

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**  
Державний вищий навчальний заклад  
Донбаський державний педагогічний університет

**Кормишев М.В.**

**Методичні матеріали до лекційного курсу  
«ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Навчально –методичний посібник для студентів  
філологічного факультету рівня вищої освіти (бакалавр)  
спеціальності 014 середня освіта (Мова і література (англійська,німецька))

Слов'янськ - 2021

**УДК 378.016:159.9(075.8) М54**

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри загальної психології  
(протокол №4 від 28 лютого 2021 р.)

Методичні матеріали до лекційного курсу «Загальна психологія»: Навчально-методичний посібник для студентів філологічного факультету рівня вищої освіти (бакалавр) спеціальності 014 середня освіта (Мова і література (англійська,німецька)).  
Укладач: Кормишев М.В..

### **Рецензенти**

Кандидат психологічних наук, доцент О.А. Резнікова  
Кандидат психологічних наук, професор А.Е. Мелоян

Укладач: кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної психології Кормишев М.В.

Навчально-методичний посібник розроблено на основі програми навчальної дисципліни «Загальна психологія» для студентів філологічного факультету рівня вищої освіти (бакалавр) спеціальності 014 середня освіта (Мова і література (англійська,німецька)).

У пропонованому виданні навчального посібника розкрито загальні засади психології з урахуванням історичного досвіду і сучасних реалій вітчизняної школи. З'ясовуються основні закономірності цілісного психологічного процесу, актуальні проблеми психології. Матеріал висвітлює основні категорії та актуальні методологічні проблеми сучасної психології, проаналізовано психологічні закономірності пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери особистості та функції спілкування, розкрито темперамент, характер, здібності. Містить запитання і завдання для закріплення матеріалу та актуалізації мисленнєвої діяльності. Адресований студентам та викладачам вищих навчальних закладів.

## **ЗМІСТ**

<b>ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1. Матеріали до лекційного курсу « Загальна психологія»</b>	
Зміст та організація лекційних занять.....	4
<b>Розділ 2. Лекційний курс « Загальна психологія»</b>	
Тема 1. Структура і функції методологічного знання та його значення для психології .....	5
Тема 2. Діяльність та розвиток особистості.....	12
Тема 3. Основні напрямки психологічної науки.....	16
Тема 4. Індивідуальна теорія особистості. Альфред Адлер.....	24
Тема 5. Епігенетичний принцип Е.Еріксона.....	29
Тема 6. Гуманістична теорія Е.Фрома. Основні концепції і принципи...39	
Тема 7. Принцип гуманістичної психології А.Маслоу.....	44
Тема 8. Феноменологічний напрям в теорії особистості К.Роджерса....	50
<b>ПИТАННЯ НА ЗАЛІК.....</b>	<b>62</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>64</b>

## **Пояснювальна записка.**

Навчальна програма дисципліни: «Загальна психологія» складена відповідно до освітньої програми та навчального плану підготовки здобувачів ступеня вищої освіти за спеціальністю 053 « Психологія ». Вивчення даного курсу, що пов'язане з такими дисциплінами як «Вікова психологія», «Історія психології», «Соціальна психологія». Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна психологія» є забезпечення здобувачів теоретичними знаннями і практичними навичками та аналізу для проведення науково-дослідних робіт у галузі загальної психології, а також в конкретно-психологічних дослідженнях, в тому числі в психологічній практиці.

Таким чином, головне завдання є вивчення дисципліни «Загальна психологія», також, є ознайомлення з характеристиками теорії науки загальної психології, як самостійної галузі наукового пізнання; формування структури та навичок аналізу особистості і пізнавальних процесів. Предметом вивчення навчальної дисципліни «Загальна психологія» є основні положення предмету загальної психології, а також, психологія особистості, пізнавальні процеси та основні проблеми сучасної психологічної науки. За результатами вивчення дисципліни «Загальна психологія» у здобувачів повинні бути сформовані такі компетентності: здатність до оволодіння науковим мисленням, узагальнення теоретичних положень «Загальної психології», готовність до оволодіння методами дослідження, здатність до використання сучасних технологій та готовність до постановки прикладних задач в певній галузі застосування «Загальної психології».

**Спеціальні:** готовність до аналізу психологічних теорій, експериментальних досліджень та психологічної практики, здатність використовувати знання про сучасні психологічні концепції і обґрунтування висновків, здатність до інтерпретацій новітніх науково-психологічних

досліджень у навчально-професійній діяльності, здатність логічно, правильно оформлювати результати своїх наукових досліджень.

## **РОЗДІЛ 1. МАТЕРІАЛИ ДО ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З КУРСУ ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

### **Зміст та організація лекційних занять.**

Мета проведення лекційного курсу полягає у розвитку завдань та інших ключових проблем предмета загальної психології. На лекційних заняттях, за визначеними критеріями здійснювалася оцінка та аналіз психологічних теорій та підходів до формування особистості. Також, на лекційних заняттях значна увага повинна приділятися тенденції розвитку та оцінки психологічних теорій і актуалізації ресурсів особистості студента.

Таким чином, розвиток прогнозованих тенденцій, розширення і закріплення знань учнів та оцінка певних теорій, що позитивно впливає на формування особистості. Лекційні заняття, що призначені для закріплення знань студентів та актуалізація отриманих ресурсів особистості. У планах занять розширення знань студентів, оцінки для їх закріплення, що отримані в лекційному курсі.

Основними завданнями для вивчення дисципліни «Загальна психологія», що повинна сприяти свідомому засвоєнню знання студентами. У цикл занять включені лекційний курс для розширення й закріплення знань студентів та формування стійкого інтересу до психологічних знань. У цикл занять включені завдання, що передбачають освоєння студентами навиків аналізу психологічних концепцій. Таким чином, лекційні заняття передбачають різні форми роботи з студентами, а також, різні форми індивідуальної роботи.

## ТЕМА №1. СТРУКТУРА І ФУНКЦІЇ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЇ.

Необхідність правильного розуміння людьми один одного в процесі спільного життя та діяльності привела до того, що область явищ, що вивчаються психологією, притягнула увагу людини задовго до того, як психічні явища стали предметом наукового знання. Вже в глибокій старовині склалося уявлення про те, що окрім фізичного тіла у людини є деяка суть, що робить тіло "одухотвореним", здатним думати, відчувати, бажати та діяти. Термін "психологія" в перекладі з грецької мови означає "вчення про душу". В наші дні не викликає сумніву існування особливої реальності, яка відрізняється від зовнішньої дійсності. Насправді, ми можемо згадати і про думки та пережити ще раз то, що давно зникло з нашого життя, уявити собі не лише те, чого ніколи не бачили, але і те, чого ніколи не існувало. У нас живуть почуття, бажання, думки, в яких особливим чином відбивається оточуючий нас світ, утворюючи суб'єктивну психічну реальність. Психологія вивчає цей внутрішній світ психічних явищ людини, які усвідомлюються або не усвідомлюються нею.

Психічні явища (звичайно, на іншому рівні організації) є і у тварин. Тому психологія, вивчаючи людину, цікавиться і психікою тварин: як вона виникає і змінюється в процесі еволюції тваринного світу, в чому причини відмінності людської психіки від психіки інших живих істот. Для того, щоб займатися якою-небудь діяльністю, спілкуватися з іншими людьми, щоб орієнтуватися у навколишньому світі, людині потрібно його пізнати. Психологія вивчає які властивості дійсності пізнає людина за допомогою психічних процесів - відчуття, сприйняття, мислення, уяви та ін. Психологія розглядає також психологічні особливості різних видів діяльності і спілкування і їх вплив на психіку людини. Хоча психічні явища підкоряються загальним закономірностям, для кожної людини вони індивідуальні. Тому психологія вивчає індивідуально-психологічні особливості людей, їх особистості, мотиви поведінки, темпераменту та характеру. Психологія це наука про закономірності виникнення, функціонування і розвитку психіки. Основними завданнями психології, з одного боку, є вивчення законів психічної діяльності, суті психічних явищ і їх ролі в пізнанні людиною самої себе і навколишнього світу, в її діяльності і спілкуванні, індивідуально-психологічних особливостях людини і її особистості. З іншого боку, на основі цього знання розробляються практичні засоби психологічної допомоги людям в різних сферах їх життєдіяльності - в організації оптимальних умов праці, навчання і виховання та вирішенні особистих проблем.

## ОСНОВНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

Хоча як самостійна наука психологія існує трохи більше століття, коріння її йде в глибину віків. Перші психологічні уявлення позначилися у стародавньому світі у зв'язку із спробами мислителів того часу дати відповідь на питання: що таке душа людини?

При цьому виділилися різні підходи до вивчення суті душі - матеріалістичний і ідеалістичний. Прибічник першого підходу Демокрит (близько 460-370 до н.е.) стверджував, що душа складається з рухливих атомів, які приводять тіло в рух. Із смертю тіла гине і душа. Платон (428-348 до н. е.), навпаки, стверджував, що душа безсмертна. Мета душі - пізнання ідей, які існують вічно і самі по собі, утворюючи особливий світ, супротивний світу матерії.

Ідеї античних філософів були систематизовані і розвинені Арістотелем (384-322 до н.е.) в трактаті "Про душу". Цей трактат був першою власне психологічною працею, у зв'язку з чим Арістотеля часто називають засновником психології. У його уявленні душа - безтілесна суть живого тіла, за допомогою якого людина відчуває і мислить. В середні віки з позицій релігії душу розглядали як божественний, надприродний початок, який керує людиною в її пошуках вищого сенсу життя. В той же час накопичується знання про анатомо-фізіологічні особливості організму людини як однієї з основ психіки.

У зв'язку з цим особливо слід зазначити діяльність арабських учених Ібн-Сіні (Авіцені, 980-1037), Ібн-Рушди (Авероеса, 1126- 1198), а також видатного діяча епохи Відродження Леонардо да Вінчі (1452-1519).

Другий етап в становленні психології зв'язують з розвитком природних наук в XVII столітті, коли ведучі учені того часу намагалися сформулювати нові уявлення про світ і людину, розглядаючи психологію як науку про свідомість. Так, французький вчений Р. Декарт (1596-1650) у своїх працях зробив спробу розкрити механізми поведінки людини, використовуючи як аналог закони механіки і ввівши нове поняття - "рефлекс". Душа, по Декарту, прирівнювалася до свідомості як здатності індивіда шляхом самоспостереження, або інтроспекції (від латинського - дивлюся всередину) отримувати знання про власні психічні явища. Велику роль в розвитку психології на цьому етапі зіграли учені Б.Спіноза (1632-1677) і Г.Лейбніц (1646-1716), які розробляли питання про співвідношення фізіологічного і психічного, а також Дж.Лок (1632-1704), який ввів в психологію поняття асоціації (від лат. - з'єднання, зв'язка) - зв'язку між явищами, при якому виникнення одного з них викликає появу іншого. Саме це поняття було покладене в основу асоціативної психології, яка виникла в XVIII ст. (Д. Гартлі, 1705-1757), у рамках якої стверджувалось, що нервова система підкоряється фізичним законам і, отже, явища свідомості утворюються шляхом асоціації (механічної зв'язки) простіших елементів. У цей же період Г.Конінський (1717-1795) вказував на активний характер

відображення психікою об'єктивної реальності. Г.С. Сковорода (1722-1794) необхідною умовою пізнання дійсності вважав самопізнання людиною себе та своєї суті.

Початком **третього етапу** - становлення психології як самостійної експериментальної науки - можна рахувати 60-70-і роки XIX століття, коли в психологію прийшов експеримент. Розвиток експериментальної психології зв'язують передусім з німецьким ученим В.Вундтом (1832-1920), що відкрив в 1879 році першу у світі психологічну лабораторію. На основі накопичених експериментальних даних, робіт І.М. Сеченова (1829-1905), І.П. Павлова (1849-1936), З.Фрейда (1856-1939) і багатьох інших видатних учених був зроблений висновок про неможливість обмеження предмета психології одним знанням. використання асоціацій як універсальної категорії, що пояснює усю психічну діяльність. Це привело до виникнення в XX ст. декількох нових напрямів в психології, кожне з яких по-своєму визначало, що повинна вивчати ця наука: поведінку, свідомість, несвідоме та ін.

Психологія тісно взаємозв'язана з іншими науками, займаючи поважне місце в системі наук про людину. Так, довгий час будучи одним з розділів філософії, психологія неминуче узяла з цієї науки принципово важливі теоретичні положення, що визначають підхід до рішення проблем. Таким чином, філософія є методологічною основою психології. Очевидний зв'язок психології з природними науками - біологією, фізіологією, хімією, фізикою та ін., за допомогою яких можна вивчити фізіологічні і біологічні процеси мозку, які полягають в основі психіки. Психологію зближують з гуманітарними науками (соціологією, історією, мовознавством, мистецтвознавством) вивчення взаємодії особистості і її найближчого оточення; інтерес до особливостей психічного, душевного складу людини в різні історичні епохи; роль мови в культурному і психічному розвитку людини, проблема творчості.

Не менш очевидний зв'язок психології з педагогікою. Ефективно навчати і виховувати можна тільки на основі знання закономірностей, по яких розвивається психіка людини. Особливе місце серед психологічних дисциплін займає загальна психологія, яка вивчає принципові теоретичні питання, які встають перед психологічною наукою в цілому: що таке психіка; за якими законами вона розвивається; які критерії розвитку психіки та ін. Основні питання, що вивчаються загальною психологією, конкретизуються в приватних галузях психологічної науки.

Так, взаємозв'язок мозку і психіки вивчається в психофізіології і нейропсихології. Проблеми розвитку психіки від тварин до людини розглядаються порівняльною психологією і зоопсихологією, розвиток психіки людини вивчає вікова психологія, відхилення в психічному розвитку - спеціальна психологія. Вплив соціуму на психічний розвиток особистості, закономірності формування і розвитку спільності людей являються предметом соціальної психології.



Психологія праці вивчає психологічні закономірності трудової діяльності. На базі цих галузей будується практична психологія, до сфери діяльності якої відносяться розробка рекомендацій і безпосередня робота з людьми і групами на основі психологічної діагностики їх проблем.

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ.**

Визначення методології науки. Види і форми рефлексії наукового знання. Співвідношення поняття «методологія» із поняттями «світогляд» «філософія», «наука», «наукознавство». Дескриптивна і нормативна методологія. Функції дескриптивного методологічного аналізу. Структура методологічного знання. Значення методологічного знання для психології. Базові поняття методології.

### **Матеріалістичний погляд на психіку людини.**

Існують два погляди на психіку людини: матеріалістичний і ідеалістичний. Вони радикально відрізняються один від одного. Матеріалісти вважають що жива матерія пішла від неживої матерії в процесі еволюції. Вони прив'язують існування людської психіки, особистості людини тільки до діяльності її мозку і усі процеси які відбуваються усередині психіки людини такі як думки, переживання, творчість, вважають тільки його продуктом. Матеріалісти вважають, що душа людини помирає разом із смертю самої людини і її мозку. Матеріалісти під психікою розуміють властивість високоорганізованої матерії (мозок) відбивати об'єктивну реальність і на основі формованого при цьому суб'єктивного психічного образу регулювати активність, поведінку та діяльність людини.

Проблему розвитку психіки у вітчизняній психології вирішують виходячи з уявлень про психіку як особливу форму віддзеркалення. Взагалі віддзеркалення як здатність організму відповідати на впливи середовища є загальною властивістю матерії. Але відображення у світі живої і неживої матерії порізногому. Для неживої матерії віддзеркалення можливе тільки на фізичному або хімічному рівні. Жива матерія має біологічну форму віддзеркалення, тобто здатність змінювати фізіологічний стан (на рівні обміну речовин) під впливом біологічно значущих дій, безпосередньо пов'язаних з життєдіяльністю організму. Дратуванням, наприклад, володіють усі рослини. Суттєвою особливістю їх реагування на зовнішнє середовище є те, що рослинні форми не сприймають дій, які не входять в процес безпосереднього обміну речовин.

Віддзеркалення на психічному рівні, по гіпотезі О.М.Леонтьєва, характеризується появою у живих організмів чутливості - властивості реагувати на дії, які самі по собі безпосередньо не впливають на життєдіяльність організму, а тільки сигналізують про наявність біологічно значущих дій, забезпечуючи тим самим кращу адаптацію живого організму до навколишнього

світу. Наприклад, запах не є їстівним, але вказує, в якому напрямку треба рухатися, щоб добути їжу. Таким чином, чутливість можна вважати об'єктивною ознакою виникнення психіки. На стадії елементарної чутливості живий організм реагує тільки на окремі властивості предметів зовнішнього світу. На стадії предметного сприйняття активність тварини визначається дією не окремих властивостей, але предмета в цілому, і віддзеркалення зовнішнього світу відбувається вже у вигляді цілісних образів. Особливістю стадії інтелекту є віддзеркалення не лише предметів і явищ, але і зв'язків між ними.

Природжені форми поведінки - інстинкти, засновані на безумовних рефлексах, та слабо залежать від короткострокових змін в місці існування тварини. "Включення" інстинкту викликає розвертання серії послідовних дій за генетично заданою програмою. Часто інстинктивна поведінка (наприклад, у мурашок та бджіл) дивує своєю "доцільністю". Але це явище лише здається. Варто змінити зовнішні умови, і інстинктивні дії втрачають сенс. Придбаними в процесі життя є навички і інтелектуальна поведінка тварин, засновані на утворенні умовних рефлексів. Навички виробляються внаслідок удосконалення психічної діяльності відповідно до конкретних умов середовища в результаті вправ. Так, курча, що тільки що з'явилося на світ, клює усі дрібні предмети, але вже через декілька днів з усіх дрібних предметів розпізнає їстівні.

На основі формування навичок можливе дресирування тварин. Інтелектуальна поведінка тварин заснована на віддзеркаленні помилкових зв'язків між окремими предметами. Істотною його особливістю є здатність вирішувати завдання, здійснюючи попередні підготовчі дії. При цьому часто зовнішні предмети використовуються як знаряддя, що допомагають вирішити завдання. Інтелектуальний характер носять дії приматів (людиноподібних мавп) і, за спостереженнями деяких дослідників, дельфінів.

Наприклад, мавпа може використовувати палицю, щоб збити банан, до якого вона не може дотягнутися, або, поставивши декілька ящиків один на одного, "зірвати" яблуко, підвішене до стелі. В той же час інтелект мавп якісно відмінний від мислення людини. Мавпи не здатні до абстрактного логічного мислення, властивого людині. Така біологічна обумовленість робить психіку тварин якісно відмінною від людської свідомості, яка підкоряється передусім законам суспільно-історичного розвитку.

### **Ідеалістичний погляд на психіку людини.**

Ідеалісти стверджують, що усе живе на Землі пішло не від неживої матерії, оскільки само по собі мертво не може стати живим і не в процесі еволюції, а в процесі єдиного творчого акту, здійсненого творцем світу, суть якого ми не можемо осягнути своїм недосконалим розумом.

Ідеалісти стверджують, що невидима душа людини має незбагненну для нас інформаційно-енергетичну структуру, яка за допомогою мозку і тіла людини проявляє себе в думках, словах і вчинках. Аналізуючи процес життя

людини ідеалісти порівнюють її із спіраллю, початок і кінець якої для нас невідомий. Вони вважають, що душа людини має свою історію, до її появи на Землі і стверджують що духовна суть людини існуватиме поза Землею, після закінчення її життя на землі.

Одна з ланок нескінченної спіralи - це життя людини на Землі, яка дана їй творцем для досягнення визначених життєво необхідних і дуже важливих цілей. У всі часи мудреці, великі філософи, учені і літератори билися над питаннями устрою всесвіту і сенсу такого короткого земного життя людини.

Таким чином, в процесі усіх цих пошуків у світі сформувалося дуже багато різних ідеалістичних філософських шкіл і напрямів тих, хто трактує питання походження всесвіту і людини. Оскільки перші психологічні знання зародилися в надрах науки філософії, то з філософії ці складні питання перекочували і в нову молоду науку психологію, яка досі несе на собі вантаж невирішених проблем що стосуються походження життя і людини.

У відмінності від науки, людське суспільство ще з давніх часів розділилося на великі групи людей об'єднаних своїми уявленнями про походження людини і виникнення життя на землі, своїми культурними і релігійними традиціями і ритуалами. Учені стверджують що переважна більшість людей дотримуються ідеалістичної точки зору, частина людей не замислюються над цими філософськими питаннями і відносно невелика група людей дотримується матеріалістичних поглядів.

Вітчизняна психологія як методологічна (методологія - от грецк. - шлях дослідження, пізнання) виділяє наступні принципи психології, якими керується людина у своїй діяльності.

