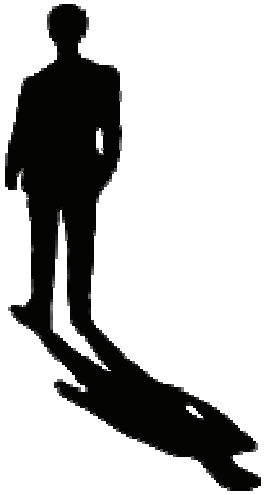
Микола Махній

Его і Тінь

ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ



Під знаком "ψ": науково освітня серія

Чернігів

Видавець Лозовий В.М.

2013

ББК 88.52
УДК 159.9
М36

Автор: Микола Михайлович Махній – історик і психолог, старший викладач кафедри загальної та вікової психології Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

Провідні публікації: "Незвичайна антропологія" (2011), "Зачарована етноеротика: метаморфози українського лібідо", "Homo ethnikos: психологія і культура" (2012), "Психея: між Еросом і Логосом" (2013).

Сфера наукових інтересів: історія психології, етнопсихологія, невербальна комунікація, культурна антропологія.

Махній М.М.

М 36 Еґо і Тінь: психологія самопізнання/М.М. Махній. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2013. – 416 с. – (Під знаком "ψ": науково-освітня серія).

ISBN 978-966-2765-73-1

Перед кожною людиною виникають питання глибшого пізнання себе. Відчуття власного "Еґо" є безперервним рухом логічних, емоційних, фізичних процесів. Особистісне зростання передбачає необхідність прийняття і своєї "Тіні" – "темного двійника", уявлення, котрі ми витісняємо із свідомості тому, що вони нам не до вподоби.

Для широкого кола читачів – студентів, викладачів, усіх, хто цікавиться психологією особистості та глибинним самопізнанням.

ББК 88.52
УДК 159.9

ISBN 978-966-2765-73-1

© Махній М.М., 2013

ПЕРЕДМОВА 5

Розділ 1
ОСОБИСТІСТЬ: АВТОПОРТРЕТ У СТИЛІ ЖИТТЯ 8

"Я – КОНЦЕПЦІЯ": ЯК МИ УЯВЛЯЄМО СЕБЕ? 11
Тест "Хто Я?" 15

"ОБРАЗ Я": МІЖ РЕАЛЬНИМ І ВІРТУАЛЬНИМ 19
Тест "Віртуалізація особистості" 27

"Я-ТІЛЕСНЕ": ПСИХОЛОГІЯ ЗОВНІШНОСТІ 31
Тест "Думки про зовнішність" 41

САМООЦІНКА: ХТО НА СВІТІ ВСІХ МИЛІШИЙ? 44
Тест "Самооцінка особистості" 49

ДОЛЯ: ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА ОСОБИСТОСТІ 56
Тест "Психологічна автобіографія" 74

"Я" І СВІТ: ЧИ ІСНУЄ УНІВЕРСАЛЬНА ФОРМУЛА БУТТЯ? 77

ЦІННОСТІ: ІНДИКАТОРИ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ 86
Тест "Самоактуалізація особистості" 97

ГРОШІ: ЯК ГАМАНЕЦЬ ВПЛИВАЄ НА САМОСВІДОМІСТЬ? 108
Тест "Грошовий інтерес" 118

Розділ 2
ПСИХОАНАЛІЗ: ЗАГЛИБЛЕННЯ У НЕСВІДОМЕ 123

"Я" І "ВОНО": ДЕ ПАНУЄ "ЛІБІДО"? 126

ЕДІПІВ ТРИКУТНИК І СЕКСУАЛЬНІСТЬ 139
Психомалюнковий тест "Автопортрет" 147

"НАД-Я": МЕТАМОРФОЗИ СОВІСТІ 153
Кокологічні ігрові тести 164

АРХЕТИПИ: АВТОПОРТРЕТИ ІНСТИНКТІВ 171
Тест "12 тварин" 181

ВИЗНАННЯ ТІНІ: ПРИМИРЕННЯ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ 187
Асоціативний тест "Уявна подорож" 194

АНІМА Й АНІМУС: ТАЄМНІ УРЯДНИКИ ДВОХ СТАТЕЙ 199
Тест "Психоенергетика інь-ян" 209

САМІСТЬ: ПРАГНЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ 214
Психомалюнковий тест "Дерево" 224

Розділ 3
ТИПОЛОГІЯ: У ПОЛОНІ СИМПТОМОКОМПЛЕКСІВ 231

ТЕМПЕРАМЕНТ: ВРОДЖЕНІ ФОРМИ ПОВЕДІНКИ 234
Тест "Формула темпераменту" 245

ЛІВШІ Й ПРАВШІ: ФУНКЦІОНАЛЬНА АСИМЕТРІЯ МОЗКУ 249
Тілесний експрес-тест "Художник чи Мислитель?" 257

"ЕКСТРА" ЧИ "ІНТРО": ВЕРСІЇ АДАПТАЦІЇ ДО СВІТУ 261
Тест "Психотип особистості" 266

АКЦЕНТУАЦІЇ: ЩО ЗАНАДТО, ТО НЕ ЗДРАВО 281
Тест "Акцентуації особистості" 289

ВЕКТОРИ ПОВЕДІНКИ: ІНДИВІДУАЛЬНА СТИЛІСТИКА 297
Психогеометричний тест
"Конструктивний малюнок людини" 305

МОДАЛЬНОСТІ: ВІЗУАЛ, АУДІАЛ, КІНЕСТЕТИК, ДИГІТАЛ 312
Тест: "Модальність сприйняття" 318

ІДЕАЛЬНИЙ ПАЦІЄНТ: ЕКСТЕРНАЛ ЧИ ІНТЕРНАЛ? 323
Тест "Локус контролю" 327

Розділ 4
ІНТИМНІСТЬ: ПРЕФІКСИ ДО СЕКСУАЛЬНОСТІ 333

СЕКСУАЛЬНІСТЬ І АНТИСЕКСУАЛЬНІСТЬ:
ВІД ФІЗІОЛОГІЇ ДО ІДЕОЛОГІЇ 335

АУТОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ЗАНУРЕННЯ У СОЛОДІЙСТВО 339

ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: АКСІОМА ПОТЯГІВ? 344
Тест "Психологічна стать" 348

БІСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ТЕОРЕМА АНДРОГІННОСТІ 355
Тест "Сексуальна орієнтація" 363

ГОМОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ДИЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ 367
Тест "Рівень гомофобії" 376

ІНТЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ І ТРАНССЕКСУАЛЬНІСТЬ:
ПОМИЛКИ ПРИРОДИ ЧИ КУЛЬТУРИ? 387

МЕТРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: КУЛЬТУРНИЙ БРЕНД УРБАНІЗАЦІЇ 398

КІБЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ОРГАЗМИ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ 406
Тест "Кіберсексоманія" 412

Кожна цяточка життя відкриває очі у цілий світ.
Олесь Бердник

Якщо сісти за стіл і почати відповідати собі на вічні питання "Хто я?", "Навіщо я живу?", "Чи ті люди зі мною поруч?", – а потім поставити перед собою дзеркало, то відповіді обов'язково почнуть змінюватися. Як цей феномен пояснити? Дзеркало не може не посилювати процес самобачення, воно допомагає зосередженню на собі, створюючи чітку межу між людиною і зовнішньою реальністю. Людину тягне туди, в глибину задзеркалля, по той бік усього несуттєвого, поверхового, випадкового.

Зрозуміло, що самобачення не виникає само собою, не є природним даром чи приємним заняттям, якому легко навчитися. Шлях до себе – важке випробування, що потребує мужності, самостійності, наполегливості, терпіння. Ми зорієнтовані передусім на зовнішній світ, а до себе звертаємося тільки тоді, коли переживаємо щось дуже важливе, коли опиняємось у кризовому стані, в життєвизначальній ситуації.

Послідовники засновника аналітичної психології Карла Юнга використовують спеціальний термін, що позначає "темного двійника" кожної людини. Це "Тінь" – сукупність уявлень про себе, котрі ми витісняємо із свідомості тому, що вони нам не до вподоби. Якщо людина має високу самооцінку, ідеалізуючи себе у власних очах, вона відкидає велику тінь. Особистісне зростан-

ня передбачає необхідність прийняття своєї тіні як необхідної реальності, встановлення з нею "дипломатичних" стосунків, поступове навчання баченню власних негативних рис. Тінь найнебезпечніша доти, доки ми її не визнаємо. Не бажаючи знати про її існування, людина проектує свої пороки на оточення, звинувачує його у власних вадах.

Зріла особистість прагне відмовитися від маскування свого істинного Я, від догоджання іншим; вона рухається до повної відкритості тому, що відбувається усередині неї, вона вчиться тонко прислухатися до себе. Це значить, що вона прагне до гармонії складних почуттів і реакцій, замість того щоб бути простою чи застиглою. Вона довіряє складності своїх внутрішніх процесів, цінує їх появу і розвиток. Вона творчо реалістична. Вона аналізує все те, що може бути такими внутрішніми процесами, хоче максимально збільшити рівень внутрішніх змін і росту.

Проте, щиро прагнучи самопізнання, людина зіштовхується з величезною розмаїтістю психологічних і релігійних систем, що вкрай утруднює проблему вибору. Якщо вона спробує розв'язати цю проблему шляхом сумлінного вивчення основних шкіл психології та релігії – може зазнати ще більшого збентеження, бо ці школи основними своїми твердженнями явно суперечать одна одній. Наприклад, дзен-буддизм пропонує забути чи перевершити еґо, а психоаналіз – підсилити та зміцнити його. Хто правий? Ця проблема постає однаково гостро як перед шукаючим непрофесіоналом, так і перед професійним психологом. Існує безліч різних конфліктуючих між собою шкіл, що прагнуть зрозуміти одне й теж – людину. Але чи так це?

Чи прагнуть всі вони зрозуміти один і той самий рівень свідомості людини? Може різні підходи – це насправді підходи до різних рівнів людського Я? Може різні підходи не суперечать один одному, а відображають дійсні та досить істотні розходження між різними рівнями спектру свідомості? І може всі ці підходи – є більш-менш вірними щодо відповідних рівнів спектру свідомості?

Психоаналіз і більшість форм традиційної психотерапії спрямовані на зцілення розщеплення між свідомими й несвідомими сторонами психіки людини, щоб вона могла зіткнутися з "усім, що є в її розумі". Ці школи психотерапії вбачають своє завдання в поєднанні Маски та Тіні з метою створення сильного здорового Еґо – тобто неспотвореного й прийнятного образу себе. Іншими словами, всі вони орієнтовані на

рівень Еґо. Вони намагаються допомогти людині-масці переробити креслення своєї душі так, щоб вона стала Еґо .

А мета більшості шкіл так званої гуманістичної орієнтації інша – вони спрямовані на зцілення розщеплення між еґо й тілом, на возз'єднання психіки й соматики з метою відродження цілісного організму. От чому про гуманістичну психологію кажуть як про рух за здійснення можливостей людини. Її ще називають "третьою силою" (інші дві головні сили в західній психології – це біхевіоризм і психоаналіз). З розширенням самоототожнення від розуму чи еґо – до організму як цілого, величезні можливості останнього вивільняються та стають надбанням людини.

Якщо ми підемо ще далі, то виявимо такі дисципліни, як дзен-буддизм чи індуїзм веданти, завдання яких в зціленні розколу між організмом і середовищем з метою розкриття вищої тотожності – тотожності людини із Всесвітом. Іншими словами, вони спрямовані на рівень свідомості єднання. Школи, які звертаються до цього рівню, зайняті поглибленим вивченням "надіндивідуальних", "колективних" або "трансперсональних" процесів у людині. Деякі з них говорять навіть про "надособисте Я" До числа шкіл, орієнтованих на цей рівень, відносяться психосинтез, юнгіанський аналіз, різні початкові щаблі йогічної практики, тощо.

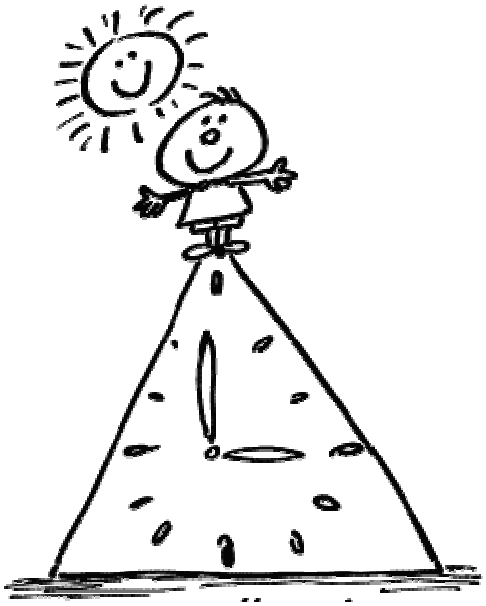
Коли ми досліджуємо власний процес становлення, ми починаємо переживати більш глибоко реальність того, що наше відчуття власного "Еґо" – безупинний рух логічних, емоційних і фізичних процесів. Це може відкрити для нас переживання відчуття можливостей, які розширилися, відчуття безмежності всього нашого досвіду, відчуття єдності до набагато більш повної і глибокої свідомості. Це відчуття є глибоко інтегративним і зцілювальним. Однак, щоб відкритися йому, ми повинні у всій повноті відчути наше особисте Я і побачити, як самі створюємо велику частину власних проблем. Завдання є настільки важливим, що пізнавати себе, означає досліджувати свій внутрішній світ, спостерігаючи дивовижні речі, такі як відчуття себе Творцем, внаслідок власних духовних досягнень.

mykola.makhnii@gmail.com
www.facebook.com/mykola.makhnii

Розділ 1

ОСОБИСТІСТЬ: АВТОПОРТРЕТ У СТИЛІ ЖИТТЯ

Самопізнання – початок саморозвитку.
Гарун Агацарський



Чи може людина просто час від часу вирішувати свої проблеми і жити далі не пізнаючи себе, тобто не розвиваючись? Може особистісне зростання – це лише фантазія? Може людина розвивається як дерево, непомітно, стихійно, без зайвих зусиль і особливих перешкод? Чи можна самопізнання якось ззовні підштовхувати?

Деякі вчені постмодерністської орієнтації прогнозують розвиток самопізнання як головного предмета в навчальних програмах XXI століття. А від психолога у найближчому майбутньому будуть чекати вміння не діагностувати, не коригувати, не виправляти, не формувати, не підтримувати, а створювати умови для все більш ефективного самопізнання та саморозвитку.

Вочевидь, кожна людина потрапляє найчастіше саме в ті ситуації, у які хоче потрапити, а ще має схильність поводитися певним чином у певних обставинах. Отож, ключовим у саморозвиткові є вчасний конструктивний вибір, який людина здійснює самостійно.

Фундаментальні настанови, які забезпечують особистісний рух:

· стійке прагнення до самопізнання;

· відкритість власній внутрішній реальності;

· бажання знати про себе правду;

· упокорення в самоприйнятті та розкритті себе перед іншими;

· налаштованість рухатися вперед;

· бажання жити, бути собою, навіть більше ніж собою.

Усі люди мають внутрішні ресурси для саморозвитку, і цей процес, що дуже тішить, цілком не зупиняється майже ніколи, далеко не вичерпуючись дитинством, юністю, молодістю, навіть зрілістю. Самотворення не знає вікових меж. Воно не підпорядковується остаточно ані зовнішнім, ані внутрішнім умовам, хоча, безумовно, деякою мірою від них залежить. Цей детермінізм непростий, нелінійний, і простежити, що саме рішучим чином гальмує або підштовхує людину на шляху самотворення – це справді завдання, заради якого варто займатися психологією. Отже, навчання самопізнанню – не нонсенс. Потенціал саморозвитку, самовдосконалення закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови дорослішання не можуть остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. Як розгортається програма біологічного дозрівання, так відбувається і поступове, обережне, малопомітне втілення в життя незрівнянно складнішої програми самопізнання, особистісного розвитку, програми наближення до власної сутності, до глибинного єства.

У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір – йти до себе чи не помічати цього найважливішого шляху, вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напряму самостворення. Наше оточення, середовище лише запрошує нас до змін, до зростання, а характер цих змін, траєкторія розвитку – це вже далеко не справа зовнішніх детермінант.

Самопізнання у повсякденному житті людини є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме

так, та ін. Тобто це – звичайна повсякденна діяльність, яка зовнішньо не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідної людині. Адже людина усвідомлює особливості своєї фізичної, соціальної, духовної природи, протягом життя навчається враховувати власні індивідуальні відмінності та вибудовувати певний спосіб діяння у світі відповідно до цих відмінностей, з одного боку, та до об'єктивних вимог життя – з іншого. Хоча, звичайно, засоби самопізнання власного "фізичного Я" відрізняються від засобів самопізнання "Я духовного". І засоби самовідчуття, самоспоглядання, саморозвитку властивостей власної духовної природи відрізняються від тих, що адекватні самопізнанню соціальних ознак своєї особистості. Проте як буттю людини властиве розгортання власної сутності протягом життя – реальної, дійсної форми людського буття, так йому властиве самопізнання, самоосягнення власної сутності у просторі та часі його індивідуальної історії.

Найвищим рівнем самоосягнення людиною своєї сутності є відкриття для себе свого покликання та призначення, а також усвідомлення того, що воно здійснене, реалізоване, а отже звершене. Саме для того людині дається життя, аби в сумнівах та стражданнях зуміти пізнати себе повністю.

Видатний американський психолог Вільям Джеймс неодноразово підкреслював, що "наш нормальний стан бадьорої свідомості – це лиш один певний тип свідомості – а довкола нього, відділені найтоншою завісою, лежать цілком від нього відмінні потенційні форми свідомості". Наше повсякденне усвідомлення того, що відбувається схоже на невеликий острівець, оточений величезним океаном непередбаченої та незвіданої свідомості, хвилі якого безупинно наштовхуються на бар'єрні рифи звичного нам усвідомлення, доки одного разу, зненацька, не пробиваються крізь них і не заливають наш острів знанням широкої, частіше недослідженої, та вищою мірою – реальної сфери свідомості нового світу.

"Я – КОНЦЕПЦІЯ": ЯК МИ УЯВЛЯЄМО СЕБЕ?

Людина може лише активно зібрати себе в особистість.
Макс Шелер

- *Я-КОНЦЕПЦІЯ* – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

Знання, накопичені людиною про саму себе, а також глобальна самооцінка, що формується на основі таких знань, дозволяють сформувати багатомірне утворення, що називається "Я-концепцією" й становить ядро особистості. "Я-концепція" – це більш-менш усвідомлена, пережита як неповторна система знань людини про себе, на основі якої він будує взаємодію з іншими людьми, здійснює регуляцію своєї поведінки й діяльності.

Вперше проблема "Я-концепції" як особливого психічного утворення в структурі самосвідомості була виділена і охарактеризована класиком американської психології Вільямом Джемсом (1842-1910) . Глобальне, "особистісне Я" (англ. Self) він розглядав як подвійне утворення, в якому водночас поєднуються "Я

свідоме" – чистий досвід та "Я як об'єкт" – зміст цього досвіду. Надалі, другу половину глобального Я стали називати "Я-концепцією" чи "Я образом". Зокрема, в 50-х роках XX ст. представники гуманістичної психології Абрахам Маслоу (1908-1970), Карл Роджерс (1902-1987) та ін., розглядаючи проблему цілісності людського Я та його особистісного самовизначення в соціальному середовищі, ввели поняття "Я-концепції".

До змісту "Я-концепції" належать уявлення про особистісні характеристики і здібності індивіда, уявлення про можливості його взаємодії з іншими людьми та з оточуючим світом, ціннісні уявлення, пов'язані з об'єктом і діями, а також уявлення про цілі та ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість.

Більшість психологів дотримуються думки про те, що "Я-концепція" чи "Я-образ" є продуктом діяльності самосвідомості, проте неоднаково підходять до визначення понять "Я-концепція" чи "Я-образ" та співвідношення між ними. В сучасній психологічній науці тлумачення понять "Я-образ" та "Я-концепція" дуже часто носять синонімічний характер.

Так, поняття "Я-образу" та "Я-концепції" пов'язуються з поведінкою, а не з особистістю в цілому – її характером, світоглядом, ідеалами, соціальними установками. "Я-образ" є динамічним утворенням в залежності від ситуації, а "Я-концепція", на противагу, це більш-менш статичне утворення, що спрямоване на забезпечення послідовності поведінки людини. Таким чином, людина в кожній ситуації формує відповідний "Я-образ" і реагує на нього у відповідності до вимог ситуації. "Я-концепція" ж забезпечує визначеність лінії поведінки.

Проблему співвідношення між поняттями "Я-концепція" та "Я-образ" можна розв'язати, звернувшись до змістовного наповнення самих понять "концепція" та "образ". Термін "концепція", що в перекладі з латинської означає розуміння, система, вказує на певний спосіб розуміння, трактування будь-яких явищ, конструктивний принцип різноманітних видів діяльності, а "образ" розглядається як результат та ідеальна форма відображення предметів та явищ матеріального світу в свідомості людини. На чуттєвому рівні пізнання під "образом" розуміють відчуття, сприймання, уявлення.

Звертання до змісту понять "концепція" та "образ" дає можливість зробити важливий висновок про те, що поняття "концепція", яке трактується як система, є значно ширшим і фундаментальнішим за поняття "образу", що вказує, зокрема, на

самі уявлення. Тому "концепція" як система охоплює і уявлення, і їх оцінку, і поведінкову реакцію, що зумовлено цими уявленнями разом з їх оцінкою. Таким чином, "Я-образ"– це когнітивна складова "Я-концепції".

Англійський психолог Роберт Бернс у своїй монографії "Розвиток Я-концепції і виховання" визначає поняття "Я-концепції" як сукупність уявлень та установок індивіда, спрямованих на себе, в поєднанні з їх оцінкою. "Я-концепція" може бути позитивною чи негативною. Позитивну "Я-концепцію" прийнято пов'язувати з позитивним ставленням до себе, самоповагою, прийняттям себе, адекватною самооцінкою, відчуттям власної цінності. Якщо виявлено негативне самоставлення, неадекватна самооцінка, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності, то мова йде про негативну "Я-концепцію".

Відомий російський психолог Юрій Орлов (1928-2000) розглядав "Я-концепцію" через існування "Я" у вигляді досить жорсткої програми певних типів поведінки і психічних станів та підтримував думку інших дослідників про те, що "Я-концепція" частково усвідомлена, а частково існує в несвідомій формі. Український психолог Павло Чамата (1898-1969) до змісту "образу Я" зараховував уявлення про будову тіла та функції окремих органів, усвідомлення психічних процесів, психічних властивостей, дій, мотивів і цілей, ставлення до себе з боку інших людей, а також усвідомлення свого місця в житті, власного розвитку.

На думку російського психолога Володимира Століна "Я-образ" та "Я-концепція" не є повністю синонімічними термінами, проте вони не несуть в собі фіксованих термінологічних відмінностей і використовуються автором як синоніми. Він вважає, що самосвідомість та "Я-образ" чи "Я-концепція" є нерозривними та взаємопов'язаними. Під самосвідомістю він розуміє процес, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до себе самої; при цьому самосвідомість характеризується своїм продуктом – уявленнями про себе, тобто "Я-образом" ("Я-концепцією").

Проте пізнає не самосвідомість, а людина, яка володіє свідомістю та самосвідомістю, користуючись при цьому цілою системою внутрішніх засобів і уявлень, образів, понять, з-поміж яких важливу роль виконують уявлення людини про себе саму: особистісні риси, здібності, мотиви. Це свідчить про те, що уявлення про себе водночас є не лише продуктом самосвідомості, а й суттєвою умовою її розвитку. В. Столін розглядає два аспекти

"Я-образу": знання про себе та самоставлення. Дослідник вважає, що зміст "Я-концепції" складають знання, накопичені людиною упродовж життя в процесі самопізнання. Проте самій людині знання про себе не є байдужими, тому зміст таких знань стає об'єктом її емоцій, оцінок, а також предметом її більш-менш стійкого самоставлення. Деякі аспекти "Я-образу" є неусвідомленими, оскільки не все можна реально осягнути в собі самому і у ставленні до себе.

Український психолог Мирослав Боришевський розглядає "образ Я", як результат самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення людини до себе; як результат апробації людиною своїх самооцінок, домагань і соціально-психологічних очікувань в процесі життєдіяльності; як рівень самосвідомості, при якому людина досягає найбільш зрілого усвідомлення сутності власної особистості.

Отже "Я-концепція" є складною структурованою картиною, яка існує у свідомості як окремий феномен, що містить як власне Я, так і стосунки, в які особистість може вступати, а також позитивні та негативні цінності, пов'язані з якостями і стосунками минулого, сьогодення і майбутнього. Це основні психологічні "сліди" людського життя.

"Я-концепція" складається з уявлень про власні якості і здібності, про можливості у взаємодії з іншими людьми і світом, про цінності, пов'язані з об'єктами та діями, а також про цілі, ідеї. Проте "Я-концепція" – не "маленька людина в голові", котра стежить за поведінкою і вчинками. Вона не регулює конкретні акти поведінки, а символізує головні ідеї досвіду людини. Це сукупність самонастанов особистості. Конкретний досвід сприймання світу і себе в ньому визначається свідомістю.

Виникає і формується "Я-концепція" у процесі розвитку самосвідомості. Проявляється у символах, наприклад, в імені людини. Багато людських дивацтв стануть зрозумілими, врахувавши, що її обличчя та деякі фізичні особливості також є символами її "Я-концепції".

❖ *Орлов Ю. Восхождение к индивидуальности/ Ю. Орлов – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.*
Роджерс К. О становлении личностью: психотерапия глазами психотерапевта/ К. Роджерс. – К.: PSYLIB, 2004. – 480 с.
Столин В. Самосознание личности/В. Столин. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1983. – 284 с.

ТЕСТ “ХТО Я?”

В основі будь-яких відповідей на питання “хто я?” лежить фундаментальна процедура – проведення межі між собою та несобою. Після того як основна розмежувальна лінія проведена, на це запитання можна давати дуже складні та розгорнуті чи дуже прості та невиразні відповіді. Й будь-яка можлива відповідь буде зумовлена проведеною раніше межею.

Чудова особливість цієї лінії полягає в її здатності зміщуватись, причому досить часто. Її можна проводити заново. Людина може в певному розумінні “відредагувати”, скласти нове креслення своєї душі та виявити в ньому території, про існування яких навіть не підозрювала.

Найпоширенішою межею служить кордон шкіри, що оточує організм людини. Це загальноприйнята межа між “собою” та “несобою”. Всередині межі шкіри все, в певному розумінні, є “мною”, а зовні – “не мною”. Щось за межами шкіри може бути “моїм”, але не “мною”. Наприклад, я визнаю “моїми” свій автомобіль, роботу, квартиру, родину – та на відміну від усього того, що перебуває усередині моєї шкіри, вони звичайно не є “мною”. Та-

ким чином, межа шкіри – це одна з найвизнаніших меж, що знаходиться між "я" і "не-я".

Може виникнути враження, що межа шкіри настільки звична, настільки реальна та самоочевидна, що проведення якихнебудь інших меж залишається неможливим – за винятком хіба що рідких випадків свідомості єднання – з одного боку, та важких психічних розладів – з іншого. Але, в дійсності, існує ще одна надзвичайно розповсюджена межа, що міцно затвердилася, бо її проводить величезна кількість людей. Багато хто, визнаючи та сприймаючи шкіру як природну межу між собою/не-собою, проводить разом з тим й іншу, більш значущу для себе – межу всередині цілісного організму.

Якщо проведення межі всередині організму здасться вам дивним, дозвольте вас запитати: "Ви вважаєте себе тілом чи думаєте, що маєте тіло?" Більшість людей дадуть відповідь, що вони мають тіло чи володіють ним приблизно так само, як автомобілем, квартирою або іншим предметом. Тіло при цьому видається не стільки "мною" скільки "моїм", а "моє", за визначенням, перебуває за межею, проведеною між "я" і "не-я". Людина тісніше й ґрунтовніше ототожнює себе лише з однією з сторін свого цілісного організму, відчуваючи її своїм справжнім "я". Цю сторону називають по-різному – розумом, психікою, еґо чи особистістю.

На думку американських дослідників М. Куна і Т. Макпартленда операціонально сутність особистості можна визначити як відповіді, які індивід дає на запитання: "Хто я такий?", звернене до самого себе, або на питання: "Хто ви такий?", задане іншою особою. Цей підхід і був використаний дослідниками при розробці так званого "тесту 20 відповідей по самооцінці" ("twenty statements self attitude test"), або тесту "Хто я?".

Цей тест використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості. Питання "Хто я?" безпосередньо пов'язане з характеристиками сприйняття людиною самої себе, тобто з її "образом Я" або "Я-концепцією".

✧ *Протягом 12 хвилин дайте 20 різних варіантів відповідей на запитання, яке ви самі собі ставите: "Хто я?" Візьміть аркуш паперу, вгорі поставте дату і напишіть: "Хто я?"*
Нижче запишіть найпершу відповідь, яка спала вам на думку, використовуючи з цією метою будь-які слова або речення. Робіть це так, неначе ви відповідаєте самому

собі, а не комусь іншому. Записуйте в тому порядку, в якому варіанти виникають у вашій свідомості, не замислюючись над їх послідовністю, граматикою або логікою, не оцінюючи їх за параметрами "добре" чи "погано", або "що подумають про мене ті, хто побачить ці записи?"

У процесі роботи нерідко виникає відчуття, що більше 3-5 визначень ви дати не можете. Воно виникає саме тоді, коли людина підходить до надто важливої для себе психологічної інформації, яка блокована на рівні підсвідомості і не може відразу прорватись у свідомість. Тому слід працювати далі. За потреби час роботи можна продовжити.

Тим, хто не може подолати бар'єрів, що виникають, можна порекомендувати такий прийом. Сядьте і розслабтеся. Заплющіть очі. Спробуйте ні про що не думати. Знову поставте собі запитання: "Хто я?", спробуйте вловити відповідь на нього у вигляді уявного образу. Не думайте й не розмірковуйте про це, дозвольте образові самому виникнути у свідомості. Потім розплющіть очі й запишіть формулювання цього образу.

✧ *Опрацювання результатів*

Проаналізуйте отримані результати наступним чином. Розділить усі судження на описові й оціночні. Яких більше? Як ви думаєте чому? Потім спробуйте виокремити наступні групи:

1. *Біографічні, рольові відомості* (імя, вік, стать, національність, сім'я, соціальний статус, сфера діяльності).
2. *Особистісні характеристики* (самооцінка, характер, уміння, здібності, інтелект).
3. *Міжособистісні стосунки* (взаємини з батьками, друзями, колегами, конфлікти).
4. *Світоглядні позиції* (філософські, релігійні, політико–ідеологічні і моральні висловлювання).
5. *Життєви плани* ("Я в майбутньому", "ким бути", "яким бути", "як жити").
6. *Емоційні стани* (почуття, переживання, настрої, їх вплив на поведінку).
7. *Зовнішність* (характеристика зовнішнього вигляду, "Я-фізичного")
8. *Хоббі* (висловлювання про свої захоплення, улюблені заняття).

Тепер кожну свою окрему характеристику оцінить за чотиризначною системою:

- ✧ "+" – знак "плюс" ставиться, якщо в цілому вам особисто дана характеристика подобається;
- ✧ "-" - знак "мінус" – якщо в цілому вам особисто дана характеристика не подобається;
- ✧ "±"– знак "плюс-мінус" – якщо дана характеристика вам і подобається, і не подобається одночасно;
- ✧ "?" - знак "питання" – якщо ви не знаєте на даний момент часу, як ви точно ставитеся до характеристики, у вас немає поки певної оцінки даної відповіді.

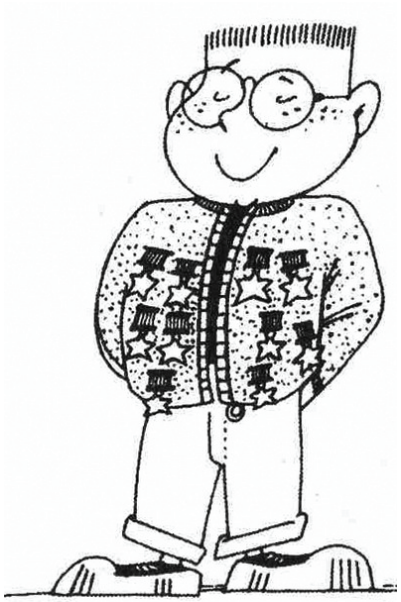
У вас можуть бути оцінки як усіх видів знаків, так і тільки одного знака або двох-трьох.

