : навч. посіб. 3-є вид., перероб. і допов. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 129 с.
95. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. Київ : Каравела, 2009. 464 с.
96. Словник української мови: в 11 томах / за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1975. Т. 6.
97. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 280 с.
98. Столярчук О. А. Вікова психологія: навч. посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2012. 376 с.
99. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
100. Талєб Н. Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Київ : Наш Формат, 2023. 400 с.
101. Талєб Н. Н. Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті. Київ : Наш Формат, 2023. 392 с.
102. Тимофієва М. П. Я-концепція як фактор особистого самовизначення студента медика. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/PNR_2006/Psihologia/5_timofijeva%20m.p..doc.htm
103. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека: навч. посіб. Київ, 2009. 76 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
104. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посібник. 2-є вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
105. Ткачук С. Психологічний аналіз самостворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2003. С. 107–113.
106. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
107. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ : КСД, 2016. 160 с.

108. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.
109. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я – концепції: навч. посібник. Львів : Новий світ-2000, 2006. 360 с.
110. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса : ОНПУ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.
111. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 192 с.
112. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/>
113. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
114. Чмут Т. К., Чайка Г. Л. Етика ділового спілкування: навч. посібник. 3-є вид., перероб. і доп. Київ : Вікар, 2003. 223 с.
115. Чхайдзе, А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*: наук. журнал. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 51–58.
116. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
117. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ : Здоров'я, 2019. 120 с.
118. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 358 с.
119. Burns, D. D. *Ten Days to Self-Esteem*. New York: Quill. 1999. Revised edition. 1993
120. Bradburn N. M. *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Aldine Publishing Company. Chicago, USA. 1965
121. Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. 1969
122. *Emotions at work: theory, research and applications for management*. Roy L. Payne and Cary L. Cooper, John Wiley & Sons, Chichester: 2001. No. of pages: 344 pp.
123. E. Erikson. *Childhood and Society*; New York, W.W. Norton & Cjman, Inc, 1950, 433 p.
124. Izard, C.E. Emotion-cognition relationships and human development. In C.E. Izard, J. Kagan, & R.B. Zajonc (Eds) *Emotions. Cognition and Behavior*. New York: Cambridge University Press. 1984
125. Helmut Remschmidt. *Psychiatrie der Adoleszenz*. Thieme, Stuttgart 1992
126. Heckhausen H. *Motivation and action*. New York: Springer-Verlag. 1991

127. Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1946, p. 9
128. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
129. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
130. Maddi S. R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. 1987 (pp. 101–115). Health promotion evaluation.
131. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 36. P. 72–85.
132. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., & Persico M. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. 72–85.
133. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17, № 4. P. 433- 442.
134. Nikolaiev L., Herasina S., Hrechanovska O., Vlasenko O., Skliarenko S., & Hrande K. The Development of Assertiveness of the Individual as a Subject of Communication. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(2), 2023. 210–228. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.2/730>
135. Piaget Jean and Barbel Inhelder. *Psychology and Psychiatry*. Basic Books, Inc., New York, 1969. 200p
136. Piaget J. *The Language and Thought of the Child*, London: Routledge 1959.
137. Plutchik R. The evolutionary basis of emotional behavior. In: Arnold M. B, (ed.). *The nature of emotion*. Baltimore, 1968.
138. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.
139. Ryff C., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727
140. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

Короткий термінологічний словник

Авторитарний (директивний, вольовий) стиль керівництва (authoritative style of management) – базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи, тотальному контролі.

Агресивність (aggression) (від. фр. agressif – визивний, войовничий) – емоційний стан і риса характеру людини, яка супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально).

Адаптація (adaptation) (від лат. adaptatio – пристосування) – процес ефективної взаємодії особистості із середовищем, внаслідок якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на цей момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення цих потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Акцентуація характеру (character accentuation) – надмірна вираженість окремих рис характеру та їх поєднання, що є крайніми варіантами норми і межує з психопатіями.

Аналізатори (analyzers) – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

Апатія (apathy) – психічний стан людини, який спричинений переважною, важкими переживаннями або хворобою і який супроводжується індиферентністю, байдужістю, відсутністю інтересу до навколишніх явищ і подій, слабкістю, знесиленістю.