1. Принцип детермінізму, який застосовується для аналізу природи і суті психічних явищ, розглядаючи останні у взаємозв'язку з явищами зовнішнього світу. Згідно з цим принципом психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною зовнішніх умов, будучи при цьому детермінантою поведінки і діяльності людини.

2. Принцип єдності свідомості і діяльності, який стверджує, що свідомість і діяльність знаходяться в нерозривній єдності, яка виражається в тому, що свідомість і взагалі усі психічні властивості людини не лише проявляються, але і формуються в діяльності. Цей принцип дозволяє при вивченні діяльності виявити ті психологічні закономірності, які забезпечують успішність досягнення її мети.

3. Принцип розвитку означає, що прояви психіки можуть бути правильно зрозумілі, якщо вони розглядаються в безперервному розвитку як процес і результат діяльності. Методологічні принципи утілюються в спеціальних емпіричних (від грецк.-досвід) методах психології, за допомогою яких виявляються істотно важливі факти, закономірності і механізми психіки.

До основних методів психологічного дослідження відносять спостереження і експеримент. Спостереження як метод психології полягає у фіксації проявів

психічних явищ в поведінці на основі їх безпосереднього сприйняття. Наукове спостереження здійснюється із певною метою, заздалегідь визначеними ситуаціями і особливостями поводження, які повинні стати об'єктом вивчення, а також розробленою системою фіксації і запису результатів.

При цьому важливо, щоб в спостереженні брало участь декілька людей, а оцінка має бути середнім із спостережень. Ці заходи робляться з метою зменшення впливу особових характеристик спостерігача на процес сприйняття. Розрізняють наступні види спостереження: - не стандартизовані, коли дослідник користується загальним планом спостереження; та стандартизоване, при якому реєстрація фактів йде на основі детальних схем спостереження, заздалегідь визначених зразків поведінки.

Залежно від положення спостерігача виділяють спостереження:

- включене, коли дослідник є учасником тієї групи, за якою він спостерігає;
- просте, коли особливості поведінки фіксуються з боку. Це пасивний метод отримання психологічних фактів, оскільки дослідник не може вплинути на хід подій або повторити їх. За допомогою цього методу складно встановити точну причину вчинку, дії, оскільки фіксуються тільки зовнішні їх прояви. В той же час пасивність спостерігача дозволяє вивчати поведінку в природних умовах, не спотворюючи природного ходу подій в результаті втручання.

Експеримент відрізняється від спостереження в першу чергу тим, що припускає цілеспрямовану організацію психологом ситуації дослідження; це дозволяє відносно строго контролювати умови його проведення, не лише описати психологічні факти, але і пояснити причини їх появи. Це гідність експерименту часто обертається недоліком: складно організувати експериментальне дослідження так, щоб випробовуваний про нього не здогадувався.

Знання людини про те, що вона - предмет вивчення, як правило, викликає скутість випробовуваного, тривогу, особливо якщо дослідження проводиться в спеціальних умовах, наприклад обладнаній лабораторії (лабораторний експеримент). Тому часто використовується природний експеримент, при якому дослідник впливає на ситуацію, але у формах, не порушуючи її природності, наприклад в процесі трудової діяльності людини.

У констатуючому експерименті перевіряють наявність взаємозв'язку між певними фактами та явищами. Формуючий експеримент припускає цілеспрямовану дію експериментатора на випробовуваного з метою формування його психіки.

**Окрім основних в психології виділяють допоміжні методи:**

- бесіду, в ході якої психологічна інформація витягається при безпосередньому спілкуванні дослідника і випробовуваного, організовану на основі заздалегідь підготовленого плану;

- анкетування, що є методичним засобом отримання інформації у вигляді відповідей на заздалегідь складену систему питань;
- інтерв'ювання - що проводиться відповідно до заздалегідь підготовлених питань, бесіду в ході безпосереднього контакту дослідника і випробовуваного;
- тестування-систему стандартизованих завдань, що дозволяють виміряти рівень розвитку певної характеристики людини, - інтелекту, творчих здібностей і ін.;
- вивчення продуктів діяльності, в ході якого проводиться кількісно-якісний аналіз різних документальних джерел (щоденників, відеозаписів, матеріалів газет, журналів). Залежно від завдань конкретного дослідження методи психології утілюються в приватні методики (наприклад, метод спостереження реалізується по-різному в ході дослідження трудового колективу і учбової групи). Міра надійності результатів застосування методики багато в чому залежить від умов, в яких організовується дослідження (час доби, наявності або відсутності сторонніх шумів, манери поведінки дослідника, самопочуття випробовуваного та ін.).

### **Контрольні питання:**

1. Сформулюйте предмет і завдання психології як науки і виділіть основні етапи її становлення.
2. Охарактеризуйте особливості різних поглядів науки психології на зародження життя на землі і походження психіки людини.
3. Опишіть основні вітчизняні методологічні принципи психології;
4. Проаналізуйте методи психології і умови їх правильного застосування.

## **ТЕМА №2. ДІЯЛЬНІСТЬ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ**

### **Поняття "особистість", "індивід", "індивідуальність".**

Поняття "особистість" та її самосвідомість характеризує людину як громадську істоту. Це стійка система соціально значущих якостей індивіда, сформованих в спільній діяльності і спілкуванні з іншими людьми.

Індивід-це окрема жива істота, представник біологічного виду; носій індивідуально своєрідних психофізичних рис (завдатків, типу ВНД та ін.). Будь-яка людина-індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я.

Таким чином, особистість-це соціальна якість індивіда, яка не може виникнути поза суспільством. При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включення її в різні спільності (сім'ю, школу, трудовий колектив і ін.) називають соціалізацією особистості.

Поняттям "індивідуальність" визначається своєрідністю природного і соціального, психіки і особистості людини, яке проявляється в особливостях темпераменту, характеру, здібностях, специфічних потребах і інтересах, якостях пізнавальних емоційно-вольових процесів.

Отже, поняття "особистість" тісно пов'язано з поняттями "індивід" і "індивідуальність", але не тотожно їм.

Істотними характеристиками особистості є:

- стійкість, що полягає в послідовності і передбачуваності поведінки особистості, закономірності її вчинків;
- цілісність, обумовлена існуванням стійкого зв'язку і тісною взаємодією усіх сторін особистості;
- активність, що проявляється в прагненні особистості постійно розширювати сферу своєї діяльності, не лише пристосовуючись до ситуації, але і перетворюючи її.

Вітчизняна психологія в ХХ столітті пішла по особливому шляху розвитку на основі філософії діалектичного матеріалізму. На розвиток уявлень про природу психічного, що склалися у вітчизняній психології, істотно вплинули роботи таких видатних учених, як І.М. Сеченов, І.П. Павлов, В. М. Бехтерев (1875-1927), Л.С. Виготський (1896-1934), О.М. Леонтьєв (1903-1979), С.Л. Рубінштейн (1889-1960) та ін.

Так, Л.С.Виготський став творцем культурно-історичної концепції психічного розвитку людини, в якій розкриваються механізми формування вищих психічних функцій (логічної пам'яті, абстрактного мислення та ін.) в процесі освоєння людиною культури.

О.М. Леонтьєв, учень і послідовник Л.С.Виготського, основну увагу приділяв вивченню будови і функціонування психічного віддзеркалення реальності в процесі діяльності.

У руслі теорії діяльності була розроблена концепція поетапного формування розумових дій П.Я. Гальперіна (1902-1988), практична реалізація якої дозволяє підвищити ефективність навчання. С.Л.Рубінштейн фундаментально досліджував взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього, сформулювавши принцип детермінізму при поясненні психічних явищ.

Видатний український психолог Г.С.Костюк (1899-1982) розглядав психічне явище як особливий вид діяльності, причому діяльності не мозку, а людини, яка усвідомлено створює власну психіку. Останніми роками у вітчизняній психології робляться спроби об'єднати філософський, культурологічний і психологічний підходи до визначення суті психологічних явищ людського буття (О.В. Киричук, В.А. Романець та ін.). При цьому виникнення і розвиток

усіх психічних феноменів визначається взаємодією ситуативного, мотиваційного і інших компонентів вчинку як одиниці аналізу особистості людини. У вітчизняній психології людину як особистість характеризує система громадських стосунків, суб'єктом яких вона є. Особистість також розглядається в єдності індивіда і умов соціального середовища.(Б.Г.Ананьєв, О.М.Леонтьєв). Природні особливості індивіда виступають у особистості як соціально обумовлені її елементи. Особистість є опосередковуючою ланкою, через яку зовнішню дію пов'язано зі своїм ефектом в психіці людини.(С.Л. Рубінштейн). Виникнення особистості як системної якості обумовлено тим, що індивід в спільній діяльності з іншими індивідами змінює світ і за допомогою цієї зміни перетворює і себе, стаючи особистістю (О.М.Леонтьєв).

Особистість характеризується активністю, тобто прагненням суб'єкта виходити за власні межі, розширювати сферу своєї діяльності, діяти за межами вимог ситуації і ролевих приписів. Особистість характеризується спрямованістю - стійкою домінуючою системою мотивів, в яких проявляють себе потреби людини; глибинними смисловими структурами (динамічними смисловими системами по Л.С.Виготському), що обумовлюють її свідомість і поведінку і які перетворюються в спільній діяльності груп і колективів (принцип опосередкування діяльності), мірою усвідомленості своїх відносин до дійсності: установки, стосунків, диспозицій ( Д.М.Узнадзе, В.М. Мясіщев).

Розвинена особистість має розвинену самосвідомість. Суб'єктивно особистість виступає для індивіда як його Я, система уявлень про себе, що формується в процесі діяльності і спілкування. Розвиток особистості відбувається в умовах соціалізації індивіда і його вихованні, в процесі його діяльності за посередництвом дорослого. Спираючись на те, що дитина вже уміє, дорослі організують її діяльність по опануванню нових сторін дійсності, нових форм і особливостей поведінки.

У найзагальнішому вигляді розвиток особистості можна уявити як процес входження людини в нове соціальне середовище і інтеграції в ньому за допомогою спільної діяльності. Як вважають вітчизняні психологи, джерелом активності особистості є потреби, під якими розуміють усвідомлення і переживання людиною потреби в об'єктах, необхідних для її існування і розвитку. Протиріччя між потребами і реальними можливостями задоволення обумовлюють включення людини в громадські стосунки і тим самим є рушійною силою розвитку її особистості.

Слід зазначити, що особистість сприймає сама себе, знає і відчуває як "Я". Сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює свою особистість, своє "Я", називають самосвідомістю особистості, а систему уявлень про себе, що склалася в результаті, - Я-образом.

Самосвідомість включає три компоненти:- пізнавальний (когнітивний) - уявлення про свої здібності, зовнішність, соціальне положення; емоційно-

оцінний - самоповага, самокритичність, себелюбство; поведінковий, вольовий компонент - прагнення досягти мети, підвищити самооцінку.

Я-образ складається в спільній діяльності і спілкуванні в сім'ї, за допомогою виділення людиною в інших особливості, якості і зіставлення їх з собою.

Міру адекватності Я-образа можна з'ясувати при вивченні самооцінки особистості, тобто оцінки особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей. Від самооцінки залежать критичність, вимогливість особистості до себе, відношення до успіхів і невдач. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто мірою трудності цілей, які вона ставить перед собою. Дослідженнями підтверджено, що рівень своїх домагань особистість встановлює так, щоб зберегти незмінною свою самооцінку. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями людини веде до наростання емоційної напруги і підключення механізмів психологічного захисту, які не допускають у свідомість небажану інформацію, спотворюючи сприйняття дійсності. Якщо, людина відносячись до себе в цілому позитивно, усвідомлює свої недоліки в результаті співвідношення Я-образа з реальними проявами своєї особистості, вона може стати на шлях їх подолання, та самовдосконалення. Людина може змінити свої вчинки, в той же час нові вчинки перетворюють її самосвідомість, а значить, і життя.

#### СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.

Структура особистості складається з трьох компонентів:

- 1.Спрямованість особистості, яка включає потреби, мотиви, схильності, ідеали, світогляд, переконання;
2. Знання уміння і навички,
- 3.Індивідуально-типологічні особливості (темперамент, характер, здібності).

Більшість психологів вважають, що початковими спонуканнями людини до діяльності є потреби. Усі потреби А.Маслоу розділив на декілька груп. Нижчий рівень ієрархічної структури потреб складають фізіологічні потреби (потреби в їжі, потреби у відпочинку та ін.) Потреби в безпеці спонукають індивіда до діяльності, яка забезпечить організму недоторканість і безпеку, нормальні і зручні умови життя. Потреби в приналежності і любові схиляють людину бути членом групи, спілкуватися, щоб уникнути самотності, отримати підтримку. Потреби в престижі проявляються в прагненні досягти значущості, пошани, високого становища в суспільстві, добитися визнання. Потреби в самоактуалізації спонукають людину до діяльності, в якій вона може розкрити свій духовний і творчий потенціал. Образи, що відбивають об'єкти задоволення потреб і спонукачі людину до діяльності по задоволенню цих потреб, називаються мотивами (від лат. - приводить в рух). Усю сукупність мотивів, які формуються і розвиваються упродовж життя особистості, називають мотиваційною сферою особистості.



Мотиви (форми прояву спрямованості особистості) можуть бути неусвідомленими і усвідомленими. До **неусвідомлюваних** мотивів відносять потяги (це спонукання до діяльності, які є недостатньо виразно усвідомленою потребою) і установки (не усвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності, за допомогою якої може бути задоволена та або інша потреба). До **усвідомлюваних** мотивів відносяться інтереси, переконання і прагнення (прагнення включають-наміри, мрії і пристрасті). До усвідомлюваних мотивів відносяться: інтерес - це емоційна форма прояву пізнавальної потреби, людини, яка спонукає її до пізнання навколишньої дійсності. Інтереси можуть бути класифіковані за змістом (на основі виявлення об'єкту пізнавальної потреби), мети (безпосередньої або опосередкованої), широті (сконцентрованість на одному об'єкті або розподілена між багатьма) і стійкості (тривалість збереження інтенсивного інтересу). Переконання-система усвідомлених потреб особистості, що спонукають її поступати відповідно до своїх поглядів, принципів і світогляду. Прагнення (наміри, мрії і пристрасті) - це мотиви поведінки де виражена потреба в таких умовах існування які безпосередньо не представлені в цій ситуації. Усі ці мотиви відбивають потреби і переживання людини, для якої характерна велика або менша усвідомленість образу того, до чого людина прагне.

#### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте поняття особистість і її розвиток в працях вітчизняних психологів.
2. Охарактеризуйте самосвідомість особистості і її структуру.
3. Опишіть особливості становлення самооцінки і рівня домагань особистості.
4. Дайте характеристику структурі і спрямованості особистості, її потребам і мотивам.

### **ТЕМА №3. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ:**

#### **Структура та рівні свідомості особистості.**

Одним з найбільш значущих для розвитку психології ХХ ст. напрямів є психоаналіз, засновником якого вважається австрійський психолог і психіатр З.Фрейд. Термін "психоаналіз" має три значення: 1) теорія особистості і психопатології; 2) метод терапії особових розладів; 3) метод вивчення неусвідомлених думок і почуттів індивідуума. Це з'єднання теорії з терапією.

Протягом тривалого періоду розвитку психоаналізу З.Фрейд застосовував топографічну модель організації особистості. Згідно цієї моделі, в психічному житті можна виділити три рівні: свідомість, передсвідоме і несвідоме. Рівень свідомості складається з відчуттів і переживань, які ви усвідомлюєте в даний момент часу. Область передсвідомого, так називана "доступна пам'ять", вклю-

час в себе увесь досвід, який не усвідомлюється в даний момент, але може легко повернутися у свідомість або спонтанно, або в результаті мінімального зусилля. Найглибша і значуща область людського розуму - це несвідоме. Несвідоме є сховищем примітивних інстинктивних спонукань плюс емоції і спогади, які настільки погрожують свідомості, що були пригнічені або витиснені в область несвідомого. З.Фрейд не першим звернув увагу на значення несвідомих процесів в поведженні людини. З.Фрейд надав концепції несвідомого життя емпіричний статус. Зокрема, він підкреслював, що несвідоме слід розглядати не як гіпотетичну абстракцію, а швидше, як реальність, яку можна продемонструвати і перевірити. З. Фрейд твердо вірив в те, що дійсно значущі аспекти поведінки людини оформляються і спрямовуються імпульсами і спонуканнями, що цілком знаходяться поза сферою свідомості. Ці впливи не лише не усвідомлюються, але, більше того, якщо вони починають усвідомлюватися або відкрито виражатися в поведінці, це зустрічає сильний внутрішній опір індивідуума.

Неусвідомлені переживання, на відміну від передсвідомих, повністю недоступні для усвідомлення, але вони значною мірою визначають дії людей. Проте неусвідомлений матеріал може виразитися в замаскованій або символічній формі, подібно до того, як неусвідомлювані інстинктивні спонукання побічно знаходять задоволення в снах, фантазіях, грі і роботі. Цю здогадку З. Фрейд використовував у своїй роботі з пацієнтами.

Психоаналіз ґрунтується на ідеї про те, що поведінка людини визначається не лише її свідомістю, але і більшою мірою, несвідомими бажаннями. Фрейд стверджував, що інстинкти, головними з яких він рахував статевий інстинкт і інстинкт смерті, практично повністю визначають життя людини. Ці інстинкти він назвав Ерос і Танатос, які втілюють дві протилежності - прагнення людини до життя і в той же час потяг до смерті і руйнування.

З.Фрейд переосмислив свою концептуальну модель психічного життя і ввів в анатомію особистості три основні структури: Ід, Его і Суперего. Цей розподіл особистості відомий як структурна модель психічного життя, хоча Фрейд вважав, що ці складові слід розглядати швидше як деякі процеси, чим як особливі "структури" особистості.

Первинний шар психіки - несвідомі потяги зосереджені в особливому структурному утворенні психіки, що дістало назву "Ід" ("Воно"). Вторинний шар психіки - "Его" ("Я") - це все те що представлене у свідомості людини і покликане пригнічувати потяги "Ід" і порівнювати їх з вимогами реального світу. Третій, вищий шар представлений в "Супер-его" ("Сверх-Я") - носій моральних стандартів, ідеалів правил і норм життя, продиктований соціальним середовищем.

Слово "Ід" походить від латинського "воно" та по З.Фрейду, означає виключно примітивні, інстинктивні і природжені аспекти особистості. Ід функціонує цілком в несвідомому і тісно пов'язано з інстинктивними

біологічними спонуканнями (їжа, сон, дефекація, копуляція), які заповнюють нашу поведінку енергією. Згідно з З.Фрейдом, Ід - щось темне, біологічне, хаотичне, не знає законів, таке, що не підкоряється правилам. Ід зберігає своє центральне значення для індивідуума упродовж усього його життя. Будучи примітивним у своїй основі, воно вільне від всяких обмежень. Як найстаріша початкова структура психіки, Ід виражає первинний принцип усього людського життя - негайну розрядку психічної енергії, яка виробляється біологічно обумовленими спонуканнями (особливо сексуальними і агресивними). Останні, коли вони стримуються і не знаходять розрядки, спричиняють напругу в особовому функціонуванні. Негайна розрядка навантаження дістала назву - принцип задоволення. Ід підкоряється цьому принципу, виражаючи себе в імпульсивній, ірраціональній (себелюбною) манері, незважаючи на наслідки для інших або всупереч самозбереженню. Оскільки Ід не відає страху або тривоги, воно не вдається до обережностей у вираженні своєї мети - цей факт може, як вважав З.Фрейд, представляти небезпеку для індивідуума і для суспільства. Інакше кажучи, Ід можна порівняти із сліпим королем, чия брутальна влада і авторитет примушують підкорятися, але, щоб реалізувати владу, він вимушений спиратися на своїх підданих.

Его (від лат. "ego" - "я") - це компонент психічного апарату, відповідальний за ухвалення рішень. Его прагне виразити і задовольнити бажання Ід відповідно до обмежень, що накладаються зовнішнім світом. Его отримує свою структуру і функції від Ід, еволюціонує з нього і запозичує частину енергії Ід для своїх потреб, щоб відповідати вимогам соціальної реальності.

Таким чином, Его допомагає забезпечувати безпеку і самозбереження організму. У боротьбі за виживання як проти зовнішнього соціального світу, так і інстинктивних потреб Ід, Его повинно постійно здійснювати диференціацію між подіями в психічному плані і реальними подіями у зовнішньому світі.

Наприклад, голодна людина у пошуках їжі повинна розрізняти образ їжі, що виникає в уявленні, і образ їжі в реальності, якщо їй хочеться зняти напругу. Тобто вона повинна навчитися діставати і споживати їжу перш, ніж напруга знизиться. Ця мета досягається за допомогою певних дій, Ід, що дають, можливість виражати свої інстинктивні потреби відповідно до норм і етики соціального світу - мистецтво не завжди досягне. Ця мета примушує людину вчитися, думати, міркувати, сприймати, вирішувати, запам'ятовувати. Відповідно Его використовує когнітивні і перцептивні стратегії у своєму прагненні задовольнити бажання і потреби Ід.