Самооцінка, згідно тесту "Хто я?", вважається адекватною, коли співвідношення позитивних та негативних якостей складає приблизно сімдесят відсотків до тридцяти. Завищеною вважається самооцінка, коли кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно дев'яносто відсотків, людина відмічає, що в неї немає недоліків або число їх складає приблизно п'ятнадцять відсотків. Самооцінка є нестійкою, якщо кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно п'ятдесят відсотків.

❖ *Бернс Р. Развитие "Я-концепции" и воспитание/ Р. Бернс. – М.: Педагогика, 1986. – 421 с.*
Румянцева Т. Социальная идентичность: теория и практика/ Т. Румянцева, Н. Иванова Н.: Изд-во СГУ, 2009. – 456 с.

"ОБРАЗ Я": МІЖ РЕАЛЬНИМ І ВІРТУАЛЬНИМ

Я красивий, я сильний, я мудрий, я добрий. І все це відкрив я.
Станіслав Єжи Лец



➢ *"ОБРАЗ Я"* – це система уявлень та знань людини про свої власні особливості, ознаки та якості.

"Я-концепція" охоплює раціональну, емоційно-ціннісну та поведінкові складові. Вони взаємодіють між собою та визначають поведінку особистості. Позиція щодо себе є відносно стійкою сукупністю уявлень про себе, свої тіло, зовнішність, характер, здібності, волю, сумління і переживається як неповторність власної особистості. Виражається вона в "Я-образі". До структури "образу Я" належать уявлення про свої здібності, зовнішність, фізичну силу, соціальну значущість, становище в сім'ї, серед людей, національну приналежність, родинні корені тощо.

Згідно з сучасними уявленнями, "Я-концепція" особистості має складну структуру. Вона включає образ тіла ("тілесне Я"), "реальне Я", "динамічне Я", "фантастичне Я", "ідеальне Я", "ймо-

вірне Я", "уявне Я", "фальшиве Я" тощо. Проте більшість дослідників у складі "Я-концепції" виокремлюються три основні модальності, а саме: "реальне Я", "ідеальне Я" та "дзеркальне Я".

"Реальне Я" – це уявлення людини про себе на даний момент (в дійсності). Такі уявлення можуть бути як істинними, так і хибними.

"Ідеальне Я" – уявлення про те, яким індивід прагне стати.

Відмінність між ідеальним і реальним Я – важливе джерело розвитку. Між ними можуть виникати сутнісні суперечності, які спричиняють внутрішньособистісні конфлікти, негативні переживання, наслідком чого є депресія через недосяжність ідеалу. Відмова людини від нездійснених прагнень, нав'язаних "ідеальним Я", – одне із найважливіших полегшень на душі. Одночасно людина може йти шляхом наближення свого "Я-реального" до власного ідеалу. Цей шлях важчий, але надійний, приносить справжнє задоволення.

"Дзеркальне Я" – це уявлення індивіда про думки щодо нього з боку інших людей. Подібно до того, як ми бачимо в дзеркалі своє обличчя, фігуру та одяг, так і в своїй уяві ми намагаємося уявити, як в думках інших людей представляється наша зовнішність, манери, цілі, вчинки, характер, друзі і т. ін., і це певним чином впливає на нас.

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу "реального Я" з образом "ідеального Я", тобто з знанням про те, якою людина хотіла б бути. Хто досягає в реальності характеристик, що визначають для нього ідеальний "образ Я", той повинен мати високу самооцінку. Якщо ж людина відчуває розриви між цими характеристиками й реальністю своїх досягнень, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

У рамках теорії "дзеркального Я" до складу "Я-концепції" належать два компоненти:

· "Я, яким мене бачать інші";

· "Я, яким я сам себе бачу.

Також до структури "Я-концепції" належать й інші "Я", зокрема:

· в сфері проявів людини – "соціальне Я", "духовне Я", "публічне Я", "моральне Я", "інтимне Я", "інтелектуальне Я" та ін.;

· в сфері часових вимірів – "Я в минулому", "Я в теперішньому" та ін.

Для користувачів інтернет-мережі можна виділити також і "віртуальне Я". Дослідженнями встановлено, що характерною особливістю осіб, схильних до інтернет-залежності, є творення

"компенсаторної" віртуальної самопрезентації, яка суттєво відрізняється від "реального Я" більшою активністю, відкритістю та привабливістю й дає змогу у віртуальному світі реалізовувати бажаний "Я-образ". Причому, у схильних до інтернет-залежності осіб "Я-віртуальне" суттєво ближче до "Я-ідеального", ніж у осіб, не схильних до інтернет-залежності.

Віртуальну самопрезентацію психологи визначають як актуалізацію певних Я-репрезентацій у процесі міжособової взаємодії в інтернет-середовищі з метою створення бажаного образу себе в інших користувачів. Створення віртуальної самопрезентації, котра суттєво відрізняється від реального "Я-образу", можливе завдяки унікальним властивостям інтернету: анонімності, неможливості фізичної ідентифікації, тощо.

Особистісна ідентичність та віртуальна самопрезентація співвідносяться як "компенсаторно", так і "креативно". У першому випадку віртуальна самопрезентація створюється з метою реалізації потреб та вираження тих сторін свого Я, які не можуть бути реалізовані в реальному житті. У другому – основною причиною творення користувачами віртуальної ідентичності є отримання нового досвіду, експериментування з різними ролями.

Віртуальні спільноти – найяскравіший приклад того як культура симуляції змінює традиційні уявлення про людську ідентичність. Люди створюють і управляють самопрезентаціями. Сама думка про внутрішнє, "істинне Я" ставиться під сумнів.

У віртуальній комунікації, завдяки невидимості користувача, не виражені ті ознаки, які пов'язані із зовнішнім виглядом і є основою соціальної категоризації в реальному спілкуванні. Бажання тотальної анонімності може виражати незадоволеність реальною ідентичністю, а саме, тими її сторонами, які у віртуальній комунікації відсутні – стать, вік, соціальний статус, етнічна приналежність, зовнішня привабливість. Психологи називають можливість "утекти із власного тіла" одним з головних факторів, що мотивують участь у віртуальній комунікації.

Віртуальна самопрезентація може бути здійсненням мрії, нездійсненної в реальності, мрії про силу й могутність або про приналежність і розуміння. У віртуальній комунікації стає можливим реалізація "ідеального Я"; вираження заборонених у реальності агресивних тенденцій, витіснених сторін своєї особистості; задоволення заборонних сексуальних бажань; бажання контролю над собою в користувачів з яскраво вираженими деструктивними тенденціями; висловлення поглядів, які неможливо ви-

словити в реальності навіть найближчим людям. Для віртуальної самопрезентації характерна більша розкутість, епатажність і менша соціальна бажаність у порівнянні з реальним, і тим більше, у порівнянні з "ідеальним Я".

Очевидно, що вибір способу самопрезентації в Мережі залежить від типу особистості. Дослідники, в якості гіпотези, пов'язують певні психологічні типи з характерними стилями поведінки в інтернеті: анонімність і вільний доступ заохочує антисоціальних осіб; нарцистичні особистості використовують численні віртуальні взаємин як спосіб викликати захоплення; дисоціативні особистості схильні повністю відділяти власне віртуальне життя від реальності; шизоїдів приваблює відсутність інтимності внаслідок анонімності віртуальної комунікації; компульсивні особи використовують комп'ютер і віртуальність для контролю над взаєминами і оточенням.

Одначе, крім незадоволеності реальною ідентичністю, віртуальна самопрезентація може створюватися через інші причини. Створення віртуальної особистості, що відрізняється від реальної, може бути спричинене тим, що люди не мають можливості виразити усі сторони свого багатогранного Я у реальній комунікації, в той час як віртуальна комунікація надає їм таку можливість. Цілком можливо, що віртуальна особистість не співвідносна ні з "ідеальним", ні з "реальним" Я, вона, насамперед, виражає прагнення пережити щось абсолютно нове.

Дослідниками виявлено, що користувачами старшого підліткового і юнацького віку віртуальна особистість найчастіше створюється саме з метою отримати новий досвід, що може бути пояснено віковим прагненням до самовираження, реалізованим через "приміряння" на себе різних ролей, причому, створення віртуальної особистості в цьому випадку не є компенсаторним прагненням до подолання об'єктивних або суб'єктивних труднощів реального спілкування й взаємодії.

Можна також розглядати віртуальну самопрезентацію як актуалізацію однієї або декількох субособистостей. Адже множинність і мінливість ідентичності у віртуальній комунікації відбиває не стільки множинність ідентичності в сучасному суспільстві в цілому, скільки розгортання структури власної особистості і дослідження її потреб.

Найбільш яскраві прояви експериментування з ідентичністю – віртуальна "зміна статі" і девіантна поведінка в Мережі.

Напевно користувачі, які вдаються до навмисно антинормативних, образливих висловлювань, прагнуть відчути, що вони мають певний вплив на інших. Це схоже на поведінку дитини, котра відчуває, що нею нехтують і поводиться "погано" для того, щоб отримати увагу від батьків, навіть якщо вона виражається у сварці і покаранні.

Віртуальна "зміни статі" – видавання себе у віртуальній комунікації за представника протилежної статі – може бути пов'язана з різними факторами, причому, зовсім не обов'язково із гомосексуальністю або трансвестизмом. Наприклад, можливі наступні причини зміни статі:

· під тиском соціальних стереотипів деяким чоловікам важко виражати свої властивості, що можуть бути означені як "фемінні", тому віртуальність дає можливість для вільного вираження цих властивостей;

· прийняття жіночої ролі може привертати більше уваги, особливо якщо використовувати сексуальний нік (віртуальне ім'я). Це може приносити задоволення від влади і контролю над іншими чоловіками;

· чоловіки можуть приймати жіночу роль, щоб досліджувати стосунки між статями;

· у певних випадках зміна статі може відбивати дифузну статеву ідентичність.

Варто також пам'ятати і про те, що існує можливість зворотного впливу – впливу віртуальної самопрезентації на реальну ідентичність. Під впливом віртуального спілкування людина може стати більш впевненою в собі, більш товариською.

В якості пояснення такого впливу дослідники наводять паралелі між певними видами психотерапії та віртуальними іграми: як у бібліотерапії відбувається ідентифікація з певним героєм з метою пропрацювання проблеми; спонтанне відігравання ролей спонукає до катарсису за методом психодрами; розвиваються соціальні вміння як і у групах психологічного тренінгу.

Мотивація конструювання "віртуальних особистостей" стає предметом сучасних психологічних досліджень. Вони відзначають різноманітність цих мотивів, серед яких, з одного боку, самопрезентація в інтернет-просторі, "сконструйоване Я" як вираз нереалізованих бажань, незадоволених потреб, з іншого – як вираз пригнічених в реальності агресивних тенденцій, задоволення заборонених в соціумі потягів. Існує коло особистісних проблем і потреб, задоволення яких в інтернет-реальності полегшене порівняло з реальним життям. Створення "віртуального Я" здійснюється саме для того, щоб, користуючись ним в віртуальній реальності, вирішити проблеми, які не вирішуються в реальному

соціумі і задовольнити потреби, які є маренням в реальній дійсності.

Віртуальна особистість постає окремим специфічним соціальним феноменом, адже може за всіма своїми базовими показниками (інтереси, цінності, зовнішність, світоглядні орієнтації, поведінка, характер, темперамент, вольові прояви тощо) значною мірою відрізнятись від реальної особистості в її стандартизованій, типовій соціальній ролі. До того ж реальна особистість може мати декілька "віртуальних похідних" (аккаунтів, аватарів), кожен з яких характеризує або вдає певну сторону особистості, що проявляється крізь призму того виду діяльності, для якого слугує конкретний обліковий запис. Це може бути аккаунт у соціальній мережі (Вконтакті, Однокласники, Мій світ, Facebook, Twitter та ін.), реєстраційний запис у системі електронних платежів ("портмоне", liqpay, web money), аккаунт у корпоративній мережі підприємства, на якому людина працює чи на форумах за інтересами, зареєстрований коментатор новин на офіційних масмедійних сайтах та ще безліч віртуальних позиціонувань.

Таким чином у кіберпросторі особистість, часто розпадається на велику кількість її віртуальних похідних, що можуть радикально різнитися між собою. Віртуальні похідні особистості (аккаунти, аватари, облікові записи) є соціальними ролями, що виконуються реальною особистістю в процесі повсякденної діяльності, але з єдиною приставкою – віртуальні, тобто реалізовані за допомогою інформаційних технологій.

Віртуальна особистість як суб'єкт взаємодії, по-перше, може повністю співпадати з реальною; по-друге, може співпадати частково; по-третє, може абсолютно не співпадати з реальною особистістю. Звичайно, із соціально-психологічної та персонологічної точки зору особистісні структури є значною мірою сталими елементами, "відмовитись" від яких навіть за наявності потужної мотивації іноді просто неможливо. Все залежить від намірів, з якими реальний суб'єкт входить у віртуальний простір мережі.

У випадку використання можливостей і ресурсів мережі як засобу оптимізації професійної чи навчальної діяльності, міжособистісного спілкування дружнього чи родинного характеру особистість віртуальна і реальна не відрізняються. Це зумовлено тим, що взаємодія в мережі на офіційному рівні потребує істиної ідентифікації (мається на увазі, що взаємодія відбувається від імені особистості, яку коммуніканти знають поза межами мережі, а відповідно приховати справжні ідентифікаційні дані (ім'я,

прізвище, місце роботи, тощо) немає можливості, і дуже часто відбувається як постфактум безпосереднього контакту.

Інша ситуація складається у випадку, коли обліковий запис в мережі використовується особистістю, щоб представити себе в іпостасі, презентація якої ускладнена під час реального життя. Спеціалізоване програмне забезпечення, що використовується для створення образу особистості в мережі, наразі пропонує необмежені можливості коригування вихідних даних, а відповідно, відкриває перспективу максимально ефектного самопозиціонування для зацікавленого в цьому суб'єкта. Використовуючи певний набір символів, що висуваються на передній план під час взаємодії аккаунтів (статус, фото, інтереси, інше), особистість формує собі бажаний, але нездійсненний у реальності образ, адже відсутніми (недоступними) є психологічні можливості спростування соціального мімікріювання, які спрацьовують під час безпосереднього контакту.

В такому випадку взаємодія, як і в першому варіанті, регламентована декларованою ціннісно-нормативною системою особистості, соціальними нормами, певними умовностями, табу й іншим, хоча і в дещо пом'якшеній формі. Але в цьому разі в кіберпросторі особистість доповнює, змінює або формує свій реальний образ (красуня, мачо, сексуальний, спортсмен, поціновувач авто, мисливець, бандит, заможний, оригінал, музикант тощо) відповідно до своїх бажань і прагнень. Зрозуміло, що ці акцентовані, на певній якості віртуальні образи є своєрідною спробою самовираження. Головна їх загроза в тому, що вони здатні підміняти реальну практичну діяльність самовдосконалення (самоперетворення) відповідно до бажаних ідеалів, які в реальності досягаються триваліше та складніше, ніж у віртуальному світі мережі.

У третьому варіанті віртуальна особистість, яка мало нагадує реальну, що керує аккаунтом, створюється за рахунок використання ідентифікаційного бар'єра, який надається мережею. Під час активності в мережі особистість або не реєструється взагалі, або повідомляє на сервери, що містять програмні ресурси і контент, дані про себе, які відрізняються від дійсних. Це дає можливість взяти участь у взаємодії, яка малодоступна чи недоступна в реальному житті або взагалі існує тільки віртуально. Мережеві спільноти майже не обмежені тематикою взаємодії, функціонують як максимально сенситивні утворення та відображають справжні тенденції зацікавленості людей. Ідентифіка-

ційний бар'єр знімає необхідність дотримання правил. Все, що заборонено законом чи соціальними умовностями як предмет взаємодії (обговорення, обмін, продаж): порнографія, тероризм, наркотики, жорстокість тощо, у віртуальному середовищі взаємодії є відкритими темами, незважаючи на наявні методи відслідковування ір-адрес із метою знаходження власника комп'ютера, що отримує чи поширює заборонений контент.

"Інші" не знають реальну особистість, що створила віртуальну, яка наразі комунікує. Означене "незнання" зумовлює кіберсвободу. Не тільки свободу поглядів, переконань, уподобань, ідей, а й свободу від реакції на все це інших. Будь-яка реакція: засудження, критика, схвалення тощо стосується реальної особистості лише частково, адже направлена на віртуальну. А відповідно, відсутнім є страх засудження чи покарання, як і мотивація схвалення. Віртуальна особистість, не ідентифікована з реальною, взаємодіючи в кіберпросторі, не має підстав для мімікріювання, а відповідно, максимально відверта й відкрита, особливо в тих речах, які становили вербальні та/або поведінкові табу під час реальної взаємодії. Це дає змогу знайти у мережі однодумців з приводу найрідших і найоригінальніших ідей, позицій, намірів тощо, адже в ній взаємодіють мільярди віртуальних суб'єктів.

❖ *Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. – 336 с.*
Турецька Х. Особистісна ідентичність та віртуальна самопрезентація в Інтернет-середовищі / Х. Турецька // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.Костюка. – К., 2007. – Т. 9. – Ч. 3.

ТЕСТ "ВІРТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ"

- *ВІРТУАЛЬНА ОСОБИСТІСТЬ* – специфічний соціальний феномен, який позиціонує реальну особу в інтернет-мережі; може за всіма своїми базовими показниками (інтереси, цінності, зовнішність, світоглядні орієнтації, поведінка, характер, темперамент, вольові прояви тощо) значною мірою відрізнятись від реальної особистості в її стандартизованій, типовій соціальній ролі.

Соціальна реальність поступово віртуалізується. В сучасному контексті "віртуальність" розуміється як приналежність до простору взаємодії, який організовано за допомогою комп'ютерів, з'єднаних у мережу. Це може бути як мережа інтернет, так і будь-яка інша мережа, зокрема локальна. Відповідно до цього, "віртуальна особистість" – це така, яка існує та функціонує, взаємодіє виключно в мережі. Тією мірою, як відбувається віртуалізація реального буття, відбувається віртуалізація особистості.

Чим зумовлено створення "віртуальних особистостей" в online-комунікації? Незадоволенням реальною соціальною ідентичністю, бажанням отримати новий досвід існування, нові враження,

реалізувати нереалізовані в реальному житті сторони свого багатогранного Я?

Яким чином ваша реальна особистість поєднується з віртуальною, допоможе з'ясувати психологічний тест.

✧ *На запропоновані у тесті твердження, підберіть варіант відповіді, який більшою мірою відповідає вашій думці про себе. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Намагайтеся уникати, наскільки це можливо, проміжних відповідей типу "іноді" або "важко сказати".*

1. Часом мені хочеться переселитися у віртуальний світ.
   а) часто; б) іноді; в) ніколи.
2. У мене набагато більше друзів в інтернет-мережі, ніж в реальному житті.
   а) так; б) важко сказати; в) ні.
3. Я часто сприймаю віртуальний світ як реальність.
   а) так; б) важко сказати; в) ні.
4. Я часто вживаю слова і вирази, прийняті в мережі, у своєму реальному житті.
   а) так; б) важко сказати; в) ні.
5. Мої друзі в мережі набагато краще розуміють мене, ніж мої друзі в реальному житті.
   а) часто; б) іноді; в) ніколи.
6. Я сприймаю себе в інтернеті інакше, ніж у реальному житті.
   а) так; б) важко сказати; в) ні.
7. Зазвичай я відчуваю себе комфортніше в мережі, ніж в реальному житті.
   а) часто; б) іноді; в) ніколи.
8. Я швидше здатний змінити щось у віртуальному світі, ніж у реальному житті.
   а) так; б) важко сказати; в) ні.
9. Буває, що я намагаюся діяти в реальному світі так само, як і у віртуальному.
   а) часто; б) іноді; в) ніколи.
10. У мережі я відчуваю себе набагато впевненіше, ніж у реальному житті.
    а) часто; б) іноді; в) ніколи.
11. Я віддаю перевагу віртуальним романам над реальними.
    а) так; б) важко сказати; в) ні.

12. В інтернеті я реалізуюсь як особистість краще, ніж в реальному житті.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

13. Часом мені здається, що люди, з якими я спілкуюся в мережі, розуміють мене набагато краще, ніж ті, хто оточує мене в повсякденному житті.

а) часто; б) іноді; в) ніколи.

14. Коли я перебуваю в інтернеті, я перестаю помічати навколишню дійсність.

а) часто; б) іноді; в) ніколи.

15. Мені здається, що інтернету притаманні деякі містичні властивості.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

16. Мені подобається, що в інтернеті можна порушувати правила реального світу.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

17. Те, що відбувається в мережі часто набагато цікавіше того, що відбувається в реальному житті.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

18. Трапляється, що кордон між реальним і віртуальним світом для мене зникає.

а) часто; б) іноді; в) ніколи.

19. Часом віртуальний світ здається мені більш привабливим, ніж реальний.

а) часто; б) іноді; в) ніколи.

20. Коли я в інтернеті, я інший, ніж у реальному житті.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

21. Часом мені хочеться перенести свої дії в мережі на реальне життя.

а) часто; б) іноді; в) ніколи.

22. В інтернеті я відчуваю себе в більшій безпеці, ніж у реальному світі.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

23. Часто мені складніше знайти спільну мову з людьми в реальному житті, ніж в інтернеті.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

24. Мене влаштовують закони і правила віртуального світу набагато більше, ніж реального.

а) так; б) важко сказати; в) ні.

Підрахуйте кількість набраних балів за обраними варіантами відповідей:

"а" (так, часто) – 2 бали;

"б" (важко сказати, іноді) – 1 бал;

"в" (ні, ніколи) – 0 балів.

✧ *Інтерпретація результатів*

48-36 балів – ви повинні оцінити вплив інтернету на ваше повсякденне життя, адже для вас віртуальний світ видається кращим за реальний; ваша "віртуальна особистість" у значній мірі не співпадає з реальною особистістю.

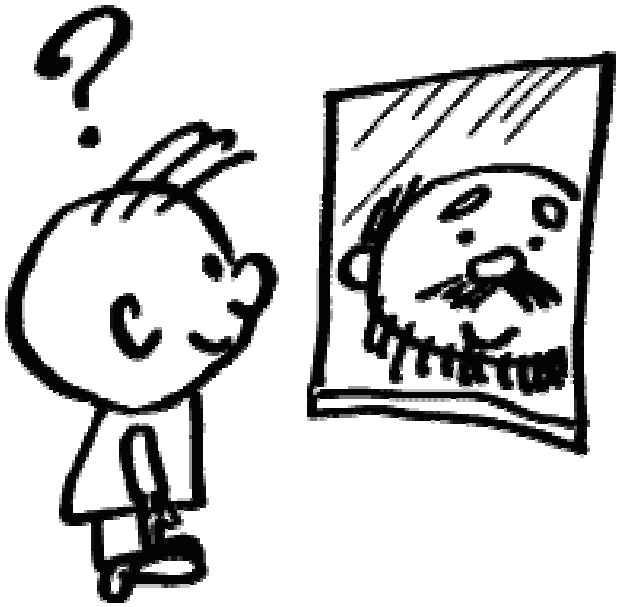
35-23 бали – ви сприймаете інтернет-мережу як проективну реальність, прагненете перенести норми віртуального світу в реальний; ваше "реальне Я" як суб'єкт взаємодії лише частково співпадає з віртуальним;

22-0 балів – ви звичайний користувач інтернет-мережі, під час перебування у кіберпросторі контролюєте себе, а ваша реальна особистість і віртуальна майже не відрізняються.

❖ *Корабльова В. Людина як віртуальний конструктор/ В. Корабльова//Філософська думка. – 2007. – № 6.*
Махній М. "Я-віртуальне": самопрезентація в інтернет-спільнотах/ М. Махній//http://molodi.in.ua/ya-virtualne/

"Я-ТІЛЕСНЕ": ПСИХОЛОГІЯ ЗОВНІШНОСТІ

Зовнішність оманлива, тому за нею увесь час доводиться стежити.
Борис Крупиєр



- *ТІЛЕСНЕ Я* – невід'ємний буттєвий елемент Еґо, що відбиває представленість тілесних функцій у психічній сфері та сприймання власної зовнішності як носія особистісних і соціальних значень.

Ставлення людини до себе в першу чергу пов'язане з оцінкою свого тіла. Предмети довкілля ми співвідносимо перш за все зі своїм тілом, його параметрами, властивостями й потребами. Водночас все, що створено людиною впродовж її еволюційного розвитку несе на собі відбиток параметрів її тіла. Будь наше тіло іншим за формою, величиною й пропорціями ми б мали зовсім інший світ об'єктів, які нас оточують (будівлі, транспорт, атрибути побуту, спортивний інвентар і обладнання тощо).

Для сучасної людини її тіло стає тією суттєвою умовою, яка багато в чому визначає професійну, соціальну та особистісну успішність. Уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість, виступають як важливе джерело для формування уявлень про власне Я.

Американський психолог Вільям Джемс був першим дослідником, в роботах якого згадується і тлумачиться "тілесне Я" в структурі психічного. Він розглядав три елементи особистості:

· *"фізичне Я"* (тіло людини і матеріальні блага, що належать їй);
· *"соціальне Я"* (суспільний статус і соціальні ролі);
· *"духовне Я"* (сукупність психічних особливостей і властивостей).

Особливе місце в розробці проблеми розуміння тілесності належить психоаналітичному напряму. Теорія психоаналізу завжди була однією з небагатьох, в якій людина з'являлася як істота тілесна, а не лише наділена психікою і розумом. Значущість інстинктів – це, перш за все, значущість тілесності, в якій укорінені глибинні детермінанти людського існування.

Як і більшість психотерапевтичних концепцій, психоаналітична психологія відводить істотне місце "патологічному" контексту тілесності. У своїх роботах З. Фройд підкреслював важливу роль тіла як психологічного об'єкту в розвитку еґо-структур, а також в генезисі психопатології.

У праці "Я і Воно" (1923), розглядаючи "образ Я", він підкреслював його тісну єдність з тілесними переживаннями, адже "Я" перш за все тілесне, "воно не лише поверхнева істота, але й саме – проекція поверхні". Будь-які психічні акти З. Фройд виводить з біологічної природи тіла, вказуючи поруч з цим на значущість для психічного розвитку людини соціальних зв'язків і взаємодії з іншими людьми.

Ще один представник психоаналітичного напрямку Альфред Адлер (1870-1937), вивчаючи особливості формування особистості в онтогенезі, показав існування тісного зв'язку між тілесним образом Я і самооцінкою. Зокрема, він стверджував, що деякі типи людської поведінки є спробою компенсації дійсній або уявній неповноцінності тіла. Неповноцінність тіла може включати такі явища, як недорозвинення органів, інвалідність, деформації, потворність, фізична слабкість, ожиріння, хворобливість, сексуальна фрустрація і так далі.

Таким чином, А. Адлер безпосередньо поставив питання про існування тісного зв'язку між фізичним Я людини і її соціальною поведінкою: не просто наявність тілесного дефекту, а, перш за

все, його сприйняття як такого (тобто тілесний образ Я), робить визначальний вплив на формування особистості і в більшості випадків веде до розвитку прагнення до зверхності над іншими людьми. Але сам автор пізніше істотно трансформував свою теорію, замінивши реальну неповноцінність органу відчуттям соціальної неповноцінності. З його точки зору особиста спрямованість компенсує певні тілесні вади.

Можливість нового розуміння тілесності відкрили уявлення засновника культурно-історичної школи в психології Лева Виготського (1896-1934) про закономірності психологічного онтогенезу, про опосередковану будову вищих психічних функцій. Думка про нову якість фізіологічних систем людини, що виникає, так би мовити, "зверху", унаслідок культурно-історичного становлення свідомості, може бути віднесена до всієї соматичної сфери людини, що знаходить нову якість в ході культурного розвитку. Культурно-історична концепція розвитку психіки дозволяє якісно змінити загальне уявлення про тілесний розвиток людини (нормальний і аномальний), про закономірності і механізми соціалізації тілесних феноменів в нормі і патології. В рамках даного підходу тілесність вперше стає не лише предметом природничо-наукового аналізу, але і включається в широкий контекст гуманітарного знання (психологічного, філософського, культурологічного, етнографічного).

Виділення тілесності як об'єкту психологічного дослідження і її аналіз здійснюється шляхом з'єднання психічного і фізіологічного в єдину сутність. Крім того, відбувається робота в плані розмежування понять "тіла" і "тілесність", яке пов'язане з тим, що перше з них найчастіше асоціюється з деяким фіксованим, відносно статичним, обмеженим анатомо-фізіологічним об'єктом. Тілесність же – це психофізіологічні, психосоматичні, біоенергетичні прояви людського тіла, що характеризуються руховою активністю, є результатом онтологічного і соціокультурного розвитку, які здійснюються в ціннісному просторі соціуму. Таким чином, робиться спроба звести до нуля дихотомію психіки і тіла. Але тілесність – це не лише конгруентність психічного і фізіологічного, тілесність це також знак, символ культури і часу, причому як історичного, так і біологічного.

Отже, тілесність – це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах:

· *біологічне тіло людини* – тіло як організм.

· *внутрішня тілесність* – містить у собі сукупність тілесних відчуттів людини, почуття "самості", відчуття "Я" – тіла в тілі.

· *зовнішня тілесність* – тіло для інших – тіло як символ, що відображає особистісні характеристики людини, а також, за допомогою якого здійснюється самовираження, те, що безпосередньо сприймається оточенням, завдяки якому людина включається в соціальні зв'язки.

Людина, за своїми основними сутнісними характеристиками, тілесно-соціальне утворення. Все людське існування обумовлене взаємодією і взаємовпливом його тілесності і соціальності на кожному рівні. Уявлення про тіло, його функціонування змінюється не тільки упродовж онтогенезу, але й ситуативно і це формує певні структурні перетворення у власному "Я".

У зв'язку з тим, що "тілесне Я" має велике значення у різних формах поведінки людини (сексуальні стосунки, працевлаштування, відносини випадкові і сталі), людина намагається компенсувати свої фізичні недоліки. До таких компенсаторних засобів можна віднести застосування різного роду дієт, заняття спортом, (бодибілдинг, шейпінг), використовування косметики й одягу. Часто розвиток однієї тілесної здатності відбувається за рахунок пригнічення та деградації інших.

Тілесність і уявлення про неї здійснюють принциповий – прямий чи опосередкований – вплив на формування самосвідомості й внутрішнього світу, на освоєння навколишньої реальності – природної й культурної, – на включення у світ людських відносин, на самореалізацію особистості у дії, комунікації, творчості.

Тепер, як і колись, гарна зовнішність для чоловіка менш важлива, аніж для жінки. У національному опитуванні росіян (2007) на запитання "Що ви найбільше цінуєте в жінці?" гарну зовнішність назвали 30% респондентів; стосовно чоловіків таку відповідь обрали лише 6% опитаних. В оцінюванні бажаних якостей постійної партнерши/партнера у московських студентів-чоловіків зовнішність посіла п'яте, а у студенток – 19 місце (1993).

Сучасні дослідники неодноразово здійснювали спроби з'ясувати, які саме риси жіночої зовнішності сприймаються чоловіками як красиві. Чоловіки захоплюються жіночими рисами, що асоціюються з юністю, здоров'ям (гладенька шкіра, симетричне тіло, довгі ноги), і, відповідно, гарним репродуктивним потенціалом (зовнішні ознаки наявності достатньої кількості жіночих статевих гормонів: пружні симетричні груди, об'єм талії складає 70% об'єму стегон, плаский живіт). Попри всі коливання

у поглядах на ідеальне жіноче тіло, доволі сталим лишається образ ніжної, мініатюрної, без волосся на тілі, зі слабкими "м'язами" жіночої фігури, форми якої округлі й плавні, а шкіра м'яка і гладенька. Це тіло не має свідчити ні про силу, ні про міць, ні про самостійність, ні про мужність – тобто, про владні прагнення.