Асертивність (assertion) – визначається як «неконфліктна поведінка», «уміння вирішувати конфлікти», поведінка людини (включно й конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) поваги до себе, почуття власної гідності, чесності, протидії маніпуляції; 2) поваги до інших, дружелюбності, визнання права інших на власний погляд, позиції, невикористання для інших маніпулятивних технологій; 3) використання в процесі вирішення конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Афект (affect) – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Бар'єри психологічні (psychological barriers) – внутрішня завада психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), яка заважає людині успішно виконати певну дію.

Біхевіоризм (behaviourism) (з англ. behaviour – поведінка) – напрям в

американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища. Тому особистість в цій теорії – це сукупність реакцій поведінки, які притаманні цій людині, організована і відносно стійка система навичок. Формула «стимул – реакція» (S – R) провідна в біхевіоризмі.

Взаєморозуміння (mutual understanding) – таке розшифрування партнерами повідомлень і дій один одного, яке відповідає їх значенню з погляду їх авторів.

Витіснення (oust) – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, внаслідок якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

Відчуття (feeling, sensation) – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму за безпосереднього впливу подразників на відповідні органи чуттів.

Воля (will) – 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.

Вольовий процес (will process) – психічний процес свідомої і цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки для досягнення бажаної мети.

«Воно» (it) – в теорії З. Фрейда несвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

Гендер (gender) – це складний соціокультурний процес конструювання суспільством різниці у чоловічих та жіночих ролях, поведінці, ментальних та емоційних характеристиках та сам «результат» – соціальний конструкт гендера. Важливим елементом гендерних відмінностей є протиставлення «чоловічого» та «жіночого» та підкорення «жіночого» «чоловічому».

Гендерна ідентичність (gender identity) – це самовизначення людини як представника будь-якого гендера, самовідчуття себе чоловіком чи жінкою або представником іншої гендерної категорії.

Гендерна культура (gender culture) – це певна система форм і способів організації життя, яка через механізми гендерної соціалізації формує гендерні якості індивіда, розкриває в певному напрямку його здібності, направляє на здійснення тих чи інших видів діяльності.

Гендерні стереотипи (gender stereotypes) – це стійкі, повторювані, загальноприйняті соціальні уявлення про місце та ролі, що виконує кожен гендер у суспільстві, а також особистісні характеристики людей з різною гендерною ідентичністю.

Гештальтпсихологія (gestalt psychology) – напрям у західноєвропейській психології, що виник у 20 – 30-х рр. ХХ ст. Г.п. вважає первинними й основними елементами психіки цілісні образи – гештальти. Вона висунула програму вивчення психіки з погляду цілісних структур, яка ґрунтується на ідеї, що внутрішня, системна організація цілого визначає властивості та функції його частин. Г.п. основну увагу приділяє вивченню сприймання та мислення.

Гнів (anger) – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками.

Гуманістична психологічна теорія (humanistic psychological theory) – (від лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50–ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заданим, а відкритою можливістю самоактуалізації, що базується на вірі і можливості розквіту кожної людини, якщо дати їй можливість вибирати свою долю та направляти її.

Демократичний стиль керівництва (democratic style of management) – стиль базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, по можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим; стиль заохочення, ініціативи.

Депресія (depression) – відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил.

Довготривала пам'ять (long-term memory) – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Довільна пам'ять (free memory) – вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати.

Довільна увага (free attention) – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Дух (spirit) – сутність, смисл буття як людського буття.

Духовність (spirituality) – внутрішній стан людини, який є результатом розгортання, актуалізації смислу людського буття – духу, на

основі самопізнання, самовизначення, самотворчості, самоактуалізації особистості. Системоутворювальними явищами та поняття «духовність» є явища та поняття «істина», «добро», «краса».

Душа (soul) – внутрішній світ людини, частина людської особистості, що є центром її духовного життя.

Експеримент (experiment) – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше та легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

Експресія (expression) – зовнішнє вираження емоцій.

Екстраверсія (extraversion) (від лат. extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Емоції (emotions) – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання, важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, які діють на нього.

Емоційні процеси (emotional processes) – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання, приємного чи неприємного.

Емоційний інтелект (emotional intelligence) – здатність особистості розуміти ставлення інших людей, виражене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуальних операцій синтезу й аналізу.