На відміну від Ід, природа якого виражається в пошуку задоволення, Его підкоряється принципу реальності, мета якого - збереження цілісності організму шляхом відстрочення задоволення інстинктів до того моменту, коли буде знайдена можливість досягти розрядки відповідним способом або будуть знайдені відповідні умови в зовнішньому середовищі. Принцип реальності дає

можливість індивідуумові гальмувати, переадресовувати або поступово давати вихід грубої енергії Ід у рамках соціальних обмежень і совісті індивідуума.

Для того, щоб людина ефективно функціонувала в суспільстві, вона повинна мати систему цінностей, норм і етики, розумно сумісних з тими, що прийняті в її оточенні. Усе це отримується в процесі "соціалізації"; на мові структурної моделі психоаналізу - за допомогою формування Суперего.

Суперего це останній компонент особистості, що представляє інтерналізовану версію громадських норм і стандартів поведінки. З точки зору З.Фрейда, організм людини не народжується із Суперего. Швидше, діти повинні знаходити його, завдяки взаємодії з батьками, учителями та іншими "формуючими" фігурами. Будучи морально-етичною силою особистості, Суперего є наслідком тривалої залежності дитини від батьків. Формально воно з'являється тоді, коли дитина починає розрізняти "правильно" і "неправильно"; дізнається, що добре і що погано, морально або аморально (приблизно у віці від трьох до п'яти років).

Спочатку Суперего відбиває тільки батьківські очікування відносно того, що представляє собою хороша і погана поведінка. Кожен вчинок дитина вчиться приводити у відповідність з цими обмеженнями, щоб уникнути конфлікту і покарання. Проте у міру того, як соціальний світ дитини починає розширюватися (завдяки школі, релігії і групам однолітків), сфера суперего зростає до меж тієї поведінки, яку вважають прийнятною ці нові групи. Можна розглядати Суперего як індивідуалізоване віддзеркалення "колективної совісті" соціуму, хоча сприйняття дитиною реальних цінностей суспільства може бути спотвореним.

З.Фрейд розділив Суперего на дві підсистеми: совість і его-ідеал. Совість отримується за допомогою батьківських покарань. Вона пов'язана з такими поступками, які батьки називають "неслухняною поведінкою" і за які дитина отримує догану. Совість включає здатність до критичної самооцінки, наявність моральних заборон і виникнення відчуття провини у дитини, коли вона не зробила того, що повинна була зробити. Заохочувальний аспект Супер-его - це его-ідеал. Він формується з того, що батьки схвалюють або високо цінують; він веде індивідуума до встановлення для себе високих стандартів. І, якщо мета досягнута, це викликає почуття самоповаги і гордості. Наприклад, дитина, яку заохочують за успіхи в школі, завжди пишатиметься своїми академічними досягненнями. Супер-Еего вважається повністю сформованим, коли батьківський контроль замінюється самоконтролем. Проте цей принцип самоконтролю не служить цілям принципу реальності. Супер-Еего, намагаючись повністю загальмувати будь-які суспільно засуджувані імпульси з боку Ід, намагається спрямувати людину до абсолютної досконалості в думках, словах та вчинках. Тобто воно намагається переконати его в перевазі ідеалістичних цілей над реалістичними.

Оскільки егоїстичні вимоги "Ід" і соціальні ідеали "Супер-Его" несумісні, "Его" перебуває в стані конфлікту, напруги, від якої спасається за допомогою спеціальних психологічних захисних механізмів (витіснення, проєкції і сублімації).

### ІНСТИНКТИ – ЦЕ РУШІЙНА СИЛА ПОВЕДІНКИ.

Психоаналітична теорія ґрунтується на уявленні, згідно з яким люди є складними енергетичними системами. Погодившись з досягненнями фізики і фізіології ХІХ століття, З.Фрейд вважав, що поведінка людини активізується єдиною енергією, згідно із законом збереження енергії (тобто вона може переходити з одного стану в інший, але кількість її залишається при цьому такою самою). З.Фрейд узяв цей загальний принцип природи, переклав його мовою психологічних термінів і зробив висновок, що джерелом психічної енергії є нейрофізіологічний стан збудження. Далі він постулював: у кожній людині є певна обмежена кількість енергії, що живить психічну активність; мета будь-якої форми поведінки індивідуума полягає в зменшенні напруги, що викликається неприємним для нього скупченням цієї енергії.

Наприклад, якщо значна частина вашої енергії витрачається на досягнення сенсу того, що написано на цій сторінці, то її не вистачає на інші види психічної активності

- на те, щоб помріяти або подивитися телевізійну передачу. Аналогічно, причиною, що примушує вас читати ці рядки, може служити прагнення ослабити напругу, викликану необхідністю складати іспит наступного тижня.

Таким чином, згідно теорії З.Фрейда, мотивація людини повністю основана на енергії збудження, вироблюваного тілесними потребами. За його переконанням, основна кількість психічної енергії, що виробляється організмом, прямує на розумову діяльність, яка дозволяє знижувати рівень збудження, викликаного потребою. По З.Фрейду, психічні образи тілесних потреб, виражені у вигляді бажань, називаються інстинктами. У інстинктах проявляються природжені стани збудження на рівні організму, що вимагають виходу і розрядки. З.Фрейд стверджував, що будь-яка активність людини (мислення, сприйняття, пам'ять і уява) визначається інстинктами. Вплив останніх на поведінку може бути як прямим, так і непрямим, замаскованим. Люди поводяться так чи інакше тому, що їх спонукає несвідома напруга - їх дії служать меті зменшення цієї напруги. Інстинкти є кінцевою причиною будь-якої активності.

Хоча кількість інстинктів може бути необмеженою, З.Фрейд визнавав існування двох основних груп: інстинктів життя та смерті. Перша група (під загальною назвою Ерос) включає усі сили які слугують меті підтримки життєво важливих процесів, які забезпечують розмноження виду. Визнаючи велике значення інстинктів життя у фізичній організації індивідуумів, найістотнішими для розвитку особистості З.Фрейд вважав сексуальні інстинкти. Енергія

сексуальних інстинктів дістала назву лібідо (від лат. "хотіти" або "бажати"), або енергія лібідо - термін, що вживається в значенні енергії життєвих інстинктів в цілому. Лібідо - це певна кількість психічної енергії, яка знаходить розрядку виключно в сексуальній поведінці.

Друга група - інстинкти смерті, які називаються Танатос, - лежить в основі усіх проявів жорстокості, агресії, самогубств і вбивств. На відміну від енергії лібідо, як енергії інстинктів життя, енергія інстинктів смерті не отримала особливого найменування. Проте З.Фрейд рахував їх біологічно обумовленими і такими ж важливими в регуляції людської поведінки, як і інстинкти життя. Він вважав, що інстинкти смерті підкоряються принципу ентропії (тобто закону термодинаміки, згідно з яким будь-яка енергетична система прагне до збереження динамічної рівноваги).

Посилаючись на А. Шопенгауера, З.Фрейд стверджував: "Метою життя є смерть". Тим самим він хотів сказати, що усім живим організмам властиво компульсивне прагнення повернутися в невизначений стан, з якого вони вийшли. Тобто З.Фрейд вірив в те, що людям властиво прагнення до смерті. Гострота цього твердження, проте, пом'якшується тим фактом, що сучасні психоаналітики не приділяють такої уваги інстинкту смерті. Ймовірно, це найбільш спірний і найменш підтримуваний іншими аспекти теорії З.Фрейда.

Будь-який інстинкт має чотири характеристики: джерело, мета, об'єкт і стимул. Джерело інстинкту – це стан організму або потреба, що викликає цей стан. Джерела інстинктів життя описує нейрофізіологія (наприклад, голод чи спрага). Чіткого визначення інстинктів смерті З.Фрейд не дав.

Мета інстинкту завжди полягає в усуненні або редукації збудження, викликаного потребою. Якщо мета досягнута, людина відчуває короточасний стан задоволення. Хоча існує багато способів досягнення інстинктивної мети, спостерігається тенденція до підтримки стану збудження на деякому мінімальному рівні (згідно з принципом задоволення).

### **Захисні механізми особистості.**

Основна психодинамічна функція тривоги – це допомагати людині уникати усвідомленого виявлення у себе неприйнятних інстинктивних імпульсів і стимулювати задоволення цих імпульсів належними способами у відповідний час. Захисні механізми Его допомагають здійсненню цих функцій, а також охороняють людину від тривоги, яка захльостує її. З.Фрейд визначав захисні механізми Его як свідому стратегію, яку використовує індивід для захисту від відкритого вираження імпульсів Ід і зустрічного тиску з боку Суперего. З.Фрейд вважав, що Его реагує на загрозу прориву імпульсів Ід двома шляхами. Перший шлях - блокування вираження імпульсів у свідомому поведінці. І

другий шлях - спотворення їх до такої міри, щоб первинна їх інтенсивність помітно знизилася або відхилилася убік.

Усі захисні механізми мають дві загальні характеристики:

1. Вони діють на неусвідомленому рівні і тому є засобами самообману;
2. Вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума. Слід також помітити, що люди рідко використовують який-небудь єдиний механізм захисту - звичайно вони застосовують різні захисні механізми для вирішення конфлікту або послаблення тривоги. Деякі основні захисні стратегії ми розглянемо нижче.

**Витіснення.** З. Фрейд розглядав витіснення як первинний захист Его не лише з тієї причини, що воно є основою для формування більш складних захисних механізмів, але також тому, що воно забезпечує найбільш прямий шлях відходу від тривоги. Описуване іноді як "мотивоване забування", витіснення є процесом видалення з усвідомлення думок і почуттів, що заподіюють страждання. В результаті дії витіснення індивідууми не усвідомлюють своїх, викликаючих тривогу конфліктів, а також не пам'ятають травматичних минулих подій. Наприклад, людина, яка страждає від жахливих особистих невдач, завдяки витісненню може стати нездатною розповісти про цей свій важкий досвід. Звільнення від тривоги шляхом витіснення не проходить безслідно. З.Фрейд вважав, що витіснені думки і імпульси не втрачають своєї активності у несвідомому, і для запобігання їх прориву у свідомість, вимагається постійна витрата психічної енергії. Ця безперервна витрата ресурсів Его може серйозно обмежувати використання енергії для більш адаптивної, спрямованої на власний розвиток, творчої поведінки.

**Проекція.** Як захисний механізм за своєю теоретичною значимістю проекція йде за витісненням. Вона є процесом, за допомогою якого індивідуум приписує власні неприйнятні думки, почуття і поведінку іншим людям або оточенню. Таким чином, проекція дозволяє людині покласти провину на когонебудь або щонебудь за свої недоліки або промахи. Гравець в гольф, що критикує свою ключку після невдалого удару, демонструє примітивну проекцію.

**Заміщення.** У захисному механізмі, що дістав назву заміщення, прояв інстинктивного імпульсу переадресовується від загрозливішого об'єкта або особистості до менш загрозливого. Поширений приклад - дитина, яка, після того, як її покарали батьки, штовхає свою молодшу сестру, штовхає її собачку або ламає її іграшки. Заміщення також проявляється в завищеній чутливості дорослих до щонайменших дратівливих моментів. Наприклад, занадто вимогливий працедавець критикує співробітницю, і вона реагує спалахами люті на незначні провокації з боку чоловіка та дітей. Вона не усвідомлює, що, виявившись об'єктами її роздратування, вони просто заміщають начальника.

**Раціоналізація.** Інший спосіб для Его впоратися з фрустрацією і тривогою - це спотворити реальність і, таким чином, захистити самооцінку. Раціоналізація

має відношення до помилкової аргументації, завдяки якій нерациональна поведінка представляється таким чином, що виглядає цілком розумною і тому виправданою в очах оточення. Безглузді помилки, невдалі судження і промахи можуть знайти виправдання за допомогою магії раціоналізації. Одним із найчастіше вживаних видів такого захисту є раціоналізація за типом "зелений виноград".

**Реактивна освіта.** Іноді Его може захищатися від заборонених імпульсів, виражаючи в поведінці і думках протилежні спонукання. Тут ми маємо справу з реактивною освітою, або зворотною дією. Цей захисний процес реалізується двохступінчасто: по-перше, неприйнятний імпульс подавляється; потім на рівні свідомості проявляється абсолютно протилежний. Протидія особливо помітна в соціально схвалюваній поведінці, яка при цьому виглядає перебільшеною і негнучкою. Наприклад, жінка, яка відчуває тривогу у зв'язку з власним вираженим сексуальним потягом, може стати у своєму колі непохитним борцем з порнографічними фільмами.

**Регресія.** Ще один відомий захисний механізм, використовуваний для захисту від тривоги, - це регресія. Для регресії характерне повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки. Це спосіб пом'якшення тривоги шляхом повернення до раннього періоду життя, безпечнішому і приємнішому. Впізнаванні без зусиль прояви регресії у дорослих включають нестриманість, невдоволення, а також такі особливості як "надутися і не розмовляти" з іншими, дитячий лепет, протидія авторитетам або їзда в автомобілі з безрозсудно високою швидкістю.

**Сублімація.** Згідно з З.Фрейдом, сублімація є захисним механізмом, що дає можливість людині в цілях адаптації змінити свої імпульси так, щоб їх можна було виражати за допомогою соціально прийнятних думок або дій. Сублімація розглядається як єдино здорова, конструктивна стратегія приборкування небажаних імпульсів, тому що вона дозволяє Его змінити мету або об'єкт імпульсів без заборони їх прояву. Енергія інстинктів відводиться по інших каналах вираження-тим, які суспільство вважає прийнятними. Наприклад, якщо з часом агресія викликає у хлопця все більшу і більшу тривогу, він може сублімувати свої імпульси в соціально схвалювану діяльність - таку, як бокс, футбол, боротьба або інші види спорту. Схожим чином людина з сильними неусвідомленими садистичними схильностями може стати хірургом або романістом. У цих видах діяльності вона може демонструвати свою перевагу над іншими, але у такий спосіб, який даватиме суспільно корисний результат. З.Фрейд стверджував, що сублімація сексуальних інстинктів послужила головним поштовхом для великих досягнень в західній науці та культурі. Він говорив, що сублімація сексуального потягу є особливо помітною рисою еволюції культури - завдяки ній одній став можливий надзвичайний підйом в науці, мистецтві і ідеології, які грають таку важливу роль в нашому цивільному житті.



**Заперечення.** Коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, це означає, що вона включає такий захисний механізм, як заперечення. Заперечення реальності має місце і тоді, коли люди говорять або наполягають: "Цього зі мною просто не може статися", незважаючи на очевидні докази зворотного (так буває, коли лікар повідомляє пацієнта, що у нього смертельне захворювання) Згідно з З.Фрейдом, заперечення найбільш типово для маленьких дітей і індивідуумів більш старшого віку з пониженим інтелектом (хоча люди зрілі і нормально розвинені теж можуть іноді використовувати заперечення в сильно травмуючих ситуаціях). Заперечення і інші описані захисні механізми є шляхами, використовуваними психікою перед обличчям внутрішньої і зовнішньої загрози.

У кожному випадку для створення захисту витрачається психологічна енергія, внаслідок чого обмежується гнучкість і сила Его. Більше того, чим ефективніше діють захисні механізми, тим більше спотворену картину наших потреб, страхів і прагнень вони створюють. З. Фрейд помітив, що ми усі якоюсь мірою використовуємо захисні механізми і це стає небажаним тільки в тому випадку, якщо ми надмірно на них покладаємося. Зерна серйозних психологічних проблем падають на сприятливий ґрунт тільки тоді, коли наші способи захисту, за винятком сублімації, призводять до спотворення реальності.

### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте концептуальну модель психіки людини З.Фрейда який ввів в анатомію особистості три основні структури: Ід, Его і Суперего.
2. Охарактеризуйте концепцію З.Фрейда про інстинкти як рушійну силу поведінки людини.
3. Охарактеризуйте захисні механізми особистості в концепції З.Фрейда.
4. Яку роль (позитивну або негативну) грають захисні механізми в поведінці людини, наведіть приклади.

## **ТЕМА №4. ІНДИВІДУАЛЬНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ. АЛЬФРЕД АДЛЕР**

### **Індивідуум як єдине ціле, що самоузгоджується.**

Уявлення про те, що людина є єдиним і самоузгодженим організмом, складає головну посилку адлерівської психології. А.Адлер дав своїй теорії назву "Індивідуальна психологія", оскільки в латині це означає "неділимий" - тобто означає суть, яку не можна розділити. А. Адлер виходив з того, що жоден прояв життєвої активності не можна розглядати в ізоляції, а тільки в співвідношенні з особистістю в цілому. Індивідуум є неділиме ціле як у відношенні взаємозв'язку між мозком і тілом, так і відносно психічного життя.

За переконанням А.Адлера, головна вимога до індивідуальної психології полягає в тому, щоб довести цю єдність в кожному індивідуумі: в його мисленні, почуттях, діях, так званій свідомості і несвідомому, в кожному прояві особистості. Структуру самоузгодженої і єдиної особистості, А. Адлер визначив як стиль життя. У цій концепції більш, ніж в якій-небудь іншій, виражена його спроба розглядати людину як єдине ціле.

### **Людське життя як активне прагнення до досконалості.**

Розгляд людини як органічної цілісності вимагає єдиного психодинамічного принципу. А. Адлер вивів його з самого життя, а саме з тієї обставини, що життя неможливо уявити собі без безперервного руху. Результати перегляду психодинамічного напрямку у напрямі зростання і розвитку. Тільки в русі у напрямку до особисто значущих цілей індивідуум може бути сприйнятий як єдине ціле, що само-узгоджується.

Стверджуючи, що людина прагне до досконалості, А.Адлер виходив з думки, що люди не відштовхуються від внутрішніх або зовнішніх причин, а швидше, тягнуться вперед - вони завжди знаходяться в русі до особистісно значущих життєвих цілей. Цілі, які люди ставлять перед собою, а також індивідуальні шляхи їх досягнення дають ключ до розуміння того, яке значення вони надають своєму життю. На думку А.Адлера, ці життєві цілі значною мірою вибираються індивідуально, а отже, в постійному прагненні до самовдосконалення люди здатні планувати свої дії і визначати власну долю. Досягаючи намічених цілей, вони не лише підвищують самооцінку, але також знаходять своє місце в житті.

### **Індивідуум як творче ціле, що самовизначається**

Визнаючи значення спадковості і довкілля у формуванні особистості, А. Адлер наполягав на тому, що індивідуум - щось більше, ніж тільки продукт цих двох впливів. А саме, він вважав, що люди мають творчу силу, яка забезпечує можливість розпоряджатися своїм життям, - вільна, усвідомлена активність є визначальною рисою людини. Ця творча сила впливає на кожную грань людського досвіду: сприйняття, пам'ять, уяву, фантазію і мрії. Вона робить кожную людину індивідуумом, що самовизначається, архітектором свого власного життя. Саме ця переконаність в творчій природі і свободі людини більш, ніж що інше, спонукає багатьох психологів вважати Адлера передвісником сучасної гуманістичної психології.

А.Адлер був переконаний в тому, що головна мета теорії особистості - служити економічним і корисним орієнтиром для терапевтів, а за великим рахунком і для будь-якої людини на шляху змін у бік психологічно здоровішої поведінки. На відміну від Фрейда, він сформулював дуже економічну теорію особистості в тому сенсі, що в основі усієї теоретичної споруди лежить обмежена кількість ключових концепцій і принципів. Останні можна підрозділити на сім пунктів: 1) почуття неповноцінності і компенсація; 2)

прагнення до переваги; 3) стиль життя; 4) соціальний інтерес; творче "Я"; 6) порядок народження; 7) функційний фіналізм.

### **Почуття неповноцінності і компенсація.**

На самому початку своєї кар'єри, коли він ще співробітничав з З Фрейдом, А.Адлер опублікував монографію, озаглавлену "Дослідження неповноцінності органа і її психічній компенсації". В цій роботі він розвинув теорію про те, чому одне захворювання турбує людину більше, ніж інше, і чому одні ділянки тіла хвороба вражає швидше, ніж інші. Він припустив, що у кожного індивідуума якісь органи слабкіші за інших, і це робить його сприйнятливим до хвороб і поразок саме цих органів. Більше того, А Адлер вважав, що у кожної людини відбувається захворювання саме того органа, який був менш розвинений, менш успішно функціонував і, в цілому, був "неповноцінним" від народження.

Так, наприклад, деякі люди народжуються з важкою алергією, що може привести до ушкодження, скажімо, легенів. Ці люди можуть страждати частими бронхітами або інфекційними захворюваннями верхніх дихальних шляхів.