Крім узагальнених еталонів, кожна людина має власний ідеал краси (своєрідний варіант суспільного). Але такі індивідуальні еталони дуже часто нечіткі й дуже різні. Отже, привабливість не можна вважати лише індивідуальним враженням, вона, швидше, має соціальний характер. Головним фактором виступає не стільки специфічна форма носа чи колір очей, довжина і колір волосся тощо, а соціальне значення тієї чи іншої ознаки зовнішності. Оскільки є схвалювані і несхвалювані типи зовнішності, то привабливість – це ступінь наближення до того типу зовнішності, що максимально приймається і схвалюється групою, до якої ми належимо. Тобто, зусилля людини бути схожою на соціально схвалений стандарт, відповідати суспільним естетичним стереотипам, які існують в її субкультурі, діагностуються як знак її прагнення бути привабливою.

Сучасні дослідження західних соціобіологів доводять, що жінки більш цінують чоловічі риси, які припускають здатність бути добувачем і захисником. Зокрема, чоловіки здаються привабливими, коли їхні обличчя (невеликі очі, широкий лоб, випуклі надбрівні дуги, густі брови, випуклі вилиці, тонкі губи, великі щелепи, підборіддя видається вперед) і поведінка свідчать про зрілість і владність. Звертається увага й на ознаки здоров'я: зріст вищий за середній, розвинена мускулатура, співрозмірність зап'ястків і щиколоток, об'єм талії складає 90% об'єму стегон. Визначальним фактором жіночої тілесної краси є витонченість правильних кривих ліній, а чоловічої – пропорційність фігури.

Ідеальний чоловічий тип тіла досить неоднозначний. Єдиною характеристикою, яка асоціюється з фізичною привабливістю в багатьох культурах, є розвиток мускулатури і зріст. Деякі чоловіки хочуть бути худорлявішими, інші – більш мускулистими. На європейських конкурсах чоловічої краси, де у визначенні призерів беруть активну участь жінки та ґеї, частіше перемагають не бодибілдери, а більш елегантні й витончені чоловіки. Переважають вони і серед кіно- та фотомоделей.

За результатами американських досліджень, на відміну від чоловіків, які оцінюють себе в цілому, жінки більше звертають увагу на окремі частини свого тіла. Найбільш значущими у формуванні загального самосприйняття для жінок є оцінка стегон і грудей. Аналогічні результати були одержані і в українських дослідженнях. Жінок особливо хвилюють волосся, кисті рук, ступні, стегна, сідниці; чоловіків – руки, грудна клітина, геніталії.

Дівчата-моделі, що представляють моду, рекламу на обкладинках та плакатах, у журналах для чоловіків, а також актриси часто є досить нетиповими. Незалежно від того, яким саме чином склався сучасний еталон жіночої краси, виник ідеал – стрункість стану та пишність грудей. Дівчата, залежно від того, чи відповідають вони, чи ні цим вимогам, переживають покращання або погіршення свого самообразу та своєї самооцінки. Звісно, хлопці теж зазнають впливу бажаних стереотипів, старанно поширюваних засобами масової інформації. Образ високої, стрункої постаті з широкими плечима та вузькими стегнами так само переслідує і їх.

Зразкова тілесність функціонує у суспільстві як один із найвагоміших і найпривабливіших ідеалів. Жінки, приміром, схильні сприймати власні груди меншими, ніж зразковий, ідеальний розмір, та набагато меншими, ніж розмір, який вони приписують ідеалу чоловіків. І хоча розмір бюста, якому віддають перевагу чоловіки, досить великий, він все ж менший, ніж той, що приписують чоловічому ідеалу жінки. Вони точні в тому, що чоловіки віддають перевагу жіночим фігурам з великим бюстом, невеликою талією і вузькими стегнами, проте такий еталон створює дилему для багатьох жінок астенічного типу, оскільки великий зріст і вузькі стегна рідко поєднуються природним чином з великим розміром грудей. Цікаво, що жінки з великим бюстом теж незадоволені своєю тілобудовою і схильні використовувати коригуючі засоби.

Для чоловіків же вдоволення розміром власної грудної клітини є ще більш важливим аспектом образу тіла і самоповаги, ніж вдоволення розміром грудей для жінок. Бажання підкреслити м'язи торсу обумовлює популярність важкої атлетики, вживання білкових добавок з високою калорійністю, анаболічних стероїдів і, рідше, грудних імплантацій. Один з п'яти пацієнтів пластичних хірургів – особа чоловічої статі. Як правило, це чоловік, невдоволений власними м'язами. Інколи такі чоловіки вдаються до дієт, аби зігнати жир і підкреслити грудні м'язи. І хоча в 1990-ті

роки ідеальний розмір жіночих грудей для чоловіків зменшився, чоловічий ідеальний розмір грудної клітини не змінився. За останні 30 років навіть іграшки чоловічої статі стали більш мускулистими, в окремих випадках більше, ніж природно можливо. Еволюція цих фігур свідчить, що ідеали чоловічого тіла поступово стають такими ж недосяжними, як і жіночого.

Особистісні проблеми, пов'язані з викривленим сприйманням "тілесного Я", стають дедалі актуальнішими, оскільки ожиріння значної частини населення стає не тільки медичною, але й соціальною проблемою. У США приблизно 1% американок віком від 12 до 25 років (а особливо від 12 до 18 років) страждають від анорексії (страх перед зайвою вагою, відмова від їжі). Захворювання вважається досить серйозним, оскільки від 5 до 18% таких хворих помирає. На булімію (синдром переїдання і блювання), за різними даними, страждає від 13 до 67 % американських жінок (зокрема, кожна третя дівчина-підліток). І хоча чоловіки теж прагнуть мати молоде й красиве тіло, це захворювання серед них набагато менш поширене: співвідношення між чоловіками й жінками становить 1:20. Булімія призводить до медичних ускладнень, проблем з нирками, зубами і травленням в цілому. Кількість харчових порушень поступово зростає і в інших країнах. Так, булімію в умовах клініки було виявлено у 5,1% японських жінок.

Причиною цього захворювання є, перш за все, усталені стандарти людського тіла. Вони стали важливим соціально-психологічним фактором провокації депресивних станів, оскільки існує висока позитивна кореляція між задоволенням зовнішністю і задоволенням собою. Соціальна оцінка через фізичні критерії породжує низку психологічних проблем, бо "тілесне Я" є важливою складовою "Я-концепції" та одним з критеріїв самооцінки. На сьогодні образ ідеального тіла часто є недосяжним: 85% жінок через біологічні обмеження не можуть відповідати еталонам тілобудови, пропонованих мас-медіа (сучасна "модель" тендітніша від середньостатистичної жінки на 23%!). Починаючи з 1920-х років, західним ідеалом жіночого тіла став "хлоп'ячий" силует. Американці вважають, що такий стандарт прийшов до них з Азії. Більшість культур віддають перевагу ідеалам тілобудови, що відображають чіткий сексуальний диморфізм. В сучасній західній культурі вони виражені як привабливість худорлявих жінок і V-подібних (мезоморфних) форм чоловічого тіла.

В цілому в психології вплив суспільних стандартів зовнішності на формування фізичного образу людини вивчається через дослідження ступеня задоволеності людиною своїм тілом. Міра задоволеності-незадоволеності визначається по-різному. Найчастіше використовується методика "Шкала ставлення до тіла". Поширені також "масовий індекс тіла" або "коефіцієнт талія:стегна". Використовують при вивченні стереотипів зовнішності й візуальні засоби. Оскільки незадоволення тілом є візуально суб'єктивним феноменом, використання візуальних стимулів має високу екологічну валідність. Досить поширеною є методика, що включає 9 анатомічно прорисованих чоловічих і жіночих фігур від дуже худорлявої (1) до дуже повної (9). Учасників просять визначити власний і бажаний тип тілобудови. Практично в усіх дослідженнях оцінки власного тіла у жінок виявляються негативнішими, ніж у чоловіків. Чоловіки частіше вважають себе привабливими.

У суспільній свідомості існує чимало стереотипів, які використовують особливості конституції людини як відправні елементи для інтерпретації психологічних характеристик. Так, огрядним чоловікам приписуються такі характеристики: несильні, щирі, доброзичливі, старомодні, балакучі, довірливі, емоційні, відкриті. Чоловікам атлетичної тілобудови приписують силу, мужність, сміливість, впевненість, енергійність, ініціативність. Високих і худорлявих вважають нервовими, честолюбними, підозріливими, чутливими до болю, схильними до самотності. Особи з астенічним типом тілобудови частіше мають проблеми в суспільних і міжособистісних контактах. Астенічні жінки за однакових умов скоріше матимуть труднощі в особистісному житті, оскільки астенічна тілобудова передбачає інтровертованість і більший суб'єктивізм мислення. Жінки з пікнічною конституцію легше вирішують проблеми в особистісному житті, оскільки легкість в контактах і зовнішнє вираження почуттів спрощують їх стосунки з іншими. Жінки з атлетичною тілобудовою мають більше, ніж пікніки, проблем у спілкуванні, особливо коли контактують із чоловіками і жінками такого ж типу. Особи з атлетичною тілобудовою прагнуть домінувати в спілкуванні і стосунках. У цьому випадку проявляється взаємодія психологічних і соціальних факторів: з одного боку, люди з певним типом тілобудови можуть відзначатися своєрідними психологічними характеристиками, з іншого – може спрацьовувати механізм "самоздійснюваного пророцтва": від людей з особливостями фізичної статури очіку-

ють певної поведінки і нав'язують соціальні ролі (як не згадати повсякденні позначення для людей із своєрідним типом фігури – "качок", "хиляк", "секс-бомба" тощо).

Певні типи тілобудови у масовій свідомості є більш або менш бажаними. Так, мезоморфний (атлетичний) тип тілобудови в описах отримує стійкі позитивні оцінки, тоді як ендоморфний тип (повні люди) здебільш характеризувався негативно. Ектоморфний тип (високі й худорляві) в оцінках посів проміжне становище. Отже, привабливим є той тип конституції тіла, який соціально схвалюється.

Глобалізація інформаційних процесів потужно впливає на уніфікацію соціальних уявлень про "красиву жінку" чи "красеня-чоловіка". Метафоричні образи-символи новітнього часу, які репрезентують на сторінках преси сучасне бачення жіночої і чоловічої вроди, втілені в лексемах "модель", "секс-символ", залишаються актуальними і такими, що впливають на сприйняття взагалі.

Опитування, проведене дослідницею Тетяною Данильченко (2011) серед українських жінок на предмет оцінки відповідності фізичних параметрів зовнішності, особистісних особливостей та соціально-психологічного статусу уявленню про "красиву жінку", виявило одностайність жінок різного віку в описі демографічних, психологічних та зовнішніх параметрів красивої жінки. Єдина відмінність – це акцент у молодих дівчат (17-22 роки) на зовнішні параметри привабливості, а у старших жінок (25-35 роки) – на особистісні риси.

Аналіз отриманих даних щодо соціального статусу красивої жінки виявив, що рівень освіти, на думку більшості опитаних (77,8%), вищий. При описі ділових стосунків більшість опитаних зауважувала, що, як і у майже всіх працюючих, красивих жінок деякі колеги не люблять, деякі – підтримують (старші – 74,2%, молодші – 63,9%).

У групах дівчат різного віку не зафіксовано відмінностей у оцінці сімейного статусу красивої жінки: більшість (60,7% – молодші жінки та 57,6% – старші) зауважує, що даний параметр не має значення, а значна частина (28,8%) вважає, що красива жінка заміжня. Особливих відмінностей нема і в оцінці материнського статусу красивої жінки: більшість вважає, що цей параметр несуттєвий (68,9% – молодші жінки, 72,9% – старші).

Єдиним фактором щодо оцінки якого думки у жінок різного віку розійшлися, виявився зв'язок сприймання зовнішності та подружніх зрад. Так, старші жінки вважають, що зовнішність жінки не стосується її зради (72,9%), тоді як у молодих дівчат думки розподілилися

на дві групи: красива жінка не зраджує (47,9%, старші в цьому впевнені набагато менше – 22%), а також зовнішність жінки не впливає на зради (43,8%).

Цікаво, що жінки 25-35 років вважають, що красою партнерки чоловіка від зрад не утримати (67,8%, і майже вдвічі менше – 38,5% – у молодшої групи). Молоді дівчата в більшій мірі вірять, що зовнішньо привабливим жінкам чоловіки не зраджують (48,4%), тоді як старші в цьому впевнені набагато менше (23,7%).

В цілому опитувані не погоджуються, що красиві жінки більш щасливі, хоча старші в це вірять більше (середній показник – 5,51 бали за 10-бальною шкалою). Значно вище досліджувані оцінюють той факт, що красиві жінки турбуються про власну зовнішність. Знову ж таки, старші жінки розділяють цю думку в більшій мірі (6,58 бали, дівчата – 5,93 бали). Опитувані оцінили вплив краси на кількість друзів в меншій мірі (25-35 років – 4,53 бали, 17-22 роки – 5,11 балів), ніж на кількість ворогів (відповідно 6,47 та 6,52 бали).

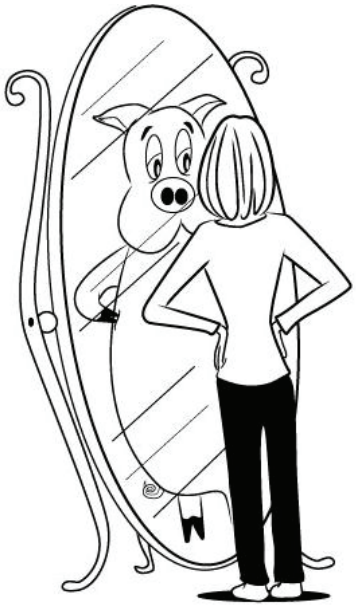
Таким чином, описуючи демографічний статус красивої жінки, опитані молодшої та старшої вікових груп досить одностайні в своїх уявленнях про міжособистісні та ділові стосунки зовнішньо привабливої особи. Дівчата вважають зв'язок між зовнішністю та подружніми зрадами більш очевидним, ніж старші жінки.

У ході аналізу даних щодо особливостей зовнішності красивої жінки, був отриманий такий портрет. Це особа віком від 18 до 50 років 50-68 кг 159…176 см. При чому молоді дівчата більш категоричні при описі біометричних параметрів красивої жінки і межі норми у них дещо вужчі. Так, вони описують зовнішність привабливої жінки таким чином: вік – 17,8…47 років, вага – 49,6…67 кг, зріст – 160…176 см. Старші жінки більш "лояльні": 19…51 рік, 50…70 кг, 158…177 см відповідно.

Фізичний образ красивої жінки опитані описують наступним чином: середнього зросту зі стрункою фігурою, має здорове доглянуте довге волосся – на противагу стереотипам – темного кольору (переважно брюнетка); в неї довгі вії, виразні очі блакитного або зеленого кольору, чуттєві губи, чиста гладенька шкіра та доглянуті руки з манікюром.

❖ *Газнюк Л. Соматичне буття персонального світу особистості/ Л. Газнюк. – Харків: ХНУ, 2003. – 356 с.*
Данильченко Т. Стереотипи зовнішності: яким має бути людське тіло?/ Т. Данильченко // Соціальна психологія. – 2005. – № 6.
Махній М. Друга стать: красива жінка не зрадлива?/ М. Махній// http://molodi.in.ua/druha-stat/

ТЕСТ “ДУМКИ ПРО ЗОВНІШНІСТЬ”



В основі невдоволення власною зовнішністю лежать далеко не тільки суб’єктивні уявлення про надумані “дефекти”. Дуже часто – це недоброзичливі оцінки оточуючих, а наша самооцінка здатна буквально розсипатися лише від одного зауваження з приводу нашої зовнішності, або від швидкоплинного іронічного погляду.

Можливо, бувають моменти, коли ми усвідомлюємо, що виглядаємо не так добре, як нам хотілося б. Загальноприйнятий сьогодні культ зовнішності заважає нам ставитися до свого тіла об’єктивно. Негативна фіксація на тій або іншій ділянці тіла завжди пов’язана з нашим минулим.

✧ *Пригадайте, як часто у вас з’являлися чи могли б з’явитися негативні емоції щодо своєї зовнішності у запропонованих в тесті ситуаціях?*
Зафіксуйте відповідний бал за кожним пунктом, який ви оцінюєте:

0 – ніколи;
1 – іноді;

2 – достатньо часто;
3 – часто;
4 – завжди, або практично завжди.

Звичайно, у деякі із перерахованих ситуацій, ви не потрапляли або їх просто уникаєте. Якщо так, просто вкажіть, як часто ви були б невдоволені собою через негативний образ тіла, якби потрапили у подібні ситуації?

1. В оточенні малознайомих людей.
2. Там, де я в центрі уваги людей.
3. Коли люди мене бачать перш ніж "я себе привів (привела) до ладу".
4. Коли я з привабливими людьми своєї статі.
5. Коли я з привабливими людьми протилежної статі.
6. Коли хтось дивиться на ту частину тіла (або прояв тіла), яка мені не подобається.
7. Коли люди дивляться на мене з певних кутів.
8. Коли хтось хвалить мою зовнішність.
9. Коли я думаю, що хтось мене ігнорує або відштовхує.
10. Коли тема розмови стосується зовнішнього вигляду.
11. Коли хтось критикує мою зовнішність.
12. Коли нахвалюють чиюсь зовнішність, але нічого не кажуть про мою.
13. Коли я чую, що критикують чиюсь зовнішність.
14. Коли я згадую недобрі жарти або слова, що зачіпають мою зовнішність.
15. Коли я з людьми, які говорять про вагу тіла або дієти.
16. Коли я бачу привабливих людей по телебаченню і в журналах.
17. Коли я приміряю новий одяг у магазині.
18. Коли я ношу "відкритий" одяг.
19. Якщо я відрізняюся одягом від оточуючих людей (на якомусь суспільному заході).
20. Коли мій одяг "не сидить" як слід.
21. Після того як я роблю нову стрижку або зачіску.
22. Коли я без косметики (для жінки).
23. Якщо моє волосся не лежить як слід.
24. Коли мій друг або партнер не звертає на зміни (поліпшення) в моїй зовнішності.
25. Коли я дивлюся на себе в дзеркало.
26. Коли я дивлюся на своє голе тіло в дзеркалі.
27. Коли я бачу себе на фотографії або на відеозапису.
28. Коли мене фотографують.
29. Коли я не у звичній фізичній формі.
30. Коли я роблю фізичні вправи.
31. Після рясного обіду.

32. Коли я зважуюсь.
33. Коли я думаю, що набираю вагу.
34. Коли я думаю, що скидаю вагу.
35. Коли я в поганому настрої від чого-небудь.
36. Коли я думаю про те, який вигляд був деякий час назад.
37. Коли я думаю про те, як мені хотілося б виглядати.
38. Коли я думаю про те, як маю виглядати в майбутньому.
39. Фліртуючи або займаючись сексом.
40. Коли мій партнер бачить мене голяка.
41. Якщо мій партнер торкається тих частин тіла, які мені не до вподоби.
42. Якщо партнер не виявляє сексуальний інтерес.
43. Коли я з певною людиною (якою?).
44. У певний сезон року (який саме?).
45. Під час певних видів відпочинку (яких саме?).
46. Коли я їм певні харчові продукти (які саме?).

✧ *Інтерпретація результатів*

Якщо ваш результат високий або дуже високий (103-184 – дуже високий; 73-102 – високий) – це означає, що ви дуже часто стикаєтесь із ситуаціями, коли ви стурбовані і засмучені з приводу своєї зовнішності. Ви можете натрапити на можливість вибуху неприємних емоцій практично в будь-якій ситуації. Отож, вам варто зробити своє тіло "партнером по задоволенню" – це допоможе примиритися з ним.

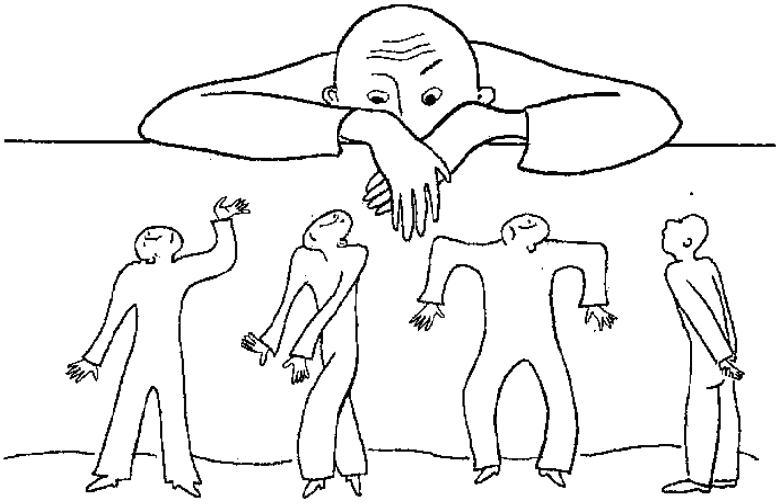
Майте на увазі, що своїм тілом незадоволені приблизно 90% жінок і 70% чоловіків. Сьогоднішній культ успіху і загальне преклоніння перед зовнішніми даними спотворюють той погляд, яким ми дивимося на себе. Найменший дефект, дрібний очевидний недолік ми часто схильні перебільшувати до межі. Нам здається, що саме з вини цих зовнішніх деталей не вдається бути щасливими і радіти життю. Вигадані або перебільшені за допомогою оточуючих недоліки здатні заступити навіть явні наші чесноти. А подібні фокуси нашої психіки обходяться вкрай дорого: втратою самоповаги, хронічним невдоволенням собою, заздрістю до інших.

Середні (47-72) і низькі (менше 46) результати тесту вказують на те що є моменти і ситуації у вашому житті, коли ваше незадоволення тілом збільшується. Проте, навіть якщо в певних ситуаціях у вас виникають неприємні почуття, ви вмієте їх усувати.

❖ *Газарова Е. Психология телесности/Е. Газарова. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 192с.*
Махній М. Думки про тіло: як ми оцінюємо власну зовнішність?/М. Махній// http://molodi.in.ua/dumky-protilo/

САМООЦІНКА: ХТО НА СВІТІ ВСІХ МИЛІШИЙ?

Найбільш викривлене дзеркало це – самооцінка.
Юрій Татаркін



➢ *САМООЦІНКА* – судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей порівняно з певним еталоном, зразком; вияв оцінного ставлення людини до себе.

Людина не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне ставлення до неї. Це ставлення зосереджується у самооцінці. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні появи особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тошо. Вона також є динамічною, бо змінюється впродовж життя.

У психічному плані "образ Я" і самооцінка взаємопов'язані та постійно налаштовують особистість на певну поведінку. В неї розвивається потреба в позитивному ставленні до себе.

У самооцінці проявляється рівень адекватності (правильності) "Я-образу". Самооцінка є важливою складовою самосвідомості,

це не лише уявлення про себе, свої можливості, якості, місце серед людей, а й оцінка себе, своїх можливостей і якостей. Вона впливає на самопочуття людини, є важливим орієнтиром поведінки, діяльності та спілкування. Навіть емоційно нейтральні характеристики себе містять приховану оцінку та мають ціннісний відтінок. Самооцінка складається поступово, виявляючись як схвалення чи несхвалення, що характеризує впевненість людини в собі, своїй значущості. Так, В. Джемс визначив самооцінку за формулою:

САМОПОВАГА = УСПІХ : ДОМАГАННЯ

Дбаючи про підвищення самооцінки, особистість може поліпшити уявлення про себе, що означає або збільшити чисельник цього дробу (примножити успіх), або зменшити його знаменник (зменшити домагання). Для самооцінки важливе співвідношення цих показників. В. Джемс зауважував, що наше самопочуття у цьому світі залежить винятково від того, ким саме ми захотіли б стати і що саме задумали здійснити. Вироблення нових оцінок може змінювати значення попередніх.

Відчуття власної гідності вище, коли оточення сприяє особистості відчути себе розумнішою, добрішою, симпатичнішою, відповідальнішою. Самоповага спричинює зміст відчуття світу, прояв здібностей, продуктивність пам'яті, мислення. Вона діє від світобачення до конкретної поведінки, до буденності, потребує постійного підкріплення повсякденним досвідом.

Самооцінка пов'язана з рівнем домагань, який виявляється в рівні успіху, складності мети і досягнення якої приносить їй задоволення. Рівень домагань – це сукупність прагнень особистості досягнути цілей такого рівня складності, на який вона вважає себе здатною. Він може відповідати можливостям (бути правильним), а може і не відповідати їм (перевищувати їх чи бути заниженим). Добре, коли рівень домагань високий і трохи перевищує теперішні можливості, що є передумовою досягнення більшого результату. Завищені домагання спонукають до розвитку можливостей. У різних сферах діяльності рівень домагань людини буває різним. Одні люди прагнуть досягати тільки максимального успіху, що приносить їм задоволення. У них високий рівень домагань. Інші уникають невдач, бояться їх пережити, вони не зацікавлені в успіху. Отже, їх рівень домагань низький.

Самооцінка відображає ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, власної цінності, позитивного ставлення до всього,

що входить до сфери її Я. Потреба у позитивному ставленні до себе, в самоповазі розкривається на основі привласнення (інтеріоризації) позитивного ставлення до себе інших людей. Це важлива характеристика прагнення до самоактуалізації.

Виявляється самооцінка в усвідомлених судженнях індивіда, в яких він прагне визначити свою непересічну значущість. Вона може бути завищеною і заниженою, а також об'єктивною, правильною (адекватною). Для адекватної самооцінки суттєві: зіставлення образу "Я-реального" з образом "Я-ідеального"; інтеріоризація соціальних відгуків конкретних людей (людина оцінює себе так, як оцінюють її інші люди; формує "Я-концепцію", оцінюючи свої суб'єктивні переживання з погляду інших; прагне стати такою, як, на її переконання, думають про неї інші; оцінює себе, орієнтуючись на думку про неї); оцінювання успішності своїх дій крізь призму своєї ідентичності (людина переживає задоволення не від того, що робить щось добре, а від того, що обрала певну справу і виконує її належно). За неспівмірності емоційних ставлень і потреби у позитивному ставленні до себе у людини розвивається психологічна дезадаптація – неспроможність установити конструктивні стосунки з оточенням.

Дослідники виокремлюють наступні основні види самооцінки:

· *завищена самооцінка:* людина переоцінює себе, оточення не визнає її, що спричинює озлоблення, підозрілість, конфлікти;

· *занижена самооцінка:* породжує відчуття неповноцінності – невпевненість у собі, безініціативність, байдужість, самозвинувачення, тривожність; людина не домагається вищих результатів відповідно до її можливостей, не сприймає і самозаперечує себе;

· *правильна самооцінка:* виникає, коли людина об'єктивно оцінює себе, зберігаючи адекватність.

Самооцінка характеризується і стійкістю-нестійкістю, тобто мінливістю (динамічністю). Особливо часто вона змінюється у підлітків і юнаків, оскільки досвід самооцінювання з'являється не відразу. У дорослому віці самооцінка стає стійкою. Тільки у психічно хворих особистостей вона нестійка. Рівень самооцінки може бути низьким або високим, що не завжди усвідомлюється.

Узагальнено механізм становлення самооцінки можна уявити як процес перенесення всередину людської особистості (інтеріоризації) соціальних контактів, еталонів, орієнтацій і цінностей. Тому самооцінка є результатом зіставлення,

порівняння себе з іншими людьми, особистим ідеалом. Труднощі при цьому пов'язані з правильними оцінками інших. Можливе самооцінювання і через оцінювання своїх успіхів чи невдач, учинків, результатів. Самооцінка – це і результат порівняння себе із собою вчорашнім, сьогоднішнім і завтрашнім. У самооцінюванні особистість має еталон, критерії, враховує оцінки інших людей, учинок, досягнутий результат тощо.

Єдиною реальною основою правильної, високої самооцінки є високі результати, які досягає особистість шляхом реалізації і розвитку можливостей у праці, навчанні, спілкуванні, грі тощо. Такі результати вселяють задоволення собою. Для цього необхідні розум, сила волі, працьовитість. Ніякі штучні маніпуляції самооцінкою, крім реального підвищення можливостей, не принесуть справжнього задоволення, лише породять внутрішні і зовнішні конфлікти. Тому для психічного здоров'я потрібно порівнювати себе не тільки з іншими, а й із собою.

Самооцінка є результатом передусім мислительних операцій – аналізу, порівняння, синтезу. Тому слід вважати, що раціональний компонент самооцінки є основним. Разом з тим у розумових діях, що ведуть до формування самооцінки, наявний емоційний компонент, оскільки особистість при самооцінюванні завжди виявляє певне емоційне ставлення до себе. Від співвідношення раціонального та емоційного в самооцінці значною мірою залежить характер останньої. Чим більше людина керується в оцінці своїх якостей, властивостей усвідомленими знаннями, логічними міркуваннями і доведеннями, тим ближчою до реальності є її самооцінка; і навпаки, зниження питомої ваги раціонального на користь емоційного спричиняє зростання розбіжностей між оцінними судженнями людини про себе і тим, якою вона є насправді.

Важливою психологічною характеристикою самооцінки є її змістовний аспект, тобто те, що становить об'єкт свідомого самооцінювання. Об'єктом самосвідомості можуть бути: предметна діяльність та її результати, поведінка людини, її моральні, розумові й фізичні якості, здібності, риси характеру, зовнішній вигляд, місце в системі взаємин з довкіллям тощо.

Основними параметрами самооцінки є рівень і міра адекватності й стійкості. Суттєвою якісною характеристикою самооцінки є ступінь її самокритичності.

Зміст самооцінки є багатоаспектним, так само як складною і багатогранною є сама особистість, він охоплює світ її моральних

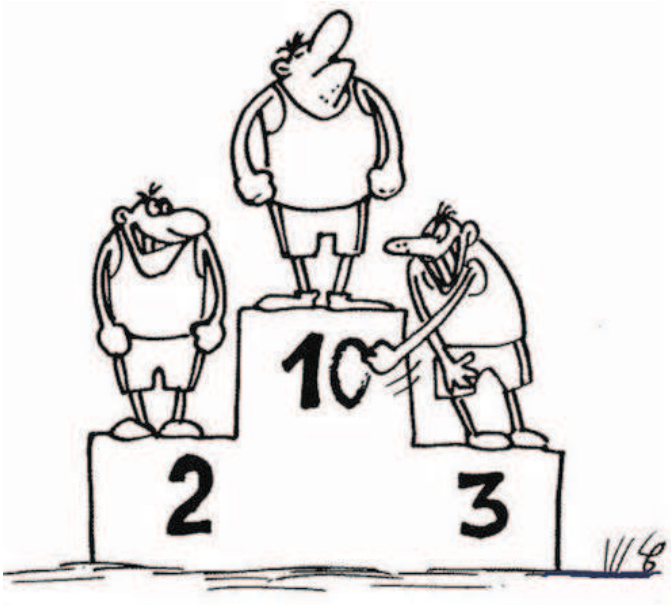
цінностей, відносин, можливостей. Єдина цілісна самооцінка особистості формується на основі самооцінок окремих складових її психічного світу. Кожен з компонентів самооцінки, що відбиває ступінь знання особистістю відповідних її особливостей і ставлення до них, має свою лінію розвитку. У зв'язку з цим увесь процес формування загальної самооцінки є суперечливим і нерівномірним.

За своїм внутрішнім змістом самооцінка є складною не тільки тому, що вона багатоаспектна і включає різні змістовні елементи, але й тому, що ці елементи можуть відрізнятися за рівнями усвідомленості. Наявність рівнів усвідомленості окремих компонентів самооцінки, як і самооцінка особистості в цілому пов'язана з тим, що результати самопізнання і самоставлення, на основі яких виробляється самооцінка, самі можуть перебувати на різних рівнях усвідомленості, тобто знання себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе не є однаково яскравими і виразними. Вони можуть існувати і на рівні неусвідомлюваних думок і почуттів, у формі інтуїції, неясного, що не знайшло адекватного вираження, усвідомлення, як деяке передчуття. Іноді перевага експресивного моменту в самооцінці позбавляє її внутрішньої логіки, аргументації, послідовності, співвіднесеності з реальними особливостями особистості.

Основна функція самооцінки у психічному житті особистості полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності. Через включення самооцінки у структуру мотивації діяльності особистість безупинно співвідносить свої можливості, внутрішні психологічні резерви із цілями і засобами діяльності. У своїй поведінці в різних ситуаціях спілкування ми безупинно приміряємо себе до особливостей ситуації, поведінки інших людей, реакцій на нашу поведінку тощо. Самооцінка – це постійно діюча система, що визначає позитивний і негативний бік намірів і вчинків особистості. Вища форма саморегулювання на основі самооцінки полягає у своєрідному творчому ставленні до власної особистості – у прагненні змінити, поліпшити себе й у реалізації цього прагнення.