Емпатія (empathy) – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, вміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

Етика (ethics) (з грецьк. ethos – нрав, звичай, характер) – система знань (наука) про добро та зло, їх актуалізацію в житті людини; система знань про мораль та моральність, їхню суть та історію розвитку, їхню роль та місце в житті людини.

Мораль (morality) (з лат. moris – норов, звичай, характер) – теоретична сукупність поглядів на моральність, моральні відношення, якості, діяльність людини; це моральні принципи, норми і правила поведінки. Мораль визначає цінності людини, регулює її поведінку з погляду принципового протиставлення добра та зла.

Моральність (morality) – поведінка, вчинки, якості, відношення, діяльність людини як результат безпосередньої реалізації моральних

ідей, цінностей, принципів, норм і правил поведінки.

Загальна психологія (general psychology) – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Заміщення (replacing) – механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

Запам'ятовування (remembering) – процес пам'яті, який забезпечує відбір, прийом і фіксацію інформації.

Захисні механізми (protective mechanisms) – 1) неусвідомлені реакції, які захищають індивіда від таких неприємних емоцій, як тривога і почуття провини; зменшують ступінь особистої не- і дезадаптованості; 2) Еґо-захисні тенденції, які спотворюють або приховують загрозливі імпульси для людини, а тому нейтралізують психологічне напруження.

Звичка (habit) – схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

Здібності (abilities) – психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у діяльності). Здібності є результатом розвитку задатків.

Життєстійкість особистості (hardiness) – 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 можливість успіху, можливість зростання особистості (С. Мадді); інтегральна особистісна риса, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору; особистісний ресурс, а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Ідентифікація (identification) (від. лат. – ототожнювати) – 1) спосіб розуміння іншої людини на основі уподібнення себе до неї; 2) процес, за допомогою якого один суб'єкт уподібнюється до іншого, переймаючи цінності, погляди, установки і життєвий досвід, а також специфічні форми його поведінки.

Індивід (individual) – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людини; представник людського роду – homo sapiens.

Індивідуальність (individuality) – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей; особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Інсайт (осяяння) (insight) – миттєве охоплення відносин у відображуваній ситуації, схоплення ситуації, об'єкта в їх цілісній сутності, що підкреслює творчий характер мислення.

Інстинкт (instinct) – біологічно зумовлена вроджена тенденція чи імпульс до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду.

Інтелект (intellect) (від лат. intellectus – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей: здатність орієнтуватися в навколишньому середовищі, адекватно його відображати, перетворювати, мислити, навчатися, пізнавати світ і переймати соціальний досвід; спроможність вирішувати завдання, приймати рішення, розумно діяти, передбачати.

Інтроверсія (introversion) (від лат. intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, з огляду на організацію нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція (intuition) – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без дискурсивного його виведення й доведення.

Катарсис (catharsis) (від грецьк. katharsis) – емоційне потрясіння, стан внутрішнього очищення.

Когнітивна психологія (cognitive psychology) (англ. cognition – знання, пізнання) – психологічний напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення.

Колектив (staff) – соціальна група вищого рівня розвитку з певною організаційною структурою, поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

Колективне безсвідоме (collective consciousness) – за К. Юнгом, неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких «соціальне спільне», «спільне» для всіх людей або певного етносу. К.б. виявляється у вигляді «архетипів» – загальнолюдських, національних, расових символічних структур історії культури.

Комунікабельність (sociability) – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

Комунікативність (communication) – (від лат. communico – робити спільним: ділитися, наділяти, обмінюватися, радитися, повідомляти, спілкуватися, приєднувати, зв'язувати, з'єднувати, брати участь) – процес та стан свідомості, співбуття та взаємодії «Я – Інший», на основі яких «Я» усвідомлює себе, відкриває та актуалізує свою онтологічну, аксіологічну та телеологічну самість (суб'єктність). «Іншим» може бути «Я», «Ти», «Воно», «Ми». Інші об'єктивуються в людях, природі, суспільстві, культурі, космосі, божестві, тексті, «комп'ютері» та ін. «Я – Інший» є системою (формулою) комунікативності, є системою буття особистості.

Комунікація (communication) – фундаментальна ознака людської культури, яка полягає у взаємозв'язку, взаємоспілкуванні людей на основі обміну певною інформацією.