А Адлер згодом спостерігав, що люди з наявною органічною слабкістю або дефектом часто прагнуть компенсувати ці дефекти шляхом тренування і вправ, що нерідко призводить до розвитку видатної майстерності або сили: "Майже у усіх видатних людей ми находимо дефект якого-небудь органу; складається враження, що вони дуже страдали на початку життя, але боролися і здолали свої труднощі".

### **Прагнення до переваги**

Як вже було відмічено, А. Адлер вважав, що почуття неповноцінності є джерелом усіх спрямувань людини до саморозвитку, зростання і компетентності. Але яка ж кінцева мета, заради якої ми боремося і яка забезпечує міру постійності і цілісності нашого життя? Чи рухає нами потреба попросту позбавитися від почуття неповноцінності? Чи ми мотивовані прагненням безжально домінувати над іншими? Чи, можливо, нам потрібний високий статус? У пошуку відповідей на ці питання, уявлення А Адлера помітно змінилися з часом. У своїх ранніх роздумах він виражав переконаність в тому, що велика рушійна сила, що управляє людською поведінкою, - не що інше, як агресивність. Пізніше він відмовився від ідеї агресивних спрямувань на користь "прагнення до влади". У цій концепції слабкість прирівнювалася до фемінності, а сила до маскулінності. Це була та стадія розвитку теорії А Адлера, коли він висунув ідею "маскулінного протесту" - форми гіперкомпенсації, яку обидві статі використовують в спробі витіснити почуття неповноцінності. Проте з часом А Адлер відмовився від концепції маскулінного протесту, порахувавши її незадовільною для пояснення мотивації поведінки у звичайних, нормальних людей. Натомість він висунув ширше положення, згідно з яким люди прагнуть до переваги, і цей стан повністю відрізняється від комплексу переваги. Таким

чином, в його думках про кінцеву мету людського життя були три різні етапи: бути агресивним, бути могутнім і бути недосяжним.

В останні роки життя А Адлер дійшов висновку про те, що прагнення до переваги є фундаментальним законом людського життя; це "щось, без чого життя людини неможливо представити". Ця "велика потреба піднятися" від мінуса до плюса, від недосконалості до бездоганності і від нездатності до здатності сміло зустрічати лицем до лица життєві проблеми розвинена у усіх людей. Важко переоцінити значення, яке А Адлер надавав цій рушійній силі. Він розглядав прагнення до переваги (досягнення найбільшого з можливого), як головний мотив у своїй теорії.

А.Адлер був переконаний в тому, що прагнення до переваги є природженим і що ми ніколи від нього не звільнимся, тому що це прагнення і є саме життя. Проте, це почуття потрібно виховувати і розвивати, якщо ми хочемо реалізувати свій людський потенціал. Від народження воно присутнє у нас у вигляді теоретичної можливості, а не реальної даності.

Кожному з нас залишається лише здійснити цю можливість своїм власним шляхом. А.Адлер вважав, що цей процес починається на п'ятому році життя, коли формується життєва мета, як фокус нашого прагнення до переваги. Будучи неясною і в основному неусвідомленою на початку свого формування в дитячі роки, ця життєва мета з часом стає джерелом мотивації, силою, організуючою наше життя і що надає їй сенс.

**Стиль життя.** Стиль життя, в первинному варіанті "життєвий план", або "дороговказний образ", є найбільш характерною особливістю динамічної теорії особистості А.Адлера. У цій концепції, по суті ідеографічної, з'явився унікальний для індивідуума спосіб адаптації до життя, особливо в плані поставлених самим індивідуумом цілей і способів їх досягнення.

Згідно з А.Адлером, стиль життя включає унікальне з'єднання рис, способів поведінки і звичок, які, узяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума. Типи особистості: установки, пов'язані із стилями життя. А.Адлер нагадує, що постійність нашої особистості упродовж життя пояснюється стилем життя. Наша основна орієнтація по відношенню до зовнішнього світу також визначається стилем життя. Він відмічав, що істинна форма нашого стилю життя може бути розпізнана тільки за умови знання, які шляхи і способи ми використовуємо для вирішення життєвих проблем.

Перші три типи установок по А.Адлеру: супутніх стилям життя, - це управління, отримання і уникнення. Для кожної з них характерна недостатня враженість соціального інтересу, але вони розрізняються по мірі активності.

У четвертого типу, соціально-корисного, присутні і високий соціальний інтерес, і висока міра активності. А.Адлер нагадує нам, що жодна типологія, якою б хитромудрою вона не була або не здавалася, не може точно описати прагнення особистості до переваги, досконалості і цілісності. Проте, опис цих

установок, супутніх стилям життя, в деякій мірі полегшить розуміння поведінки людини з позиції теорії .

**Управляючий тип.** Люди самовпевнені і напористі, з незначним соціальним інтересом, якщо він взагалі присутній. Вони активні, але не в соціальному плані. Отже, їх поведінка не припускає турботи про благополуччя інших. Для них характерна установка переваги над зовнішнім світом. Стикаючись з основними життєвими завданнями, вони вирішують їх у ворожій, антисоціальной манері. Юні правопорушники і наркомани - два приклади людей, що відносяться до управляючого типу, по А Адлеру.

**Беручий тип.** Як випливає з назви, люди з подібною установкою відносяться до зовнішнього світу паразитично і задовольняють велику частину своїх потреб за рахунок інших. У них немає соціального інтересу. Їх основна турбота в житті - отримати від інших якомога більше. Проте, оскільки вони мають низьку ступень активності, то маловірогідно, що вони заподіють стражданню інших.

**Уникаючий тип.** У людей цього типу немає ні достатнього соціального інтересу, ні активності, необхідної для вирішення своїх власних проблем. Вони більше побоюються невдачі, чим прагнуть до успіху, їх життя характеризується соціально-даремною поведінкою і втечею від рішення життєвих завдань. Інакше кажучи, їх метою є уникнення усіх проблем в житті, і тому вони йдуть від усього, що припускає можливість невдачі.

**Соціально-корисний тип.** Цей тип людини - втілення зрілості в системі поглядів А.Адлера. У ньому сполучені висока міра соціального інтересу і високий рівень активності. Будучи соціально орієнтованим, така людина проявляє істинну турботу про інших і зацікавлена в спілкуванні з ними.

Він сприймає три основні життєві завдання: роботу, дружбу і любов - як соціальні проблеми. Людина, що відноситься до цього типу, усвідомлює, що рішення цих життєвих завдань вимагає співпраці, особистої мужності і готовності вносити свій вклад до благополуччя інших людей.

### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте концептуальну модель психіки людини і те, що складає головну ідею психології А. Адлера.
2. Охарактеризуйте концепцію А. Адлера і сформулюйте які принципи лежать в її основі.
3. Охарактеризуйте типи особистості: установки, пов'язані із стилями життя у концепції А. Адлера.
4. Наведіть приклади позитивної поведінки людини з позиції теорії А.Адлера.

## ТЕМА №5. ЕПІГЕНЕТИЧНИЙ ПРИНЦИП Е. ЕРІКСОНА.

Центральним для створеної Е.Еріксоном теорії розвитку особистості є положення про те, що людина протягом життя проходить через декілька універсальних для усього людства стадій. Процес розгортання цих стадій регулюється відповідно до епігенетичного принципу дозрівання. Під цим Е.Еріксон розуміє наступне:

1) особистість розвивається ступінчасто, перехід від одного ступеня до іншого вирішений наперед готовністю особистості рухатися у напрямку подальшого зростання, розширення усвідомлюваного соціального кругозору і радіусу соціальної взаємодії;

2) суспільство, в принципі, влаштоване так, що розвиток соціальних можливостей людини приймається схвально, суспільство намагається сприяти збереженню цієї тенденції, а також підтримувати як належний темп, так і правильну послідовність розвитку .

У книзі "Дитинство і суспільство" Е.Еріксон розділив життя людини на вісім окремих стадій психосоціального розвитку Еґо (як то кажуть, на "вісім віків людини"). Згідно з його твердженням, ці стадії є результатом епігенетичного "плану особистості", що розгортається і унаслідковується генетично. Епігенетична концепція розвитку базується на уявленні про те, що кожна стадія життєвого циклу настає у визначений для неї час ("критичний період"), а також про те, що повноцінно функціонуюча особистість формується тільки шляхом проходження у своєму розвитку послідовно усіх стадій.

Крім того, згідно Е.Еріксона, кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою - поворотним моментом в житті індивідуума, який виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості і соціальних вимог, що пред'являються до індивідууму на цій стадії. Інакше кажучи, кожна з восьми фаз життєвого циклу людини характеризується специфічним саме для цієї фази еволюційним завданням - проблемою в соціальному розвитку, яка свого часу пред'являється індивідуумові, але не обов'язково знаходить свого вирішення. Характерні для індивідуума моделі поведінки обумовлені тим, яким чином врешті-решт вирішується кожне з цих завдань або як долається криза. Конфлікти грають життєво важливу роль в теорії Е.Еріксона, тому що зростання і розширення сфери міжособистісних відносин пов'язані із зростаючою уразливістю функцій Еґо на кожній стадії. В той же час він відмічає, що криза означає "не загрозу катастрофи, а поворотний пункт, і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптації".

Кожна психосоціальна криза, якщо розглядати її з точки зору оцінки, містить і позитивний, і негативний компоненти. Якщо конфлікт вирішений задовільно (тобто на попередній стадії Еґо збагатилося новими позитивними якостями), то тепер Еґо вбирає в себе новий позитивний компонент (наприклад,

базальну довіру і автономію), і це гарантує здоровий розвиток особистості надалі. Навпаки, якщо конфлікт залишається невирішеним або отримує незадовільне вирішення, то людині, яка розвивається, це наносить шкоду, і в неї вбудовується негативний компонент (наприклад, базальна недовіра, сором і сумніви). Хоча на шляху розвитку особистості виникають теоретично передбачувані і цілком визначені конфлікти, це не означає, що на попередніх стадіях успіхи і невдачі обов'язково одні і ті ж. Якості, які Еґо придбаває на кожній стадії, не знижують його сприйнятливості до нових внутрішніх конфліктів або умов, які змінюються. Завдання полягає в тому, щоб людина адекватно вирішила кожен кризу, і тоді у неї буде можливість підійти до наступної стадії розвитку більш адаптивною і зрілою особистістю.

Відповідно до принципу епігенезису, кожна стадія ґрунтується на дозволі і інтеграції передуючих психосоціальних конфліктів. Е.Еріксон висунув припущення, згідно якому усі кризи в тій або іншій мірі мають місце з самого початку постнатального періоду життя людини і для кожного з них є пріоритетний час настання в генетично обумовленій послідовності розвитку.

Вважаючи, що перераховані вісім стадій є універсальною особливістю людського розвитку, Е.Еріксон вказує при цьому на культурні відмінності в способах вирішення проблем, властивих кожній стадії. Наприклад, ритуал посвячення в хлопці існує в усіх культурах, але дуже широко варіює і за формою проведення, і по впливу на людину.

Більше того, Е.Еріксон вважає, що в кожній культурі наявна "вирішальна координація" між розвитком індивідуума і його соціальним оточенням. Йдеться про координацію, названу їм "зубчастим колесом життєвих циклів", - закон узгодженого розвитку, згідно з яким особистості, яка розвивається, суспільство надає допомогу і підтримує її саме тоді, коли вона особливо цього потребує.

Таким чином, з точки зору Е.Еріксона, потреби і можливості поколінь переплітаються. Ця складна модель обопільної залежності між поколіннями відбита в його концепції взаємозалежності.

## **РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ СТАДІЇ.**

Як відзначалося раніше, Е.Еріксон вважає, що розвиток особистості відбувається упродовж усього життя людини. Його аналіз соціалізації краще всього представити за допомогою опису відмітних особливостей восьми стадій психосоціального розвитку.

### **1. Дитинство: базальна довіра-базальна недовіра**

Перша психосоціальна стадія відповідає оральній стадії по З.Фрейдю і охоплює перший рік життя. По Е.Еріксону, в цей період наріжним каменем формування здорової особистості є загальне почуття довіри; інші вчені називають ту ж саму характеристику "упевненістю". Немовля, маюче базальне

почуття "внутрішньої визначеності", сприймає соціальний світ як безпечне, стабільне місце, а людей як дбайливих і надійних. Це почуття визначеності лише частково усвідомлюється в період дитинства.

Згідно Е.Еріксону, міра розвитку у дитини почуття довіри до інших людей і світу залежить від якості отримуваної нею материнської турботи. Позитивну психосоціальну якість, що придбалася в результаті успішного вирішення конфлікту "довіра-недовіра", Е.Еріксон означає терміном надія. Інакше кажучи, довіра переходить в здатність немовляти сподіватися, що, у свою чергу, у дорослого може скласти основу віри відповідно до якої-небудь офіційної форми релігії. Надія, це перша позитивна якість його підтримує переконаність людини в значущості і надійності загального культурного простору.

## **2. Раннє дитинство: автономія-сором і сумнів**

Придбання почуття базальної довіри готує ґрунт для досягнення певної автономії і самоконтролю, уникнення почуттів сорому, сумніву і приниження. Цей період відповідає анальній стадії, по Фрейд, і продовжується протягом другого і третього років життя. Згідно Е.Еріксону, дитина, взаємодіє з батьками в процесі навчання туалетній поведінці, розуміє, що батьківський контроль буває різним: з одного боку, він може проявлятися як форма турботи, з іншої - як деструктивна форма приборкування і запобіжний захід. Дитина також навчається розрізняти надання свободи типу "нехай спробує" і, навпаки, потурання як деструктивну форму позбавлення від клопоту.

Ця стадія стає вирішальною для встановлення співвідношення між добровільністю і упертістю. Почуття самоконтролю без втрати самооцінки є онтогенетичним джерелом упевненості у вільному виборі; почуття надмірного стороннього контролю і одночасна втрата самоконтролю може послужити поштовхом для постійної схильності до сумнівів і сорому.

До настання цієї стадії діти майже повністю залежать від людей, що піклуються про них. Проте, оскільки у них швидко розвивається нервово-м'язова система, мова і соціальна вибірковість, вони починають досліджувати своє оточення і взаємодіяти з ним більш незалежно. Особливо вони гордяться своїми тільки що виявленими локомоторними навичками і усе хочуть робити самі (наприклад, умиватися, одягатися та їсти). Ми спостерігаємо у них величезне бажання досліджувати предмети і маніпулювати ними, а також установку по відношенню до батьків: "Я сам" і "Я - те, що я можу".

З точки зору Е.Еріксона, задовільне розв'язання психосоціальної кризи на цій стадії залежить передусім від готовності батьків поступово надавати дітям свободу самим здійснювати контроль над своїми діями. В той же час він підкреслює, що батьки повинні ненав'язливо, але чітко обмежувати дитину в тих сферах життя, які потенційно або актуально представляються небезпечними як для самих дітей, так і для оточення.



Автономія не означає, що дитина отримує необмежену свободу. Швидше вона означає, що батьки повинні утримувати зростаючу здатність дитини робити вибір в межах певних "ступенів свободи".

Е.Еріксон розглядає переживання сорому у дитини як щось споріднене гніву, спрямованому на самого себе, коли дитині не дозволяється розвивати свою автономію і самоконтроль. Сором може з'явитися, якщо батьки роздратовано і наполегливо роблять за дітей щось, що ті можуть зробити самі; чи, навпаки, коли батьки чекають, що діти зроблять те, чого вони ще самі зробити не в змозі. Зрозуміло, кожен батько хоч би один раз підштовхував свою дитину до дій, які насправді лежать за межами розумних очікувань. Але тільки в тих випадках, коли батьки постійно надмірно опікають дитину або залишаються глухими до її потреб, у неї з'являється або переважаюче почуття сорому перед іншими, або сумніви у своїй здатності контролювати навколишній світ і володіти собою.

Замість того, щоб бути упевненими в собі і ладити з оточенням, такі діти думають, що інші пильно їх розглядають, відносяться з підозрою; або ж вони вважають себе абсолютно нещасними. У них слабка "сила волі" - вони пасують перед тими, хто їх очолює або їх використовує. В результаті формуються такі риси, як невпевненість в собі, приниження і слабовілля.

За переконанням Е.Еріксона, придбання дитиною постійного почуття автономії значною мірою зміцнює у неї почуття довіри. Ця взаємозалежність довіри і автономії може іноді уповільнювати майбутній психічний розвиток.

### **1.Вік гри: ініціативність-провина**

Конфлікт між ініціативою і провиною - останній психосоціальний конфлікт в дошкільному періоді, який Е.Еріксон називав "віком гри". Він відповідає фалічній стадії в теорії Фрейда і триває від чотирьох років до вступу дитини до школи. В цей час соціальний світ дитини вимагає від нього активності, рішення нових завдань і придбання нових навичок; похвала є нагородою за успіхи. Крім того, у дітей з'являється додаткова відповідальність за себе і за те, що складає їх світ (іграшки, домашні тварини і, можливо, брати і сестри). Вони починають цікавитися працею інших, пробувати нове і допускати, що і на інших людях в їх оточенні лежить певна відповідальність.

Успіхи в освоєнні мови і розвиток моторики дають можливість контактувати з однолітками і більш старшими дітьми за межами будинку, що дозволяє їм брати участь в різноманітних громадських іграх. Це вік, коли діти починають відчувати, що їх сприймають як людей і рахуються з ними і що життя для них має мету. "Я - те, що я буду" - стає у дитини головним почуттям ідентичності під час періоду гри. Прочитуємо Е.Еріксона: ініціатива додає до автономії здатність переймати на себе зобов'язання, планувати, енергійно братися за які-небудь справи або завдання, щоб просуватися вперед; якщо ж раніше з'явиться свавілля, поведінка швидше надихається протестуючою незалежністю.

Чи буде у дитини після проходження цієї стадії почуття ініціативи благополучно перевершувати відчуття провини, значною мірою залежить від того, як батьки відносяться до прояву у нього власного волевиявлення. Діти, чії самостійні дії заохочуються, відчувають підтримку своєї ініціативи. Подальшому прояву ініціативи сприяє і визнання батьками права дитини на допитливість і творчість, коли вони не висміюють і не гальмують фантазію дитини. Е.Еріксон вказує на те, що діти на цій стадії, починаючи ідентифікувати себе з людьми, чию роботу і характер вони в змозі розуміти і високо цінувати, все більше орієнтуються на мету. Вони енергійно навчаються і починають будувати плани. Згідно психосоціальної теорії, відчуття провини у дітей викликають батьки, що не дозволяють їм діяти самостійно

#### **4. Шкільний вік: працелюбство-неповноцінність**

Четвертий психосоціальний період триває від шести до 12 років (шкільний вік) і відповідає латентному періоду в теорії З.Фрейда. На початку цього періоду дитина освоює елементарні культурні навички, навчаючись в школі. Цей період життя характеризується зростаючими здібностями дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також здатністю взаємодіяти з однолітками відповідно до встановлених правил. Любов дитини до батька протилежної статі і суперництво з батьком своєї статі зазвичай в цьому віці вже сублімувалися і виражаються у внутрішньому прагненні до придбання нових навичок і успіху.

З.Фрейда відмічає, що в примітивних культурах освіта дітей не дуже ускладнена і соціально прагматична. Уміння поводитися з посудом і господарськими приладдям, інструментами, зброєю і іншими речами в цих культурах безпосередньо пов'язано з майбутньою роллю дорослого. Навпаки, в тих культурах, де є своя писемність, дітей передусім учать грамоті, яка свого часу допоможе їм придбавати складні уміння і навички, необхідні в різних професіях і видах діяльності. В результаті, хоча в кожній культурі дітей навчають по-різному, вони стають підвищено сприйнятливими до технологічного етносу своєї культури і своєї тотожності з ним.

Згідно З.Фрейда у дітей розвивається почуття працьовитості, коли вони починають осягати технологію своєї культури, навчаючись в школі. Термін "Працелюбство" відбиває в собі основну тему цього періоду розвитку, оскільки діти в цей час поглинені тим, що прагнуть дізнатися, що з чого виходить і як воно діє. Інтерес цей підкріплюється і задовольняється навколишніми людьми і школою, де їм дають первинні знання про "технологічні елементи" соціального світу, навчаючи їх і працюючи разом з ними.

Его-ідентичність дитини тепер виражається так: "Я-те, чому я навчився". Небезпека на цій стадії криється в можливості появи почуття неповноцінності, або некомпетентності. Як згадувалося вище, почуття компетентності і

працьовитість у дитини сильно залежать від шкільної успішності (принаймні, в тих культурах, де є писемність).