❖ *Бороздина Л. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. / Л. Бороздина, О. Молчанова. – М.: "Проект-Ψ", 2011. – 204 с.*
Молчанова О. Проблемы самооценки индивидуальной личности/ О. Молчанова // Мир психологии. – 2011 – № 1.

ТЕСТ “САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ”



Кожна людина має певне уявлення про ідеал та найцінніші властивості особистості. На ці якості люди орієнтуються в процесі самовиховання. Що ви найбільше цінуєте в людях? У різних людей уявлення про ці якості не однакові, а тому не збігаються результати самовиховання. Які ж уявлення про ідеал маєте ви? Розібратися у цьому допоможе наступне завдання, яке виконується у два етапи.

✧ *Перший етап*
Поділіть аркуш на чотири рівні частини, позначте кожну частину римськими цифрами I, II, III, IV.
Вам запропоновано чотири набори груп слів, які характеризують позитивні якості людей. Ви маєте у кожному наборі якостей виділити найцінніші для вас особисто, яким надаєте перевагу. Які це якості і скільки їх – кожен вирішує сам.
Уважно прочитайте слова першого набору якостей та їхнє тлумачення. Випишіть у стовпчик найцінніші для

вас якості разом з їхніми номерами, які стоять ліворуч. Тепер переходьте до другого набору якостей – і так до самого кінця. У результаті ви маєте отримати чотири набори ідеальних якостей.

✧ *І. Міжособистісні стосунки, спілкування.*

1. *Ввічливість* – дотримання правил поведінки, чемність.
2. *Турботливість* – думки та дії, спрямовані на добробут людей; піклування, догляд.
3. *Щирість* – демонстрація справжніх почуттів, правдивість, відвертість.
4. *Колективізм* – здатність підтримувати загальну роботу, загальні інтереси.
5. *Чуйність* – готовність відгукнутися на прохання.
6. *Привітність* – щире, ласкаве ставлення, яке поєднується з гостинністю, з готовністю бути корисним.
7. *Співчуття* – чуйне, співчутливе ставлення до переживань, людських проблем.
8. *Тактовність* – почуття міри, яке створює вміння поводити себе в суспільстві, не зачіпати гідності людей.
9. *Терплячість* – вміння без ворожості ставитися до іншої думки, характеру, звичок.
10. *Чуйність* – співчуття, здатність легко розуміти людей.
11. *Доброзичливість* – бажання людям добра, готовність сприяти їх добробуту.
12. *Приязність* – уміння виражати почуття власної приязні, прихильності.
13. *Привабливість* – змога приваблювати, притягувати до себе.
14. *Товариськість* – здатність легко входити у спілкування.
15. *Обов'язковість* – вірність слову, обов'язку, обіцянкам.
16. *Відповідальність* – здатність відповідати за свої вчинки та дії.
17. *Відвертість* – відкритість, доступність для людей.
18. *Справедливість* – об'єктивна оцінка людей відповідно до істини.
19. *Сумісність* – вміння поєднувати свої зусилля з активністю інших при вирішенні загальних задач.
20. *Вимогливість* – суворість, очікування від людей виконання своїх зобов'язань.

✧ *II. Поведінка*

1. *Активність* – вияв зацікавленого ставлення до оточуючого світу і самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки та дії.
2. *Гордість* – почуття власної гідності.
3. *Добродушність* – м'якість характеру, позитивне ставлення до людей.
4. *Порядність* – чесність, нездатність до підлих та антисуспільних вчинків.
5. *Сміливість* – здатність приймати та реалізовувати свої рішення без страху.
6. *Твердість* – вміння настояти на своєму, не піддаватися тиску, непохитність, стійкість.
7. *Упевненість* – віра у правильність вчинків, відсутність коливань, сумнівів.
8. *Чесність* – прямота, щирість у стосунках та вчинках.
9. *Енергійність* – рішучість, активність вчинків та дій.
10. *Ентузіазм* – сильне піднесення.
11. *Добросовісність* – чесне виконання своїх обов'язків.
12. *Ініціативність* – прагнення до нових форм діяльності.
13. *Інтелігентність* – висока культура, освіченість, ерудиція.
14. *Настійливість* – упертість у досягненні мети.
15. *Рішучість* – непохитність, твердість у вчинках, здатність швидко приймати рішення, долаючи внутрішні коливання.
16. *Принциповість* – уміння притримуватися твердих принципів, переконань, поглядів на речі та події.
17. *Самокритичність* – прагнення оцінити свою поведінку, вміння бачити свої помилки та недоліки.
18. *Самостійність* – здатність діяти без чужої допомоги, своїми силами.
19. *Урівноваженість* – рівний, спокійний характер і поведінка.
20. *Цілеспрямованість* – наявність чіткої мети, прагнення її досягнути.

✧ *III. Діяльність*

1. *Вдумливість* – глибоке проникнення в суть справи.
2. *Діловитість* – знання справи, підприємливість, толковість.
3. *Майстерність* – високе мистецтво у будь-якій галузі.
4. *Тямовитість* – вміння зрозуміти зміст, кмітливість.
5. *Швидкість* – стрімкість вчинків та дій.
6. *Зібраність* – зосередженість, підтягнутість.
7. *Точність* – вміння діяти відповідно до зразка.
8. *Працелюбство* – любов до праці, суспільно-корисної діяльності, яка потребує напруги.
9. *Захопленість* – вміння повністю віддаватись якій-небудь справі.
10. *Ретельність* – старанність у тому, що потребує терпіння.
11. *Акуратність* – дотримання у всьому порядку, ретельність роботи, старанність.
12. *Уважність* – зосередженість на діяльності, яка виконується.
13. *Далекоглядність* – прозорливість, здатність передбачати наслідки, прогнозувати майбутнє.
14. *Дисциплінованість* – звичка до дисципліни, розуміння обов'язку перед суспільством.
15. *Справність* – старанність, гарне виконання завдань.
16. *Допитливість* – допитливість розуму, схильність до набуття нових знань.
17. *Дотепність* – здатність швидко знаходити вихід із складних ситуацій.
18. *Послідовність* – вміння виконувати завдання, діяти в суворому порядку, логічно, чітко.
19. *Працездатність* – здатність багато і продуктивно працювати.
20. *Скрупульозність* – точність до дрібниць, загальна ретельність.

✧ *IV. Переживання, почуття*

1. *Бадьорість* – відчуття повноти сили, діяльності, енергії.
2. *Сміливість* – відсутність страху, хоробрість.
3. *Веселість* – безтурботно-радісний стан.
4. *Душевність* – дружелюбність, доброзичливість до людей.

5. *Милосердя* – готовність допомогти, вибачити із співчуття, любові до людей.
6. *Ніжність* – вияв любові, ласки.
7. *Свободолюбство* – любов та прагнення до свободи, незалежності.
8. *Сердечність* – задушевність, щирість у стосунках.
9. *Завзятість* – здатність цілком віддаватись захопленню.
10. *Соромливість* – здатність відчувати почуття сорому.
11. *Схвильованість* – міра переживання, душевне занепокоєння.
12. *Захоплення* – велике піднесення почуттів, захват.
13. *Жалісливість* – схильність до почуття жалості, співчуття.
14. *Життєрадісність* – постійне почуття радості, відсутність смутку.
15. *Велелюбність* – здатність сильно та багатьох любити.
16. *Оптимістичність* – життєрадісне світосприйняття, віра в успіх.
17. *Стриманість* – здатність стримати себе від вияву почуттів.
18. *Задоволення* – відчуття втіхи від здійснення бажань.
19. *Холоднокровність* – здатність зберігати спокій та витримку.
20. *Чуттєвість* – легкість виникнення переживань, почуттів, підвищена чутливість до дій ззовні.

✧ *II етап*

Уважно розгляньте якості особистості, виписані вами з першого набору та знайдіть серед них притаманні вам. Обведіть цифри при них. Тепер переходьте до другого набору якостей, потім до третього і четвертого.

✧ *Обробка*

1. Підрахуйте, скільки ви знайшли у себе реальних якостей.
2. Підрахуйте кількість ідеальних якостей, виписаних вами, а потім порахуйте їх процентне співвідношення.
3. Результати порівняйте з оціночною шкалою.

✧ *Прогностична шкала до тесту*

Рівень самооцінки	*Чоловіки*	*Жінки*
Неадекватно низький	0–10	0–15
Низький	11–34	16–37
Нижчий від середнього	35–45	38–46
Середній	46–54	47–57
Вищий від середнього	55–63	58–65
Високий	64–66	66–68
Неадекватно високий	67	69

Самооцінка особистості може бути адекватною, завищеною або заниженою.

Адекватна самооцінка відповідає двом позиціям психодіагностичної шкали: “середній”, “вищий від середнього”.

За адекватної самооцінки людина реально зіставляє свої можливості і здібності, достатньо критично ставиться до себе, ставить перед собою реальні завдання, вміє прогнозувати адекватне відношення оточуючих до результатів своєї діяльності. Поведінка такого суб’єкта неконфліктна, в конфлікті він поводить себе конструктивно. Внутрішніх конфліктів майже не зазнає.

При самооцінці “високий рівень”, “вищий від середнього”: людина справедливо цінить та поважає себе, задоволена собою, у неї розвинене почуття власної гідності.

При самооцінці “середній рівень”: людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення.

Завищена самооцінка відповідає рівню "неадекватно високий" за психодіагностичною шкалою. При завищеній самооцінці у людини виникає неправильна уява про себе, ідеалізований образ своєї особистості. Вона переоцінює свої можливості, орієнтована на успіх, ігнорує невдачі. Сприйняття реальності у неї часто емоційне, невдачу або неуспіх вона розцінює як наслідок чиїхось помилок або обставин, які склались несприятливо. Справедливу критику на свою адресу сприймає як причепливість. Така людина конфліктна, схильна до завишення образу конфліктної ситуації, в конфлікті поводить себе активно, роблячи ставку на перемогу.

Занижена самооцінка відповідає трьом рівням в психодіагностичній шкалі: "неадекватно низький", "низький" і "нижчий від середнього".

При заниженій самооцінці у людини існує комплекс неповноцінності. Вона невпевнена в собі, несмілива, пасивна. Такі люди відрізняються надмірною вимогливістю до себе і ще більшою вимогливістю до інших. Вони нудні, у себе та інших бачать тільки недоліки. Такі люди конфліктні. Причини конфліктів часто виникають через їх нетерплячість до інших людей.

❖ *Молчанова О. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования/ О. Молчанова. – М.: Флинта, 2010. – 392 с.*
Яшная Ю. Самооценка личности/ Ю. Яшная. – М.: Проспект, 2003. – 275 с.

ДОЛЯ: ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА ОСОБИСТОСТІ

У долі немає випадковостей, людина скоріше створює
ніж зустрічає свою долю.
Лев Толстой

➢ *ДОЛЯ ЛЮДИНИ* – психологічний конструкт, який позначає послідовність розгортання подій на життєвому шляху людини.

Багатьом з нас відомий феномен “понеділка” – бажання почати нове життя з наступного тижня. Проте наші бажання нового образу, стилю життя часто не справджуються. Чому “бажане” не завжди може організувати нашу активність на його досягнення?

У життя сучасної людини втручається “Божа воля”, “доля”, “заздрість лихих людей”, але на рівні з цими архаїчними впливами сучасна людина все частіше вдається до осмисленого планування майбутнього.

Проблему аналізу людської долі одним з перших почав активно розробляти угорсько-швейцарський психолог Леопольд Сонді (1893-1986). Він наголошував на "родовому несвідомому" як формі психічної спадковості. Людина в житті прагне реалізувати домагання своїх предків – батьків, прабатьків. Особливо яскраво їхній вплив виявляє себе, як вважає А. Сонді, у важливі моменти життя, наприклад, коли людина здійснює свій професійний вибір або шукає місце роботи, супутника життя. Таким чином, вирішуючи найважливіші питання самовизначення, людина не є повністю "вільною", вона являє в своїй особі весь свій рід, своїх прабатьків, які делегували йому "доручення". Однак це не означає, що доля людини жорстко запрограмована і залишається тільки слідувати деяким інстинктивним спонуканням. Людина завжди має право подолати нав'язані тенденції та побудувати свою долю свідомо, спираючись на свої внутрішні ресурси.

Близькі ідеї про роль "батьківського програмування" в долі людини описує американський психотерапевт Ерік Берн (1910-1970). Вивчаючи різні варіанти впливу сім'ї, окремих її членів на особистість дитини, він використовує поняття-метафору "сценарій", тобто життєвий план, який формується ще в ранньому дитинстві.

Цей психічний імпульс підштовхує людину до її долі, незалежно від того, чинить опір вона чи підкорюється добровільно. Це свого роду несвідоме прийняття дитиною способу майбутнього дорослого життя, яке приписане його предками, – це доля "переможця" або "переможенного", "невдахи".

Е. Берн вважає, що джерела багатьох життєвих сценаріїв лежать не в батьківській сім'ї, а в більш ранніх поколіннях. Дуже важливим, на його думку, є те, що саме знає людина про своїх прабатьків, які почуття відчуває відносно до них. Це такі почуття, як:

· гордість за предків без якої-небудь надії на те, щоб перевершити їхні досягнення;

· ідеалізація (романтична чи парадоксальна, яка орієнтує на якусь одну, своєрідно вихвачену рису);

· суперництво.

Життєвий сценарій (Life-script) за Е. Берном – це "несвідомий життєвий план", який складається ще в дитинстві і має в уяві людини чітку, як у п'єсі структуру: початок, середину і фінал.

Проходження життєвого плану, нехай навіть несвідоме, дає ілюзію "звичності" і безпеки.

Перший і найбільш архаїчний варіант сценарію, первинний протокол створюється у свідомості дитини в тому віці, коли для неї реальні тільки члени її сім'ї. Батьки являються йому величезними фігурами, наділеними чарівною владою, як велетні, гіганти, людожери, чудовиська і горгони в міфології, хоча б тому, що батьки втричі вище і в десять разів масивніше за дитину.

Сценарій вимагає:

· батьківських вказівок;
· відповідного розвитку особистості;
· рішення, прийнятого в дитинстві;
· зацікавленості у відповідному методі успіху або невдачі;
· правдоподібності.

Ідея про те, що вся доля людини, всі її злети і падіння наперед розписані дитиною віком до шести років, а то і трирічного віку, важливу роль відіграє і в теорії індивідуальної психології Альфреда Адлера. Значення життя осягається у перші чотири або п'ять років життя, і підходить до нього людина не через математичний процес, але через блукання в пітьмі, через відчуття, які не до кінця розуміються, через здогадки, натяки і намацування пояснень.

А. Адлер вважає, що до кінця п'ятого року життя дитина вже досягає єдиного патерну поведінки, свого власного стилю в підході до проблем і завдань. Вона вже закріпила для себе найглибше уявлення про те, чого чекати від світу і самої себе.

А. Адлер стверджував, що життєвий стиль кристалізується у нахилах, що формуються у дитинстві з формуванням прототипу, яке відбувається у віці чотирьох-п'яти років. Життєвий стиль і прототип вчений співвідносить як зрілий та незрілий плоди: прототип – це незрілий плід, який у подальшому "визріє" у життєвий стиль дорослої особистості.

Як же відбувається формування прототипу? Головними факторами формування особистості у концепції індивідуальної психології постають почуття неповноцінності та почуття переваги. Характер прототипа (моделі майбутньої дорослої особистості) закладається у дитинстві під впливом відчуття дитиної своєї неповноцінності у порівнянні із дорослими. Така ситуація важко переноситься дитиною, і вона починає шукати шляхи виходу з неї.

Стилі вирішення цього базового почуття впливають на формування життєвого стилю. Рушійною силою є наявність цілі, яку

дитина обирає для себе. Саме ціль дає сили для подолання неприємної ситуації і є детермінуючою силою у формуванні особистості. Вона може мати різні форми у різних людей, але завжди у своїй основі містить бажання подолати почуття неповноцінності.

У процесі формування прототипу, встановлюється спрямованість та орієнтація життя індивіда. Все це, на думку А. Адлера, дає можливість передбачити події, що відбудуться у його подальшому житті. У формуванні прототипу важливу роль відіграє особиста схема аперцепції дитини – сприймання ситуації через призму власних переконань та інтересів. Дитина сприйматиме ситуацію не такою, як вона є, а такою, якою вона їй здається. Саме схема аперцепції визначає "форму" життєвого стилю особистості, який у свою чергу визначатиме суб'єктивні реакції індивіда на будь-які життєві ситуації. Через наявність помилок у схемі аперцепції можливе формування помилкового життєвого стилю особистості. Крім помилкового, А. Адлер виділяв нормальний життєвий стиль, що сприяє успішній адаптації індивіда у соціумі, у той час помилковий перешкоджає, або й унеможливлює її.

Важливою силою, що впливає на формування життєвого стилю, А. Адлер бачить у вихованні, зокрема, у значному виховному впливі таких соціальних інститутів як дитячий садок та школа. Саме у цих інституціях, особливо у школі, проявляться помилки у прототипі дитини. А. Адлер підкреслює, що помилковий прототип може не проявлятися у сприятливих умовах, але він завжди буде помітний у напружених життєвих ситуаціях. Реагування на ситуацію через призму помилкового прототипу заважатиме вирішенню проблеми. Такий стиль реагування може тривати роками, що, звичайно, негативно впливатиме на життєвий шлях індивіда, заважатиме його особистісному зростанню.

За А. Адлером, наявність життєвого стилю особистості дає можливість передбачити її майбутнє. Так, досліджуючи ранні спогади індивіда, можна віднайти помилки у його прототипі, що заважають у дорослому житті. Автор дотримувався такої точки зору, що змінити життєвий стиль дорослої людини дуже важко, а інколи і неможливо. У більшості випадків життєвий стиль ніколи не змінюється. Тому вчений і відводив головну роль ранньому дитинству у процесі становлення індивіда. Саме у цей віковий період закладаються основи життєвого стилю, який у залежності від життєвої ситуації, в якій знаходиться дитина, призводить до

формування нормального прототипу або помилкового. Сформований прототип впливатиме на подальший перебіг дорослого життя, адже "усе наше психічне життя реалізує те, що було закладено у дитинстві".

Як і А. Адлер, Е. Берн розмежовує поняття життєвого сценарію дорослої особистості та малої дитини. Сценарій останньої він називає протоколом і визначає як "примітивну форму" життєвого сценарію. Цей архаїчний варіант сценарію створюється у свідомості дитини в тому віці, коли для неї реальні лише члени її родини. На цій стадії формування протоколу дитина спілкується з обмеженою кількістю дорослих, які досить прямолінійно програють свої ролі, які обумовлені їх станом у певній соціальній групі (наприклад, родина, дитячий притулок тощо). Такі групи мають чіткі правила поведінки, і в них дитина не може навчитися гнучкості поведінки.

Загальне правило щодо формування сценаріїв, яке висунув Е. Берн, наступне: "при інших рівних умовах діти слідують сценаріям їх батьків". Автор також виділяє такі фактори, що можуть впливати на формування життєвого сценарію індивіда: батьки дитини, батьки батьків (дідусі та бабусі), умови, у яких відбувалося зачаття дитини, ім'я та прізвище дитини тощо.

Початкове сценарне програмування бере початок у період грудного годування новонародженого і відбувається у вигляді коротких "протоколів", які у майбутньому стануть основою для формування сценарію. В залежності від ставлення матері до дитини, що проявляється у програванні певних патернів, закладаються основи для різних типів сценаріїв. У ситуації позитивного ставлення закладаються основи для сценарію переможця, негативне ставлення сприяє сценарію переможеного. На основі ранніх рішень (у перші місяці життя) у дитини формується базова життєва позиція, яка буде впливати та "виправдовувати" хід протікання сценарію особистості.

У віковий період від двох до шести років відбувається закріплення сценарних рішень, які були прийняті на першій фазі. Крім того, ця фаза розвитку сценарію обумовлюється наявністю Едипового комплексу. Таким якостям як терпіння, акуратність, жіночність, мужність батьки вчать саме у цей віковий період. У період 5-6 років дитина визначає, які почуття вона буде демонструвати для досягення своїх цілей. Дитина може випробовувати різні почуття: гнів, біль, почуття провини, страх, усвідомлення своєї правоти, подив, тріумф. В залежності від того, як батьки

будуть реагувати на те чи інше почуття, вони будуть закріплюватися у поведінці дитини. У подальшому житті таке почуття буде базовим на реагуваня будь-яких життєвих ситуацій.

На локомоторній стадії, яка охоплює віковий період від шести до десяти років, у дитини, за Е. Берном, закріплюється протокол майбутнього сценарію. До кінця цього періоду у дитини формується риса особистості, яка відповідає на питання: "Якщо я не можу говорити відверто і розповідати все як є, то як краще злукавити, щоб досягти свого?". Для відповіді на поставлене питання дитині знадобляться знання, які вона отримала в ході спілкування з однолітками, батьками, вчителями, однокласниками, друзями.

Підлітковий вік, за Е. Берном, – це період, коли людина коливається між сценарієм та антисценарієм. Термін "антисценарій" визначається вченим як "частина сценарію, перетворена людиною на його протилежність". У підлітковому віці відбувається перегляд свого сценарію, відбувається надання йому більш реалістичних рис. До кінця підліткового віку та на початку юнацького людина приймає остаточне рішення щодо ходу протікання свого сценарію. Слід зазначити, що саме у юнацькому віці можливе усвідомлення людиною того, що вона може зробити незалежний вибір, який не буде підпорядкований її сценарним рішенням, прийнятих у дитинстві.

На думку Е. Берна, до 20 років відбувається ніби "репетиція" життєвих невдач або перемог, що складатимуть основу життєвого сценарію. Власне сценарій, за Е. Берном, починає активно розгортись на третьому десятилітті: "... перші невдачі – усього лише репетиція, а сама вистава починається лише на третьому десятилітті".

За змістом сценарії діляться на три групи: переможця, переможеного і непереможця. Переможцем називається людина, успішна (з її погляду) в тій справі, яку вона має намір зробити. Невдаха – той, хто не в змозі здійснити намічене ним самим. "Перемога" завжди співвідноситься з цілями, які людина собі поставила. Людина, яка має сценарій "непереможця", являє собою золоту середину. З кожним днем вона терпляче несе свою ношу, небагато при цьому виграючи і не сильно програючи. Е. Берн запропонував спосіб, за яким можна відрізнити Переможця від Переможеного. Для цього треба запитати людину, що вона буде робити, якщо програє. Переможець знає що, а Переможений не знає і тільки й робить, що говорить про перемогу. Переможець

завжди враховує кілька можливостей і тому перемагає. Якщо щось не виходить, він пробує інший шлях, до тих пір, поки не досягає успіху.

В основі такої позиції лежить ставлення людини до себе і до світу з точки зору благополуччя. Вона приймається в ранньому дитинстві (від трьох до семи років) з метою виправдати своє рішення, обгрунтоване більш раннім досвідом. Е. Берн вважав, що тут можливі дві передумови: "Я – хороший" ("Зі мною все гаразд") або "Я – поганий" ("Зі мною не все гаразд"), "Ти – хороший" або "Ти – поганий". Поєднання цих одиниць може дати чотири двосторонні позиції, виходячи з яких найчастіше розігруються ігри і програмуються сценарії.

Дитина, яка обрала позицію "Я – хороший, Ти – хороший", швидше за все вибере сценарій Переможця. Вона вважає, що її люблять і вона добра з іншими людьми, і приймає рішення про те, що її батьки приємні люди. Згодом вона поширює цей погляд на всіх людей. Це позиція цілком здорового життя, що символізує гідне життя, позиція Героїв і Принців: "Життя варте того, щоб жити".

Якщо дитина обирає позицію "Я – поганий. Ти – хороший", то швидше за все вона напише банальний або програшний сценарій. Психологічно це депресивна позиція, в соціальному сенсі – самоприниження, передане дітям. Така позиція найчастіше спонукає людину свідомо принижуватися перед іншими людьми, використовуючи при цьому їхні слабкості. Це в основному меланхоліки, невдахи, люди, які мучать себе: "Моє життя небагато коштує". Найчастіше вони животіють на самоті і потрапляють або в лікарню, або у в'язницю.

Позиція "Я – хороший, Ти – поганий" тільки на перший погляд може здатися виграшною. Така дитина переконана, що їй необхідно бути першою, при цьому принижуючи інших: "Ваше життя трохи стоїть". У гіршому випадку це позиція вбивці, в кращому – непроханого порадника, який лізе допомогти "невдячним людям" в тому, в чому вони не потребують. Ці люди зазвичай знущаються над своїми дружинами, здають своїх дітей в дитячі будинки, женуть від себе друзів і близьких людей.

Для програшного сценарію найбільше підходить позиція "Я – поганий, Ти – поганий". У цьому випадку дитина переконана, що життя марне і сповнене розчарувань. Вона відчуває себе приниженою. При цьому вона вважає, що ніхто не в силах їй допо-

могти, тому що інші теж неблагополучні. Це позиція безнадійності: "Життя взагалі нічого не вартує".

Певні базисні засоби стосунків між матір'ю, батьком і дитиною відтворюють історію стосунків минулих поколінь і відтворяться в майбутньому. Таким чином, усі ми виносимо з батьківських сімей певний "багаж". Саме тому, одним з найважливіших положень системної сімейної психотерапії, заснованої американським психотерапевтом Мюрреем Боуеном (1913-1990), є висновок, що різні рівні невизначеності передаються не тільки від батьків до дітей, але повторюються в сім'ї з покоління в покоління. Більшість симптоматичних патернів, таких як алкоголізм, інцест, фізичні симптоми, насильство й суїциди, повторюються з покоління в покоління. Знаючи про передачу певних патернів в попередній історії сім'ї, можна прогнозувати відтворення тих самих процесів в житті та стосунках майбутніх поколінь. В свою чергу, враховуючи деталі життя сучасного покоління і ретельно вивчаючи історію сім'ї, можна з великою точністю встановити засоби функціонування минулих поколінь. Пізнання й дослідження таких патернів дає можливість сім'ї зрозуміти, які засоби адаптації вони використовують й тим самим уникнути повторення пагубних моделей в теперішньому та їхнього переходу в майбутнє, засвоївши адекватні засоби поведінки в певних ситуаціях.

Роль прабатьків в процесі соціалізації майбутніх поколінь є дуже значущою. Взаємодіючи зі своїми онуками, бабусі та дідусі розповідають їм про найважливіші події власного життя, відтворюючи власне світосприймання та ставлення до дійсності. Передаючи майбутнім покоління сімейні історії, міфи, прабатьки разом з цим транслюють майбутнім поколінням цінності свого життя, норми й правила існування й адаптації до соціального середовища згідно зі своїм соціальним досвідом. Але цей процес трансляції не є одностороннім. Взаємодіючи із молодою генерацією своїх онуків, прабатьки сприймають інновації, легше адаптуються до нових, швидко змінюваних умов життя.

Німецький вчений Носсрат Пезешкіан (1933-2010), засновник позитивної психотерапії, впевнений у важливості психологічної спадщини людини й небайдужості походження як фактора ідентичності. Він використовує поняття "сімейні концепції", які визначають передачу від одного покоління до іншого не стільки матеріальних благ, скільки стратегій переробки конфліктів, формування структури світогляду та структури відносин. Концепції

беруть свій початок в критичних переживаннях одного з членів родини, в релігійних та філософських ідеях, укорінюються, засвоюються дітьми й знов передаються наступним поколінням. Сімейні концепції усвідомлюються й формулюються у вигляді прислів'їв, наказів дітям, коментарів до ситуацій.

Дослідження історії сімейних концепцій співвідноситься з поняттями "історична свідомість", "укоріненість", "колективне минуле". Бажання, вимоги, дії, які виглядають сьогодні немотивованими, отримують смисл в контексті сімейних концепцій. Коли сімейна ситуація в корені змінюється, стара програма перестає відповідати актуальним потребам. У членів сім'ї накопичуються проблеми, завдання, страхи, залежності до тих пір, доки один з них не розриває порочне коло активним втручанням.

Саме тому один з найважливіших принципів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана – це принцип встановлення зв'язку між сімейною традицією, ідентичністю та проблемами людини. Побудова "концептуального сімейного дерева" розглядається як ефективний засіб виявлення значущих проблем та постановки завдань в терапії, в яку включаються декілька поколінь (батьки, прабатьки).

Німецький психотерапевт Берт Хеллінгер, засновник методу системно-сімейних розстановок, також відмічає, що джерело проблеми клієнта завжди лежить на рівні життя предків, наприклад, батьків чи бабусь та дідусів. Будь-які завдання, не прожиті до кінця сценарії чи невиправлені помилки минулого передаються потомкам по Роду, тим самим вплітаючи їх в проживання та доробку того, що не завершили предки. Невідреаговані почуття, руйнівні сценарії поведінки, хвороби передаються потомкам і проживаються як свої особисті. В рамках сімейних розстановок дослідження проблеми клієнта ведеться ширше, системно, виявляються і усуваються джерела проблем, корінь яких знаходиться в житті не тільки теперішніх, але й минулих поколінь.

Згідно з теорією Б. Хеллінгера за будь-якою поведінкою людини лежить безумовна "архетипічна любов". Відчуття приналежності до свого роду і енергетична підтримка від прабатьків дає людині могутній ресурс для успішності та ефективності в житті. Завдання розстановок, за Б. Хеллінгером, – відновити перерваний потік любові і почуття приналежності до свого роду. Його системно-феноменологічний підхід спирається на загальну теорію систем і теорію інформаційного поля. Основним внеском дослідника є відкриття специфічних законів, за якими живе й

розвивається сімейна система, це так звані *"порядки любові"*. Будь-яке порушення порядку призводить до порушень у системі, наслідком чого можуть стати певні особисті проблеми.

Допомагаючи людям та занурюючись в глибини людської психіки, Б. Хеллінгер в своїй практичній діяльності з сімейними розстановками побачив, що в глибині кожна людина є джерелом любові, і сама ця любов, як неперервний потік, передається від батьків до дітей: з роду в рід, з покоління до покоління. Саме любов є енергетичним носієм сімейної спадкоємності, відчуттям приналежності до свого роду. І ця енергетична підтримка прабатьків створює великий ресурс успішності.

Оригінальним є підхід до розуміння життєвої долі американського психолога Чампіона Курта Тойча. Його концепція полягає в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає велику частину перспектив її життя та основні патерни поведінки. Молекули ДНК несуть не тільки генетичний код успадкованих біологічних і фізіологічних особливостей організму, схильностей до певних хвороб, а й генетичний код, який визначає певні патерни поведінки, схильність до певних проблем, подій, життєвих труднощів.

Разом з інформацією про зовнішність у ДНК зберігається інформація про досвід і життєві ролі предків. Кожна людина має свій унікальний основний внутрішній напрям – з'єднання генетичних, несвідомих і свідомих чинників, відповідно до яких вона іде по життю, одержує досвід і грає свої ролі, незалежно від власних свідомих реакцій та інтерпретацій.

Усвідомлення генетичного коду, небажаних сімейних повторних патернів поведінки (наприклад, алкоголізм, який повторюється, – дід, батько, син, внук схильні до алкоголізму; або з покоління в покоління всі жінки в роду виходили заміж з розрахунку і були дуже нещасливі у шлюбі) в поєднанні з виробленням і реалізацією чіткого плану практичних дій щодо подолання цих патернів дозволяє людині змінити своє життя на краще в різних аспектах. Ч. Тойч своєю багаторічною терапевтичною практикою довів, що основний внутрішній напрям, а отже, і долю людини можна змінити шляхом розуміння і систематичної діяльності, яку свідомо спрямовують задля реалізації програми вдосконалення – точного поступового плану подолання небажаного сімейно-генетичного коду, підвищення продуктивності життя, роботи, поліпшення здоров'я.

Ч. Тойч розробив для своїх клієнтів усебічну програму девіктимізації і досягнення поставлених життєвих цілей. Змінення за допомогою спеціального психотерапевтичного методу основного внутрішнього напряму дає людині, її рідним і близьким більш успішне й щасливе життя, тобто людина може уникнути долі "жертви коду", якщо усвідомить, виявить цей код і силою своєї думки і цілеспрямованою системою продуманих практичних дій "перебудує свій код".