Конфлікт (conflict) (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Концентрація уваги (concentration of attention) – властивість, яка полягає у єдності її зосередженості та інтенсивності.

Короткочасна пам'ять (short-term memory) – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Криза особистості (creativity) – 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.

Критичність мислення (critical thinking) – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них.

Ліберальний (номінальний) стиль керівництва (liberal style of management) – базується на тому, що роль керівника під час прийняття рішень стає номінальною, вказівки не даються, керують підлеглі, діє принцип «своя людина».

Лібідіо (libido) – в психоаналізі енергія сексуального інстинкту.

Лідер (leader) (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

Любов (love) – високе почуття, яке полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось або до чогось, зумовленій визнанням значимих для людини властивостей (якостей, чеснот) об'єкта любові або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами людей.

Людина (man) – біосоціальна істота, наділена свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатністю пізнавати навколишній світ і активно змінювати, перетворювати його.

Маніпулювання (manipulation) (від лат. manipulatio – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонування інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Методи наукових досліджень (methods of the scientific researches) – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких складається наукова теорія. Основними методами у психології та педагогіці є спостереження, опитування, тестування, експеримент.

Мимовільна пам'ять (involuntary memory) – вид пам'яті, що характеризується фіксацією інформації без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

Мимовільна увага (involuntary attention) – вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини під впливом найрізноманітніших подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму.

Мислення (thinking) – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

Міміка (expression) – рухи м'язів обличчя, одна із форм виявлення психічних станів людини (особливо емоційних – радість, сум, гнів тощо).

Мова (language) – суспільно зумовлена система словесних знаків, яка слугує засобом спілкування в певному суспільстві.

Мовлення (speech) – процес спілкування засобами мови, мова в дії.

Моногамія (monogamy) – форма шлюбу, який складається з однієї подружньої пари (чоловіка та дружини).

Мотив (motive) – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація (motivation) – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Мрія (dream) – створений фантазією образ бажаного майбутнього, що спрямований на перспективу життя і діяльності людини.

Навички (skills) – опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Навіювання (сугестія) (casting) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

«Над-Я» (super-ego) – в теорії психоаналізу несвідома частина структури психіки, яка слугує носієм моральних стандартів, виконує роль судді, критика, цензора, совісті (сумління).

Наслідування (imitate) – особлива форма поведінки, яка полягає у відтворенні дій, ідеалів, рис характеру, манер творчості інших осіб. Н. може бути як несвідомим, мимовільним, так і свідомим, цілеспрямованим.

Неврози (neuroses) – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Об'єктивність (objectivity) – неупередженість наукового осягнення дійсності, відображення об'єкта таким, яким він є сам собою, у його різноманітних проявах і розвитку. Об'єктивне – це дійсність, яка існує поза й незалежно від свідомості суб'єкта.

Образна пам'ять (image memory) – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів конкретних предметів, явищ, їх властивостей.

Образне мислення (image thinking) – конкретне мислення, яке реалізовується у вигляді аналізу і поєднання образів.

Онтогенез (ontogenesis) – процес розвитку індивідуального організму, формування психіки індивіда.

Оперативна пам'ять (operative memory) – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

Опитування (polling) – метод дослідження, під час використання якого людина відповідає на ряд запитань, що їй задаються. Види опитувань: усне (бесіда, інтерв'ю), письмове (анкетування).

Оптимізм (optimism) – вияв соціального настрою і система філософсько-етичних поглядів, пройнятих переконанням у можливостях затвердження ідеалів добра, справедливості, прогресу, кращого майбутнього людства. О. протистоїть песимізму.

Органи чуття (рецептори) (reseptors) – спеціалізовані периферійні утворення, які здійснюють прийом зовнішніх подразників, що діють на організм.

Освіта (education) – процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил особистості та формування її компетентностей. Освіта здобувається в закладах освіти.

Особистість (personality) – соціально-психологічна сутність людини, яка формується внаслідок засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. О. – ступінь привласнення людиною соціальної сутності. О. – соціальний індивід.

Пам'ять (memory) – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Педагогічна психологія (pedagogic psychology) – галузь психології, яка вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання).

Пізнавальний процес психіки особистості (cognitive process of personality psychology) – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ. Формами П.п. є: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мова і мовлення.

Післядовільна увага (after-free attention) – виникає внаслідок свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги, долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця; тоді увага набуває рис мимовільного зосередження.