Таким чином, учений убачає в цьому обмеженому визначенні успіху можливі негативні наслідки. А саме, якщо діти сприймають шкільні досягнення або роботу як єдиний критерій, відповідно до якого можна судити про їх достоїнства, вони можуть стати простою робочою силою у встановленій суспільством ролевої ієрархії. (Карл Маркс писав, що такі люди підкоряються "ремісничій тупості".) Отже, істинне працелюбство означає не просто прагнення бути хорошим працівником.

Для З.Фрейда працьовитість включає почуття міжособистісної компетентності - впевненість в тому, що у пошуках важливих індивідуальних і громадських цілей індивід може чинити позитивний вплив на суспільство. Таким чином, психосоціальна сила компетентності є основою для ефективної участі в соціальному, економічному і політичному житті.

## **5. Юність: Его-ідентичність - роліве змішення.**

Юність, на яку доводиться п'ята стадія в схемі життєвого циклу Е.Еріксона, вважається дуже важливим періодом в психосоціальному розвитку людини. Вже не дитина, але ще і не дорослий (від 12-13 до приблизно 19-20 років в американському суспільстві), підліток стикається з різними соціальними вимогами і новими ролями, що і складає суть завдання, яке пред'являється людині в цьому віковому періоді.

Теоретичний інтерес Е.Еріксона до підліткового віку і характерних для нього проблем побудив його проаналізувати цю фазу більш глибоко, чим інші стадії розвитку Его. Новий психосоціальний параметр, що з'являється в юності, на позитивному полюсі з'являється у вигляді Его-ідентичності, на негативному полюсі - у вигляді ролевого змішення.

Завдання, з яким зустрічаються підлітки, полягає в тому, щоб зібрати воедино всі наявні до цього часу знання про самих себе (які вони сини або доньки, студенти, спортсмени, музиканти, скаути, хористи) і інтегрувати ці численні образи себе в особисту ідентичність, яка представляє усвідомлення як минулого, так і майбутнього, яке логічно виходить з нього.

Е.Еріксон підкреслює психосоціальну суть Его-ідентичності, звертаючи пильну увагу не на конфлікти між психологічними структурами, а швидше на конфлікт усередині самого Его - тобто на конфлікт ідентичності і ролевого змішення. Основний упор робиться на Его і на те, як на нього впливає суспільство, особливо групи однолітків. Отже, Его-ідентичність можна визначити наступним чином.

Зростаюча молодь, яка розвивається, переживає внутрішню фізіологічну революцію, передусім намагається зміцнити свої соціальні ролі. Молоді люди іноді хворобливо, часто з цікавості проявляють заклопотаність тим, які вони є в

очах інших в порівнянні з тим, що вони самі думають про себе; а також тим, як поєднувати ті ролі і навички, які вони культивували в собі раніше, з ідеальними прототипами сьогодення.

Інтеграція, що з'являється, у формі Его-ідентичності - це більше, ніж сума ідентифікацій, придбаних в дитинстві. Це сума внутрішнього досвіду, придбаного на усіх попередніх стадіях, коли успішна ідентифікація призводила до успішного урівноваження базисних потреб індивідуума з його можливостями і обдарованістю. Таким чином, почуття Его-ідентичності є збільшеною упевненістю індивіда в тому, що його здатність зберігати внутрішню тотожність і цілісність (психологічне значення Его) узгоджується з оцінкою його тотожності і цілісності, даної іншими.

Позитивна якість, пов'язана з успішним виходом з кризи періоду юності, - це вірність. Е.Еріксон використовує термін вірність в значенні "Здібності підлітка бути вірним своїм уподобанням і обіцянкам, незважаючи на неминучі протиріччя в його системі цінностей". Вірність - наріжний камінь ідентичності, вона є здатністю підлітків приймати і дотримуватися моралі, етики і ідеології суспільства. Тут слід внести ясність до значення терміну "ідеологія".

Згідно Е.Еріксону, ідеологія - це неусвідомлений набір цінностей і посилок, що відбиває релігійне, наукове і політичне мислення культури; мета ідеології - "побудова образу світу, досить переконливого для підтримки колективного і індивідуального почуття ідентичності".

Ідеологія надає молодим людям спрощені, але чіткі відповіді на головні питання, пов'язані з конфліктом ідентичності: "Хто я?", "Куди я йду?", "Ким я хочу стати"? Натхненні ідеологією молоді люди залучаються в різного роду діяльність, що кидає виклик сталим традиціям культури - акції протесту, бунти і революції. У ширшому сенсі, вважає Е.Еріксон, втрата довіри до ідеологічної системи може обернутися неповагою до тих, хто регулює сукупність соціальних правил.

## **6. Рання зрілість: інтимність-ізоляція.**

Шоста психосоціальна стадія не означає формальний початок дорослого життя. В цілому, це період залицяння, раннього шлюбу і початку сімейного життя. Він триває від пізньої юності до ранньої зрілості (від 20 до 25 років). Протягом цього часу молоді люди зазвичай орієнтуються на отримання професії і "устрою". Е.Еріксон, так само як і З.Фрейд, стверджує, що тільки тепер людина по-справжньому готова до інтимних стосунків з іншою людиною як в соціальному, так і в сексуальному плані. Донині більшість проявів сексуальної поведінки індивідуума були мотивовані пошуком Его-ідентичності. Навпаки, раннє досягнення особистої ідентичності і початок продуктивної роботи - те, що знаменує собою період ранньої зрілості-дають поштовх до нових

міжособистісних стосунків. На одному полюсі цього виміру знаходиться інтимність, а на протилежному – ізоляція.

Е.Еріксон використовує термін "інтимність" як багатоплановий і за значенням, і по широті охоплення. Передусім, він має на увазі інтимність як сокровенне почуття, яке ми відчуваємо до подружжя, друзів, братів і сестер, батька або інших родичів. Проте він говорить і про власне інтимність, тобто здібності "злити воєдино вашу ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання, що ви втрачаєте щось в собі". Саме цей аспект інтимності (тобто злиття вашої власної ідентичності з ідентичністю іншої людини) Е.Еріксон розглядає як необхідну умову міцного шлюбу. Проте, заявляє він, справжнє почуття інтимності неможливо випробувати до тих пір, поки не досягнута стабільна ідентичність.

Іншими словами, для того, щоб знаходитися в істинно інтимних стосунках з іншою людиною, необхідно, щоб до цього часу у індивідуума було визначене усвідомлення того, хто він. Навпаки, підліткова "любов" може виявитися нічим іншим, як спробою перевірити власну ідентичність, використовуючи для цієї мети іншу людину. Це підтверджується наступним фактом: юнацькі шлюби (у віці від 16 до 19 років) не такі тривалі (за статистикою розлучень), як шлюби серед тих, кому за двадцять. Е.Еріксон бачить в цьому факті доказ того, що багато тих людей, особливо жінки, вступають в шлюб з метою знайти власну ідентичність в іншій людині і завдяки йому. З його точки зору, неможливо побудувати здорові інтимні стосунки, прагнучи до ідентичності таким шляхом.

Визначення здатності до інтимності Е.Еріксона, схоже на фрейдівське визначення здорового індивідуума, тобто здатного любити і займатися суспільно корисною роботою. Хоча Е.Еріксон не припускає розширити цю формулу, все-таки цікаво було б зрозуміти у рамках його схеми, чи здатна людина, що дала обітницю безшлюбності (священик, наприклад), до істинного почуття інтимності. Відповідь на це питання - "так", оскільки Е.Еріксон убачає в інтимності щось більше, ніж просто сексуальну близькість, вона може також включати емпатію і відкритість між друзями або, в ширшому сенсі, здатність ввіряти себе кому-небудь. Головна небезпека на цій психосоціальній стадії полягає в зайвій поглибленості собою або в уникненні міжособистісних стосунків. Нездатність встановлювати спокійні і довірчі особисті стосунки веде до почуття самотності, соціального вакууму і ізоляції. Занурені в себе люди можуть вступати в абсолютно формальну особистісну взаємодію (працедавець-працівник) і встановлювати поверхневі контакти (клуби здоров'я). Ці люди захищають себе від будь-якого прояву справжнього залучення в стосунки, тому що підвищені вимоги і ризик, пов'язані з інтимністю, представляють для них загрозу. Їм також властиво займати позицію відчуженості і незацікавленості в стосунках з товаришами по службі.

Нарешті, як стверджує Е.Еріксон, соціальні умови можуть затримати становлення почуття інтимності - наприклад, перешкоджають інтимності умови

урбанізованого, мобільного, знеособленого технологічного суспільства. Він наводить приклади антисоціальних, або психопатичних типів особистості (тобто людей, у яких відсутнє моральне почуття), що зустрічаються в умовах екстремальної ізоляції: вони маніпулюють іншими і експлуатують їх без жодного жалю. Це молоді люди, чия нездатність розділити свою ідентичність з іншими позбавляє їх можливості вступати у глибокі довірчі відносини. Позитивна якість, яка пов'язана з нормальним виходом з кризи інтимності - ізоляції - це любов.

### **7. Середня зрілість: продуктивність-інертність.**

Сьома стадія доводиться на середні роки життя (від 26 до 64 років); її основна проблема - вибір між продуктивністю і інертністю. Продуктивність з'являється разом із заклопотаністю людини не лише благополуччям наступного покоління, але також і станом суспільства, в якому житиме і працюватиме це майбутнє покоління. Кожен дорослий, за твердженням Е Еріксона, повинен або прийняти, або відкинути думка про свою відповідальність за поновлення і поліпшення усього, що могло б сприяти збереженню і покращенню нашої культури. Це затвердження Е Еріксона засноване на його впевненості в тому, що еволюційний розвиток "зробив людину в рівній мірі твариною, яка повчає і навчається. Таким чином, продуктивність виступає як турбота більш старшого покоління про тих, хто прийде їм на зміну - про те, як допомогти їм зміцнитися в житті і вибрати вірний напрямок. Хороший приклад в даному випадку - почуття самореалізації у людини, пов'язане з досягненнями його нащадків. Проте продуктивність властива не лише батькам, але і тим, хто вносить свій вклад до виховання і керівництва молодими людьми. Дорослі, віддаючи свій час і сили молодіжним рухам, таким як Ліга молоді, бойскаутські організації і інші, також можуть бути продуктивними. Творчі і продуктивні елементи продуктивності персоніфіковані в усьому, що передається від попереднього покоління (наприклад, технічні вироби, ідеї і твори мистецтва) Отже, основною темою психосоціального розвитку особистості в другій фазі зрілості є турбота про майбутнє благополуччя людства.

### **8. Пізня зрілість: Его інтеграція – відчай**

Остання психосоціальна стадія (від 65 років до смерті) завершує життя людини. Цей час, коли люди озираються назад і переглядають свої життєві рішення, згадують про свої досягнення і невдачі. Практично в усіх культурах цей період знаменує початок старості, коли людину долають різноманітні потреби: доводиться пристосовуватися до того, що поступово зникає фізична сила і погіршується здоров'я, до відокремленого способу життя і скромнішого матеріального становища, до смерті близьких друзів, а також до встановлення стосунків з людьми свого віку. В цей час фокус уваги людини зрушується від турбот про майбутнє до минулого досвіду.

За переконанням Е Еріксона, для цієї останньої фази зрілості характерна не стільки нова психосоціальна криза, скільки підсумовування, інтеграція і оцінка усіх минулих стадій розвитку Его. Почуття інтеграції Его виникає із здатності людини оглянути усе своє минуле життя (включаючи шлюб, дітей і онуків, кар'єру, досягнення, соціальні стосунки) і покійливо, але твердо сказати собі: "Я задоволений". Наближення смерті більше не лякає, оскільки такі люди бачать продовження себе або в нащадках, або в творчих досягненнях. Е.Еріксон вважає, що тільки в старості приходить справжня зрілість і корисне почуття "мудрості прожитих років". Але в той же час він відмічає: "Мудрість старості усвідомлює відносність усіх знань, придбаних людиною упродовж життя в одному історичному періоді. Мудрість - це усвідомлення безумовного значення самого життя перед лицем самої смерті". На протилежному полюсі знаходяться люди, що відносяться до свого життя як до черги нереалізованих можливостей і помилок. Тепер на заході життя вони усвідомлюють, що вже надто пізно починати усе спочатку або шукати якісь нові шляхи, щоб відчутти цілісність свого "Я". Недолік або відсутність інтеграції проявляється у цих людей в прихованому страху смерті, відчутті постійної невдачі і заклопотаності тим, що "може статися". Е.Еріксон виділяє два переважаючі типи настрою у знервованих і обурених літніх людей: жаль про те, що життя не можна прожити наново і заперечення власних недоліків і дефектів шляхом проектування їх на зовнішній світ. Іноді Е Еріксон дуже поетично описує відчай у літніх людей: "Доля не приймається як остов життя, а смерть - як остання його межа. Відчай означає, що залишилося занадто мало часу для вибору іншого шляху до цілісності; ось чому люди похилого віку намагаються прикрасити свої спогади".

Торкаючись випадків важкої психопатології, Е.Еріксон припускає, що почуття гіркоти і жалю можуть врешті-решт привести літню людину до недоумства, депресії, іпохондрії, сильної озлобленості і параної. Загально поширеним у таких людей похилого віку є страх виявитися в будинку для престарілих.

### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте концепцію і центральні положення створеної Е.Еріксоном теорії розвитку особистості.
2. Проаналізуйте через які, універсальні для усього людства стадії, проходить особистість протягом свого життя.
3. Охарактеризуйте особливості кожної психосоціальної стадії розвитку особистості.
4. Перерахуйте які новоутворення повинні сформуватися в кожен період розвитку особистості в теорії Е.Еріксона.

## ТЕМА №6. ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ Е. ФРОМА ОСНОВНІ КОНЦЕПЦІЇ І ПРИНЦИПИ.

Е.Фром прагнув розширити горизонти психоаналітичної теорії, підкреслюючи роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних чинників у формуванні особистості. Його інтерпретація особистості починається з аналізу умов існування людини і їх змін, починаючи з кінця Середньовіччя (кінець XV ст.) по наш час.

Після закінчення свого історичного аналізу Е.Фром зробив висновок про те, що невід'ємною рисою людського існування у наш час є самотність, ізоляція і відчуженість. В той же час він був упевнений в тому, що для кожного історичного періоду був характерний прогресивний розвиток індивідуальності по мірі того, як люди боролися за досягнення більшої особистої свободи в розвитку усіх своїх потенційних можливостей.

Проте значна міра автономії і свободи вибору, якими насолоджуються люди, які живуть в сучасному західному суспільстві, були досягнуті ціною втрати почуття повної безпеки і появи відчуття особистої незначущості. З точки зору Е.Фрома, перед сьогоднішніми чоловіками і жінками стоїть хвороблива дилема. Небачена свобода від жорстких соціальних, політичних, економічних і релігійних обмежень (як це має місце сьогодні в американській культурі) зажадала компенсації у вигляді почуття безпеки і почуття приналежності до соціуму. Е.Фром вважав, що ця прірва між свободою і безпекою стала причиною безприкладних труднощів в людському існуванні. Люди борються за свободу і автономію, але сама ця боротьба викликає почуття відчуження від природи і суспільства. Люди потребують того, щоб мати владу над своїм життям і мати право вибору, але їм також необхідно почувати себе об'єднаними і пов'язаними з іншими людьми. Інтенсивність цього конфлікту і способи його вирішення залежать, згідно Е.Фрому, від економічних і політичних систем суспільства.

### Механізми втечі.

Як люди долають почуття самотності, власної незначущості і відчуженості, супутні свободі? Один шлях - відмовитися від свободи і подавити свою індивідуальність. Е.Фром описав декілька стратегій, використовуваних людьми, щоб "втекти від свободи". Перший з них - **авторитаризм**, визначуваний як "тенденція з'єднати самого себе з кимось або чимось зовнішнім, щоб знайти силу, втрачену індивідуумом. Авторитаризм проявляється як в мазохістських, так і в садистських тенденціях. При мазохістській формі авторитаризму люди проявляють в стосунках з оточуючими надмірну залежність, підлеглість і безпорадність. Садистська форма, навпаки, виражається в експлуатації інших, домінуванні і контролі над ними.



Е.Фром стверджував, що у одного і того ж індивідуума зазвичай присутні обидві тенденції. Наприклад, у високоавторитарній військовій структурі людина може добровільно підкорятися командам вищих офіцерів і принижувати або жорстоко експлуатувати підлеглих. Другий спосіб втечі - **деструктивність**. Наслідуючи цю тенденцію, людина намагається долати почуття неповноцінності, знищуючи або підкорюючи інших. По Е.Фрому, борг, патріотизм і любов - загально поширені приклади раціоналізації деструктивних дій. Нарешті, люди можуть позбавитися від самотності і відчуженості шляхом абсолютного підпорядкування соціальним нормам, регулюючим поведінку.

Термін конформність Е.Фром застосовував до людини, яка використовує цю стратегію, завдяки чому вона стає абсолютно такою, як усі інші, і поводить себе так, як загально прийнято. "Індивідуум припиняє бути самим собою; він перетворюється на такий тип особистості, який вимагає модель культури, і тому стає абсолютно схожим на інших - таким, яким вони хочуть його бачити".

Е.Фром вважав, що подібна втрата індивідуальності міцно укорінилася в соціальному характері більшості сучасних людей. Як тварини із захисним забарвленням, люди з конформністю автоматів стають невідмітними від свого оточення. Вони розділяють ті ж цінності, переслідують ті ж кар'єрні цілі, придбавають ті ж продукти, мислять і відчувають як майже кожен в їх культурі. Згідно Е.Фрому, на противагу трьом перерахованим механізмам втечі від свободи, існує також досвід позитивної свободи, завдяки якому можна позбавитися від почуття самотності.

### **Позитивна свобода.**

Е. Фром вважав, що люди можуть бути автономними і унікальними, не втрачаючи при цьому відчуття єднання з іншими людьми і суспільством. Він називав вид свободи, при якому людина відчуває себе частиною світу і в той же час не залежить від нього, позитивною свободою. Досягнення позитивної свободи вимагає від людей спонтанної активності в житті. Е. Фром відмічав, що спонтанну активність ми спостерігаємо у дітей, які зазвичай діють відповідно до своєї внутрішньої природи, а не згідно з соціальними нормами і заборонами.

У своїй книзі "Мистецтво любові", однієї з найбільш відомих, Е.Фром підкреслював, що любов і праця - це ключові компоненти, за допомогою яких здійснюється розвиток позитивної свободи за допомогою прояву спонтанної активності. Завдяки любові і праці люди знову об'єднуються з іншими, не жертвуючи при цьому своїм відчуттям індивідуальності або цілісності.

Екзистенціальні потреби людини. Досі ми говорили про те, що Е.Фром описує існування людини в термінах відділення від природи і ізоляції від оточення. Окрім цього, за його переконанням, в природі людини закладені унікальні екзистенціальні потреби. Вони не мають нічого спільного з соціальними і агресивними інстинктами. Таким чином Е.Фром стверджував, що конфлікт між прагненням до свободи і прагненням до безпеки є найбільш потужною

мотиваційною силою в житті людей. Дихотомія свобода-безпека, цей універсальний і неминучий факт природи людини, обумовлений екзистенціальними потребами.

### **Е. Фром виділив п'ять основних екзистенціальних потреб людини.**

**1. Потреба у встановленні зв'язків.** Щоб здолати відчуття ізоляції від природи і відчуженості, усім людям необхідно про когось піклуватися, і нести відповідальність за когось. Ідеальний шлях зв'язку зі світом здійснюється за допомогою "продуктивної любові", що допомагає людям працювати разом і в той же час зберігати свою індивідуальність. Якщо потреба у встановленні зв'язків не задоволена, люди стають самозакоханими: вони відстоюють тільки свої егоїстичні інтереси і не здатні довірятися іншим.

**2. Потреба в подоланні.** Усі люди потребують подолання своєї пасивної тваринної природи, щоб стати активними і творчими творцями свого життя. Оптимальний дозвіл цієї потреби полягає в прагненні творити. Справа творення (ідеї, мистецтво, матеріальні цінності або виховання дітей) дозволяє людям піднятися над випадковістю і пасивністю їх існування і тим самим досягти почуття свободи і власної значущості. Неможливість задоволення цієї життєво важливої потреби є причиною деструктивності.

**3. Потреба в корінні.** Люди потребують того, щоб відчувати себе невід'ємною частиною світу. Згідно Е.Фрому, ця потреба виникає з самої появи на світ, коли розриваються біологічні зв'язки з матір'ю. До кінця дитинства кожна людина відмовляється від безпеки, яку забезпечує батьківська опіка. У пізній зрілості кожна людина стикається з реальністю відриву від самого життя, коли наближається смерть. Тому упродовж усього свого життя люди відчувають потребу в корінні, основах, в почутті стабільності і міцності, схожим з відчуттям безпеки, яке в дитинстві давав зв'язок з матір'ю. Навпаки, ті, хто зберігають симбіотичні зв'язки зі своїми батьками, будинком або співтовариством як спосіб задоволення своєї потреби в корінні, не здатні відчувати свою особисту цілісність і свободу.