Російський дослідник проблеми життєвого шляху Рашад Ахмеров запровадив поняття *"життєва програма особистості"*. Учений зазначає, що в кожної людини є свій сценарій про щастя – життєва програма, яка конкретизована у подіях-планах та подіях-наслідках. У свою чергу, життєва програма, на думку Р. Ахмерова, знаходить своє відображення у суб'єктивній картині життєвого шляху, яка виконує дві функції – відображувальну та регулятивну. Автор цієї теорії на прикладі постановки життєвих цілей показує, що іноді мета, яку обрав для себе індивід, не стимулює (не виконує регулятивної функції) його до дій, спрямованих на її досягнення. Таке явище він пояснює розмежованістю значущості цілі на свідомому і несвідомому рівнях. Тобто на рівні вербальної презентації (рівень свідомості) мета може здаватись суб'єкту значущою (наприклад, під дією соціальних очікувань), але не бути такою на глибинному рівні. Р. Ахмеров зазначає, що це відбувається у результаті двох процесів, що можуть іноді діяти всупереч один одному, – соціальної адаптації і самореалізації. На підставі виділених критеріїв автор розмежовує два види життєвих програм: зовнішня (соціально-психологічна адаптація до соціуму) та внутрішня (самореалізація).

Людина, яка дотримується зовнішньої програми, зорієнтована на соціальний успіх, прагне дотримуватись соціальних норм, стандартів тощо. Людина, для якої пріоритетом є внутрішня програма, спрямована на розкриття своєї сутності. Головним протиріччям, що постає перед особистістю, є реалізація внутрішньої програми без втрати зовнішньої, оскільки саме в соціумі відбувається становлення індивіду як особистості (персоногенез). Водночас у ньому ж, під впливом соціальних очікувань, стандартів, людина може і втратити себе – як творця свого життєвого шляху. Головна проблема, яка постає перед особистістю, полягає в тому, що будь-яка самореалізація неможлива поза соціумом. Тому індивіду необхідно навчитися балансувати між адаптацією до оточення та самореалізацією себе та свого життєвого шляху.

Варто зазначити, що всі сфери прояву життєвого сценарію особистості не існують ізольовано, а мають тісний взаємозв'язок. Так, процес взаємодії суб'єкта з оточуючим світом має три рівні: "Я – Діяльність", "Я – Інші" та "Я – Я" і реалізується з урахуванням просторово-часової складової. Зокрема, усі взаємодії зі світом відбувались у минулому, відбуваються зараз (теперішнє), або здійснюватимуться у майбутньому. Знання, якими володіє людина щодо себе та свого життя, фактів свого минулого та можливого майбутнього, знаходять відображення у роздумах людини про себе та своє життя. Такий аналіз фактів свого життя, виокремлення повторюваних подій, вчинків виводять суб'єкта до когнітивної складової усвідомлення життєвого сценарію.

Наступною складовою, необхідною для розуміння специфіки усвідомлення життєвого сценарію особистості, є знання про її життєві цілі, устремління, переконання, ставлення, переживання, що вона презентує. Тобто йдеться про емоційно-мотиваційну складову сценарію. У теорії Е. Берна ця складова частково відображена у понятті життєвої (екзистенціальної) позиції індвіда. Розуміння індивідом свого ставлення до себе ("Я – Я"), до світу речей ("Я – Діяльність"), до інших людей ("Я – Інші") дають змогу виокреслити "проблемні" місця у житті особистості. Заглиблення у свої переживання, звільнення від негативних установок дають можливість усвідомити обмежувальну силу свого життєвого сценарію.

Дослідження життєвого досвіду індивіда, особливостей саморозуміння та усвідомлення суб'єктом свого життєвого сценарію можливе виходячи з різних методологічних підходів. На це звертає увагу український психолог Павло Горностай, який зазначає, що людина, її особистість являє собою сукупність досвіду, але його сутність можна розуміти по-різному: зокрема, такий аналіз може здійснюватися методами наративної психології (досвід як текст), екзистенційного підходу (досвід як буття) та різними психотерапевтичними напрямами.

Для розуміння особливостей процесу усвідомлення життєвого сценарію має значення виділення специфічних компонентів – особистісних смислів, якими людина оперує при набутті й інтерпретації свого життєвого досвіду. Представники наративної психології зазначають, що осмислювання й усвідомлювання особистого досвіду виводить на утворення, яке у наративній психології визначається як *"особистий міф"*. Це поняття використовується для опису важкоосяжних елементів людської свідомості.

Хоч серед вчених цього напряму і дотепер немає чіткого визначення даного терміна, вони сходяться на тому, що особистий міф має вербальну складову, що навантажена також чуттєвими, образними, символічними компонентами. Специфіка цього утворення полягає у породженні "надлишку" смислу. Суттєвою рисою особистої міфології є те, що вона майже не рефлексується, її важко виокремити серед контексту світосприймання особистості. Особиста міфологія, на думку науковців є способом організації досвіду. Вона працює як лінза, яка зафарбовує сприймання відповідно до її власних припущень і цінностей. У процесі такого сприймання певні цінності виділяються, інші відходять на задній план. Люди, проживаючи своє життя, майже не усвідомлюють свою "лінзу", через яку дивляться на світ.

Бачимо, що поняття "особистий міф" має чималу схожість із поняттям "життєвий сценарій". Життєвий сценарій також спотворює сприймання ситуації, виключаючи із свідомості (або надмірно перебільшуючи) деякі сторони реальної ситуації. Тому замість того, щоб вирішувати проблему, людина покладається на "магічне" її вирішення, що пропонується сценарієм.

Кожна людина впродовж життя формує на підставі свого життєвого досвіду уявлення про саму себе, переконання щодо своїх можливостей, характеристик тощо. У цих уявленнях відображається ступінь інтегрованого усвідомлення (розуміння) індивідом самого себе. Ці уявлення (розуміння) можуть бути представлені на різних рівнях усвідомлення: від часткового розуміння (або нерозуміння) до всеохоплюючого переживання себе як особистості, яка є творцем власного життя. Такий пошук рівнів усвідомлення особистості самої себе та свого життєвого сценарію виводить нас до класифікацій, які були здійснені різними вченими.

Емоційна складова ставлення до свого життя виводить нас на концепцію *життєвих світів* російського психолога Федора Василюка. У своїй теорії автор підкреслює існування особливих життєвих ситуацій, які не можуть бути вирішені лише за допомогою предметно-практичної та пізнавальної діяльності. В основу виділення ним типів життєвих світів покладена ідея представлення переживання як діяльності. Підкреслимо, що автор розмежовує традиційне психологічне поняття переживання (як безпосередню данність психічних змістів свідомості) та визначає своє розуміння поняття переживання як особливу діяльність, особливу працю з перебудови психологічного світу, яка спрямована на

установлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, загальною метою якої є підвищення усвідомлюваності життя.

На формування життєвих світів впливають життєві ситуації (точніше, специфіка переживання цих ситуацій індивідом), які пов'язані із наявністю таких емоцій, як стрес, фрустрація, конфлікт, криза. На думку автора, світ, в якому живе особистість, може бути простим або складним (внутрішня складова життєвого світу); легким або важким (зовнішня складова). Наголосимо, що виділення означених автором світів здійснюється не за об'єктивним критерієм (світ незалежно від суб'єкта), а за суб'єктивним (як цей світ сприймається, переживається самим суб'єктом). Залежно від особливостей переживання зовнішньої та внутрішньої складових (та їх специфіки) автор виокремлює відповідно чотири життєві світи:

· зовнішньо легкий і внутрішньо простий (інфантильний);
· зовнішньо важкий і внутрішньо простий (реалістичний);
· зовнішньо простий і внутрішньо складний (ціннісний);
· зовнішньо важкий і внутрішньо складний (творчий).

Автор підкреслює наявність для кожного з типів життєвого світу своєї специфічної "внутрішньої необхідності" життєдіяльності, яка зумовлює переживання.

Типологія життєвих світів Ф. Василюка має продовження у дослідженнях інших вчених. Так, українська дослідниця Тетяна Титаренко на підставі своїх спостережень виділяє поняття *"дисгармонійний"* життєвий світ.

У своїй концепції автор оперує поняттями "гармонія" та "дисгармонія", залежно від того, що на певному етапі виходить на передній план особистісного розвитку: можливий рух у бік гармонійного чи дисгармонійного становлення. Особистісний розвиток – це нерівномірний процес, тому значення дисгармонії має діагностичне значення для аналізу розвитку життєвого шляху індивіда: тип дисгармонії "сповіщає" оточуючим про ті зміни, що відбуваються із суб'єктом.

Автор зіставляє виділені життєві світи у типології Ф. Василюка та визначає, які дисгармонії властиві кожному із них. Так, для інфантильного світу гармонією буде наявність лише однієї потреби, дисгармонією – актуалізація двох або більше потреб, серед яких необхідно робити вибір. Розвиток гармонії для цього життєвого світу можливий гедоністичним шляхом.

Для другого – реалістичного – світу дисгармонія проявляється у необхідності "боротьби" за блага зовнішнього світу, які не дані

безпосередньо (шлях досягнення гармонії – реалістичний). Для третього – ціннісного – світу дисгармонія проявляється вже не у формі стресу чи фрустрації, а у вигляді конфлікту як суперечності, що її дуже важко розв'язати, що порушує смисл і цілісність життя. Гармонія виникає тоді, коли цінності проранговано і можна послідовно здійснювати діяльність щодо їх почергового досягення (ціннісний шлях).

Четвертий тип – творчий: основна внутрішня необхідність полягає у реалізації ідеального надситуативного задуму свого життя в цілому (дисгармонія виявляється у формі кризи): формування гармонії відбувається творчим шляхом. Зрозуміло, що саме четвертий тип життєвого світу, який містить у собі творчу реалізацію надситуативного задуму життя, є демонстрацією реалізації життєвого шляху індивіда за межами його (індивіда) життєвого сценарію.

Т. Титаренко у своїй інтерпретації життєвих світів окреслює стадії їх формування, зазначаючи, що для кожного щабля світопобудови властиві специфічні відхилення, які впливають на формування та прояв дисгармоній.

Важливим для розуміння життєвого сценарію є розуміння життєвого вибору особистості. Аналізуючи особистісні вибори, можна прослідкувати динаміку усвідомлення-неусвідомлення свого життя, життєвого шляху, життєвого сценарію. Одним із показників невдалих особистісних виборів є утворення, яке умовно можна назвати "життєва некомпетентність". Автор зазначає, що існує багато зовнішніх умов, які сприяють формуванню в особистості життєвої некомпетентності, але їхня роль не є вирішальною. Разом з тим підкреслюється, що цей вибір (у бік некомпетентності) особистість здійснює сама, виключно за власним бажанням, хоча це бажання може бути замаскованим, викривленим, неусвідомлюваним, людина постійно опиняється в таких життєвих ситуаціях, які підживлюють її цілковиту залежність від складних обставин, руйнівних взаємин, нездоланних першкод.

Як зазначає Т. Титаренко, особистість, яка час від часу робить життєві вибори, слід розглядати разом із життєвим контекстом, в якому відбувається вибір. Для зняття розмежування та протиставлення зовнішнього та внутрішнього, об'єктивного та суб'єктивного вводиться категорія *"життєвий світ особистості"*. Отже, необхідною умовою виходу особистості за межі власного життєвого сценарію є здійснення життєвого вибору. Реалі-

зація обраного життєвого вибору неможлива без вольових зусиль суб'єкта. Тому життєвий вибір відносять до вольової (регулятивної) складової, яка має важливе значення у процесі реалізації життя поза межами життєвого сценарію.

Підкреслимо, що означені підходи до класифікації типів життєвих світів особистості виводять на рівні усвідомлення власного життєвого шляху. Так, у класифікації Ф. Василюка та Т. Титаренко прослідковується ступінь зростання розуміння особистістю свого життя залежно від типу її життєвого світу (перший тип – самий нижчий рівень, четвертий тип – найвищий).

Усвідомлення життєвого сценарію – динамічний процес, який потребує уваги індивіда до себе та свого життя. Кожна взаємодія суб'єкта зі сферами розгортання сценарію дає інформацію для розуміння себе та свого сценарію. Особистість, яка за певних обставин ще не здійснила життєвого вибору у бік автономності та повернулася на рівень програвання життєвого сценарію, з часом може вийти за його межі.

Відома російська дослідниця психології особистості, академік Ксенія Абульханова, визначаючи поняття психологічного майбутнього, пропонує розрізняти *психологічну, особистісну та життєву перспективи* як три різних явища. Психологічна перспектива – здатність уявно та свідомо передбачати й прогнозувати майбутнє, залежить від типу особистості. Особистісна – розуміється як готовність до майбутнього в теперішньому, є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку та сформованості здатності до організації часу життя. Життєва – включає обставини й умови життя, що створюють для особистості за інших рівних умов можливість оптимального життєвого просування, і відкривається тому, хто має життєву позицію, що цілісно визначає майбутнє особистості.

Пов'язуючи поняття життєвої перспективи з концепцією життєвого шляху особистості, К. Абульханова визначає її як потенціал, можливості особистості, що об'єктивно складаються в теперішньому, і які повинні проявлятися в майбутньому.

Життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, яка формується у складному суперечливому взаємозв'язку очікуваних і планованих подій, розглядається в єдності ціннісно-смислових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і теперішнім особистості,

оскільки формується на тлі минулих досягнень, з одного боку, і задає основні орієнтири діяльності людини – з іншого.

Життєва перспектива – це потенційна можливість розвитку особистості, неминучість певних змін у майбутньому житті. Тобто особистість активно впливає на обставини власного життя, здійснює вчинки, здатні змінити життєві перспективи.

Разом з тим відсутність перспектив – це несприятливі умови для самовияву. На кожному етапі життєвого шляху доцільними є змістові реалістичні перспективи, що відповідають попередньому рівню досягнень, особливостям віку, потенційним можливостям людини. Реальні перспективи потребують розуміння тієї життєвої ситуації, яка на сьогодні склалася, свого місця у ній, власного вчинкового потенціалу, найближчих цілей.

Важливе значення у розробці елементів життєвої перспективи – цілей і планів, що висуваються особистістю в процесі здійснення нею життєвого шляху, їх взаємозалежності, відведено у працях українського психолога Євгена Головахи. На думку вченого, за допомогою понять життєвих цілей і планів майбутнє може розглядатися як відносно впорядкована в часі сукупність подій, що сприяють досягненню ідеальних результатів, і є на даному етапі життєвого шляху основними орієнтирами діяльності людини. З позиції подійного підходу, життєві цілі і плани розрізняють як кінцеві і проміжні події певного етапу життя. Цілі – масштабніші і дещо менш хронологічно визначені події, ніж плани. Припускається, що послідовна реалізація конкретних подій – планів, на думку самої людини, в підсумку здійснить відповідні життєві цілі.

Є. Головаха вважає, важливим фактором, який обумовлює рух "лініями життя" від події до події, виступають ціннісні орієнтації особистості. Плануючи власне майбутнє, намічаючи конкретні події – цілі і плани, людина виходить, передусім, з певної ієрархії ціннісних орієнтацій, представленої в її свідомості. З цього випливає, що система ціннісних орієнтацій особистості складає змістовий аспект життєвої перспективи.

Розглядаючи проблему формування ієрархії ціннісних орієнтацій особистості, Є. Головаха пише:

> " ... орієнтуючись у широкому спектрі соціальних цінностей, індивід обирає ті з них, які найтісніше пов'язані з його домінуючими потребами. Предмети цих потреб, будучи усвідомлюваними особистістю, стають її провідними життєвими цінностями. Вибіркова спрямова-

ність на такі цінності відбивається в ієрархії ціннісних орієнтацій особистості".

З точки зору автора, на відміну від сформованих на належному рівні цілей і планів, ціннісні орієнтації не мають тієї визначеності, і завдяки цьому вони виконують більш гнучку регулятивну функцію. Сформована ієрархія цінностей визначає порядок пріоритетності певних сфер діяльності, векторів життєвого шляху, а також лінію поведінки, розраховану на період часу, який заздалегідь важко встановити для безпосередньої реалізації очікувань.

У межах підходу Є. Головахи вважається, що, якщо життєві цілі і плани не реалізуються, наявність ціннісних регуляторів забезпечує стійкість особистості в момент "кризи нереалізованості". Якщо ж намічені плани досягнуті і втрачають спонукальну силу, то ціннісні орієнтації стимулюють до постановки нових цілей.

Отож, кожна людина може стати творцем власної історії, "головним режисером" тієї величної та унікальної вистави, якою є життя. Людина залежить від власного минулого, що безпосередньо впливає на сьогодення; вона залежить і від ставлення до майбутнього, від сподівань, бажань, мрій, очікувань.

❖ *Абульханова К. Время личности и время жизни / К. Абульханова, Т. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.*
Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы/Э. Берн. – К.: PSYLIB, 2004.
Головаха Е. Психологическое время личности / Е. Головаха, А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
Гуляс І. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу/ І. Гуляс// Проблеми сучасної психології. – 2011. – Вип. 12.
Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. Титаренко – К.: Либідь, 2003.

ТЕСТ “ПСИХОЛОГІЧНА АВТОБІОГРАФІЯ”

Формуючись у взаємодії людини зі світом, особистісний досвід являє собою організовану і цілісну структуру, вихідний матеріал для якої надають реальні життєві події. Його можна розглядати як осмислення та впорядкування поточних подій, які зароджуються в тих чи інших життєвих ситуаціях, і, будучи означені, осмислені та проінтерпретовані, трансформуються в досвід особистості. Особистісний досвід визначає сприйняття та розуміння навколишнього середовища, інших людей, місце людини у світі та регулює поведінку.

Проективна методика “Психологічна автобіографія” призначена для вивчення ситуаційних особливостей життєвого шляху особистості, дозволяє виявити переживання, пов’язані з найважливішими етапами життя людини, отримати перелік суб’єктивно найважливіших подій минулого, теперішнього, майбутнього. Називаючи значні події свого життя, людина переломлює їх через своє “Я”.

✧ *Згадайте і занотуйте найважливіші події, які сталися у вашому житті до сьогоднішнього дня, а також ті, які ви очікуєте в майбутньому…*
Кожна подія, яка відбулася чи очікується, була (буде) радісною або сумною. Спробуйте висловити своє ставлення до зазначених вами подій, оцінивши радісні від +1 до +5, а сумні від -1 до -5. При цьому події минулого, на відміну від подій майбутнього, оці-

ніть двічі: перша оцінка – ретроспективна – це те, як ви оцінювали подію на момент її звершення, друга оцінка – актуальна – це те, як ви зараз оцінюєте цю подію. Позначте також приблизні дати цих подій.

Усе, що трапляється з людиною в житті, стає її досвідом лише за умови усвідомлення нею тих подій, що відбулися, своєї ролі в них, рефлексії, аналізу та оцінки. Успішність оцінки складної ситуації залежить від впевненості людини у своїй здатності контролювати навколишній світ, уміння регулювати негативні почуття й афекти, а головне – від здатності актуалізувати весь свій життєвий досвід. У свою чергу, досвід, який не був усвідомлений особистістю, не може бути актуалізований і, відповідно, використаний для вирішення певної ситуації, а від так, не є досвідом в структурі психологічної реальності особистості.

Основні параметри інтерпретації даних:

✧ *Продуктивність сприйняття образів життєвого шляху*

Визначається за кількістю названих подій. Чим більше називається подій, тим вище ваша продуктивність. Продуктивність характеризує багатство психологічного часу, тобто багатство і легкість актуалізації образів минулого і майбутнього, а також адекватність психічного стану і соціальну адаптованість. Особливо важлива ознака – наявність відповідей про майбутні події (особливо сумних) і сумних подіях минулого. Чим менше таких відповідей, тим більше занепокоєння за майбутнє.

Дослідники життєвого шляху відзначають, що люди найбільш впевнено називають минулі події, що відображає велику роль минулого досвіду, природну опору для людини на радісні події. Разом з тим, висока продуктивність, що виявляється у великій кількості названих подій, може означати прагнення подолати занепокоєння, “розклавши все життя по поличках”.

✧ *Оцінка подій*

Визначається за “вагою”, яким наділяється та чи інша подія.

Недостатньо враховувати тільки кількість подій. Оцінка подій дозволяє визначити значущість для особистості даної події в порівнянні з іншими. Бажано враховувати два показники – кількість і “вага” подій.

✧ *Ступінь впливу*

Даний показник конкретизує попередні. За ступенем впливу на особистість прийнято виділяти такі групи подій:

· події, що справляють значний вплив (4-5 балів);
· події, що справляють помірний вплив (3 бали);
· події, що справляють малий вплив (1-2 бали).

✧ *Середній час ретроспекції і антиципації (прогнозування) подій*

Для отримання показника середнього часу ретроспекції слід підсумувати час, що минув після кожного вказанного факту, і розділити отриману суму на загальну кількість подій минулого. Середній час антиципації: це сумарний час віддаленості кожної події в майбутнє, поділене на загальну кількість подій майбутнього. При цьому, чим більше віддаленість подій в минуле (середній час ретроспекції), тим більше ступінь їх реалізованості, а чим більше віддаленість подій у майбутнє (середній час антиципації), тим більше ступінь їх потенційності.

✧ *Зміст подій*

Найбільш важливим є якісний (змістовний) аналіз подій. Саме він дає можливість виявити, які події життєвого шляху переживаються (оцінюються) особистістю як позитивні або негативні, навіть травмуючі. Кожну подію необхідно класифікувати за життєвими сферами:

· Сім'я.
· Шлюб, діти.
· Місце проживання.
· Здоров'я.
· "Я".
· Суспільство.
· Міжособистісні стосунки (дружба, соціальні взаємини).
· Матеріальне становище.
· Навчання.
· Робота.
· Природа.
· Проблеми із законом.

Спробуйте детальніше проаналізувати власне минуле. Як ви змінилися після певних подій? Як ці події вплинули на ваше життя?

З якими очікуваннями ви ставитеся до прогнозованих подій? Памятайте, що на кожному етапі життєвого шляху доцільними є змістові реалістичні перспективи, що відповідають попередньому рівню досягнень, особливостям віку, потенційним можливостям людини. Реальні перспективи потребують розуміння тієї життєвої ситуації, яка на сьогодні склалася, свого місця у ній, власного вчинкового потенціалу, найближчих цілей.

❖ *Бурлачук Л. Психология жизненных ситуаций/ Л. Бурлачук, Е. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.*
Коржова Е. Методика "Психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций /Е. Коржова – К.: МАУП, 1994. – 108 с.

"Я" І СВІТ: ЧИ ІСНУЄ УНІВЕРСАЛЬНА ФОРМУЛА БУТТЯ?

Ми прийшли у цей світ, щоб допомагати один одному
в нашій подорожі по життю.
Вільям Джемс

➢ *ОБРАЗ СВІТУ* – цілісна, багаторівнева система уявлень людини про світ, про інших людей, про себе та свою діяльність.

На певному рівні розвитку особистості людина починає усвідомлювати, що її буття є єдиною справжньою реальністю. Вона відчуває, що саме собою, своїми намірами, цінностями, бажаннями, мріями змінює навколишню дійсність, визначає буття як щось безпосереднє, цілісне, одвічне.

Людина і світ торкаються одне одного, знаходяться десь поруч. Ми маємо справу з чимось, турбуємось про щось, розглядаємо, плануємо, здійснюємо, обговорюємо наслідки своїх дій, коригуємо задуми. Все це різні види "торкання" людини і світу. Людина не може існувати поза світом, відокремлено від нього. Але й світ неможливий сам по собі, окремо від людини. Хіба світ

– це тільки будинки, люди, зірки, рослини й тварини? Світ – це передусім спосіб буття, існування особистості. Світ – це світ людини, людський світ узагалі, повсякденне буття, спілкування, взаємовплив суб'єкта й об'єкта.

Першоджерелом смислового значення світу є людина з її внутрішнім досвідом, діяльністю, свідомістю. Ми пізнаємо світ за законами власної суб'єктивності, яку ніколи неможливо винести за дужки. Завдяки безперервному вируванню буття створюється новий всесвіт, котрий має корені у глибинах кожного з нас. Сенс світу народжується тільки з людиною, з її свідомістю. Людина – це істота, поява якої зумовлює існування світу.

Образ світу є результатом психічного відображення реальності, що проявляється у знаннях про світ (когнітивний компонент), емоційному переживанні реальності (афективний компонент), що в цілому позначається на формуванні системи цінностей та зовнішній поведінці. Поняття "образ світу" за своїм психологічним змістом подібне до синонімічних категорій "картина світу", "світогляд", "світорозуміння" та інших.

Образ світу посідає крім чотирьох координат простору і трьох вимірів соціального часу (минуле, майбутнє, теперішній стан) п'ятий "квазівимір" – систему суб'єктивних значень. Значення, що складають образ світу людини, уможливлюють створити цей образ у всій його багатомірності.

Видатний російський психолог Олексій Леонтьєв (1903-1979) використовував категорію "образ світу" у такому значенні:

> "...психологія образу (сприйняття) є конкретно-наукове знання про те, як у процесі своєї діяльності індивіди будують образ світу – світу, де вони живуть, діють, який вони самі змінюють та частково створюють; це – знання також про те, як функціонує образ світу, опосередковуючи їх діяльність в об'єктивно реальному світі" (А. Леонтьев "Образ мира")

Психологічний зміст категорії "образ світу" охоплює суб'єктивне відображення у свідомості людини навколишньої дійсності, завдяки функціонуванню сенсорно-перцептивної системи, а також пізнавальній предметній активності. Як стверджує О. Леонтьєв:

> "У людини світ набуває в образі п'ятий квазівимір... Це перехід через чуттєвість за межі чуттєвості, через сенсорні модальності до амодального світу. Предметний світ виступає у значенні, тобто картина світу наповнюється значеннями". (А. Леонтьев "Образ мира")

Розвиток індивідуального світосприйняття і світорозуміння, на думку сучасного російського психолога Дмитра Леонтьєва,

зазнає неминучих якісних зрушень від нечітко диференційованого і нерефлексованого світовідчуття до більш чіткого і сталого світосприйняття, далі до усвідомленого світорозуміння і, нарешті, до емпіричного і теоретичного світогляду в підлітковому та юнацькому віці. Розвиток уявлень про світ і взаємодія людини зі світом не закінчується в молодості, а може тривати протягом усього її життя, збагачуючись професійними знаннями, досвідом сімейного життя, політичної або релігійної діяльності.

З переходом до юнацького віку формування наукового і морального світогляду поступово стає визначальним фактором психічного розвитку. У цьому віці молоді люди вже володіють необхідними інтелектуальними й особистісними ресурсами, що дозволяє орієнтуватися у навколишньому світі, самостійно знаходити сенс подій, які відбуваються, і займати щодо них власну позицію.

Зауважимо, що саме юнацький вік називається класиками вітчизняної психології критично важливим для становлення індивідуального світогляду. Тільки після досягнення 17–18 річного віку в людини "визрівають" необхідні емоційно-вольові та інтелектуальні ресурси для того, щоб вона могла знайти власні, автентичні відповіді на питання: Який світ? Що Я і навіщо Я? Який Я? Що в житті потрібно? Як жити? Що вважати добром і злом тощо. У юнацькому віці ламається і перебудовується вся попередня система ставлення до світу і складається та життєва позиція, з якої починається самостійне життя. В цьому віці яскраво виражене прагнення пізнати певну універсальну "формулу", яка змогла б висвітлити і сенс власного існування, і перспективи розвитку всього людства.

В різні вікові періоди актуалізується той чи інший спосіб сприйняття світу: з 7 до 11 років провідну роль відіграють механізми ірраціонально-образного сприйняття світу і себе в ньому; з 11 до 15 років притаманний раціонально-практичний образ світу; з 16 до 22–23 років "ментальна парадигма" юнаків та дівчат характеризується високим рівнем розвитку рефлексії, елементами теоретичного мислення. Вони набувають здатності відчувати і розуміти свій зв'язок з навколишнім світом, і на раціонально-логічному, і на інтуїтивному рівнях. Такий образ світу, можна назвати раціонально-образним. Почуття обмеженості раціонального пізнання може призводити до емоційного дискомфорту, екзистенційних роздумів. І тоді за раціоналістичним визнанням єдності світу і людини може виникнути інтуїтивне відчуття кос-

мічної спільності, що ґрунтується на ірраціонально-образному матеріалі. Інформація, що міститься в межах першої ментальної парадигми, знову стає значущою для індивіда, але на новому рівні: відчуття глобальної єдності доповнюється її усвідомленням. Зміст цієї ментальної парадигми тісно пов'язаний з таким поняттям як "цілісне сприйняття світу". Таким чином, із завершенням юнацького віку закінчується період становлення первинної структури уявлень про світ, яка є ґрунтом для всіх наступних трансформацій світогляду особистості.

У концепції світосприйняття американських психологів Д. Уордела і Дж. Ройса було введено поняття "епістемологічні стилі", що інтерпретується як індивідуально-своєрідні форми пізнавального ставлення до навколишнього світу і самого себе як суб'єкта пізнавальної діяльності. Епістемологічні стилі розглядаються як посередники, які об'єднують когнітивні й емоційні властивості суб'єкта і є інтегратором когнітивної і афективної сфер, впливаючи на образ світу, образ-Я і стиль життя. Д. Уорделл і Дж. Ройс охарактеризували три загальних епістемологічних стилі – раціональний, емпіричний і метафоричний. Їм відповідають три базових способи мислення, на основі яких виокремлено образи світу:

· *емпіризм* – характеризується таким способом пізнання світу, в якому пріоритет надається даним безпосереднього сприйняття і конкретно-образного досвіду. Таким чином, емпіричний образ світу базується на переважному отриманні знань про навколишній світ через сенсорику;

· *раціоналізм* – відзначається таким стилем пізнання, у якому велике значення надається побудові широких понятійних схем або теорій. Ступінь істинності власних суджень, переконань, раціоналіст перевіряє за допомогою логічних висновків і обґрунтувань. Критерієм адекватності і надійності індивідуального образу світу виступає його логічна стійкість. Отже, основою раціонального образу світу є знання, отримані шляхом логіко-аналітичних прийомів;

· *метафоризм* – характеризується прагненням до цілісного сприйняття і вираження розмаїття світу через вільне і творче оперування різними областями знань. Для метафоричного стилю мислення властива тенденція до символізації і глобалізації розуміння того, що відбувається, при цьому оцінка адекватності індивідуального образу світу здійснюється у термінах інтуїції. Та-

ким чином, метафоричний образ світу формується через символіко-метафоричне переживання.

Зазначені епістемологічні стилі (образи світу) американські вчені пов'язують зі стилями життя – *альтруїстичним* (спрямованим на служіння людям), *індивідуалістичним* (орієнтованим на самоактуалізацію), *ікаристичним* (спрямованим на творчість). Образи світу і стилі життя, на їхню думку, можуть утворювати різні поєднання, формуючи дев'ять різнопланових видів "Я-концепції".

Спроба узагальнення і систематизації описаних сучасними авторами стилів пізнавального ставлення до світу була здійснена російською дослідницею Мариною Холодною. У результаті вона виокремлює п'ять основних епістемологічних стилів:

· *емпіричний:* розум орієнтований на спостереження та аналіз безпосередніх вражень;

· *конструктивно-технічний:* розум орієнтований на управління навколишньою дійсністю та її моделювання у межах різного роду експериментів;

· *раціоналістичний:* розум орієнтований на пошук подібності, узагальнень, підстав і закономірностей;

· *рефлексивно-медитативний:* розум орієнтований на інтуїтивне переживання того, що відбувається, використання метафор, символів і рефлексії як засобів організації індивідуального образу світу;

· *хаотичний:* розум орієнтований на реалізацію суб'єктивно надто важливої мети-ідеалу, коли гранична концентрація інтелектуальних сил на певній проблемній області поєднується з проявом дезорганізації інтелектуальної діяльності.