Потреби (need) – це переживання необхідності у певних умовах, без яких людина не буде нормально розвиватися, жити (їжа, вода, світло, затишок тощо). Потреби пов'язані із наявністю внутрішнього відчуття незадоволення, «неспокою», з об'єктивним дефіцитом того, що необхідно людині для їх усунення.

Потяг (inclination) – стан організму, в якому виявляється безпосередньо чуттєве відображення потреби; простий мотив, за якого усвідомлюється лише незадоволеність реальним станом, але не усвідомлюються цілі дій. Його переживають як нечіткий емоційний порив, незадоволення існуючим станом речей.

Почуття (feelings) – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання, позитивні або негативні емоції, пов'язані з задоволенням або незадоволенням потреб.

Психологічне благополуччя (psychological well-being) – 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.

Психіка (psychology) – 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу (свідомість).

Психічні процеси (psychical processes) – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності. Розрізняють такі основні види П.п.: відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля. З давніх часів ці П.п. поділяють на пізнавальні, емоційні та вольові.

Психічні стани (psychical state) – психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання.

Психоаналіз (psychoanalyses) – вчення З. Фрейда; система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Психолог (psychologist) – фахівець у галузі психології. Людина, яка має професійні знання й уміння і виконує певну роботу в теоретичній або практичній психології.

Психологічна культура особистості (psychological culture of personality) (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних знань, здібностей, вмінь, навичок, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

Психологічна пружність (резелентність) (psychological elasticity (resilience)) (гнучкість, еластичність, відновлювальність, живучість, «пружна стійкість», амортизація, здатність швидко відновлювати свій фізичний і душевний стан) – динамічний процес, що являє собою безперервний та активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів та кризових подій і ситуацій; інтерактивний концепт, пов'язаний зі сполукою серйозного досвіду ризикових подій та відносно позитивним психологічним результатом, незважаючи на цей досвід.

Психологія (psychology) (з грецьк. psyche – душа, logos – слово, знання, вчення) – система знань (наука) про об'єктивні закономірності, прояви та механізми психіки.

Психологія особистості (psychology of personality) – галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Психосинтез (psychosynthesis) – теорія, метод розвитку цілісної і гармонічної особистості, зокрема шляхом синтезу її свідомої та безсвідомої частин.

Радість (gladness) – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

Референтна (еталонна) група (referent group) – реально існуюча або умовна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом особистість формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

Рефлексія (reflexion) – схильність до аналізу власних переживань, звернення свідомості на себе (самосвідомість), осмислення свого стану.

Розум (mind) – вища форма теоретичного осягання дійсності, свідоме оперування поняттями, синтез знань на найвищому рівні теорій та ідей.

Самоактуалізація особистості (self-actualization of personality) – в теорії А. Маслоу процес та результат повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини.

Самовиховання (self-training) – свідомо, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає внаслідок її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

Самооцінка особистості (self-evaluation of personality) – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самосвідомість (self-awareness) – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Саногенний потенціал (sanogenic potential) – 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; сукупність характеристик, які

сприяють розвитку і збереженню психологічного благополуччя; набір особистісних стійких характеристик, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її психологічне здоров'я, попереджають вияв відхилень та аномалій розвитку.

Свідоме (conscious) – прояви психіки, що характеризується контролем свідомості за перебігом психічних процесів. С. є протилежним станом несвідомого.

Свідомість (consciousness) – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

Світогляд (world outlook) – інтеграція досвіду, знань і самосвідомості у цілісну та ціннісну картину світу, яка зумовлює життєву орієнтацію людини, її ставлення до дійсності і до самої себе. На відміну від філософії, яка є засобом теоретичного освоєння світу.

Сексуальність (sexuality) – сукупність психічних реакцій, переживань і вчинків, пов'язаних з виявом статевого потягу.

Сенсорний (sensual) – чуттєвий, пов'язаний з відображенням дійсності за допомогою відчуттів і сприймань.

Сім'я (family) – мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, оснований на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету.

Словесно-логічна пам'ять (verbal and logical memory) – запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їх істотних властивостях.

Совість (conscience) – особистісна форма морально-емоційного самоконтролю, через яку здійснюється осмислення, контроль, санкціонування та критичний перегляд моральної діяльності особистості.