**4. Потреба в ідентичності.** Е.Фром вважав, що усі люди випробовують внутрішню потребу тотожності з самим собою; у ідентичності, завдяки якій вони відчувають свою несхожість на інших і усвідомлюють, хто і що вони насправді. Кожна людина має бути здатною сказати: "Я - це я". Індивідууми з ясним і виразним усвідомленням своєї індивідуальності сприймають себе як хазяїв свого життя, а не як постійно слідуєчих чийось вказівкам. Копіювання чийсь-небудь поведінки, що доходить навіть до міри сліпої конформності, не дає можливості людині досягти справжнього почуття ідентичності.

**5. Потреба в системі поглядів і відданості.** Нарешті, згідно Е.Фрому, людям потрібна стабільна і постійна опора для пояснення складності світу. Ця система орієнтації є сукупністю переконань, що дозволяють людям сприймати і осягати

реальність, без чого вони постійно опинялися б в безвиході і були нездатні діяти впевнено. Е.Фром особливо підкреслював значення формування об'єктивного і раціонального погляду на природу і суспільство. Він стверджував, що раціональний підхід абсолютно потрібний для збереження здоров'я, у тому числі і психічного. Люди мають потребу також і в об'єкті відданості, в присвяченні себе чомусь або комусь (вищій меті або Богу), в чому полягав би для них сенс життя. Таке присвячення дає можливість подолання ізольованого існування і наділяє життя сенсом.

### **Соціальні типи характеру.**

Е.Фром виділяв п'ять соціальних типів характеру, переважаючих в сучасних суспільствах. Ці соціальні типи, або форми встановлення стосунків, з іншими є взаємодією екзистенціальних потреб і соціального контексту, в якому живуть люди. Е.Фром розділив їх на два великі класи: непродуктивні (нездорові) і продуктивні (здорові) типи. До категорії непродуктивних відносяться рецептивний, експлуатуючий, накопичуючий і ринковий типи характеру. Категорію продуктивних представляє тип ідеального психічного здоров'я в розумінні Е.Фрома. Він відмічав, що жоден з цих типів характеру не існує в чистому вигляді, оскільки непродуктивні і продуктивні якості поєднуються у різних людей в різних пропорціях. Отже, вплив цього соціального типу характеру на психічне здоров'я або хворобу залежить від співвідношення позитивних і негативних рис, що проявляються у індивідуума.

**1. Рецептивні типи** переконані в тому, що джерело усього хорошого в житті знаходиться поза ними самими. Вони відкрито залежні і пасивні, не здатні робити що-небудь без сторонньої допомоги і думають, що їх основне завдання в житті – це бути коханими, ніж когось любити. Рецептивних індивідуумів можна характеризувати як пасивних, довірливих і сентиментальних. Люди з рецептивною орієнтацією можуть бути оптимістичними і ідеалістичними.

**2. Експлуатуючі типи** беруть усе, що їм треба або про що вони мріють, силою або винахідливістю. Вони теж нездібні до творчості, і тому домагаються любові, володіння, ідей і емоцій, запозичуючи усе це у інших. Негативними рисами експлуатуючого характеру є агресивність, і самовпевненість, егоцентризм і схильність до спокушання. До позитивних якостей відносяться упевненість в собі, почуття власної гідності і імпульсивність.

**3. Накопичуючі типи** намагаються володіти великою кількістю матеріальних благ, влади і любові; вони прагнуть уникати будь-якого замаху на свої накопичення. На відміну від перших двох типів, "накопичуючі" тяжіють до минулого, їх відлякує усе нове. Вони нагадують анально-утримуючу особистість по З.Фрейду: ригідні, підозрілі і уперті. Згідно З.Фрейду, у них є і деякі позитивні особливості - передбаченість, лояльність і стриманість.

**4. Ринковий тип** виходить з переконання, що особистість оцінюється як товар, який можна продати або вигідно обміняти. Ці люди зацікавлені в зберіганні приємної зовнішності, знайомствах з потрібними людьми і готові показати

будь-яку особову рису, яка підвищила б їх шанси на успіх в справі продажу себе потенційним замовникам. Їх стосунки з оточуючими поверхневі, їх девіз - "Я такий, яким ви хочете мене бачити" .Окрім граничного усунення, ринкова орієнтація може бути описана за допомогою таких ключових рис характеру: опортуністичний, безцільний, нетактовний, нерозбірливий в засобах і спустошений. Їх позитивні якості - відкритість, допитливість і щедрість. Е.Фром розглядав "ринкову" особистість як продукт сучасного капіталістичного суспільства, що сформувалося в США і західноєвропейських країнах. В протилежність непродуктивній орієнтації, продуктивний характер є, з точки зору Е.Фрома, кінцевою метою розвитку людини. Цей тип - незалежний, чесний, спокійний, люблячий, творчий і здійснюючий соціально-корисні вчинки. З робіт Е.Фрома видно, що він розглядав цю орієнтацію як відповідь на протиріччя людського існування, властиві суспільству. У ній проявляється здібність людини до продуктивного логічного мислення, любові і праці. Завдяки продуктивному мисленню люди дізнаються, хто вони такі, і тому звільняються від самообману. Сила продуктивної любові дає можливість людям гаряче любити усе живе на Землі. Е.Фром визначав біофілію за допомогою таких якостей, як турбота, відповідальність, пошана і знання. Нарешті, продуктивна праця забезпечує можливість виробництва предметів, необхідних для життя, завдяки творчому самовираженню. Результатом реалізації усіх вищезгаданих сил, властивих усім людям, є зріла і цілісна структура характеру. По суті, продуктивна орієнтація в гуманістичній теорії Е.Фрома - це ідеальний стан людини. Навряд чи хто-небудь досягав усіх характеристик продуктивної особистості. В той же час, вчений був переконаний, що в результаті корінної соціальної реформи продуктивна орієнтація може стати домінуючим типом в будь-якій культурі. Досконале суспільство малювалося вченому таким, в якому знаходять задоволення базисні потреби людини. Він називав це суспільство гуманістичним громадським соціалізмом.

### **Контрольні питання:**

- 1.Охарактеризуйте основні принципи теорії особистості Е.Фрома
- 2.Охарактеризуйте. стратегії, викладені в концепції Е.Фрома, які використовуються людьми, щоб "втекти від свободи".
- 3.Охарактеризуйте екзистенціальні потреби людини, викладені в концепції Е.Фрома
- 4.Охарактеризуйте виділені Е.Фромом соціальні типи характеру, які переважають у сучасних суспільствах.

## ТЕМА №7. ПРИНЦИПИ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ А. МАСЛОУ

Термін гуманістична психологія був придуманий групою персонологів, які на початку 1960-х років під керівництвом А. Маслоу об'єдналися з метою створення життєздатної теоретичної альтернативи двом найбільш важливим інтелектуальним течіям в психології – психоаналізу і біхевіоризму. Гуманістична психологія не є строго організованою теоретичною системою - краще розглядати її як рух (тобто особливу групу теоретичних підходів до особистості і клінічної психології).

А. Маслоу назвав свій підхід психологією третьої сили. Хоча погляди прибічників цього руху складають досить широкий спектр, вони все-таки розділяють певні фундаментальні концепції на природу людини. Практично усі ці концепції мають глибоке коріння в історії західного філософського мислення. Гуманістична психологія глибоко йде корінням в екзистенціальну філософію розроблену такими європейськими мислителями і письменниками, як Серен Керкегор (1813-1855), Карл Ясперс (1883-1969), Мартін Хайдеггер (1889-1976) і Жан Поль Сартр (1905-1980). Деякі видатні психологи також вплинули на розвиток гуманістичного підходу до особистості. Найбільш відомими серед них Еріх Фром, Карл Роджерс та Віктор Франкл .

Погляд екзистенціаліста на людину бере початок з конкретного усвідомлення унікальності буття окремої людини, існуючої в конкретний момент часу і простору. Екзистенціалісти вважають, що кожен з нас живе як "існуючий-в-світі", усвідомлено і хворобливо осягаючи наше існування і кінцеве не існування (смерть). Люди не існують поза світом, і світ не має значення без людей, які живуть в ньому. Відкидаючи поняття, що людина є продуктом або спадкових (генетичних) чинників, або впливу довкілля (особливо раннього впливу), екзистенціалісти підкреслюють ідею про те, що врешті-решт кожен з нас несе відповідальність за те, хто ми і чим стаємо.

Як сказав, Жан Поль Сартр: "Людина не що інше, як те, чим вона робить себе сама. Такий перший принцип екзистенціалізму". Екзистенціалісти вважають, що кожному з нас кинутий виклик - ми усі стоїмо перед завданням наповнити наше життя сенсом у цьому абсурдному світі. Тоді "життя є те, що ми з ним робимо".

Зрозуміло, унікальний людський досвід свободи і відповідальності за надання своєму життю сенсу не дається дарма. Іноді свобода і відповідальність можуть бути важкою і навіть лякаючою ношею. З точки зору екзистенціалістів, люди усвідомлюють, що вони відповідають за свою судьбу, і тому відчувають біль відчаю, самотність і тривогу. Тільки самі люди, кинуті у вир життя в даний момент часу і в цьому місці, відповідальні за вибір, який вони роблять. Це не означає, що, якщо людям дана свобода вибору, вони неодмінно діятимуть у своїх власних інтересах. Свобода вибору не гарантує, що вибір буде мудрим. Якби це було так, люди не страждали б від відчаю, тривоги, нудьги, провини і

безлічі інших нав'язуваних собі неприємних почуттів. Для екзистенціалістів питання полягає в тому, може або ні людина жити справжнім (чесним і щирим) життям в усвідомленій послідовності її випадковостей і невпевненостей. Оскільки екзистенціальна філософія вважає, що кожна людина відповідальна за свої дії, вона апелює до гуманістичної психології; теоретики-гуманісти також підкреслюють, що кожна людина є головним архітектором своєї поведінки і життєвого досвіду. Люди - мислячі істоти, рішаючи, переживаючи, і вільно вбираючи свої дії. Отже, гуманістична психологія як основну модель приймає відповідальну людину, яка вільно робить вибір серед наданих можливостей. Як помітив Жан Поль Сартр - "Я є мій вибір".

Найбільш важлива концепція, яку гуманістичні психологи витягнули з екзистенціалізму,- це концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди знаходиться в процесі становлення. Студент старших курсів коледжу рішуче відрізняється від підлітка, змінюючого одяг, усміхненого, яким він був чотири роки тому. А ще через чотири роки він може стати зовсім іншим через те, що освоїть нові шляхи в житті, наприклад, стане батьком або зробить професійну кар'єру. Таким чином, як вільна істота людина відповідальна за реалізацію як можна більшого кола можливостей, вона живе по-справжньому справжнім життям, тільки якщо виконує цю умову. Отже, з екзистенціально-гуманістичної точки зору, пошук справжнього існування вимагає чогось більшого, ніж задоволення біологічних потреб і сексуальних або агресивних спонукань.

Люди, які відмовляються від становлення, відмовляються рости; вони заперечують, що в них самих закладені усі можливості повноцінного людського існування. Для гуманістичного психолога такий погляд є трагедією і збоченням того, чим може бути людина, оскільки він обмежує його життєві можливості.

Простіше кажучи, буде помилкою, якщо люди відмовляться від можливості зробити кожен момент свого буття максимально насиченим і якнайкраще виявити свої здібності. Той, хто відмовляється прийняти виклик і створити гідне життя, повне сенсу, здійснює те, що екзистенціалісти називають зрадою. Той, хто зрадив свою людську суть, не в змозі вирішити основні питання свого існування. Хто я? Моє життя має сенс або воно абсурдне? Як я можу реалізувати мою людську природу, навіть якщо я навіки один у цьому світі?

Замість цього він бачить сенс життя в сліпому підпорядкуванні очікуванням суспільства, і про нього говорять, що він живе несправжнім життям (він не аутентичен). Не дивлячись на те, що становленню відводиться велика роль, гуманістичні психологи визнають, що пошук справжнього і повного сенсу життя не легкий. Це особливо справедливо в сторіччя глибоких культурних змін і конфліктів, коли традиційні переконання і цінності більше не є адекватними віхами для життя або для знаходження сенсу існування людини.

У бюрократичному суспільстві індивід прагне до деперсоналізації і зникненню в групі. Так, багато людей стають відчуженими і відстороненими -

чужими собі і оточенню. Іншим не вистачає "мужності бути" - піти від старих шаблонів, наполягти на своєму і шукати нові і ефективні шляхи для кращої самоактуалізації. Вони вважають за краще покладатися на те, що схвалюється і цінується друзями, сім'єю, учителями, релігією, соціальними установками або суспільства в цілому. Але свобода будувати своє існування може бути як прокляттям, так і благословенням: гуманістичні психологи стверджують, що подолання цієї проблеми може спонукати людину зробити щось корисне в житті. Люди повинні перейняти на себе відповідальність за вибір і напрям своєї долі, оскільки хотіли того або ні, але вони прийшли в цей світ, і вони відповідальні за одне людське життя - своє власне. Уникати свободи і відповідальності - означає бути не справжнім (не аутентичним), поводитися як зрадник і, врешті-решт, жити у відчаї безнадійності.

У різних теоретичних працях А. Маслоу висував свою інтерпретацію того, що складає гуманістичну теорію особистості. Як незабаром стане цілком очевидно, його персонологічний напрям різко відрізняється від теорій, домінуючих в останні 50 років, особливо від психоаналізу і біхевіоризму. Але перш ніж детально розбирати, що є цим підходом до особистості, давайте розглянемо ключові елементи гуманістичної психології А. Маслоу.

**Індивід як єдине ціле.** Однією з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції А. Маслоу, є те, що кожна людину треба вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Учений відчував, що занадто довго психологи зосереджувалися на детальному аналізі окремих подій, нехтуючи тим, що намагалися зрозуміти, а саме людиною в цілому.

Користуючись метафорою, психологи вивчали дерева, а не ліс. Фактично теорія А. Маслоу спочатку розвивалася як протест проти таких теорій (особливо біхевіоризму), які мали справу з окремими проявами поведінки, ігноруючи індивідуальність людини.

Для А. Маслоу людській організм завжди поводить як єдине ціле, а не як набір диференційованих частин, і те, що трапляється в якійсь частині, впливає на увесь організм. Ця точка зору, сформульована в часто цитуємому влучному вираженні гештальт - психології: "Ціле - більше ніж і відрізняється від суми його частин", з очевидністю проявляється в усіх теоретичних працях вченого. У теорії вченого мотивація впливає на людину в цілому, а не тільки на окремі частини її організму. Прибічники гуманістичної психології визнають глибокі відмінності між поведінкою людини і тварин. Для них людина - щось більше, ніж просто тварина; це абсолютно особливий вид живих істот. Таке судження різко відрізняється від радикального біхевіоризму, який великою мірою покладається на дослідження поведінки тварин (наприклад, щурів і птахів) в розробці пояснення поведінки людини.

На відміну від біхейвіористів, які підкреслюють приналежність людей до тваринного світу, А. Маслоу розглядав людину як щось відмінне від інших тварин. Він вважав, що біхевіоризм і відповідна йому філософія

"дегуманізували" людину, трактуючи її як машину, складену з ланцюжків умовних і безумовних рефлексів. Тому вивчення тварин незастосовне для розуміння людини, оскільки при цьому ігноруються ті характеристики, які властиві тільки людині (наприклад, ідеали, цінності, мужність, любов, гумор, заздрість, провина), а також, що в рівній мірі важливе, ті, які він використовує, щоб створювати поезію, музику, науку і інші творіння розуму.

### МОТИВАЦІЯ: ІЄРАРХІЯ ПОТРЕБ.

Питання про мотивацію, є найбільш важливим. А.Маслоу вважав, що люди мотивовані для пошуку особистих цілей, і це робить їх життя значним і осмисленим. Дійсно, мотиваційні процеси є серцевиною гуманістичної теорії особистості. Учений описав людину як "бажаючу істоту", яка рідко досягає стану повного, завершеного задоволення. Повна відсутність бажань і потреб, коли (і якщо) вона існує, у кращому разі не довговічна. Якщо одна потреба задоволена, інша спливає на поверхню і спрямовує увагу і зусилля людини. Коли людина задовольняє і її, ще одна шумно вимагає задоволення. Життя людини характеризується тим, що люди майже завжди чогось бажають.

А.Маслоу припустив, що усі потреби людини природжені, або інстинктивні, і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету або домінування! Нижче схематично представлена ця концепція ієрархії потреб в мотивації людини. Потреби в порядку їх черговості: фізіологічні потреби; потреби безпеки і захисту; потреби приналежності і любові; потреби самоповаги; потреби самоактуалізації, або потреби особистого самовдосконалення. В основі цієї схеми лежить допущення, що домінуючі потреби, знаходяться внизу, мають бути більш менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованою потребами, які розташовані вгорі.

Отже, потреби одного типу мають бути задоволені повністю перш, ніж інша, розташована вище, потреба проявиться і стане діючою. Задоволення потреб, розташованих внизу ієрархії, робить можливим усвідомлення потреб, розташованих вище в ієрархії, та їхня участь в мотивації. Таким чином, фізіологічні потреби мають бути достатньою мірою задоволені перш, ніж виникнуть потреби безпеки; фізіологічні потреби і потреби безпеки і захисту мають бути задоволені до деякої міри перш, ніж виникнуть і вимагатимуть задоволення потреби приналежності та любові.

До А.Маслоу, це послідовне розташування основних потреб в ієрархії є головним принципом, що лежить в основі організації мотивації людини. Він виходив з того, що ієрархія потреб розповсюджується на усіх людей і що чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, то більше індивідуальність та людські якості і психічне здоров'я він продемонструє. Учений допускав, що можуть бути виключення з цього ієрархічного розташування мотивів. Він визнавав, що якісь творчі люди можуть розвивати і виражати свій талент,



незважаючи на серйозні труднощі і соціальні проблеми. Також є люди, чії цінності і ідеали настільки сильні, що вони готові швидше переносити голод і спрагу або навіть померти, чим відмовитися від них.

Нарешті, А. Маслоу припускав, що деякі люди можуть створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії. Наприклад, люди можуть віддавати більший пріоритет потребам пошани, а не потребам любові і приналежності. Таких людей більше цікавить престиж і просування по службі, а не інтимні стосунки або сім'я. В цілому, чим нижче розташована потреба в ієрархії, тим вона сильніше і має більший пріоритет. Ключовим моментом в концепції ієрархії потреб ученого є те, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом "усе або нічого". Потреби частково співпадають і людина одночасно може бути мотивована на двох і більше рівнях потреб.

Таким чином, учений зробив припущення, що середня людина задовольняє свої потреби приблизно в наступному ступені: 85% - фізіологічні, 70% - безпека і захист, 50% - любов і приналежність, 40% - самоповага і 10% - самоактуалізація. До того ж потреби, що з'являються в ієрархії, виникають поступово.

Люди не просто задовольняють одну потребу за іншою, але одночасно частково задовольняють і частково не задовольняють їх. Слід також відмітити, що неважливо, наскільки високо просунулася людина в ієрархії потреб: якщо потреби нижчого рівня перестануть задовольнятися, людина повернеться на цей рівень і залишиться там, поки ці потреби не будуть в достатній мірі задоволені.

#### ДЕФІЦИТАРНА МОТИВАЦІЯ І МОТИВАЦІЯ ЗРОСТАННЯ.

Тепер давайте розглянемо категорії потреб А. Маслоу і з'ясуємо, що включає кожна з них. На додаток до своєї ієрархічної концепції мотивації. А. Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитні мотиви і мотиви зростання. Перші (так звані дефіцитарні, або Д-мотиви) містять в собі трохи більше, ніж низькорівневі потреби в мотиваційній ієрархії, особливо що стосується наших фізіологічних вимог і потреб безпеки. Єдиною метою деприваційної мотивації є задоволення дефіцитарних станів (наприклад, голод, холод, небезпека). У цьому сенсі Д-мотиви є стійкими детермінантами поведінки.

По А. Маслоу, дефіцитарні мотиви відповідають п'яти критеріям - їх відсутність викликає хворобу (візьмемо як приклад голод: людина, яке не їсть, врешті-решт захворює); [А. Maslow, 1968]:

- їх присутність запобігає хворобі (людина, яка розумно їсть, не захворює);
- їх відновлення виліковує хворобу (немає іншого способу вилікувати голод, окрім їжі);

- за певних складних, вільно вибраних умов, людина бажає задовольнити їх (голодуюча людина вибере їжу, а не прив'язаність сім'ї або друзів);
- вони неактивні або функціонально відсутні у здорової людини (здорові люди знаходяться в умовах досить благополучних, щоб їх поведінка не стримувалося постійними пошуками їжі).