На думку російських психологів Геннадія Малюченко і Віктора Смірнова становлення і розвиток індивідуальних моделей світу зумовлено і психобіографічним досвідом особистості. Так, у процесі соціалізації підростаючий індивід неминуче "екстраполює" свій суб'єктивний досвід на зміст і структуру всього світового устрою в цілому. Якщо у його мікросоціумі переважає стиль взаємин, який характеризується непередбачуваністю, непослідовністю і невизначеністю, він буде схильний сприймати світ як хаотичну взаємодію об'єктів і явищ. Якщо у процесі соціалізації пріоритетними є взаємини, побудовані на неприйнятті інших, протистоянні соціальним інститутам і, в особливих випадках, на прямому насильстві, то початкові уявлення про світ будуть антагоністичними. Якщо у процесі соціалізації індивіда домінуваль-

ними типами взаємодії є міжособистісна маніпуляція, надмірно прагматичні, позбавлені емоційності взаємини, то в нього проявиться схильність до механістично-технократичного сприйняття реальності. Організмічне світосприйняття переважатиме у свідомості особистості, якщо в процесі її соціалізації домінували взаємини, побудовані на відкритості, довірі, співпраці, співпереживанні, зворотньому зв'язку. Таку генералізацію суб'єктивного досвіду простежено переважно в підлітковому та юнацькому віці, тобто на стадії становлення первинної моделі світу особистості. Якщо особистість володіє досить високим внутрішнім потенціалом для переробки і нейтралізації негативного досвіду соціалізації, то вона поступово перестає домінувати над її світосприйняттям і світорозумінням.

Не менш важливу роль у процесі побудови образу світу відіграє "антропоцентрична" проекція, завдяки якій модель світу є відображенням не тільки психобіографічного досвіду людини, скільки її індивідуально-психологічних особливостей. При цьому зміст антропоцентричної проекції також цілком може бути виражений через названі вище поняття хаотичності, антагоністичності, механістичності та організмічності. Згідно з індивідуальним співвідношенням своїх психологічних характеристик, люди певною мірою проектують на світ ті чи інші інтрапсихічні еквіваленти хаотичності, антагоністичності, механістичності і організмічності.

При всіх відмінностях психобіографічного досвіду індивідуальні моделі реальності в більшості випадків є лише відображенням відповідних колективних уявлень про світ. Ідентифікуючи себе з тими чи іншими соціальними групами, люди (особливо у період своєї юності, молодості), цілеспрямовано або хаотично і несвідомо засвоюють певні субкультурні ритуали, сленгові форми самовираження і світорозуміння, прийняті в цих групах. Разом з тим численність і самобутність різних соціальних груп не перешкоджає поділу всіх можливих групових традицій і способів світосприйняття, світорозуміння на зазначені типи уявлень про світ.

Таким чином, Г. Малюченко і В. Смірнов виокремлюють чотири універсальні моделювальні категорії світосприйняття і світорозуміння: хаотичність, антагоністичність, механістичність, організмічність, які відображають структуру та зміст і групових (колективних), й індивідуальних моделей світу. На основі зазна-

чених категорій сприйняття і розуміння реальності утворено класифікацію індивідуальних моделей світу:

· *хаотичної* (Світ як Хаос);
· *антагоністичної* (Світ як поле битви);
· *технократичної* (Світ як механічний мегаагрегат);
· *організмічної* (Світ як єдиний живий організм).

Кожна модель характеризується певним переліком життєвих сенсів і цілей, заданих смисловим контекстом світосприйняття і світорозуміння, цінностей та типів ставлення до інших людей, до життєвих проблем. Звичайно, життя людини не змінюється відразу після прийняття нею як "істинної" однієї з описаних моделей реальності, але її свідомість починає функціонувати в контексті тих очікувань, можливостей і обмежень, які в ній закладено.

Дослідження зазначених вище авторів виявили також відсутність будь-якого стійкого взаємозв'язку між загальними показниками інтелектуального розвитку особистості і пріоритетними у її свідомості модальностями світосприйняття. Зазначено, що опис структури та змісту моделей образу світу отримано в результаті аналізу та узагальнення емпіричного матеріалу досліджень індивідуального світосприйняття молодих людей віком від 15 до 22 років за допомогою проективної методики "Як я уявляю собі світ".

З точки зору теорії, розвинутої російською дослідницею Галиною Берулавою, формування образу світу відбувається як активний, а не реактивний процес. Образ світу формується на основі інтеграції уявлень суб'єкта про навколишній світ і на його становлення безпосередньо впливає весь емпіричний соціокультурний людський досвід. Під уявленнями тут розуміють не вузьке тлумачення уявлення як певної когніції процесу сприйняття, а як особистісно обумовлене, спочатку невідрефлексоване, інтегративне уявлення суб'єкта про навколишній світ, що містить у собі образи і особистісні смисли, які є вираженням емоційно забарвленого ставлення до світу.

Як стверджує Г. Берулава, образ світу може бути поділений на три типи: емпіричний, позитивістський, гуманістичний.

Емпіричний образ світу характеризується морально індиферентним ставленням до навколишнього світу, без апеляції до нормативно-ціннісних категорій.

Позитивістський образ світу характеризується опорою на наявні у суб'єкта моральні догмати і правила ставлення до своїх

особистісних властивостей, до особистісних властивостей інших людей, в також до навколишнього світу. Домінувальною в зазначеному типі виступає орієнтація на задоволення тільки індивідуально зумовлених потреб.

Гуманістичний образ світу обумовлений трансцендентними мотивами життєдіяльності людини, що виходять за межі індивідуальних потреб особистості назустріч інтересам інших людей, суспільства і людства загалом.

Образ світу значною мірою визначає "парадигму життя" конкретної людини. Домінування в людини певного образу світу є особистісно обумовленим, причому в людей з переважанням гуманістичного образу світу духовні потреби домінують над матеріальними.

У контексті дослідження впливу образу світу молоді на її політичні уподобання російський психолог Олексій Івашкін зазначає, що образ світу – це типовий для людини суб'єктивний характер відображення реальної дійсності і ставлення до неї. Індивідуальний образ світу формує типовий для особистості спосіб життя і діяльності, "власний ракурс" світосприйняття. Аналізуючи образ світу, дослідник виокремлює наступні його типи: позитивний, деструктивний та індиферентний. Критеріями побудови типології була спрямованість світосприйняття за шкалою "оптимізм-песимізм", оцінка перспектив розвитку навколишнього світу і себе в ньому, оцінка своїх можливостей у зміні навколишнього світу і себе.

Позитивний образ світу характеризується тим, що його явища та події сприймаються досить адаптивно і позитивно, вони приймаються суб'єктом без явищ психічного перенапруження. Позитивний образ світу спирається переважно на раціональні когнітивні схеми і припускає наявність оптимістичного пафосу світосприйняття загалом.

Деструктивний образу світу характеризується негативною емоційною забарвленістю, що приводить до загального психологічного дискомфорту. Деструктивний образ світу визначається за наявністю в його описі ірраціональних когнітивних структур, характеризується невірою у власні сили, у можливість щось змінити.

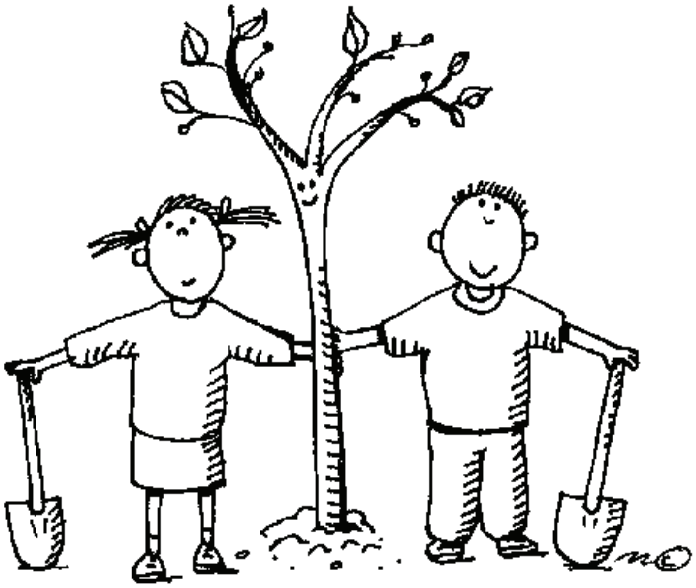
Для *індиферентного образу світу* властива відсутність яскраво вираженої позитивної або негативної забарвленості у сприйнятті подій та явищ навколишнього світу, а також оцінки своєї ролі у перспективах світоустрою.

Отже, категорія "образ світу" виступає як інтегральна структура, що акумулює уявлення людини про навколишній світ і детермінує специфіку подальшої поведінки у ньому. Саме із завершенням юнацького віку закінчується період становлення первинної структури уявлень про світ, яка є базовою щодо всіх наступних трансформацій світогляду особистості.

- *Берулава Г. Роль стереотипов психической активности в развитии личности/ Г. Берулава, М. Берулава, З. Боташева. – М.: "Гуманитарная наука", 2011. – 157 с.*
  Демянюк О. Психологічні особливості формування образу світу у студентської молоді / О. Демянюк // Психологічні перспективи. – Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 20.
  Малюченко Г. Социально-психологический анализ целостных представлений о мире / Г. Малюченко, В. Смирнов. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2006. – 155 с.
  Холодная М. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. Холодная. – СПб. : Питер, 2004. – 384 с.

ЦІННОСТІ: ІНДИКАТОРИ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

Цінності абстрактні, ціни конкретні.
Габріель Лауб



- *ЦІННОСТІ* – будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, заради якого вона живе. *Аксіологія* (грец. axios – цінність) та *аксіопсихологія* – галузі знань, що вивчають життєві цінності людини.

- *ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ* – особлива духовна активність особистості, яка виявляється в постановці та розв'язанні основних питань буття у відповідності із системою принципів, цінностей, за якими особистість живе, обирає життєвий стиль, творить власну історію.

Думка про людину як творця власного життя виникла в екзистенційній філософії Жана-Поля Сартра (1905-1980): "Людина є нічим іншим, ніж те, чим вона робить себе сама". Пізніше така ідея продовжує розвиватися у гуманістичній та екзистенційній

психології. У вітчизняній психологічній науці використовується поняття життєтворчість, яке найповніше відображає ідею про те, що людина є творцем власного життя.

Психологи розглядають життєтворчість як духовно-практичну діяльність особистості, націлену на творче проектування і здійснення її життєвого проекту. Завдяки здатності особистості до життєтворчості, вона розробляє, коригує та реалізовує свій життєвий сценарій, опановуючи мистецтво життя – особливе уміння, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості та володінні системою засобів, методів і технологій життєтворчості. Життєтворчість розглядається як процес упорядкування подій життя особистості, процес її самовдосконалення.

Характерними для життєтворчості рисами є:

· осмислення людиною свого призначення;

· розробка життєвої концепції і життєвого кредо;

· свідомий вибір життєвих цілей і оформлення їх у життєву програму, життєвий план;

· наявність необхідних умов для самореалізації сутнісних сил;

· рівень соціальної і психологічної зрілості;

· відповідальне ставлення до свого життя і до самого себе.

Життєтворчість особистості відбувається за системою принципів, цінностей, за якими особистість живе, обирає життєвий стиль, творить власну історію. Ця система принципів та цінностей є умовою визначення змісту процесу інтеграції особистості у суспільство, процесу становлення "площини", в якій віддзеркалюються певні особистісні характеристики. В біографічній пам'яті відбувається відбір життєвих подій, значущих для особистості, формується "дзеркало" власної історії. Навіть неусвідомлювані відчуття, спогади минулого оцінюються й залишаються у спогадах як позитивні, значущі, комфортні чи некомфортні для особистості.

Усвідомлювані й неусвідомлювані моделі тлумачення світу змінюються разом із ціннісними орієнтаціями людини. Цінності не первинні, вони виникають із співвідношення людини і світу, відтворюючи значущість чогось для особистості. Найзначніші ціннісні орієнтації пов'язані з появою суто людського плану психіки – плану моральних смислів і значень, нового виміру світу – моральнісного.

Ті цінності, які стали минулими, все ж зберігають свої структури і в ситуаціях великого емоційного напруження, екзистенціальних колізій знов спливають на рівень свідомості, визначаючи

мотивацію вчинків. Існує певна форма психологічного захисту, яка має назву *регресії*, тобто повернення на первинні вікові етапи, реагування за давно забутими дитячими схемами. Таким же чином психотравми, про які людина й не пам'ятає, постійно впливають на особистісний розвиток, можливості самовиявлення.

Наше минуле містить у собі у перетвореному вигляді майбутні форми поведінки людини. Набутий досвід є дійсним багатством, що допомагає людині створювати певні образи, ідеї, твори, мотивує вирішальні вчинки. Трансформації смислу життя на різних етапах життєвого шляху відбуваються далеко не тільки на свідомому рівні: минулий досвід приховано готує їх.

У аналітичній психології аналогічний життєтворчості процес називається *індивідуацією*. К. Юнг розуміє його як наближення людини до своєї Самості, здобуття нею власної індивідуальності. Мета індивідуації – це розвиток початкової, закладеної в ембріональному зародку особистості у всіх її аспектах; інтеграція природних задатків, здібностей і творчих обдарувань особистості; досягнення цілісності людини шляхом прояву всіх сторін її життєдіяльності; набуття людиною її самості, тобто єдності і цілісності; досягнення людиною піку свого духовного розвитку.

На відміну від вітчизняної психології, де життєтворчість пов'язується більшою мірою з самовираженням особистості у зовнішньому світі, аналітична психологія зміщує акценти на внутрішній світ людини, на складні відносини між свідомим та несвідомим (Еґо і Самістю), що являють собою протистояння та прагнення єдності одночасно, внаслідок чого утворюється неподільна цілісність – психологічний індивід. Зв'язок свідомого і несвідомого відбувається завдяки трансцендентній функції, що представляє особливу функцію несвідомого, спрямовану на інтеграцію психічного. Визначальні чинники, які виражає Самість, оточують Еґо з усіх боків і підпорядковують його собі. Самість можна розглядати як життєву мету, досягнення якої передбачає процес індивідуації.

У гуманістичній психології у сенсі процесу розвитку особистістю власного потенціалу використовується термін *самоактуалізація*, що означає використання своїх здібностей, розуму, а також працю заради того, щоб робити добре те, що ти хочеш робити. Американський психолог Абрахам Маслоу (1908-1970) ядром особистості вважав вроджену *потребу в самоактуалізації*, розвитку, реалізації свого потенціалу з опорою на власні сили.

А. Маслоу наголошував, що передумовою здійснення мудрого вибору, а отже і самоактуалізації, є гармонія з власною внутрішньою природою. "Неможливо мудро зробити життєвий вибір, якщо не прислухатися до себе, до власної самості, в кожен момент життя". А. Маслоу визначає самість як внутрішню природу чи серцевину індивідуума – його власні смаки, цінності і цілі.

До факторів, що перешкоджають самоактуалізації, А. Маслоу відносить негативний вплив минулого досвіду і, як наслідок, – виникнення шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, неправильне харчування), які заважають зростанню, оскільки зменшують гнучкість і відкритість, які є необхідними для продуктивної та ефективної діяльності у різних ситуаціях. На думку дослідника, соціальний вплив та груповий тиск також обмежують процес самоактуалізації індивіда через нав'язування соціальних стандартів, іноді спотворених поглядів, змінюючи його смаки та судження. Натомість, К. Юнг вбачає користь у впливі соціуму та вважає колективні відносини важливою передумовою індивідуації, оскільки вона неможлива в ізоляції. У процесі індивідуації відбувається порівняння ідей та цінностей, породжених власним "Я", з громадськими ідеями та цінностями, внаслідок чого розвивається впевненість та усвідомленість власної унікальності.

Власну особистість, як і сюжет життя, людина проектує, керуючись тими смислами, які вона вкладає в цінності свого життя. Саме індивідуальні смисли життєвих цінностей, які перебувають у певній ієрархії, характеризують кожну особистість як неповторну індивідуальність.

Система цінностей – стійка структура, що містить переконання, пріоритети та принципи, головні орієнтири поведінки. Як стрижневий елемент свідомості система цінностей є визначальним елементом особистості і провідною детермінантою поведінки. Цінності є джерелом мотивації й критеріями оцінювання та самооцінки.

Однією з перших типологій цінностей є модель німецького філософа і психолога Едуарда Шпрангера (1882-1963), який розглядав цінності як форму пізнання світу або форму життя й виокремив шість типів пізнання світу, яким відповідають шість типів особистості. Американський психолог Гордон Олпорт (1897-1967) розвинув цю модель, трактуючи цінності як особистісні риси глибинного рівня:

· *теоретичність* – зацікавлення пізнати істину, що виявляється в раціональному, критичному та емпіричному підході до життя;

· *економічність* – цінність корисності та вигоди, що виявляється в прагматичному інтересі лише до того, що має конкретне застосування;

· *естетичність* – цінність форми і гармонії, виявляється в підвищеному зацікавленні естетичними аспектами життя, сприйняття життя з погляду його привабливості, трактування життя як джерела насолоди заради самого себе;

· *соціальність* – найвищою цінністю є любов до людей як єдино прийнятної форми людських взаємин, трактування теоретичних, економічних та естетичних підходів до життя як негуманних; соціальна установка тісно пов'язана з релігійними цінностями;

· *політичність* – провідною є цінність влади, впливу, слави та популярності;

· *релігійність* – цінність розуміння світу як єдиного цілого і вищого сенсу, що може виявлятися у самоствердженні та активній діяльності "іманентних містиків" або в прагненні єднання з вищою реальністю через відмежування від реальної дійсності "трансцендентних містиків".

Згідно з Г. Олпортом, цінності – переконання в тому, що важливо в житті, а що ні, – є основою і стрижнем індивідуальної філософії життя.

Важливе місце в аксіології посідає теорія цінностей російського соціолога Володимира Ядова, який розуміє ціннісні орієнтації як установку особистості на ті чи інші цінності матеріальної та духовної культури суспільства. Ціннісні орієнтації є своєрідним підсумуванням усього життєвого досвіду індивідуального розвитку, що, як вісь свідомості, є точкою відліку та критерієм виміру важливості й прийнятності поведінки та ставлення до світу.

Система ціннісних орієнтацій – це не просто сукупність знань, а цілісна система когнітивних утворень (уявлень, понять, ідей), які пов'язані з певними емоційно-вольовими компонентами. Як наслідок, така система закріплює підпорядковану певній особистісній логіці сукупність переконань, ідеалів, заборон, які особистість прийняла як власні внутрішні орієнтири. Однак, попри їхню незалежність, вони загалом мають соціогенну природу, оскільки на них безпосередньо впливає суспільна система цінностей. Провідними компонентами суспільних систем цінностей є

моральні норми, естетичні ідеали, політичні та правові принципи, філософські та релігійні ідеї.

Психологічна структура ціннісних орієнтацій містить три компоненти: пізнавальний, емоційний, поведінковий, для яких характерні певні закономірності взаємодії. Ці компоненти містять не тільки оцінні судження про об'єкт, а й певний спосіб орієнтування, на основі якого формуються критерії ціннісного вибору. Такі критерії внутрішніх переваг, або мотиви ціннісного вибору, і є ціннісними уявленнями, оскільки вони, з одного боку, є результатом порівняння потреб індивіда з можливістю реалізувати їх у конкретних умовах, а з другого – ще не передбачають наявності в індивіда схильності реагувати в напрямі цього об'єкта певним чином. Для переважання такого реагування необхідно актуалізувати об'єкт ціннісного вибору ситуації, де ціннісні уявлення були б стимулом психічної діяльності, а їхні зміст і спрямованість – результатом цієї діяльності на основі усвідомленої потреби.

Чи не найвідомішою є теорія цінностей американського психолога Мілтона Рокіча, який визначив цінність як стійке переконання, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування є прийнятнішою з огляду на власні чи соціальні норми. М. Рокіч сформулював основні властивості цінностей:

· загалом кількість цінностей порівняно незначна;
· усім людям притаманні однакові цінності, різною мірою виражені;
· цінності організовані в системи;
· джерела людських цінностей – культура, суспільство та особистість;
· вплив цінностей наявний практично в усіх соціальних феноменах.

Є два класи цінностей: термінальні та інструментальні. Термінальні стосуються переконань щодо значущості та важливості кінцевої мети поведінки чи існування, інструментальні – щодо прийнятного та оптимального способу дій. М. Рокіч запропоновував ієрархічну модель структури цінностей та метод прямого ранжування для діагностики ціннісних орієнтацій.

Досліджуючи такий тонкий феномен, як цінності, у своїх теоріях та концепціях учені, попри все, дотримуються досить прагматичного оцінювального підходу. Зокрема Бенджамін Тонн, автор часто застосовуваної у соціально-психологічних дослідженнях методики вивчення цінностей, визначив цінності як:

· важливі компоненти екзистенції людини, які можна виміряти;
· описати словами;
· які сформовано та розвинуто шляхом наслідування;
· модифіковано у світогляд.

Цінності – персональні конструкції-концепції, що відображають особисту значущість, володіють певною психологічною енергією, яка активізує поведінку.

Чимало сучасних соціологічних, соціально-психологічних, політологічних та культурологічних досліджень ґрунтується на теорії ціннісних орієнтацій нідерландського соціолога Ґірта Гофстеда, який розглядає цінності як ядро культури. Цінності формуються впродовж перших десяти років життя людини – це те найперше, що засвоюють діти несвідомо й опосередковано. Можливо, саме тому, що людина не усвідомлює більшості своїх цінностей, які вона сприймає як аксіоматичні поняття, ні вона сама, ні, тим більше, хтось сторонній не може вплинути на них. Чимало цінностей дуже важко виявити через опитування, а тільки через спостереження за поведінкою. Саме Ґ. Гофстед звернув увагу на те, що люди можуть декларувати одні цінності, а в реальній ситуації чи експерименті – вибирати поведінку, яка відповідає іншим цінностям; причому таке введення в оману є зовсім ненавмисним.

У теорії Луїґі Рулли цінності розглянуто в іншому ракурсі: "цінності, важливі для мене" та "цінності, важливі самі в собі", а також природні та автотрансцендентні цінності. "Цінності, важливі для мене" виявляються в діяльності людини, яка спрямована на щось, що є важливим для неї тут і тепер. Наприклад, одержання похвали, приємності та задоволення. Однак, якщо об'єкт перестає виконувати ці функції, він перестає бути важливим. "Цінності, важливі самі в собі", важливі незалежно від результату та від одержаної користі. Природні цінності належать до сфери природних потреб людини. До них зараховують:

· цінності підтримання біологічного існування організму – здоров'я, відчуття приємності, ситості і т.д.;

· економічні цінності;

· духовні, пов'язані з відчуттям задоволення від прекрасного;

· соціальні відчуття, прагнення бути з іншими, прагнення соціального прийняття чи схвалення.

Ці цінності невід'ємні від власного "Я" людини. Автотрансцендентні цінності відрізняються від природних, оскільки не прив'язані до власного "Я". На думку автора, це моральні та релігійні цінності, які вимагають вийти за межі свого "Я". Беручи за критерій ці цінності, люди схильні поділяти себе на добрих чи поганих. Л. Рулла наголошує, що істинна цінність для людини –

та, за допомогою якої вона може вийти за межі свого "Я", не обмежуючи власні потреби.

Останнім часом дедалі більшу увагу зосереджують на вивченні цінностей у вузькому значенні, отож найбільшої популярності в аксіологічних дослідженнях набула теорія базисних цінностей Шалома Шварца. Універсальність моделі Ш. Шварца підтверджено емпірично в численних дослідженнях, які проводили в різних культурах і які стосувалися різних психологічних та соціально-психологічних аспектів.

На підставі аналізу цінностей різних культур, а також релігійних та філософських праць, Ш. Шварц виокремив універсальні цінності, згрупував їх та визначив десять типів цінностей, згідно з відповідними мотиваційними цілями:

1. *Самостійність (self-direction).* Провідна ціль цього типу цінностей – незалежність думок і дій, можливість вибору, творчості, діяльності. Самостійність як цінність є похідною від потреби організму в самоконтролі та самоуправлінні, а також інтеракційних потреб автономії та незалежності. Характерне прагнення до незалежності, автономії, свободи; головними є власна мета та досягнення; така людина прагне контролю над оточенням і над самим собою; характерною рисою є високий рівень самоповаги.

2. *Стимуляція (stimulation).* Мотиваційна ціль – прагнення до змін і стимуляції, оптимального рівня активності. Біологічне підґрунтя – потреба в постійній стимуляції, постійному стані збудження. Головна ціль – здивування, новизна, мінливе життя (різноманітність життя, хвилювання, події, які шокують). Характерні риси – сміливість, готовність до змін, схильність до ризику.

3. *Гедонізм (hedonism).* Мотиваційна ціль – насолода, чуттєве задоволення. Біологічне прагнення – приємність від задоволення біологічних потреб. Прагнення задовольнити свої біологічні потреби у сні, їжі, прагнення зручності та комфорту проживання, насолоди від життя.

4. *Досягнення (achievement).* Провідна ціль – особистий успіх завдяки вияву компетентності згідно з соціальними стандартами. Вияв компетентності зумовлює соціальне схвалення. Характерні риси: хороші здібності, впливовість, успішність, високий рівень інтелекту, самоповага.

5. *Влада (power).* Функціонування соціальних інститутів потребує певної диференціації статусів і міжособистісних стосунків, домінування/підпорядкування, яке виникає в більшості культур.

На думку Ш. Шварца, щоб виправдати цей факт соціального життя і щоб члени суспільства його прийняли, групи мають трактувати владу як цінність. Цінність влади може також ґрунтуватися на індивідуальних потребах у домінуванні та контролі. Провідною ціллю цінності влади є досягнення соціального статусу або престижу, контроль або домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна сила, збереження власного соціального іміджу, соціальне визнання).

6. *Безпека (security).* Мотиваційна ціль – гармонія і стабільність суспільства, безпека для себе та близьких. Ця цінність випливає з базисних індивідуальних і групових потреб. Ш. Шварц дослідив, що немає двох окремих цінностей власної безпеки і безпеки групи, вони тісно переплетені. Це пов'язано з тим, що цінність групової безпеки (соціальний порядок, національна безпека) значною мірою виражає потребу у власній безпеці (здоров'я, відчуття належності, безпека сім'ї).

7. *Конформізм (conformity).* Провідною ціллю цього типу цінностей є обмеження дій, схильностей та прагнень, які можуть зашкодити іншим чи порушити соціальні очікування та норми. Люди, для яких ця цінність є провідною, схильні стримувати себе у щоденному житті та взаємодії з іншими, найчастіше з важливими їм близькими людьми; для них характерні такі риси, як слухняність, самодисципліна, чемність, повага до батьків і старших.

8. *Традиція (tradition).* Завжди і всюди соціальні групи розвивають свої ритуали та символи, які відображають їхній досвід. Ці соціальні вияви члени групи оцінюють як традиції та звичаї. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виявом єдиних цінностей та гарантією виживання. Найчастіше традиції мають форму релігійних обрядів, вірувань, норм поведінки. Мотиваційною ціллю цієї цінності є повага, прийняття звичаїв та ідей, які культура чи релігія декларує людині. В окремої особи ця цінність може виявлятися у формі поваги до традицій, покірності, прийнятті своєї долі, смиренності.

9. *Універсалізм (universalism).* Мотиваційна ціль цієї групи цінностей – розуміння, прийняття, толерантність, захист добробуту всіх людей та збереження природи. Мотиваційні цілі універсалізму походять від сформованих у процесі виживання груп та окремих людей потреб встановлювати контакти з кимсь з-поза свого середовища.

10. *Доброзичливість (benevolence).* Це вужче окреслений просоціальний тип цінностей порівняно з універсалізмом. В основі цієї групи цінностей – доброчинність, спрямована на забезпечення добробуту близьким у щоденному спілкуванні. Цей тип цінностей є похідним від прагнення позитивної взаємодії та потреби афіляції. Мотиваційна ціль цієї групи цінностей – збереження добробуту людей, з якими індивід має близькі контакти, виявами чого є лояльність, чесність, повага, відповідальність, прагнення прощати, зріла любов, справжня дружба.

Ш. Шварц виокремлює ще одну базисну цінність – духовність (spirituality). Мотиваційна ціль цього типу цінностей – відчуття значущості та внутрішньої гармонії крізь трансцендентність щоденного життя. Ця цінність містить відчуття сенсу та узгодженості повсякденного існування, вона пронизує різні цінності окремих груп. Дослідження східних та західних культур довело, що духовність як група цінностей може набувати різноманітних форм, оскільки хтось може відчувати духовність через спілкування з природою, хтось – через допомогу іншим. Отож, можна стверджувати, що існує кілька типів духовних цінностей, тому складно досліджувати духовність у різних культурах.

Фактором, що утворює систему цінностей, вважається обмеженість життя людини. Розуміння людиною свого життєвого ресурсу, визначення для себе пріоритетності лежить в основі побудови нею ієрархії мотивів, цілей та цінностей. Встановлено: чим менший ресурс людини (наприклад, екстремальна ситуація), тим жорсткіша її система цінностей, чіткіше виражена її ієрархічність і тим менша кількість її елементів.

Межі розвитку особистості, як зазначається в класичній психології, задаються не лише зовнішніми, а й внутрішніми обставинами. Щодо зовнішніх обставин, то тут враховується все середовище існування людини – як мікросередовище (сім'я, друзі, навчальні заклади та ін. соціальні об'єднання зі своїми правилами, звичаями, так званими "статутами"), так і макросередовище, яке описується історично-культурними умовами. Внутрішні обставини – це осмислення, структурування та привласнення людиною результатів її взаємодії з зовнішнім середовищем, на основі якого будується оціночна система щодо себе самої як внутрішнього іншого. Результати такого осмислення формують особистісний досвід людини та відслідковуються в особистісних концепціях, міфах, сценаріях та інших когнітивних структурах.

Факти життя окремих особистостей (наприклад, геніїв, творчість яких переросла їхню епоху) доводять, що межі не лише ситуації, а й зростання особистості задаються лише самою людиною, ігноруючи факт середовища. Отже, середовище не є межею особистісного зростання, воно може лише частково обмежувати особистість, але не може задавати меж її зростання.

Частина життєвих ситуацій автоматично потрапляє до життєвого досвіду людини, не проходячи етап структурування та усвідомлення. Досвід є вмістилищем потаємного навіть для самої особистості. Багатоманітна ситуативність нашого життя не може бути повністю ідентифікована та відрефлексована особистістю. Певна її частина, якане потрапляє в канву особистісного світосприймання, буде проігнорована життєвим досвідом, а інша – матиме місце на існування у спрощеному, спотвореному вигляді та проявиться в міфах, установках, стереотипах людини.

Джерела формування цінностей значною мірою детерміновані генетично (це стосується цінностей нижчого рівня), водночас інші чинники – національна культура, батьки, вчителі, друзі, вплив середовища – зумовлюють цінності вищого рівня. Аналіз міжкультуральних відмінностей цінностей виявляє складний інтегративний вплив різноманітних соціальних чинників, водночас сформовані суспільні цінності визначають перспективи розвитку країни. Індивідуальні цінності формуються в умовах мікро- та макросоціального оточення в процесі індивідуального засвоєння, прийняття та ієрархічної організації.

Загалом, цінності є своєрідними критеріями, які мають визначальний вплив на оцінювання середовища, людей, себе та подій і можуть виявляти взаємозв'язки багатьох об'єктів як ієрархічної моделі. Цінності є основою переконань щодо специфічного способу поведінки чи сутності розуміння індивідуального буття стосовно альтернативних, прийнятних, опозиційних цінностей. Відмирання старих цінностей, виникнення нових, визнання їх мотивами, що спонукають до вчинкових дій, створюють той життєвий шлях, наявність якого і робить людину особистістю.

❖ *Галецька І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій/І. Галецька, І. Семків// Соціогуманітарні проблеми людини. – 2006. – № 2.*
Мистецтво життєтворчості особистості/ Ред. В. Доній, Г. Несен, Л. Сохань, І. Єрмаков. – Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. – К.: ІЗМН, 1997.– 392 с.

ТЕСТ "САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ"

- *САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ* (від лат. actualis – дійсний, справжній) – це процес актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя. Актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення та прийняття (інтеграція до "Я-концепції") раніше неусвідомлюваних власних можливостей та психічних змістів (думок, почуттів, моделей поведінки, властивостей, здібностей та ін.)

Проблематику самоактуалізації активно розробляв американський психолог Абрахам Маслоу. Він вважав, що самоактуалізація є найвищою потребою людини, відповідно до "піраміди потреб".

Вивчаючи видатних людей, А. Маслоу виокремив характеристики особистості, що самоактуалізується:

· Ефективніше сприйняття реальності і комфортніше ставлення до неї.
· Прийняття себе, інших, природи.
· Спонтанність, простота, природність.
· Центрованість на завданні, а не на собі.
· Деяка потреба в усамітненні.