Сон (dream) – змінений стан свідомості, протилежний неспанню, під час якого відсутні рухи, ослаблені м'язи, загальмована діяльність центральної нервової системи. В основі сну лежить природне гальмування кори головного мозку.

Соціалізація людини (socialization of personality) – процес перетворення людської істоти на суспільного індивіда, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя як активної сили.

Соціальна група (social group) – певна спільність людей, поєднаних на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності і на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

Соціальна психологія (social psychology) – галузь психології, що вивчає психологічні прояви людей, які відносяться до певної соціальної групи, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

Соціально-психологічна адаптація (social and psychological adaptation) – процес та результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, який характеризує стан особистості і соціального середовища, за якого особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно включається в діяльність, задовольняє свої соціальні потреби та самостверджується.

Соціально-психологічний клімат (social and psychological climate) – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного.

Соціально-психологічний тренінг (social and psychological training) – напрям практичної психології, що дозволяє за допомогою застосування спеціально розроблених методик здійснювати процес самонавчання, самовиховання, оволодіння навичками ефективного міжособистісного спілкування тощо.

Соціометрія (sociometric) – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі, в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин: симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань один стосовно одного.

Спілкування (communication) – взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

Спостереження (observation) – метод психологічного дослідження, який полягає в спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів.

Сприймання (perception) – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ загалом, в сукупності всіх їх якостей і властивостей за безпосереднього їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Стать (sex) – категорія, що виражає певний набір анатомо-фізіологічних ознак, за якими відрізняються та репродуктивно доповнюють одне одного людські особини. Анатомічні відмінності між самцями та самками одного й того самого біологічного виду називаються «статевий диморфізм».

Стиль керівництва (style of management) – стійка сукупність особистісних та соціально-психологічних характеристик керівника, за допомогою яких реалізовується той чи інший метод (методи) керівництва.

Страх (fear) – емоційна реакція людини чи тварини на справжню або уявну небезпеку.

Стрес (stress) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Стресор (stressor) – фактор, який викликає стан стресу.

Суб'єктність особистості (subjectivity of the individual) – сутнісна інтегральна властивість особистості, яка формує та актуалізує «суб'єктний центр особистості» (суб'єкт) який є мотиваційним, інтеграційним, регулятивним, координаційним центром життєтворчості та життєдіяльності особистості у світі як комунікативної системи «Я – Інший».

Сублімація (sublimation) – «перерозподіл психічної енергії». З погляду психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Тактильний (touching) – той, що належить до дотикових відчуттів, сприймається дотиком.

Творчість (creation) – продуктивна людська діяльність, яка здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності, що носять суспільно позитивний характер.

Темперамент (temperament) – індивідуально-типологічна характеристика людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

Тестування (testing) – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Трансперсональні психологічні теорії (transpersonal psychological theories) – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного і космічного вимірів та можливостей для розвитку свідомості.

Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим. В центрі Т. т. – «психології за межами свідомості» – так звані «змінені стани свідомості», переживання яких може призвести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

Увага (attention) – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, за одночасного відволікання від того, що не є предметом уваги.

Установка (purpose) – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

Уява (imagination) – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Фантазія (fantasy) – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Ф. тісно пов'язана з мрією і уявою.

Фобії (phobia) – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

Фрустрація (frustration) – негативний стан організму, почуття, які виникають у разі блокування цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Характер (character) – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Щастя (happiness) – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям.

«Я» (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

«Я-концепція» («I-concept») – це динамічна система уявлень людини про саму себе, котра містить: 1) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; 2) самооцінку; 3) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.

*Навчальне електронне видання
комбінованого використання.
Можна використовувати в локальному та мережному режимах*

**Микола Дем'янович Прищак
Олена Володимирівна Гречановська**

Психологія особистості

Навчальний посібник

Рукопис оформив *М. Прищак*

Редактор *Т. Старічек*

Оригінал-макет виготовила *Т. Старічек*

Підписано до видання 05.06.2024 р.
Гарнітура Times New Roman.
Зам. № P2024-115.

Видавець та виготовлювач
Вінницький національний технічний університет,
Редакційно-видавничий відділ.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Хмельницьке шосе, 95,
м. Вінниця, 21021.
press.vntu.edu.ua;
Email: irvc.vntu@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.