Таким чином, дефіцитарна мотивація націлена на зміну існуючих умов, які сприймаються як неприємні, фруструючі або викликаючи напругу. На відміну від Д-мотивів, мотиви зростання (так звані метапотреби або буттєві, або Б-мотиви) мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням актуалізувати наш потенціал. Об'єктивні мотиви зростання, або метапотреби (мета означає "понад" або "потім") повинні збагатити і розширити життєвий досвід, збільшити напругу за допомогою нового досвіду, який хвилює і є різноманітним. Мотивація зростання припускає не стільки відшкодування дефіцитарних станів (тобто зменшення напруги), скільки розширення кругозору (тобто збільшення напруги). Студент, який вибирає курс органічної хімії просто тому, що хоче розширити свої знання, більшою мірою демонструє Б-мотивацію, чим мотивацію типу Д. Звичайно, він не зацікавлений органічною хімією, якщо помирає з голоду. Таким чином, мотиви зростання, або мотиви типу Б, придбавають актуальність головним чином після того, як в достатній мірі задоволені Д-мотиви.

А. Маслоу вказував на ряд мета потреб або цінностей в описі мотивації самоактуалізації людей. Розглядаючи ці потреби зростання, слід пам'ятати, що хоча вони представлені в дуже абстрактній формі, в реальних життєвих ситуаціях вони досить конкретні і специфічні. Далі, усі мета потреби або метацинності тісно переплетені зі знехтуваною потребою само актуалізації.

Наприклад, адвокат може шукати справедливість (чесність, порядок, законність) у своїй діяльності. Справедливість є кінцевою цінністю для нього; він зайнятий пошуками справедливості, а не престижу або влади, або багатства, просто тому, що любить переслідувати недосяжну мету. Для іншої людини домінуючою цінністю є істина; він може досягти значних успіхів, вивчаючи, як віруси атакують біологічний захист тіла. Якщо він знайде ліки від СНІДУ, це може бути несподіваним побічним продуктом внутрішнього прагнення до досконалості, яке досягається тільки пошуками істини.

А. Маслоу зробив припущення, що мета потреби, на відміну від дефіцитарних потреб, важливі в рівній мірі і не розташовуються в порядку пріоритетності. Отже, одна мета потреба легко може бути замінена іншою, якщо так диктують обставини життя людини. Метамотивований художник, наприклад, може прагнути до краси через свою творчу діяльність. Пізніше, як метамотивований батько, він може отримувати радість і задоволення від того, що бере участь у вихованні і розвитку дитини. І те, і інше в рівній мірі є "метажиття", демонструючи різні її вирази. Таким чином, він висунув гіпотезу, що мета потреби, так само, як і дефіцитарні потреби, є інстинктивними, або маю-

чими біологічне коріння. Отже, вони також мають бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров'я і досягти максимум своїх можливостей. Що ж тоді заважає більшості людей функціонувати на рівні метапотреб?

А. Маслоу вважав, що люди у своїй більшості не стають метамотивованими тому, що заперечують свої дефіцитарні потреби, не задовольняючи тим самим метапотреб. Більше того, депривація метапотреб, на відміну від депривації дефіцитарних потреб, не завжди переживається як усвідомлене бажання.

Людина не усвідомлює, що ігноруються її метапотреб, як це буває у випадку з дефіцитарними потребами. Дійсно, метапотреб, коли вони задовольняються, то ведуть до збільшення напруги, тоді як дефіцитарні потреби, коли вони задовольняються, завжди призводять до зменшення напруги. І проте, переживає безпосередньо людина свої метапотреб або ні, це не впливає на той факт, що їх незадоволення пригнічує зростання і функціонування здорової особистості.

### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте концептуальну модель і опишіть основні фундаментальні тези, що лежать в основі гуманістичної позиції;
2. Охарактеризуйте ключові елементи гуманістичної психології;
3. Охарактеризуйте дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитарні мотиви і мотиви зростання в ієрархічній концепції мотивації .
4. Яку роль (позитивну або негативну) грають захисні механізми в поведінці людини, наведіть приклади.

## **ТЕМА №8. ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ НАПРЯМ В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ К. РОДЖЕРСА**

К. Роджерс стверджував, що усе людство має природну тенденцію рухатися у напрямі незалежності, соціальної відповідальності, креативності і зрілості. Слід зауважити, що подібний погляд на природу людини є лейтмотивом усієї теорії і точно ототожнюється з гуманістичним напрямом в персонології. Хоча він, і розділив думку, що люди мають фактично необмежений потенціал для самовдосконалення, їх теорії містять три ключові відмінності.

Передусім, науковець вважав, що особистість і поведінка більшою мірою є функцією унікального сприйняття людиною оточення, тоді як А. Маслоу, з іншого боку, дотримувався думки, що поведінка людини і її досвід регулюються ієрархією потреб. На відміну від К. Роджерса, А. Маслоу не підкреслював феноменологію людини. По-друге, теорія К. Роджерса в основному була сформульована завдяки його роботі з людьми, які мають психологічні проблеми. Насправді, таким чином, він сконцентрував увагу на терапевтичних

умовах, які сприяли самоактуалізації людини і перенесенню того, що він витягнув з терапії, в загальну теорію особистості. А. Маслоу, навпаки, ніколи не займався терапією і наполягав на тому, щоб психологія перемкнула увагу з вивчення аномалій на вивчення психічно здорових людей.

І нарешті, К Роджерс виявляв певні форми розвитку, сприяючі схильності людини до вдосконалення потенціалу, а в теорії А.Маслоу процеси розвитку, регулюючі рух людини до повної самоактуалізації, фактично ігнорувалися. Роботи ученого присвячені майже виключно дорослим, хоча він все ж визнавав, що люди схильні до фрустрації потреб на певних "критичних стадіях" життєвого циклу.

Незважаючи на ці явні теоретичні відмінності, і К.Роджерс, і А.Маслоу вважали, що люди в основному прагнуть вперед і при певних умовах повністю реалізують свій природжений потенціал, демонструючи істинне психічне здоров'я.

## КЕРІВНИЙ МОТИВ В ЖИТТІ: ТЕНДЕНЦІЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ. ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ПОЗИЦІЯ РОДЖЕРСА.

Разом з позитивною точкою зору на природу людини, К Роджерс висунув гіпотезу про те, що уся поведінка надихається і регулюється деяким об'єднуючим мотивом, який він називав тенденцією актуалізації. Він є "властивою організму тенденцією розвивати усі свої здібності, щоб зберегти і розвивати особистість". Таким чином, найбільш важливий мотив життя людини - це актуалізувати, тобто зберегти і розвинути себе, максимально виявити кращі якості своєї особистості, закладені в ній від природи. Ця фундаментальна тенденція є єдиним мотиваційним конструктом, постульованим вченим. Дійсно, він відчував, що нічого не можна пояснити, постулювавши специфічні мотиви, такі як голод, статевий потяг, безпека, і використовуючи ці гіпотетичні мотиви для пояснення причин поведінки.

Візьмемо як приклад голод. Традиційно психологія розглядала його як окремий потяг, або мотив, річ в собі. У системі поглядів вченого голод є тільки одним із специфічних виразів пануючого мотиву, що лежить в основі нашого існування, а саме - він потрібний, щоб "зберегти" людину. Якщо ви в це не вірите, припините їсти. Менше ніж через тиждень ви в це повірите або помрете. Якщо розглянути статевий потяг як мотив, то він служить для "інтенсифікації" людини. Це зрозуміло і без пояснень. Чи потреба досягнення - бажання відрізнитися, виконати важке завдання. Цю потребу можна трактувати як один з виразів тенденції актуалізації. Прагнення людини до досягнень є способом вдосконалення внутрішнього потенціалу.

К.Роджерс вважав, що за відсутності значних зовнішніх обмежень або антагоністичних дій тенденція актуалізації природно виразиться за допомогою різноманітних форм поведінки. Далі деякі істотні ознаки визначають тенденцію

актуалізації як "одне центральне джерело енергії в організмі людини". По-перше, вона бере початок у фізіологічних процесах організму (тобто це біологічний факт, а не психологічна тенденція). На організмічному рівні тенденція актуалізації виражається не лише в збереженні організму із задоволенням дефіцитарних потреб (повітря, їжа, вода), вона також розвиває організм, забезпечуючи еволюцію і диференціацію органів і функцій тіла, його зростання і постійне оновлення. А мотиваційна сила, з якою тенденція актуалізації діє на психічні процеси, які відносяться до самозвеличання, має ще більше значення. Тенденція актуалізації є активним процесом, що відповідає за те, що організм завжди прагне до якоїсь мети, будь то дослідження, зміни в оточенні, гра або творчість. Вона веде людину у напрямі автономії і самодостатності. Тенденція актуалізації не просто націлена на зниження напруги (збереження життєвих процесів і пошуку комфорту і спокою). Вона також націлена на підвищення напруги. Замість того, щоб вважати кінцевою метою будь-якої поведінки зменшення напруги, К.Роджерс вважав, що поведінка мотивована потребою людини розвиватися і покращуватися. Людиною управляє процес зростання, в якому її особистий потенціал приводиться до реалізації.

Як ми бачили, теорія К.Роджерса ілюструє феноменологічний підхід до особистості. Феноменологічний напрям вважає реальним для індивіда (тобто реальним для його думок, понять, почуттів) те, що існує в межах внутрішньої системи координат людини або суб'єктивного світу, включають усе, що усвідомлюване в будь-який момент часу. З цього виходить, що суб'єктивне сприйняття і переживання не лише є особистою реальністю людини, але також утворює основу для його дій. Феноменологічна психологія відстоює як основну доктрину положення, що психологічна реальність феноменів є виключно функцією того, як вони сприймаються людьми. Почуття людини не є пряме віддзеркалення світу реальності; дійсна реальність-це реальність, яку спостерігає і інтерпретує реагуючий організм.

Таким чином, кожна людина інтерпретує реальність відповідно до свого суб'єктивного сприйняття, і його внутрішній світ повною мірою доступний тільки йому самому. На закінчення можна додати, що К.Роджерс, на відміну від Дж.Келлі, уникав робити які-небудь заяви про природу "об'єктивної" реальності. Його цікавила тільки психологічна реальність (тобто те, як людина сприймає і інтерпретує будь-яку інформацію, що отримується за допомогою почуттів), а об'єктивну реальність він залишав філософам.

Велике значення для феноменологічного напрямку теорії особистості має те, що розуміння поведінки людини залежить від вивчення його суб'єктивного сприйняття реальності. Якщо ми хочемо пояснити, чому людина думає, відчуває і поводить таким чином, нам необхідно досягнути її внутрішній світ. Тільки суб'єктивний досвід є ключем до розуміння поведінки. Тому найбільш важливим аспектом психологічного дослідження є вивчення суб'єктивних

переживань людини - адже тільки ці переживання відповідальні за поведінку. Це і феноменологічна реальність, яку психолог повинен спробувати проаналізувати і зрозуміти. Зв'язок досвіду з поведінкою є істотною тезою у феноменологічній теорії вченого. Він наполягав на тому, що поведінку людини не можна зрозуміти, не звертаючись до її суб'єктивної інтерпретації подій. Говорячи про прогнозування поведінки, К.Роджерс заявляв, що людина діє відповідно до свого сприйняття подій, що відбуваються в даний момент.

Таким чином, він виступав проти твердження Б.Скінера про те, що поведінку можна пояснити реакцією людини на об'єктивну стимулюючу ситуацію; на його думку, швидше слід говорити про інтерпретацію ситуації і її персональне значення, яке регулює поведінку. Критичне значення має сприйняття явищ: що саме для мене є напій із збитих яєць з цукром і ромом, або почуття любові і гніву, або якась конкретна людина. Отже, ніхто з повною підставою не може стверджувати, що його почуття реальності неодмінно краще або правильніше, ніж у когось ще; ніхто не має права протиставляти свою реальність реальності інших.

Вчений відкидав в більшій її частині теорію З.Фрейда про те, що минулий досвід або джерела походження поведінки є первинними чинниками, що лежать в основі особистості. Учений підкреслював, що необхідно зрозуміти, якою людина сприймає своє оточення зараз. Наша актуальна інтерпретація минулих переживань, а не їх фактичні обставини, впливає на нашу справжню поведінку. Якби К.Роджерса, наприклад, запитали: "Що примушує людину поступати так ворожо"?, - то могли б отримати відповідь: "Він розглядає світ як небезпечне місце і вважає, що його не люблять і не можуть полюбити". Таким чином, вчений не сказав би: "Він терпів позбавлення і образи, коли був дитиною". З цієї неісторичної точки зору необов'язково простежувати давнє минуле, щоб дізнатися, чому людина поводиться так сьогодні.

Зрозуміло, що вчений визнавав, що минулий досвід впливає на сприйняття справжніх подій. Проте він наполягав на тому, що на поведінку цього моменту завжди впливає актуальне сприйняття і інтерпретація. Крім того, К.Роджерс вважав, що на поведінку істотно впливає те, як люди прогнозують своє майбутнє (зверніть увагу на схожість з теорією особистісних конструктів Д. Келлі). Наприклад, якщо молода жінка вважає, що вона не уміє спілкуватися з чоловіками, вона знаходиться в складному положенні не із-за минулих невдач, а через те, що боїться невдач майбутніх. Нею управляє передбачення, а саме те, що вона не зможе спілкуватись з чоловіками, тому що позбавлена соціального шарму. Зміна негативного уявлення, яке вона створила про себе, ймовірно, сприяло б її успіху в майбутніх стосунках.

Таким чином, вчений віддавав перевагу ідеї про те, що особистість слід вивчати в контексті "сьогодення - майбутнього". І нарешті, він підкреслював, що поведінку можна зрозуміти тільки, якщо звертатися до цілісної людини. Іншими словами, він підтримував холістичну точку зору на особистість - уявлення про

те, що людина поводиться як інтегрований організм, і цю єдність не можна звести до складових її особистості..

## Я - КОНЦЕПЦІЯ.

З попереднього обговорення ясно, що Я-концепція є визначальною в підході К.Роджерса. Фактично конструкт самозвеличання є такою невід'ємною частиною теорії, що деякі психологи визначають її як "теорію Я". Але, дивно, вчений почав створювати свою теорію зовсім не з визнання важливості власного "Я" в переживаннях людини. ", Проте його пацієнти наполягали на вираженні своїх проблем і установок в термінах самозвеличання, і поступово він усвідомив, що самозвеличання було значним елементом в досвіді людини і що метою пацієнта було досягти своєї "реальної суті".

Організований, послідовний концептуальний гештальт, складений із сприйняття властивостей "Я", або "мене" і сприйняття взаємин "Я", або "мене" з іншими людьми і з різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями. Це гештальт, який доступний усвідомленню, хоча не обов'язково усвідомлюваний. Таким чином, "Я"- це диференційована частина феноменального поля, або поля сприйняття людини (визначеного як загальність переживаного), яка складається з усвідомленого сприйняття і цінностей "Я".

Я-концепція означає концепцію людини про те, що вона є та відбиває ті характеристики, які людина сприймає як частину себе. Для прикладу, людина може сприймати себе так: "Я розумний, люблячий, чесний, уважний і привабливий". З точки зору феноменологічного напрямку, Я-концепція часто відбиває те, як ми бачимо себе у зв'язку з різними ролями, які ми граємо в житті. Ці ролеві образи формуються в результаті транзакцій, які усе більш ускладнюються, між людьми. Отже, Я-концепція може включати деякий набір образів "Я" - батька, чоловіка, студента, службовця, керівника, спортсмена, музиканта і артиста. Легко помітити, що "Я" людини може складатися з наборів сприйняття, що відбивають багато специфічних "ролей" в різних життєвих контекстах.

Я-концепція включає не лише наше сприйняття того, які ми є, але так само і те, якими, як ми вважаємо, ми маємо бути і хотіли б бути. Цей останній компонент "Я" називається Я-ідеальне. По К.Роджерсу, Я-ідеальне відбиває ті атрибути, які людина хотіла б мати, але доки не має. Це "Я", яке людина найбільше цінує і до якого прагне. Поняття "Я" можна також розуміти в термінах різних властивостей і функцій.

Спершу вчений постулював, що Я-концепція виходить із загальних законів і принципів сприйняття, встановлених в науковій психології. Це означає, що структура "Я" діє в термінах таких процесів сприйняття, як фігура-фон, завершення і схожість. Таким чином, вчений вважав, що Я-концепція просторова по природі, і вважав, що вона є організованою, логічно послідовною

і інтегрованою системою сприйняття "Я". Так, наприклад, хоча "Я" постійно змінюється в результаті нового досвіду, воно завжди зберігає якість цілісної системи, гештальта.

Неважливо, наскільки люди змінюються з часом, у них завжди зберігається внутрішнє почуття, що вони в будь-який момент часу залишаються все тими ж людьми. Далі вчений припустив, що Я-концепція - це не гомункул або "маленька людина в голові", яка контролює дії людини. "Я" не регулює поведінку; навпаки, воно символізує головну частину свідомого досвіду індивіда. І нарешті, панорама досвіду і сприйняття, відома як "Я", приймається і визнається свідомістю. К Роджерс вважав, що для Я-концепції, в яку включені несвідомі процеси, не можна дати робоче визначення, і, отже, вона не піддається науковому дослідженню.

### **Розвиток Я-концепції.**

На відміну від таких теоретиків, як З.Фрейд, А. Адлер, Е Еріксон, К Роджерс не створював спеціальну схему критичних стадій, через які проходять люди в процесі формування Я-концепції. Він зосереджувався на тому, як оцінка індивідуума іншими людьми, особливо в період дитинства і раннього дитинства, сприяє розвитку позитивного або негативного образу себе.

Спочатку новонароджений сприймає усі переживання не розчленовано, будь то відчуття тіла або зовнішні стимули, такі як рух іграшок, підвішених над ліжком. Немовля не усвідомлює себе як окрема істота, тому він не робить відмінностей, що є "моє" і що - "не моє". Отже, для новонародженого самість є фікцією (не існує); присутнє тільки цілісне, всеосяжне і недиференційоване феноменальне поле. Проте, внаслідок загальної тенденції до диференціації, яка є частиною процесу актуалізації, дитина поступово починає відрізняти себе від решти світу. Цей процес диференціації феноменального поля в таке, яке признається і відчувається як окремий об'єкт, пояснює виникнення Я-концепції людини.

К.Роджерс висунув теорію, що коли "Я" тільки формується, воно регулюється виключно організмичним оцінним процесом. Інакше кажучи, немовля або дитина оцінює кожне нове переживання з позиції того, сприяє воно або перешкоджає його природженій тенденції актуалізації. Наприклад, голод, спрага, холод, біль і несподіваний гучний шум оцінюються негативно, оскільки заважають підтримці біологічної цілісності. Їжа, вода, безпека і любов оцінюються позитивно, оскільки вони сприяють зростанню і розвитку організму. В деякому розумінні організмичний оцінний процес є контролюючою системою, яка сприяє правильному задоволенню потреб немовляти. Немовля оцінює свої переживання відповідно до того, подобаються вони йому або не подобаються, доставляють йому задоволення або ні. Таке оцінювання виникає з його спонтанної реакції на безпосередні переживання, будь то сенсорні,



вісцеральні або емоційні стимули. Структура "Я" згодом формується через взаємодію з оточенням, зокрема, зі значущими іншими (наприклад, батьки, брати і сестри, інші родичі). Інакше кажучи, у міру того, як дитина стає соціально сприйнятливою і розвиваються її когнітивні і перцептивні здібності, її Я-концепція все більше диференціюється і ускладнюється. Значною мірою зміст Я-концепції є продуктом процесу соціалізації. І звідси витікають умови, важливі для розвитку Я-концепції.

**Потреба в позитивній увазі.** Таким чином, для будь-якої людини важливо, щоб її любили і приймали інші. Ця потреба в позитивній увазі, яка, на думку К Роджерса, універсальна, розвивається як усвідомлення виникнення "Я" і вона є стійкою. Уперше вона проявляється як потреба немовляти в любові і турботі, а згодом вона виражає себе в задоволенні людини, коли її схвалюють інші, і фрустрації.

Я-концепція формується за допомогою взаємодії зі значущими іншими. людьми та вказувала, що позитивна увага є або здобутою, або природженою, але, хоча вчений віддавав перевагу першому поясненню (тобто вважав, що це вторинний, придбаний мотив), він не вважав походження цього мотиву істотним для своєї теорії. Цікавим аспектом позитивної уваги є її подвійна природа - якщо людина вважає, що вона задовольняє потребу позитивної уваги у інших людей, то вона відчуває задоволення своєї власної потреби. З точки зору ученого, дитина зробить майже усе, навіть пожертвує організмичним оцінним процесом, щоб задовольнити потребу позитивної уваги.