· Автономія, незалежність від культури і середовища.
· Постійна свіжість оцінки.
· Почуття співпричетності, єднання з іншими.
· Більш глибокі міжособистісні стосунки.
· Демократична структура характеру.
· Розрізнення засобів і цілей, добра і зла.
· Філософське невороже почуття гумору.
· Творчість, що самоактуалізується.

Особистість, що самоактуалізується, не досконала, вона може переживати і негативні відчуття. Самоактуалізація – не відхід від проблеми, а рух від проблем уявних і простих до проблем реальних і складних.

Рівня самоактуалізації досягають не всі особистості. Характеристиками особистості, яка досягла рівня самоактуалізації, є невимушеність у поведінці, ділова спрямованість, вибірковість, глибина та демократичність у стосунках, незалежність, вияви творчості тощо.

✧ *З двох варіантів тверджень оберіть те, яке вам більше подобається, узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Немає хороших чи поганих, правильних чи неправильних відповідей, найкращою буде та, яка дається за першим спонуканням.*

1.
а) прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз;
б) я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2.
а) я дуже захоплений своєю професійною справою;
б) не можу сказати, що мені подобається моя робота и те, чим я займаюся.
3.
а) якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй;
б) приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваюся зобов'язаним.
4.
а) мені буває важко розібратися у своїх почуттях;
б) я завжди можу розібратися у власних почуттях.
5.
а) я часто задумуюся над тим, чи правильно поводив себе у тій чи іншій ситуації;
б) я рідко задумуюся над тим, чи правильна моя поведінка.

6.
а) я бентежуся, коли мені роблять компліменти;
б) я рідко бентежуся, коли мені роблять компліменти.
7.
а) здатність до творчості – природна властивість людини;
б) далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8.
а) у мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва;
б) я докладаю зусилля, намагаючись стежити за новинами літератури та мистецтва.
9.
а) я часто приймаю ризиковані рішення;
б) мені важко приймати ризиковані рішення.
10.
а) іноді я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він здається мені недалеким та нецікавим;
б) я вважаю, що недопустимо дати зрозуміти людині, що вона здається мені недалекою та нецікавою.
11.
а) я люблю залишати приємне "на потім";
б) я не залишаю приємне "на потім".
12.
а) я вважаю, що неввічливо переривати розмову, якщо вона цікава лише моєму співрозмовнику;
б) я можу швидко та невимушено перервати розмову, цікаву лише одній стороні.
13.
а) я прагну досягти внутрішньої гармонії;
б) стан внутрішньої гармонії, напевно, недосяжний.
14.
а) не можу сказати, що я собі подобаюся;
б) я собі подобаюся.
15.
а) я вважаю, що більшості людей можна довіряти;
б) я вважаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16.
а) робота, що погано оплачується, не може приносити задоволення;
б) цікава, творча робота – сама по собі нагорода.
17.
а) досить часто мені буває нецікаво;
б) мені ніколи не буває нецікаво.
18.
а) я не буду відступати від своїх принципів навіть заради корисних

справ, за які можна було б отримати людську вдячність;
б) я волів би відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19.
а) іноді мені важко бути щирим;
б) мені завжди вдається бути щирим.
20.
а) коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим;
б) навіть коли я подобаюся собі, то розумію, що є люди, яким я неприємний.
21.
а) я довіряю своїм бажанням, які виникли раптово;
б) свої раптові бажання я завжди намагаюся обміркувати.
22.
а) я повинен прагнути до досконалості у всьому, що роблю;
б) я не дуже засмучуюся, якщо мені це не вдається.
23.
а) егоїзм – природна властивість будь-якої людини;
б) більшості людей егоїзм не властивий.
24.
а) якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти його на невизначений час;
б) я буду шукати відповідь на запитання, що мене цікавить, не зважаючи на витрати часу.
25.
а) я люблю перечитувати книги, що мені сподобалися;
б) краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.
26.
а) я намагаюся чинити так, як очікують оточуючі;
б) я не схильний задумуватися про те, чого чекають від мене оточуючі.
27.
а) минуле, теперішнє й майбутнє уявляються мені одним цілим;
б) я вважаю, що моє теперішнє не дуже пов'язане з минулим чи майбутнім.
28.
а) більша частина з того, що я роблю, приносить мені задоволення;
б) лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують.
29.
а) намагаючись розібратися у характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають безтактними;
б) прагнення розібратися в оточуючих людях цілком природне і виправдовує деяку безтактність.

30.
а) я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні;
б) я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31.
а) я відчуваю докори сумління, якщо гніваюся на тих, кого люблю;
б) я не відчуваю докорів сумління, якщо гніваюся на тих, кого люблю.
32.
а) людина повинна спокійно сприймати те, що вона може почути про себе від інших;
б) цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.
33.
а) зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, оскільки приносять користь;
б) зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, оскільки приносять задоволення.
34.
а) у складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами – це гарантує успіх;
б) у складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35.
а) люди рідко дратують мене;
б) люди часто дратують мене.
36.
а) якби була можливість повернути минуле, я багато б там змінив;
б) я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37.
а) головне в житті – приносити користь та подобатися людям;
б) головне в житті – робити добро і слугувати істині.
38.
а) іноді я боюся здаватися надто ніжним;
б) я ніколи не боюся здаватися надто ніжним.
39.
а) я вважаю, що проявляти свої почуття зазвичай важливіше, ніж обмірковувати ситуацію;
б) не варто виражати свої почуття, не обміркувавши ситуацію.
40.
а) я вірю в себе, коли почуваю, що здатен впоратися із завданнями, що стоять переді мною;
б) я вірю в себе навіть тоді, коли не можу впоратися зі своїми проблемами.
41.
а) здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами;

б) за своєю природою люди здатні турбуватися лише про власні інтереси.
42.
а) мене цікавлять усі нововведення в моїй професійній сфері;
б) я скептично сприймаю всі нововведення у своїй професійній сфері.
43.
а) я вважаю, що творчість повинна приносити користь людям;
б) я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення.
44.
а) в мене завжди є власна думка з важливих питань;
б) формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок авторитетних та поважних людей.
45
а) секс без кохання не є цінністю:
б) навіть без кохання секс – дуже значна цінність.
46.
а) я почуваюся відповідальним за настрій співрозмовника;
б) я не почуваюся відповідальним за це.
47.
а) я легко змиряюся із своїми слабкостями;
б) змиритися із своїми слабкостями мені нелегко.
48.
а) успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому;
б) успіх у спілкуванні залежить від вміння підкреслити свої позитивні якості та приховати недоліки.
49.
а) моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув;
б) моя самоповага не залежить від моїх досягнень.
50.
а) більшість людей звикли діяти “по лінії найменшого опору”;
б) думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51.
а) вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого;
б) заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52.
а) дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання та творчості;
б) в житті дуже важливо приносити користь людям.
53.
а) мені подобається брати участь у суперечках;
б) я не люблю суперечок.
54.
а) я цікавлюся передбаченнями, гороскопами, астрологічними про-

гнозами;
б) подібні речі мене не цікавлять.
55.
а) людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб та блага своєї родини;
б) людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
56.
а) у розв'язанні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями;
б) свої проблеми я розв'язую так, як вважаю за потрібне.
57.
а) воля потрібна для того, щоб стримувати бажання та контролювати почуття;
б) головне призначення волі – підсилювати зусилля та збільшувати енергію людини.
58.
а) я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями;
б) мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59.
а) людині властиво прагнути до нового;
б) люди прагнуть до нового лише з необхідності.
60.
а) я вважаю, що вислів "Вік живи – вік учися" – правильний;
б) цей вислів я вважаю неправильним.
61.
а) я думаю, що сенс життя полягає в творчості;
б) навряд чи у творчості можна знайти сенс життя.
62.
а) мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені подобається;
б) я не відчуваю труднощів, знайомлячись із людьми.
63.
а) мене засмучує те, що більша частина життя проходить даремно;
б) не можу сказати, що якась частина мого життя проходить даремно.
64.
а) обдарованій людині не можна нехтувати своїм обов'язком;
б) талант і здібності мають більше значення, ніж обов'язок.
65.
а) мені добре вдасться маніпулювати людьми;
б) я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66.
а) я намагаюся уникати прикрощів;
б) я роблю те, що вважаю за потрібне, не зважаючи на можливі

прикрощі.
67.
а) в більшості ситуацій я не можу дозволити собі пустувати;
б) існує багато ситуацій, де я можу дозволити собі пустувати.
68.
а) критика на мою адресу знижує мою самооцінку;
б) критика практично не впливає на мою самооцінку.
69.
а) заздрість притаманна лише невдахам, які вважають що їх обійшли;
б) більшість людей є заздрісними, хоча й намагаються це приховати.
70.
а) обираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість;
б) людина повинна займатися насамперед тим, що їй цікаво.
71.
а) я вважаю, що для творчості потрібні знання в обраній галузі;
б) я вважаю, що знання для цього не обов'язкові.
72.
а) я можу сказати, що живу з відчуттям щастя;
б) я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73.
а) я вважаю, що люди повинні аналізувати себе і своє життя:
б) я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74.
а) я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться;
б) я не шукаю підстав для своїх вчинків та дій.
75.
а) я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому хочеться;
б) я вважаю, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76.
а) про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла;
б) зазвичай оцінити людину дуже легко.
77.
а) для творчості потрібно дуже багато вільного часу;
б) мені здається, що для творчості завжди можна знайти час.
78.
а) зазвичай мені легко переконати співрозмовника у своїй правоті;
б) у суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконувати його.

79.
а) якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково;
б) я не відчуваю ніяковості у подібній ситуації.
80.
а) я вважаю себе творцем свого майбутнього;
б) навряд чи я дуже впливаю на своє майбутнє.
81.
а) вислів "Добро має бути з кулаками" я вважаю вірним;
б) навряд чи цей вислів є правильним.
82.
а) я вважаю, що недоліки людей більш помітні, ніж їх позитивні якості;
б) позитивні якості людини побачити легше, ніж її недоліки.
83.
а) іноді я боюся бути самим собою;
б) я ніколи не боюся бути самим собою.
84.
а) я намагаюся не згадувати про минулі неприємності;
б) час від часу я згадую про минулі невдачі.
85.
а) я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне;
б) я зовсім не вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
86.
а) люди прагнуть до того, щоб розуміти й довіряти один одному;
б) надто зосереджуючись на власних інтересах, люди не розуміють оточуючих.
87.
а) я намагаюся не бути "білою вороною";
б) я дозволяю собі бути "білою вороною".
88.
а) у довірливій розмові люди зазвичай щирі;
б) навіть у довірливій розмові людині важко бути щирою.
89.
а) буває, що я соромлюся виявляти свої почуття;
б) я ніколи цього не соромлюся.
90.
а) я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони оцінили це;
б) я маю право очікувати від людей, що вони цінуватимуть те, що я для них роблю.
91.
а) я виявляю свою прихильність до людей незалежно від того, чи взаємна вона;
б) я рідко виявляю прихильність до людей, якщо не впевнений, чи

взаємна вона.
92.
а) я вважаю, що у спілкуванні треба відкрито виявляти своє невдоволення іншими;
б) мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93.
а) я змиряюся з протиріччями в самому собі;
б) внутрішні протиріччя занижують мою самооцінку.
94.
а) я намагаюся відкрито виявляти свої почуття;
б) я вважаю, що у відкритому виявленні почуттів завжди є елемент нестриманості.
95.
а) я впевнений у собі;
б) не можу сказати, що я впевнений у собі.
96.
а) досягнення щастя не може бути головною метою людських взаємин;
б) досягнення щастя – головна мета людських взаємин.
97.
а) мене люблять тому, що я цього заслуговую;
б) мене люблять тому, що я сам здатен любити.
98.
а) нерозділене кохання може зробити життя нестерпним;
б) життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99.
а) якщо розмова не вдалася, я намагаюся побудувати її по-іншому;
б) зазвичай у тому, що розмова не вдалася, винна неуважність співрозмовника.
100.
а) я намагаюся справляти на людей приємне враження;
б) люди бачать мене таким, яким я є насправді.

✧ *Обробка та інтерпретація результатів*

Прагнення до самоактуалізації виявляється у таких пунктах.

1. *Орієнтація у часі:* 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
2. *Цінності:* 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
3. *Погляд на природу людини:* 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
4. *Потреба в пізнанні:* 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б,

60б, 70б.

5. *Креативність (прагнення до творчості):* 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
6. *Автономність:* 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
7. *Спонтанність:* 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
8. *Саморозуміння:* 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
9. *Аутосимпатія:* 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 70б, 84а, 89б, 95а, 97б.
10. *Контактність:* 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
11. *Гнучкість у спілкуванні:* 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

✧ *У шкалах № 1, 3, 4, 8, 10, 11 по 10 пунктів, а в інших – по 15. Для одержання результатів, які можна було б порівняти, кількість балів за вказаними шкалами слід помножити на 1,5.*

Можна отримати результати у процентах, розв'язавши таку пропорцію:

15 балів (максимум по кожній шкалі) складають 100%, а число набраних балів – х %.

❖ *Калина Н. Вопросник самоактуализации личности/Н. Калина // Журнал практического психолога. – 1998. – №1.*
Маслоу А. Мотивация и личность/А. Маслоу. – К.: PSYLIB, 2004. – 478 с.

ГРОШІ: ЯК ГАМАНЕЦЬ ВПЛИВАЄ НА САМОСВІДОМІСТЬ?

Якщо у вас немає грошей, ви увесь час думаєте про гроші.
Якщо у вас є гроші, ви думаєте вже тільки про гроші.
Пол Гетті

- *ГРОШІ* – особлива економіко-психологічна реальність через яку опосередковуються найзагальніші, непрямі, віддалені наслідки індивідуальних дій, що сприймаються чуттєво.

У будь-якій культурі існує безліч суперечливих думок щодо грошей. Деякі з них завищують, інші недооцінюють значення грошей. Не дивно, що у більшості з нас ставлення до них неоднозначне.

Гроші є об'єктом вивчення багатьох наук: соціології, економіки, історії, психології тощо. Кожна з цих наук висвітлює гроші з різного погляду через призму завдання, яке стоїть перед дослідниками. Психологи зазначають, що гроші є фактором формування психіки людини у процесі виживання, існування, самозадоволення, посіданні певного статусу в суспільстві. Неможливо розкрити механізми реалізації особистісних інтересів, які прямо

впливають на установки та мотивацію економічної діяльності людей, якщо не вивчати ролі грошей в психологічному розвитку особистості.

Суттєві зміни в економіці країни, нестабільність у сфері соціально-економічних відносин, перехід на ринкову економіку вимагають від суспільства високу економічну ефективність, яку можливо досягти за умови високого рівня обізнаності в цій сфері.

Дослідники вважають, що на несвідомому рівні гроші можуть символізувати зло, хворобу, обман, смерть або любов, повагу, свободу тощо. Крім того, існують установки, які відображають ставлення людини не тільки до грошей, а й ставлення до навколишньої дійсності загалом через призму грошей. Наприклад, люди можуть уявляти, що підвищення рівня матеріального добробуту може призвести до погіршення стосунків із близькими людьми; що великі гроші можливо заробити тільки нечесним шляхом. Джерелом подібних грошових установок може виступати батьківська сім'я, особистий досвід та досвід важливих для особи людей.

Відомо, що існують і національні відмінності грошових установок. Так, дослідженнями західних психологів встановлено, що монетарні установки практично не залежать від рівня доходів. Отримані дані свідчать про статеві відмінності у плануванні та відкладанні грошей на майбутнє, а також, що жінки частіше використовують гроші як засіб боротьби за владу.

У чоловіків існує тенденція до завищеної цінності грошей. Встановлено, що вони виявляються більш компетентними в поводженні з грошима та більш схильними до ризику для їх придбання. Жінки ж виражають більш сильну фрустрацію стосовно відсутності грошей і більше заздрять тим, хто їх має. Жінки більшою мірою, ніж чоловіки, а молодь – ніж зрілі люди та люди похилого віку, використовують витрати, покупки як фактор самозаспокоєння, психотерапії. З'явилося навіть таке слово, яке прийшло до нас поряд із багатьма іншими із Заходу, – "шопінг". Воно означає, що простий похід за покупками перетворюється в подію та має на меті не тільки придбання окремої речі, а й проводження часу, покращення настрою.

Для американців із високими доходами притаманно бачити взаємозв'язок між грошима та власними досягненнями. Також встановлено прямий кореляційний зв'язок між внутрішньою за-

доволеністю від роботи та уявленням, що гроші – це символ свободи та влади.

Згідно з результатами іншого дослідження, проведеного у Великобританії, було зазначено, що люди похилого віку та люди з великими матеріальними статками більше турбуються за своє майбутнє, ніж молодь та бідняки. Також зауважено, що існує взаємозв'язок між особистісними характеристиками та ставленням до грошей. Особи, які схильні до імпульсивного витрачання грошей (нав'язливі споживачі), мають нижчу самооцінку, ніж раціональні споживачі. Для нав'язливих споживачів гроші мають символічну властивість підвищувати їхню самооцінку та вирішувати всі проблеми. Такі люди часто використовують гроші для демонстрації свого статусу та влади.

Вивчення проблем доходів та витрат охоплюють такі питання, як засоби отримання доходів, методи витрат, співвідношення між доходами та витратами, психологія споживання, а також заощадження, а саме: схильність до них, ставлення до кредитів та боргів та ін. Проте ці проблеми розглядають через призму культурних, соціальних та історичних умов існування людини. Адже всі умови певним чином впливають на економічні уявлення та поведінку людини.

Дослідники зазначають, що на процес заощадження впливають такі особистісні риси, як ощадливість та самоконтроль. Так, багаторічне вивчення фінансової поведінки американців з'ясувало цілі, заради яких вони заощаджують гроші:

· нещасні випадки (хвороби, безробіття);
· старість і вихід на пенсію;
· навчання дітей;
· купівля житла (або інших товарів довготермінового використання)

Встановлено, що американці часто заощаджують гроші, щоб їх надалі використати або покращити якість власного життя, а також, щоб отримати додаткові доходи від банківських та інвестиційних вкладів. Загалом, заощадження для американців – це важлива мета у житті, а відсутність грошей – велика проблема.

Британські вчені виявили декілька факторів, які впливають на процес заощадження, а саме: вік, освіта та фінансове становище. Існує і лінійна залежність між заощадженнями та віком людини: люди старшого віку частіше турбуються про власні заощадження, ніж молодші. Люди найбільш та найменш освічені негативно ставляться до заощаджень, за винятком інвестицій, а

фінансове благополуччя не завжди впливає на ставлення людини до заощаджень, хоча чим вищий дохід, тим рідше зустрічається думка, що заощадження зовсім не потрібні. Люди, які схильні заощаджувати, мають вищий рівень освіти і є оптимістичнішими щодо майбутніх власних доходів, на відміну від людей, які не заощаджують. Вони нечасто імпульсивно витрачають гроші та вважають, що контролюють власні доходи та витрати.

Британці, схильні до заощаджень вважають, що причиною фінансових проблем є особиста недисциплінованість. Люди, які не заощаджують, більше схильні до імпульсивних витрат і часто втрачають контроль над власними фінансами. Вони неохоче обговорюють своє фінансове становище з родиною та друзями і воліють тримати цю інформацію в таємниці. Вчені вважають, що від психологічних характеристик залежить, яку частину своїх доходів та з якою частотою буде заощаджувати людина.

В економічній психології також вивчають питання психології споживання. Цю проблему широко досліджують у США та Західній Європі.

Американські психологи виокремлюють шість основних типів споживачів. Перший тип – *оцінюючі споживачі*. Такі люди зацікавлені знайти оптимальну покупку та звертають увагу на співвідношення ціни і якості. Другий тип – *модники*. Вони цікавляться останніми новинками моди та головним критерієм при виборі товару вважають власний імідж. Для такого типу споживачів гроші можуть бути засобом досягнення влади або підвищення рівня самооцінки. Третій тип – *лояльні покупці*. Такі люди постійно купують товар одної і тої ж фірми, яка, на їхню думку, пропонує одночасно модний та якісний товар. Для цих осіб гроші є джерелом безпеки. Четвертий тип – *любителі різноманіття*. Їхньою характерною рисою є непостійність у виборі товарів. Для них гроші мають конфліктну суть. П'ятий тип – *покупці задоволення*. Такі споживачі купують для власного задоволення. Для них гроші – це джерело задоволення власних потреб. Шостий тип – *емоційні споживачі*. Характерними рисами таких осіб є імпульсивність у виборі товару, несистематичність та непостійність. Для них гроші є символом любові.

Звичайно, не можна стверджувати, що люди, яким притаманний певний тип поведінки, завжди витрачають гроші та здійснюють покупки однаково, проте можна сказати, що існує певна тенденція щодо способів витрат кожної людини.

Проблема заборгованості у психології грошей виникла порівняно недавно. Стимулом для цього можна вважати виникнення такого економічного явища, як кредити, а саме: масовий характер цього способу отримання грошей.

Часто причиною боргів може стати бажання людини підвищити власну самооцінку методом купівлі великої кількості речей та витрати великої суми грошей. Інколи фінансові заборгованості пов'язують із несвідомим негативним ставленням до грошей, і, як наслідок, виникає несвідоме бажанням позбутися їх. Або, навпаки, люди витрачають багато грошей через незадоволення певними аспектами у власному житті та бажають у такий спосіб тимчасово позбутися негативних почуттів. Також цей спосіб поведінки з грошима може залежати від сім'ї людини. Якщо в сім'ї часто використовували таку стратегію використання фінансових ресурсів, особа може наслідувати її чи, навпаки, в сім'ї це не заохочували, тоді людина робить це всупереч сімейним традиціям.

У дослідженнях проблеми заборгованості вчені виділили низку факторів, що впливають на поведінку, яка призводить до заборгованості. До таких факторів зараховують позитивне соціальне ставлення до боргів. Це пов'язують із розповсюдженням такого явища, як кредит, який вважають оптимальним засобом отримання коштів для купівлі товарів та послуг. Також одним із таких чинників є процес економічної соціалізації, тобто якщо в сім'ї заборгованість вважається допустимим явищем, то це породжує таку ж модель поведінки у наступних поколіннях. На процес породження заборгованості теж впливає соціальне порівняння, тоді коли людина порівнює себе з невідповідною, за фінансовими можливостями, референтною групою, бажаючи в такий спосіб бути такою, "як усі". На поведінку, яка призводить до заборгованості можуть впливати й такі фактори, як невміння розпоряджатися власними фінансовими ресурсами, нераціональна споживацька поведінка.

Дослідження ставлення до грошей, грошових установок та соціально-психологічних особливостей доходів та витрат дали змогу виокремити грошові типи особистості.

Вчені вважають, що найбільш поширеними психологічними значеннями грошей є безпека, влада, любов та свобода. Г. Голдберг та Р. Льюїс розробили типологію людей, в основі якої лежать гроші як символ безпеки, влади, любові та свободи. Теоретичною основою цієї класифікації є припущення, що залежність від лю-

дей та навколишнього світу в початковий період життя сприймається як загрозливий досвід. Ця типологія ґрунтується на клінічних спостереженнях та інтерпретується через призму психоаналітичної теорії.

На думку дослідників, люди, для яких гроші символізують безпеку, поділяються на чотири типи:

· *"Скнари"* – для них головним завданням є економія грошей; обмежуючи себе у грошових витратах, вони забезпечують собі почуття безпеки.

· *"Аскети"* – бережливо ставляться до грошей, проте вони отримують задоволення від самовідрікання та показової бідності.

· *"Мисливці за знижками"* – витрачають гроші на товари за заниженими цінами; головна мета – перехитрити і покупців, і людей, які купують товари за повними цінами.

· *"Фанатичні колекціонери"* – витрачають кошти на колекціонування непотрібних речей, які рятують їх від самотності та гарантують їм почуття безпеки.

Люди, для яких гроші є символом влади, вважають, що за гроші можна купити прихильність людей та контроль над ними. Такі особи поділяються на три типи: *"маніпулятори", "будівники імперій"* та *"хрещені батьки"*. Для *"маніпуляторів"* маніпулювання людьми дає змогу їм відчути себе менш безпорадними та фрустрованими. Вони не переживають, що обдурюють людей. *"Будівники імперій"*, заперечуючи власну залежність від інших людей, намагаються зробити інших залежними від себе. *"Хрещені батьки"* використовують гроші для хабарів та контролю і так забезпечують собі отримання задоволення.

Гроші часто використовують для купівлі любові, відданості та самоповаги. Г. Голдберг та Р. Льюїс виділили три типи людей, які вважають гроші символом любові. *"Покупці любові"* почувають себе обділеними любов'ю та намагаються уникнути цього почуття, демонструючи свою щедрість. *"Продавці любові"* обіцяють іншим любов, ласку та прив'язаність, яка імпонує їхньому самолюбству. *"Викрадачі любові"* прагнуть любові, проте відчувають, що не заслуговують на неї; схильні до поверхневих стосунків.

За словами Г. Голдберга та Р. Льюїса, існує два типи людей, які гроші розцінюють як засіб досягнення особистої автономії: *"покупці свободи"* та *"борці за свободу"*. Перші вважають гроші засобом звільнення від правил, обов'язків, які обмежують їхню самостійність. Другі ж відкидають гроші та інші матеріальні

цінності, вважаючи їх засобами, які роблять людей рабами. Дружба для них – це головна нагорода у боротьбі проти грошей.

А от психотерапевти досліджують і так звані "грошові неврози". Адже вони трапляються частіше, ніж будь-які інші. В основі цього типу неврозу лежить невирішений конфлікт у поєднанні зі страхом та тривогою, що може призвести до неадекватної поведінки. Дослідники виокремлюють наступну класифікацію невротичних типів особистості: *"скнара", "марнотрат", "магнат", "мисливець за знижками"* та *"азартний гравець"*. "Скнара" постійно накопичує гроші й дуже боїться їх втратити. Проте не вміє ефективно використовувати власні грошові запаси. *"Марнотрат"* схильний до імпульсивних покупок, особливо, коли він у пригніченому стані, самотній або відкинутий іншими. Грошові витрати приносять йому моментальне задоволення, хоча короткочасне, яке часто трансформується в почуття провини. *"Магнат"* вважає, що найкращий засіб отримання влади та статусу є гроші, – і чим більше, тим краще. Такій особі гроші приносять відчуття щастя та контролю над власним життям. *"Мисливець за знижками"* завжди намагається робити вигідні покупки і це приносить йому задоволення. Також у нього зазвичай псується настрій, коли потрібно платити за товар повну вартість. В *"азартного гравця"* з'являється відчуття збудження і задоволення, коли він має можливість виграти. Йому важко зупинися навіть у випадках невдачі, причиною чого є відчуття влади, яке проявляється в разі перемоги.

Певні психологічні особливості поведінки у фінансовій сфері вчені пов'язують також із типологією особистості, розроблену Карлом Юнґом:

· *"Чуттєві"* (наївний тип) – особи чутливі, приємні, проте імпульсивні та недисципліновані. Вони вважають гроші нечистими та шкідливими для відносин і тому намагаються уникати їх.

· *"Думаючі"* (аналітичний тип) – наполегливі, вимогливі, але нерішучі та ригідні. У фінансових питаннях схильні перестраховуватись і зволікати з прийняттям рішень та їхньою реалізацією; для них головне – це безпека.

· *"Сприймаючі"* (імпульсивний тип) – реалістичні, незалежні, рішучі, однак можуть бути жорстокими та різкими. У фінансовій сфері рішучі та вимогливі, проте схильні переоцінювати власні можливості.

· *"Інтуїтивні"* (експресивний тип) – честолюбні, ентузіасти, але імпульсивні та недисципліновані. У фінансових питаннях оптимісти.

Вплив на ставлення до грошей особистісних рис виявляється, зокрема, в тому, що стійкі екстраверти ставляться до грошей більш відкрито, комфортно, безтурботно, ніж стійкі інтроверти.

Із низькою самооцінкою та невпевненістю в собі пов'язані і занадто обмежена поведінка, і, навпаки, марнотратство. Марнотрати мають нижчу самооцінку, ніж типові споживачі.

Цікавою є також думка, що люди, які дотримуються в грошовій етиці накопичення, менше задоволені життям, ніж ті, у кого домінують духовні та соціальні цінності.

За даними багатьох досліджень, заробітна плата та економічне становище особистості взагалі впливають на сприйняття людини людиною. Багатих людей сприймають як відносно здорових, щасливих та добре адаптованих, а бідних – як непристосованих та нещасних. Отже, матеріальне становище, економічний статус впливають на формування образу особистості в очах інших людей.

Людям, які вміють заробляти гроші або вже вважаються багатими, приписують психологічні характеристики щастя та успіху. Експериментально встановлено, що людей із високим ступенем мотивації на досягнення успіху відзначає чітко визначена орієнтація на успіх та конкуренцію, вони намагаються піднятися на соціальній драбині й краще пам'ятають і знають те, що їм треба зробити. Людина, яка зорієнтована на успіх, більше керується реалістичною оцінкою своїх шансів на успіх. Тому вона ставить перед собою помірні цілі й покладається більше на свої сили та ділові риси, на оптимальне докладання власних сил, аніж на щасливий збіг обставин. Ті, хто орієнтується на невдачу, обирають непомірно високий або занижений рівень домагань. Для них типовими є спади активності, відмови від цілі. А той, хто ставить перед собою завищені цілі, прирікає себе на постійну боротьбу з невдачами.

У молодіжному середовищі гроші пов'язані із самоствердженням. Великий будинок, красивий одяг, коштовний автомобіль, дорога та хороша їжа підвищують, звичайно, соціальний статус того, хто цим володіє, і детермінують його сприйняття оточуючими людьми. Тому в більш широкому розумінні гроші – це не тільки можливість придбання якої-небудь речі, а й придбання

особистісного статусу, авторитету, кар'єри тощо. Ставлення до цих благ і визначає ставлення до грошей.

Аналіз поняття "гроші" та проблеми ставлення людини до грошей підтверджує суто психологічну проблематику цих питань. Ставлення людини до грошей залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, приналежності до певного соціального й економічного класу, психологічних особливостей оточення особистості, власного ставлення до проблеми грошей та їх накопичення, особливостей національного менталітету, культури тощо.

Джерела більшості труднощів, які пов'язані з грошима, лежать не в самих грошах як таких, а у ставленні до них людини. Більше того, більшість проблем у ставленні до грошей пов'язана не з багатством, а з бідністю. Як у прямому, так і в переносному значенні. Бідність – це нездатність підтримувати мінімальний рівень життя.

Рівень життя узгоджується із мірою забезпеченості людини та родини споживчими благами (їжа, одяг, житлова площа й ін.), із грошовими прибутками населення (зазвичай вимірюється місячний прибуток, який повинен перевищувати прожитковий мінімум). Рівень життя визначається також:

· суспільними благами (тими, що держава пропонує людині безкоштовно);

· майновими та грошовими накопиченнями;

· середньою тривалістю життя;

· кількістю вільного часу;

· прибутками та цінами.

Серед причин бідності дослідники виокремлюють:

· *індивідуалістичні* (причини бідності полягають у поведінці та психологічних рисах бідних людей);

· *структуральні* (причини бідності полягають в економічних силах);

· *фаталістичні* (причина бідності – відсутність удачі).

Гроші загалом – проблема для бідної, а не для багатої людини.

Сьогодні багаті люди мають можливість насамперед не тільки бути вільними від необхідності вирішувати домашні проблеми, пов'язані із побутом, а й демонструвати бажання внутрішньої свободи й самодостатності. Уміння дозволяти самому собі вільно користуватися своїм життям (іншими словами, поводитися в багатьох ситуаціях ірраціонально, із опорою на власні почуття, а не на соціально задані оцінки та думки) – це той життєвий принцип, який стоїть для респондентів за декларацією прагнен-

ня до задоволення. Не випадково, характеризуючи стилістику своєї споживчої поведінки, "дорогі речі" є для цих респондентів не синонімом престижу чи атрибутом високого матеріального становища. Вони, як правило, виступають в семантичному зв'язку із поняттям свободи, і тоді типовим стає, наприклад, вислів: "Роскіш вільного вибору" – як характеристика і стилю життя в цілому, і стилю споживання зокрема.

Багатство й пов'язана із ним свобода потрібні багатим людям для створення навколо себе певного середовища (стилю споживання та міжособистісних контактів), для виконання своїх зобов'язань перед близькими, для забезпечення себе цікавим життям, що буде насичене враженнями та розвагами.