Наприклад, якщо батько наполягає, щоб дитина поводитися як "гарний хлопчик", а то її не любитимуть, вона оцінюватиме переживання з позиції батьківського образу "хорошої поведінки", а не в термінах своєї власної реакції. Замість того, щоб дізнатися, що відчуєш, якщо скажеш "бридке" слово, покладеш жабу в ліжко сестри або вкрадеш іграшку у приятеля, дитина відразу визначає подібну поведінку як "погану" і відмовляється від неї. Таким чином, поведінка дитини управляється не можливістю того, що її переживання збережуть або інтенсифікують її Я-концепцію, а вірогідністю отримати позитивну увагу від значущих для неї людей.

К.Роджерс вважає цей стан невідповідності "Я" і досвіду найбільш серйозною перешкодою в розвитку психологічної зрілості, а також припустив, що людям необхідно позитивно розглядати себе. Потреба в позитивній увазі до себе - це придбана потреба, яка з'являється при порівнянні своїх переживань із задоволенням або незадоволенням потреби до позитивної уваги. Інакше кажучи, позитивна увага до себе співвідноситься із задоволенням при схваленні і незадоволенням при несхваленні себе. Я-структура стала для самої себе "значущою". Розвиток позитивної уваги до себе гарантує, що людина прагнучиме діяти так, щоб і інші, і вона сама схвально відзивалися про її вчинки. Отже, людина навряд чи поведеться не відповідно до Я-концепції, оскільки це не задовольнятиме потребу в позитивній увазі до себе.

**Умови цінності.** Враховуючи той факт, що у дітей непереборна потреба в позитивній увазі, недивно, що вони дуже вразливі і схильні до впливу значущих для них людей. Говорячи точніше, для процесу соціалізації типово, що діти вчаться тому, що якісь речі можна робити, а якісь ні. Найчастіше батьки позитивно відносяться до бажаної поведінки дитини. Тобто якщо діти поводяться бажаним чином, у них з'являється досвід позитивної уваги, інакше він відсутній.

Таким чином створюється те, що учений назвав обумовленою позитивною увагою, або умови цінності, які уточнюють обставини, при яких діти переживатимуть позитивну увагу. Умови можуть бути дуже різноманітними в різних ситуаціях, але основний принцип зберігається: "Я любитиму, шануватиму і прийматиму тебе тільки у тому випадку, якщо ти будеш таким, яким я хочу тебе бачити".

Обумовлена позитивна увага означає, що діти отримують похвалу, увагу, схвалення і інші форми заохочень за поведінку, якої від них чекають значущі інші, особливо батьки. Фактично з роками набуваючи досвіду, діти запам'ятовують, що якщо їх дії схвалюються батьками, то їх будуть хвалити і любити. І навпаки, якщо вони діятимуть неправильно або неприпустимо з точки зору батьків, то їх не цінуватимуть і не любитимуть.

К.Роджерс також стверджував, що умова цінності по відношенню до дитини спричиняє збиток його становленню як повністю функціонуючої людини з тієї причини, що дитина намагається відповідати стандартам інших, а не визначати для себе, ким вона хоче бути, і домагатися цього. У таких умовах дитина починає оцінювати себе як особистість (що цінно, а що не представляє цінності для неї) тільки з точки зору цінності тих дій, думок і почуттів, які дістають схвалення і підтримки. Дитина відчуває, що в якомусь відношенні її цінують, а в якомусь ні. Цей процес призводить до Я-концепції, яка знаходиться в повній невідповідності з організмичним досвідом і, отже, не служить міцною основою для розвитку здорової особистості.

Таким чином, умови цінності діють подібно до сліпого на коні, відсікаючи частину доступного досвіду. Люди з умовами цінності повинні обмежувати свою поведінку і спотворювати реальність, тому що навіть просто усвідомлені думки про заборонену поведінку можуть бути такими ж загрозливими, як і її прояв. В результаті цього захисту такі люди не можуть взаємодіяти повно і відкрито з оточенням. Наприклад, дитині, яка боїться пірнути з вишки, однолітки можуть сказати: "Не будь "дівчиною". Йди і стрибни". Тоді дитина може приховати страх, щоб отримати похвалу від однолітків.

**Безумовна позитивна увага.** Хоча очевидно, що ніхто не може повністю бути вільним від умов цінності, К.Роджерс вважав, що можна дати або отримати позитивну увагу незалежно від цінності конкретного поведіння людини. Це означає, що людину приймають і шанують за те, якою вона є, без яких-небудь "якщо", "і" або "але". Таку безумовну позитивну увагу можна спостерігати, коли

мати віддає свою увагу і любов синові не тому, що він виконав якусь особливу умову або виправдав якісь очікування, а просто тому, що це її дитина. Неважливо, наскільки негожими або нестерпними можуть бути поведінка і почуття її дитини, вона все ж хвалить її і вважає гідною любові. Таким чином, єдиний спосіб не втручатися в тенденцію актуалізації дитини - це дати їй безумовну позитивну увагу. Це означає, що дитину люблять і приймають без критики і обмовок. Учений стверджував, що якщо дитина відчуватиме тільки безумовну позитивну увагу, то тоді не розвиватимуться умови цінності, увага до себе буде безумовною, потреби в позитивній увазі і увазі до себе будуть психологічно встановлені і повноцінно функціонувати.

З точки зору вченого, в поведінці дитини немає нічого такого, що дало б батьку привід сказати: "Якщо ти поступаєш так або відчуваєш так, то я більше не шаную і не люблю тебе". Признаємося, що звичайному батьку дуже важко дотримуватися цього принципу, якщо трирічна дитина б'є ногами новий кольоровий телевізор. Проте - і це важливо зрозуміти - безумовна позитивна увага не означає буквально, що значущі інші повинні прощати або схвалювати усе, що дитина робить або говорить. Зрозуміло, дитині не слід дозволяти робити усе, що їй надумается, не привчаючи її до дисципліни і не караючи. Якби це було так, небагато дітей пережили б дитинство, оскільки вони були б не захищені від реальних небезпек. У дійсності це означає створення сімейного оточення, в якому дитину хвалять і визнають саме за те, ким вона є, - зростаючим індивідом, який іноді може бути незносим, але, проте, коханим. Батьки можуть виразити дитині своє несхвалення за певні вчинки – наприклад заходів, розкидання їжі по обідньому столу, побиття молодшої сестри або брата, бруднення фарбою тільки що відремонтованої стінки, смикання собаки за хвіст, - одночасно приймаючи факт того, що він хоче поступати саме таким чином.

Інакше кажучи, учений вважав, що найкращою батьківською стратегією відносно дитини, яка поводить себе небажаним чином, буде сказати їй: "Ми дуже тебе любимо, але те, що ти робиш, засмучує нас, і тому краще б ти цього не робив". Дитину завжди треба любити і поважати, але не слід терпіти її погану поведінку.

## Переживання загрози і процес захисту людини

**Механізми захисту.** вчений стверджував, що здебільшого поведінка людини узгоджується з її Я-концепцією. Іншими словами, людина прагне зберегти стан узгодженості самосприйняття і переживання. Звідси слідує логічний висновок, що переживання, які знаходяться відповідно до Я-концепції людини і її умовами цінності, можуть усвідомлюватися і точно сприйматися. І навпаки, переживання, що знаходяться в конфлікті з "Я" і його умовами цінності, утворюють загрозу Я-концепції; вони не допускаються до усвідомлення і точного сприйняття. Слід зазначити, що людська концепція себе

є критерієм, по якому переживання порівнюються і або символізуються в усвідомленні, або символізація заперечується.

Учений запропонував тільки два механізми захисту, які використовуються для зведення до мінімуму усвідомлення невідповідності усередині "Я" або між "Я" і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення. Слід відмітити, що загрозна переживання, не допускається до схвалення у свідомості не тому, що воно суперечить моральним нормам, як вважав З.Фрейд. Його символізування у свідомості заперечується, тому що воно несумісне з Я-структурою. Отже, захисна поведінка зберігає існуючу структуру "Я" і не дозволяє людині втратити самопошану.

Спотворення сприйняття має місце, коли невідповідне переживання допускається у свідомість, але тільки у формі, яка робить його сумісним з якимось аспектом Я-образа людини. Припустимо, студент коледжу вважає себе здібною людиною, але раптом отримує, абсолютно заслужено, двійку на іспиті. Він може зберегти свою Я-концепцію, спотворивши символізовану концептуалізацію цієї невдачі поясненням: "Професор несправедливо ставить оцінки" або "Мені не пощастило". Вчений іноді пояснює таке вибіркоче сприйняття, або спотворення, як раціоналізацію. В даному прикладі переживання сприймається свідомістю, але її істинний сенс залишається таким, що не зрозумілий.

#### **ПОВНОЦІННО ФУНКЦІОНУЮЧА ЛЮДИНА.**

Людина починає розглядати хороше життя з оцінки того, чим воно не є. А саме, хороше життя - це не фіксований стан буття (тобто не стан доброчесності, задоволеності, щастя) і не стан, в якому людина почуває себе адаптованою, досконалою або актуалізованою. Використовуючи психологічну термінологію, це і не стан зменшення напруги або гомеостазу. Хороше життя - це не кінцевий пункт, а напрям, в якому людина рухається, наслідуючи свою істинну природу. "Повноцінно функціонуючий" - це термін, використовуваний вченим для позначення людей, які використовують свої здібності і таланти, реалізують свій потенціал і рухаються до повного пізнання себе і сфери своїх переживань. К.Роджерс встановив п'ять основних особистісних характеристик, загальних для повноцінно функціонуючих людей.

Нижче ми перерахуємо і коротко обговоримо їх.

1. Головна характеристика повноцінно функціонуючої людини - це **відкритість переживанню**. Відкритість переживанню полярно протилежна беззахисності. Люди, повністю відкриті переживанню, здатні слухати себе, відчувати усю сферу сенсорних, емоційних і когнітивних переживань в собі, не відчуваючи загрози. Вони тонко усвідомлюють свої найглибші думки і почуття; вони не намагаються подавити їх; часто діють відповідно до них; і навіть діючи не відповідно до них, вони здатні усвідомити їх. Фактично усі переживання,

будь то внутрішні або зовнішні, точно символізовані в їх свідомості, не спотворюючись і не заперечуючись. Повноцінно функціонуюча людина досить розсудлива, щоб усвідомлювати свої почуття і діяти розсудливо в будь-який момент часу. Якщо він щось відчуває, це ще не означає, що він буде діяти згідно цьому почуттю.

2. Друга характеристика оптимально функціонуючої людини, відмічена К Роджерсом, - це **екзистенціальний спосіб життя**. Це тенденція жити повно і насичено в кожен момент існування, так щоб кожне переживання сприймалося як свіже і унікальне, відмінне від того, що було раніше. Таким чином, згідно з ученим, то, чим людина є або якою вона буде в наступний момент, виникає з цього моменту, незалежно від колишніх очікувань. Екзистенціальний спосіб життя припускає, що швидше "Я" людини і його особистість виникають з переживання, а не переживання перетворюється, щоб відповідати якійсь заздалегідь заданої жорсткої Я-структури. Отже, люди, що живуть хорошим життям, гнучкі, адаптивні, терпимі і безпосередні. Вони відкривають структуру свого досвіду в процесі його переживання.

3.Третьою відмінною рисою повноцінно функціонуючої людини є те, що К. Роджерс назвав **організмчною довірою**. Це якість хорошого життя краще всього можна проілюструвати в контексті ухвалення рішення. А саме, у виборі дій, які вибираються в якійсь ситуації, багато людей покладаються на соціальні норми, закладені якоюсь групою або інститутом (наприклад, церквою), на судження інших (від чоловіка і друга до ведучого телешоу) або на те, як вони поводитися в подібних ситуаціях раніше. На їх здатність приймати рішення впливають зовнішні сили. І навпаки, повноцінно функціонуючі люди залежать від організмчних переживань, які вони розглядають як достовірне джерело інформації, що дозволяє вирішити, що потрібно або не слід робити.

Таким чином, доведено, що внутрішнє відчуття типу «Я» поступаю правильно" є значущим і заслуговуючим на довіру керівництвом для істинно хорошої поведінки". Довіра, що означає здатність людини брати до уваги свої внутрішні відчуття і розглядати їх як основу для вибору поведінки.

4.Четвертою характеристикою повноцінно функціонуючої людини, відміченої К Роджерсом, є **емпірична свобода**. Цей аспект хорошого життя полягає в тому, що людина може вільно жити так, як хоче, без обмежень або заборони. Суб'єктивна свобода - це почуття особистої влади, здібність робити вибір і керувати собою. В той же час автор не заперечував, що на поведінку людини впливають спадково обумовлені чинники, соціальні сили і минулий досвід, які фактично визначають зроблений вибір. Учений строго дотримувався положення про те, що поняття абсолютної свободи не застосоване до пояснення можливостей вибору людини. В той же час, він вважав, що повноцінно функціонуючі люди в змозі робити вільний вибір, і що б не сталося з ними, це залежить виключно від них самих. Емпірична свобода, отже, відноситься до внутрішнього почуття: "Єдиний, хто відповідає за мої власні дії і їх наслідки -

це я сам". Ґрунтуючись на цьому почутті свободи і сили, повноцінно функціонуюча людина має безліч можливостей вибору в житті і відчуває себе здатною зробити практично усе, що вона хоче робити!

5. Остання, п'ята, характеристика, пов'язана з оптимальною психологічною зрілістю, - **креативність**. Для ученого продукти творчості (ідеї, проекти, дії) і творчий спосіб життя з'являються у людини, яка живе хорошим життям. Творчі люди прагнуть жити конструктивно і адаптивно у своїй культурі, в той же час задовольняючи власні найглибші потреби. Вони здатні творчо, гнучко пристосовуватися до швидко змінюючихся умов оточення.

### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте три ключові відмінності в теорії особистості.
2. Охарактеризуйте, що є визначальним в теорії особистості К.Роджерса.
3. Охарактеризуйте особливості розвитку Я-концепції в теорії К Роджерса.
4. Опишіть головні характеристики повноцінно функціонуючої людини в концепції К.Роджерса.

## Питання на залік

1. Предмет, задачі та методи загальної психології. Методологічні основи психології.
2. Поняття про розвиток. Еволюція психіки у тваринному світі. Інстинкт та навчання в поведженні тварин. "Інтелектуальна" поведінка тварин.
3. Поняття про діяльність людини. Принцип єдності свідомості та діяльності.
4. Основні види діяльності та їх характеристика.
5. Аналіз структури діяльності та її характеристика.
6. Зовнішня та внутрішня діяльність та їх взаємозв'язок. Інтеріоризація та екстеріоризація.
7. Учбова діяльність та її організація.
8. Характеристика дитячої гри.
9. Трудова діяльність та її характеристика.
10. Поняття про особистість у психології. Індивід, особистість, індивідуальність та суб'єкт діяльності.
11. Різні підходи до розвитку особистості. Біологічне та соціальне у розвитку особистості.
12. Характеристика факторів розвитку особистості в онтогенезі.
13. Рушійні сили, психологічні механізми й умови розвитку особистості в роботах вітчизняних та закордонних психологів.
14. Проблема активності особистості у психології.
15. Структура особистості та її характеристика.
16. Характеристика та класифікація потреб у сучасній психології.
17. Мотиви особистості та їх характеристика. Розвиток мотивів.
18. Структура, функції мотивів та їх класифікація.
19. Свідомі мотиви та несвідомі мотиви та їх характеристика.

20. Мотивація як прояв потреб особистості та її розвиток .
21. Самосвідомість особистості , структура та розвиток..
22. Самооцінка та рівень намагань особистості. Саморегуляція особистості та локус контролю.
23. Феномен суб'єктності особистості та процес її розвитку.
24. Розвиток особистості дитини в умовах материнської депривації.
25. Відчуття як джерело пізнання. та теорії відчуттів.
26. Види відчуттів та їх характеристика.
27. Фізіологічні основи відчуттів та їх вимір.
28. Поняття про темперамент та його типи. Фізіологічні основи темпераменту.
29. Сприйняття як активний процес. Фізіологічні основи сприйняття.
30. Основні особливості сприйняття. Ілюзії..
31. Поняття про увагу та її характеристика.
32. Фізіологічні механізми уваги. Види та властивості уваги..
33. Поняття про пам'ять та її характеристика.
34. Види пам'яті та їх особливості.
35. Загальна характеристика процесів пам'яті та умови продуктивності осмисленого запам'ятовування. Розвиток продуктивності запам'ятовування.
36. Форми мислення та їх характеристика.
37. Мисливневі операції та їх характеристика.
38. Види мислення та їх характеристика.. Розвиток мислення в онтогенезі.
39. Поняття про уяву. Репродуктивна та творча уява.
40. Види уяви та їх характеристика.
41. Засоби створення образів фантазії.
42. Фізіологічні основи емоційних станів.
43. Вплив емоційних станів на діяльність людини. Керування емоційними станами людини.



44. Почуття та емоції. Функції почуттів. Роль почуттів у формуванні особистості.
45. Розвиток почуттів в онтогенезі. Виховання почуттів.
46. Поняття про волю. Вольові якості особистості та їх формування. Фізіологічні механізми вольової дії.
47. Поняття про характер та його формування. Фізіологічні основи характеру.
48. Поняття про здібності та їх види. Задатки та розвиток здібностей людини.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.**

1. Гальперин П. Я. Психологические проблемы учебной деятельности школьника / П. Я. Гальперин, А. К. Маркова. — М. : МГУ, 1977. — 125 с.
2. Давыдов В. В. Теория Л. С. Выготского и деятельностный подход в психологии / В. В. Давыдов, Л. А. Радзиховский // Вопросы психологии. — 1981. — № 1. — С. 67—80.
3. Дубовицкая Т. Д. К проблеме диагностики учебной мотивации / Т. Д. Дубовицкая // Вопросы психологии. — 2005. — № 1. — С. 71—78.
4. Дубровина И. В. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет / И. В. Дубровина. — М. : Педагогика, 1988. — 192 с.
5. Дусавицкий А. К. Развитие мотивации учебной деятельности младших школьников / А. К. Дусавицкий. — М. : Педагогика, 1998. — 147 с.
6. Занюк С. С. Психология мотивации : Навч. посібник / С. С. Занюк. — К. : Либідь, 2002. — 304 с.
7. Изучение мотивации поведения детей и подростков : сб. ст. / под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной. — М. : Педагогика, 1972. — 351 с.
8. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с. : ил. — (Серия “Мастера психологии”).
9. Имедадзе И. В. К проблеме побуждения деятельности / И. В. Имедадзе // Вопросы психологии. — 1985. — № 5. — С. 124 — 131.

- Ковалев В. И. Мотивы, поведение и деятельность / В. И. Ковалев. — М. : Наука, 1988. — 181 с.
10. Кормишев М. В. Методологічні та теоретичні засади проблеми мотивації учіння молодших школярів / М. В. Кормишев // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2010. — Т. 12, ч. 6. — С. 155—162
11. Маркова А. К. Мотивация учебной деятельности школьника (в помощь учителю) / А. К. Маркова // Вопросы психологии. — 1978. — № 3. — С. 64
12. Матюхина М. В. Особенности мотивации учения младших школьников / М. В. Матюхина // Вопросы психологии. — 1985. — № 1. — С. 43—49.
13. Мильман В. Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности / В. Э. Мильман // Вопросы психологии. — 1987. — № 5. — С. 129—138.
14. Мильман В. Э. Мотив, цель и предмет учебной деятельности / В. Э. Мильман // Вопросы психологии. — 1987. — № 5. — С. 129—138.
15. Моргун В. Ф. Мотивация личности в учебной деятельности / В. Ф. Моргун / Мотивация личности (феноменология, закономерности и механизмы формирования) : сб. науч. тр. / Отв. ред. А. А. Бодалев. — М. : Изд-во АПН СССР, 1982. — С. 30—41.
16. Мясищев В. Н. Проблема отношений человека и ее место в психологии / В. Н. Мясищев // Вопросы психологии. — 1957. — № 5. — С. 142—154.
17. Формирование учебной деятельности школьников / под ред. В. В. Давыдова и др. — М : Педагогика, 1982. — 216 с.
18. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб : Питер; М : Смысл, 2003. — 860 с. : ил. — (Серия “Мастера психологии”).
19. Цукерман Г. А. Обучение учебному сотрудничеству / Г. А. Цукерман, Н. В. Елизарова, М. И. Фрумина, Е. В. Чудинова // Вопросы психологии. — 1993. — № 2. — С. 35—37.