Проте багатство, звільнюючи людину від фінансово-економічних проблем, підсилює її переживання в галузі внутрішньоособистісних, характерологічних проблем, які значно гірше та складніше вирішуються за допомогою грошей.

Отже, люди, щоб задовольнити свої бажання, заробляють гроші. Вони бажають мати гроші заради тієї радості, яку на них можна придбати. Але радість, яку приносять гроші, часто мала, і людям потрібно ще більше грошей для більшої радості, більших задоволень, більшого комфорту, більшої безпеки. І люди працюють і працюють, уважаючи, що гроші заспокоять їх душі, які роздирає страх та бажання. Але гроші не можуть цього зробити.

❖ *Сімків М. Соціально-психологічні аспекти ставлення до грошей / М. Сімків // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2010. – № 5.*
Скрипаченко Т. Грошові відносини та ставлення до грошей: психологічний аспект / Т. Скрипаченко//Психологічні перспективи. – Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки. – 2010. – Вип. 15.

ТЕСТ “ГРОШОВИЙ ІНТЕРЕС”

Причини того, наскільки успішною чи неуспішною в житті буде людина, криються в умовах формування її особистості в дитинстві, у перші 3–5 років. Саме тоді закладаються психологічні основи інтелекту, активності і пасивності, самостійності і залежності тощо. Цими процесами майже неможливо керувати. Ніхто не формує немовля як майбутнього бізнесмена чи безробітного, але минає кілька років, і вже можна великою мірою прогнозувати певні психологічні характеристики майбутнього життя дитини. Причому жодна характеристика не є вирішальною. Чудова річ – високий інтелект, але відмінники часто виявляються не надто успішними: їм легко все дається – а отже, вони не звикають до наполегливої праці, конкуренції. А в тих, хто має сильну мотивацію змінити своє непривабливе становище, формується здатність боротися і досягати. Відомий ефект, коли колишні “трієчники” (не всі, звичайно) раптом багатіють, і це ста-

ється з тими з них, кому властива не так жадоба грошей, як прагнення самоствердитися.

На Заході дуже поширена традиція соціологічного вивчення "культури бідності", яка розглядається перш за все як спосіб колективного життя бідних, які живуть у своєму середовищі, посвоєму виховують дітей, і кожне наступне покоління в основній масі продовжує такий самий спосіб життя, відтворюючи цю саму культуру.

У дослідженні причин бідності конкурують два підходи. Перший – соціально-економічний. Нам він найбільше відомий у вигляді марксизму: є капіталістичний лад, багаті експлуатують бідних, і ситуацію можна змінити лише шляхом революції. Другий підхід, суто психологічний, полягає в тому, що бідні люди якось ніби самі винні у своїй недолі, і певною мірою це справді так. Бідні люди, як правило, вирізняються тим, що вони пасивніші, залежніші, менш цілеспрямовані, менш життєздатні, вони більше йдуть за волею обставин, не протидіючи їм, не мають внутрішніх сил організувати своє життя так, щоб подолати скрутні обставини, їм не властиве внутрішнє бажання принципово змінити своє життя, бракує інтересу до майбутнього. Мало того, вони навіть відчувають певний комфорт від свого становища, а якраз некомфортно для них робити над собою зусилля, намагатися щось змінити. Головна проблема психології бідності не в тому, чому людина бідна, а в тому, чому вона не хоче перестати бути бідною.

Звісно, багато хто стикається з настільки складними обставинами, що вони здаються взагалі нездоланними. Що може вдіяти зі своєю убогістю людина з глухого села, де немає ніякої роботи? Не всі ж можуть податися до столиці, а виїхати за кордон – іще важче. Щось треба робити, але для цього потрібні якісь резерви: фізичні сили, здоров'я, певний рівень інтелекту й освіченості, фахові здібності, щоб показати себе на ринку праці. Не всі люди мають такі резерви, а відтак психологічна нерівність, яка "сидить" у кожній людині, виявляється об'єктивною.

Пропонований тест допоможе визначити чи ваші думки і цінності більше підходять до психології багатої людини чи все ж таки бідної…

✧ *Прочитайте питання і подумайте, який із двох варіантів відповідей вам ближче. Якщо ви вважаєте, що в деяких ситуаціях більш правильний варіант "а", а в деяких*

варіант "б", то виберіть той, який ви приймаєте у найбільшій кількості ситуацій.

1. Що дають людям великі гроші, на вашу думку?
а. Купу проблем.
б. Владу і свободу.

2. Чи можете ви про себе сказати "Я багата людина"?
а. Ні, я ніколи не буду багатим.
б. Так, звичайно.

3. Твердження "Гроші – корінь всіх бід" вірно?
а. Вірно.
б. Ні, корінь всіх бід – відсутність грошей.

4. Чи можна заробити гроші своїм власним розумом?
а. Тільки в телевікторинах.
б. Так, мій розум – моє основне багатство.

5. Коли вам хочеться придбати дорогу річ, ви говорите собі:
а. "Я не можу собі це дозволити".
б. "Яким чином я можу це собі дозволити?"

6. Навіщо ви вчитеся або вчилися?
а. Щоб отримати роботу в хорошій компанії.
б. Щоб стати багатим і самому володіти хорошою компанією.

7. Яке з двох тверджень ви вважаєте більш вірним?
а. З грошима слід діяти обережно, не ризикувати.
б. Потрібно вчитися управляти ризиками.

8. Яке з тверджень ви найчастіше чули від своїх батьків?
а. "Я не багатий, тому що в мене є ти".
б. "Я повинен бути багатим, тому що у мене є діти".

9. Пільги та соціальні виплати:
а. Заслуговують ті, хто добре працює.
б. Роблять людей слабкими і пасивними.

10. Ви працюєте:
а. Заради грошей.

б. Заради досвіду.

✧ *Інтерпретація:*

Якщо більшість відповідей, які ви вибрали, складають відповіді "а", значить, у вас психологія бідної людини.

Якщо більшість відповідей "б", значить, у вас розвивається мислення багатої людини.

За даними психологічних досліджень, проведених в Україні, категорії "бідних" і "небідних" відрізняються щонайменше за шістьма факторами:

1. *Енергійність і цілеспрямованість.* "Небідні" виразно частіше говорять про себе як про людей енергійних. Люди, яким не бракує енергійності та цілеспрямованості, мають більше шансів перестати бути бідними: якщо людина намагається діяти, боротися, заробляти, то вона врешті-решт знайде вихід.

2. *Ставлення до грошей.* І "бідних", і "небідних" гроші цікавлять, але по-різному. У бідних ставлення до грошей дуже напружене: оскільки їх увесь час немає, то формується хибне уявлення про те, що головна, а може й єдина, причина негараздів – це брак грошей. Виникає наївна думка, що гроші, якщо вони з'являться, розв'яжуть усі проблеми. У "небідних" ставлення до грошей також досить напружене, але для них гроші – не так об'єкт здобування, як критерій спрямування активності. Коли вони заробляють гроші, ті стають для них засобом зміни способу життя, отримання нових вигод, задоволення честолюбства.

3. *Прагнення досягнень.* Намагання бути "the best" більше властиве "небідним". Прагнення досягнень – це щонайважливіша передумова повноцінної діяльності людини.

4. *Упевненість у собі.* "Бідні" виявляються більш несміливими, страх частіше гальмує їхнє бажання діяти, а впевнена в собі людина має більше шансів на життєвий успіх.

5. *Організованість.* "Небідні" виразніше заперечують свою неорганізованість, ніж "бідні". Організованість означає, зокрема, здатність структурувати своє життя. Зазвичай бідні не вміють чітко визначати свої цілі, живуть одним моментом. Успішні люди, як правило, краще розуміють, що треба зробити сьогодні, за тиждень і за рік. Вони можуть працювати на віддалену мету, на ефект, який настане згодом. Натомість бідні часто-густо готові попрацювати сьогодні, аби до вечора отримати платню.

6. *Здатність ухвалювати рішення.* Переважна більшість і "бідних", і "небідних" відповідально ставиться до ухвалення рі-

шень, а проте "небідним" це притаманно більше. Здатність ухвалювати рішення пов'язана з упевненістю в собі. Якщо особа не вміє ухвалювати рішення, за неї це робитиме хтось інший. У більшості випадків керівниками стають люди, здатні брати на себе відповідальність за ухвалені рішення. Те саме можна сказати й про неформальних авторитетів. У кожному середовищі завжди знайдеться кілька осіб, до чиєї думки найбільше прислухаються, і це, як правило, люди не найбідніші.

❖ *Васютинський В. Соціально-психологічні ознаки "культури бідності" у свідомості та поведінці українців/В. Васютинський // Педагогічна і психологічна науки в Україні. – К., 2012. – Т. 2.*
Махній М. Гроші: психологія "бідного" і "небідного"/М. Махній// http://molodi.in.ua/hroshi-psyholohiya/

Розділ 2

ПСИХОАНАЛІЗ: ЗАГЛИБЛЕННЯ У НЕСВІДОМЕ

Психоаналіз – великий винахід. Він дозволяє будь-якому опецьку відчути себе непересічною натурою.
Семюел Берман

- *НЕСВІДОМЕ, ПІДСВІДОМЕ, НЕУСВІДОМЛЕНЕ* – в психоаналізі сфера психічного життя, яка охоплює первинні потяги, прагнення, імпульси, а також сліди давніх переживань і психічних травм, які ніколи не допускаються безпосередньо у свідомість, однак мають значний вплив на свідоме психічне життя і поведінку особи; в широкому значенні психічні процеси, які відбуваються поза свідомістю людини.

Безперечно, одна з найвидатніших теорій особистості була запропонована австрійським лікарем Зігмундом Фройдом (1856-1939). Завдяки романтичному пориву З. Фройд мав особливо пластичний інтелект, унікальну здатність інтелектуально "споживати", трансформувати ідеї, що виникали в культурному се-

редовищі його часу. Відомо, що ідеї психоаналізу були поширені на початку XX ст., а колеги Фройда дуже часто висловлювали гіпотези, які згодом знайшли своє місце в психоаналітичній теорії.

Творець психоаналізу уподібнив психіку айсбергу, в якому лише невеличка частина виступає над поверхнею води і є сферою свідомого, тоді як більша частина айсберга перебуває під водою – це сфера несвідомого, і саме там, у просторі несвідомого, можна знайти прагнення, пристрасті, витіснені думки та почуття, що здійснюють контроль над свідомими думками та вчинками людини.

У психологічній літературі Зігмунда Фройда нерідко порівнюють з Коперником, Дарвіном, Ейнштейном, а його вчення кваліфікують як "коперниківський переворот". Визначаючи місце і роль психоаналізу в історії науки, Фройд думав, що наукова думка нанесла самозакоханому людству три важких удари. Перший – "космологічний" – пов'язаний з появою геліоцентричної системи Миколая Коперника (XVI ст.), що розвіяла вікову ілюзію про Землю як центр Всесвіту. Другий – "біологічний" – був нанесений у середині XIX ст. вченням Чарльза Дарвіна про природний відбір, що зруйнував стіну, яка відокремлює людину від тварини. Але людина поступово втрачаючи думку про те, що вона є центром світу і вінцем творіння, продовжувала тішити себе ілюзією, що принаймні є "самодержцем у своїй власній душі". Але людській манії величі був нанесений третій удар – "психологічний", що Фройд пов'язував з відкриттям психоаналізу. Він вважав, що самозакохане, самовпевнене людство і раніше наштовхувалося на межі могутності свого "Я", але завзято закривало на це очі, пояснюючи незвичайні психічні явища наслідком дегенерації, спадковості, "конституційної малоцінності", і лише в теорії психоаналізу вперше в історії науки з'явилася можливість пояснити всі парадокси людської психіки. Фройд показав, що свідомому "Я" відомі і підвладні далеко не всі душевні процеси, що у дійсності "Я" не є господарем у "власному домі". Виявлення несвідомих психічних процесів Фройд вважав подією, винятковою за своїми науковими і практичними наслідками.

На основі модерного погляду на психіку людини, яку осмислювали через розщеплення на свідоме та несвідоме, Фройд започаткував психоаналітичну терапію, зорієнтовану на пізнання неусвідомленого, тобто на зцілення пацієнтів інтелектуальним шляхом. Згодом його схильність до гуманітарних наук виявилась

у поширенні психоаналізу на сфери загальнолюдської культури, тлумачення художньої творчості, релігії та філософії. Психоаналіз радикально змінив уявлення про людину та її внутрішній світ. Після визнання несвідомого вже не можна було трактувати буттєву ситуацію людини як ситуацію свідомості. Зініційована Фройдом психоаналітична реформа стала потужним рушієм соціальних та культурних змін світу на межі XIX-XX століть, претендуючи на роль тотального світогляду в епоху модернізму. Так здійснилася життєва мрія Фройда – він став у своєму часі новим "культурним героєм".

"Я" І "ВОНО": ДЕ ПАНУЄ "ЛІБІДО"?

Прочитав навпаки "лібідо" і виникла незрозуміла образа.
Сергій Мудровський

- *ЛІБІДО* – (від лат. libido – пристрасть) – несвідома сексуальна енергія, в більш загальному плані потяг до життя, поняття близьке до платонівского Еросу.

Відповідно до запропонованої З. Фройдом моделі, у психіці кожної людини існують дві якісно різнорідні сфери: свідомість і несвідоме. До першої відносяться всі психічні акти, присутні в нашій свідомості і сприйняті нами, до другої – усе, що не дано безпосередньо в самосвідомості. Свідомість є поверхневим шаром душевного апарату, що лежить на межі внутрішнього і зовнішнього світу. Тут відбувається переробка як зовнішніх вражень, що надходять через органи чуттів, так і внутрішніх імпульсів, що йдуть з нижніх відділів мозку, що фіксують стан організму.

Сфера несвідомого неоднорідна. До неї відносяться, з одного боку, латентні, "тимчасово несвідомі" акти, що у будь-який момент можуть стати свідомими (наприклад, пам'ять) і які Фройд називає передсвідомими, з іншого боку – власне несвідомі акти. Локалізоване в нижніх, тобто підкіркових, відділах мозку, несвідоме акумулює внутрішні, соматичні роздратування, що надходять від різних органів тіла. Психічним представником цих роздратувань є інстинкти. Інстинкт, за Фройдом, – це природний, біологічний початок у людині, закріплений в механізмах спадковості, який проявляється у формі потягів.

Хоч кількість інстинктів може бути необмеженою, вчений виділив дві основні групи людських інстинктів: еротичні (*інстинкти життя, Ерос*) і руйнівні (*інстинкти смерті, Танатос*). Енергія інстинктів життя отримала ще і спеціальну назву *"лібідо"* (від лат. libido – прагнення, бажання, потяг). Інстинкти життя включають голод, спрагу, інстинкт самозбереження, сексуальний потяг. Інстинкти смерті – деструктивні сили, що можуть бути спрямовані як всередину індивіда (мазохізм або самогубство), так і зовні (ненависть та агресія). Фройд стверджував, що поведінка людини повністю детермінована її сексуальними і агресивними потребами. Задоволення цих потреб стикається з перешкодами з боку навколишнього світу, суспільства, тому вони пригнічуються і створюють сферу "несвідомого".

Відповідно до поглядів З. Фройда, структуру особистості утворюють три основних компоненти: "Воно", "Я" і "Над-Я".

"Воно" (лат. id) – це базова і найдавніша структура психічного життя особистості. У ній зосереджені інстинктивні, примітивні, спадкові аспекти особистості. Це скарбниця примітивних інстинктивних прагнень, емоцій, спогадів, забутих дитячих образ, травм, вороже ставлення до своїх батьків, невтілені сексуальні бажання. Все це свідомість відкидає і сприймає як неприйнятне. "Воно" – темне, хаотичне, біологічне несвідоме, що не знає законів та не підпорядковується правилам, вільне від обмежень. Працює за *"принципом задоволення"* своїх первинних бажань і бажань взагалі. Провідні компоненти Ід – це сексуальні та агресивні потяги, які вимагають негайного втілення, реалізації.

Друга структура особистості – *"Я"* (лат. ego), на думку Фройда, також є вродженою і розташовується як в свідомому шарі так і в передсвідомості. Таким чином, ми завжди можемо усвідомити своє "Я", хоча це і нелегко. На відміну від Ід, природа якого виявляється в пошуку задоволення, Еґо підпорядковується *прин-*

ципу реальності, мета якого – збереження цілісності організму. Принцип реальності дає можливість індивідууму гальмувати, переадресовувати або поступово давати вихід грубої енергії Ід у рамках соціальних обмежень. Еґо здатне спрямовувати поведінку в потрібне русло, щоб інстинктивні потреби задовольнялися безпечним для самого індивідуума і для інших людей способом. Еґо відповідає за довільну поведінку, може контролювати і пригнічувати інстинкти, прагне до послаблення напруги і посилення задоволення.

"Над-Я" (Супер-Еґо) – це третій, найпізніший компонент особистості, інтерналізована версія суспільних норм і стандартів поведінки, морально-етична інстанція особистості. Супер-Еґо у процесі соціалізації формується з Еґо і слугує цензором вчинків та думок останнього. Це внутрішня репрезентація традиційних цінностей та ідеалів суспільства в тому вигляді, який сформовано виховними впливами, насамперед сім'ї.

Система життєво важливих потреб, що складає зміст "Воно", постійно вимагає задоволення і несвідомо спрямовує психічну активність людини, регулюючи її психічні процеси і стани. Несвідомі потяги, що йдуть від "Воно" знаходяться в стані конфлікту з соціальними і моральними нормами поведінки, які містяться в "Над-Я", тому між "Воно" і "Над-Я" існують постійні і неминучі протиріччя. Вони вирішуються за допомогою "Я" – свідомості, що, діючи відповідно до принципу реальності, намагається розумно примирити обидві конфліктуючі сторони таким чином, щоб потяги "Воно" були максимально задоволені і при цьому не було порушено норми суспільної моралі.

Воно, Я і Над-Я, – "три округи, царини, провінції" – всі три інстанції є учасниками психічного конфлікту, в якому кожен виконує свою роль: Я, уособлюючи розум і розважливість, – роль контролю і синтезу (об'єднання психічних процесів), Над-Я – роль заборон, Воно – роль різних потягів. У триструктурній теорії психічного несвідоме (Воно) займає центральне енергетичне місце:

· з економічного погляду Воно – первинне джерело психічної енергії;

· з динамічного погляду Воно – постійно перебуває у психічному конфлікті з Я та Над-Я;

· з генетичного погляду Я і Над-Я виникають із Воно.

Найбільше проблем у дослідженні психічної системи виникає при дослідженні Воно. Фройд прагнув систематизувати несвідо-

ме, але відчував, що має справу з чимось цілісним, міфологічним, що існує не в якійсь окремій системі, а наявне також у Я та Над-Я, які тісно пов'язані з ним ізсередини. Фройд порівнював Воно з "хаосом, казаном, у якому киплять і вирують збудження...". Для процесів, що відбуваються у Воно, закони логічного мислення, передусім закон суперечності, нічого не означають. Протилежні потяги існують поряд, не знищуючи один одного, об'єднуючись іноді задля постачання енергією компромісних утворень. У Воно нема нічого, що відповідало б уявленням про час, нема жодних змін психічних процесів з його плином. Бажання, які не змогли вийти з Воно, стають, по суті, безсмертними, і через десятки років видаються такими, немов щойно виникли.

У такій динамічній психічній системі найважча доля випадає на Я. У Воно психічна енергія перебуває в хаотично рухливому стані, для нього найважливішою є можливість розрядити збудження. Неусвідомлені процеси у Воно піднімаються до рівня передусвідомленого і проникають в Я. Якщо Воно може бути задоволене безпечно, то Я відпочиває, адже тоді Я і Воно діють разом. Однак часто неусвідомлений матеріал прагне прорватися в Я, але Я противиться такому вторгненню. Тоді передусвідомлений матеріал з Я рухається у зворотному напрямку, тобто повертається назад до Воно, де пригнічується. Незадоволені потяги і незадоволені бажання, постійно накопичуючись, не можуть залишатися у свідомості. Я відповідно до принципу реальності, пригнічуючи накопичені почуття і бажання, зсуває їх у несвідоме, даючи можливість психіці функціонувати відповідно до вимог реальності. Отже, залежне від пристрастей Воно, імперативів Над-Я, запитів зовнішнього світу Я є активним учасником психічного конфлікту: повинно послужити трьом чинникам (вимогам зовнішнього світу, сексуальним потягам Воно, моральності Над-Я) і захистити власне психічне утворення.

Постійне стримування інстинктів шкідливе для психічного здоров'я. Фройд вважав, що людина помирає від своїх внутрішніх конфліктів. Накопичені і нерозряджені у сфері несвідомого потяги згодом набирають сили, загрожуючи заволодіти всією психікою. Починається "війна" в психіці особистості, внаслідок чого ослаблене конфліктом Я поступово втрачає здатність до виконання своєї головної функції – психологічного синтезу. Опинившись у скруті, Я реагує на це безсилля нарощуванням страху. Суть психічного конфлікту Фройд характеризував словами:

"Отож Я, зацьковане Воно, пригнічене Над-Я, приперте реальністю, змагається, щоб виконати своє економічне завдання, досягти гармонії між силами і впливами, що діють у ньому й на нього, і ми тепер розуміємо, чому так часто нам несила притлумити крик: "Життя нелегке!". Коли Я змушене визнати власну слабкість, то сповнюється страху: реального страху перед зовнішнім світом, страху сумління перед Над-Я, невротичного страху перед силою пристрастей у Воно...". Творча діяльність стає типовим прикладом розв'язання психічного конфлікту та досягнення задоволення. Конфлікти можуть набувати патогенного (хвороботворного) характеру. Негативне вирішення психічного конфлікту Фройд називав "втечею у хворобу", а невроз порівнював з монастирем, куди спрямовувалися розчаровані і вітально слабкі люди.

У працях Фройда складові психіки людини розглянуто і через систему понять, і через систему образів. І психоаналіз постає неймовірно цікавим як спосіб позначування, як текст загалом. Так, наприклад, образно структура Воно порівнюється з величезним передпокоєм, "де тиснуться, мов окремі живі істоти, психічні порухи", за передпокоєм – значно менше приміщення – "своєрідний салон, де міститься свідомість"; на порозі між двома кімнатами стоїть охоронець, що вивчає окремі психічні порухи і цензурує їх: коли вони йому подобаються, то пускає їх до салону або повертає їх з порога чи витягує після того, як вони зайшли до салону. Психічних порухів у передпокої неусвідомленого Я не помічає. Коли вони доходять до порога і відштовхуються охоронцем, то перестають сприйматися свідомістю. Такі порухи Фройд називає згніченими.

Свідомість у просторовому розумінні займає найменше місця. Розміщення свідомості у салоні свідчить про її "елітарність" порівняно з неусвідомленим. Отже, представлення психічної системи за Фройдом має виразний характер модерністського розщеплення – протистояння між "некультурним" несвідомим і "культурним" свідомим.

Оскільки "мета психічного апарату полягає в опануванні і розрядженні тих кількостей подразнень і потенціалів збудження, що надходять як ззовні, так і зсередини", то в роботі психічного апарату також можна помітити два протилежні аспекти: "пересічний" (отримання насолоди) та "елітарний" (уникання страждань). Реаліст Фройд наголошував на другому аспекті, коли виховане Я стає "розважливим", вже не дослухається до самого

принципу насолоди, а йде за принципом реальності, що власне теж спрямований на насолоду, але насолоду відсунуту і зменшену, гарантовану зважаннями на реальність. Тому перехід від принципу насолоди до принципу реальності Фройд вважав одним з найважливіших кроків у розвитку Я та людськості загалом.

Під час творчої активності психічна структура митця набуває загрозливого для Я стану через активізацію Воно, оскільки переважає принцип насолоди. Тому з погляду фройдівського психоаналізу творчість є "нерозумною" і небезпечною діяльністю. Два протилежні погляди на творчість – як на процес демонічний і на процес божественний – виражають різне ставлення до енергетичного джерела натхнення, яким виступає Воно. Назвавши невідому їй силу Богом або демоном, творча людина міфологічно виразила містичну залежність від могутнішої за неї сили. Якби Фройд був релігійною людиною, то творчість однозначно назвав би актом демонічним, а Воно – царством сатани.

Можливість підтримувати своє психічне здоров'я залежить від механізмів психологічного захисту, які допомагають людині пом'якшити конфлікт між "Воно" і "Над-Я". Фрейд виділяв декілька захисних механізмів, головними з яких є *витіснення* (перенесення в підсвідомість думок і почуттів, що викликають страждання); *проекція* (процес, за допомогою якого людина приписує власні неприйнятні думки і почуття іншим людям, покладаючи таким чином на них провину за свої недоліки); *заміщення* (переадресація агресії з одного об'єкта на інший); *сублімація* (заміна сексуальних або агресивних потягів на соціально прийнятні форми поведінки).

У кожної людини є свій набір захисних механізмів, сформованих у дитинстві. Проте, не дивлячись на наявність захисту, витіснені бажання прориваються в свідомість у формі сновидінь, фантазій, "випадкових" обмовок, неочікуваних дій і вчинків. Отже, подавлені мотиви продовжують діяти і істотним чином впливають на поведінку людини.

З. Фройд визначив порядок розгортання психосексуальних стадій протягом дозрівання організму (біологічний чинник розвитку) і вважав, що ці стадії універсальні і властиві всім людям, незалежно від їх культурного рівня. Фройдівську періодизацію вікового розвитку називають психосексуальною теорією особистості, оскільки головна ідея в ній пов'язана з сексуальним інстинктом. Назви стадій розвитку особистості (оральна, анальна, фа-

лічна, генітальна) вказують на основну тілесну (ерогенну) зону, з якою пов'язано відчуття задоволення. Основні чинники розвитку особистості в психосексуальній теорії Фройда: внутрішній (біологічне дозрівання, реформування кількості і спрямованості сексуальної енергії) і зовнішній (соціальний, вплив спілкування з батьками). Цінність даного підходу в тому, що вперше було вказано на значущість періоду дитинства у подальшому розвитку особистості.

На відміну від З. Фройда, який визначав лібідо насамперед як сексуальну енергію, К. Юнг у своїй праці "Лібідо, його метаморфози і символи" (1912) відмовляється від подібного однобокого підходу:

> "Я повинен припустити, що чисто сексуальна етіологія неврозів виявляється занадто вузькою. У такій критиці я відштовхуюсь не від якого-небудь забобону або упередженості проти сексуальності, а від дуже близького знайомства з проблемою в цілому. Тому я пропоную звільнити психоаналітичну теорію від чисто сексуального підходу. Замість цього я хотів би внести енергетичну точку зору в психологію неврозів. Усі психічні явища можуть розглядатися як прояви енергії, подібно до того, як усі фізичні явища розуміються як енергетичні реалізації з того моменту, відколи Роберт Майєр відкрив закон збереження енергії. Суб'єктивно і психологічно ця енергія сприймається і переживається як сильне бажання. Я називаю її лібідо, використовуючи це слово в його первинному сенсі, аж ніяк не зводячи його тільки до сексуального значення".

К. Юнг розуміє під лібідо сукупну психічну енергію людини, а сексуальність – лише як один із безлічі можливих проявів цієї енергії, але не як специфічний її різновид.

З. Фройд доводив, що починаючи ще з первісних часів людству належать кілька фатальних пристрастей, із якими культура веде запеклу боротьбу – це спокуса інцесту та жага до вбивства. Амбівалентна суть культури, на думку вченого полягає у тому, що через систему заборон і механізмів контролю над поведінкою індивіда вона створює сприятливі умови для соціальності, в той же час за допомогою непомірного переслідування чуттєвої природи перетворює життя людини на пекло. Культура "катує" ерос, або до того моменту, коли він починає сприйматися як потворне і неприпустиме (садизм, мазохізм, психологічна імпотенція), або до смерті, тобто аж впритул до заборони на природне задоволення як таке (практики жіночого обрізання, скопництво, некрофілія). Фройд уперше звернув увагу на те, що фундамент нормативної культури (поведінково-комунікативну модель) складає

статева мораль, тобто культура розпочинається з регуляції міжстатевих стосунків, типи яких відомий структураліст Клод Леві-Стросс систематизував у так названі ""системи родинності" – жорсткі кодекси родинних відносин. Так, у роботі "Тотем та табу" (1913) Фройд аналізує проблему походження заборони інцесту через розгляд його відношення до тотемізму. Справді, табу є першою соціально-культурною моделлю – поведінково-комунікативним стандартом, який скеровує поведінку людини у суспільстві. Фройд нагадує про те, що у всіх первісних культурах зміст табу був пов'язаний із двома заборонами, недотримання яких каралося смертю: убивство одноплемінника та міжстатеві стосунки між членами одного тотему. Вчений припускається думки, що конгруентність системи заборон у первісних суспільствах пояснюється великою спокусою еротичного інстинкту та агресії, із якими первісні люди не могли впоратися без жорстких механізмів стримування. Механізм табу функціонував завдяки тому, що інстинкт самозбереження, тобто прагнення до життя у нормальних людей є міцнішим, аніж еротичний потяг.

На глибоке переконання Фройда інститут табу безпосередньо пов'язаний із тотемізмом, оскільки на початку торкався заборон стосовно сексуальних стосунків між членами тотемного клану та спрямованої на них агресії. У процесі пояснення самого тотемізму Фройд вдається до гіпотези про "Едіпів комплекс" (латентний конфлікт між сином та батьком – неусвідомлене прагнення убити батька як суперника і водночас відчуттям провини перед ним). Походження "Едіпового комплексу", на його думку, пов'язане із ймовірним убивством синами архаїчного племені вождя, котрий жорстоко обмежував їх сексуальну свободу. За припущенням австрійського мислителя сини спочатку страшенно боялися свого батька, а після його убивства відчули таке ж інтенсивне почуття провини, бажання позбутися якого змусило їх до перенесення образу та функцій пращура на тотемну тварину. Як зазначав Фройд, саме через таку екстраполяцію тотемна тварина викликала незбагненний жах і водночас благоговіння:

> "... брати, які об'єдналися супроти свого батька, перебували під владою таких самих суперечливих почуттів, існування яких ми можемо довести у кожного з наших дітей та невротиків... Вони зненавиділи батька, який постав потужною перешкодою на шляху задоволення їхніх прагнень до влади та сексуальних потягів, однак у той же самий час вони любили його й захоплювалися ним.

Після того, як вони його відсторонили і задовольнили своє бажання ототожнитися з ним, вони мали потрапити під владу зростаючих ніжних душевних поривів. Вони набули форми каяття, виникло почуття провини... Мертвий батько тепер став ще сильнішим, аніж він був за його життя; усе сталося так, як ми по цей час можемо спостерігати у людських долях. Те, чому він перед тим заважав своїм існуванням, вони тепер самі собі заборонили, потрапив у психічний стан гарно відомого нам із психоаналізу "пізньої слухняності". Вони скасували вчинок, заявивши про неприпустимість убивства замінника батька тотема, і відмовившись від його плодів, відмовилися від вільних жінок". (З. Фройд "Тотем і табу")

Перший злочин батьковбивства (первородний гріх), отже амбівалентність почуттів у ставленні до батька набула архетипічного значення, і кожного разу відтворюється в онтогенезі. "Едіпів комплекс" як несвідому ненависть до батька підсилює похідна від нього структура, яку Фройд називає "кастраційним комплексом". Кастраційний комплекс є наслідком фалоцентричності світовідчуття хлопчика, через який він постійно переживає фізіологічну тривогу бути покараним саме у такий спосіб, і саме з боку свого батька. Ця тривога або страх є небезпідставними, або, ймовірно, також пов'язані із соціокультурним досвідом минулого. Так, стародавні практики ініціації через обрізання можна розглядати як акт символічної кастрації, що здійснює доросле покоління у відношенні до підростаючого з метою залякати молодь, змусити її коритися. Думки про те що, у стосунках між сином та батьком, батько може несвідомо ненавидіти сина, через ревнощі, наприклад, притримуються й інші мислителі. Представники французької філософії постмодернізму Жиль Дельоз та Фелікс Гваттарі, стверджували, що проблема полягає тут у тому, хто запускає цей механізм обопільного відторгнення: батько чи син. "Так ось чого ти хочеш – убити мне, щоб переспати зі своєю матір'ю?... Саме батько створює галас і розмахує законом... Едіп спочатку – це ідея дорослого параноїка, а вже потім – інфантильне почуття невротика" (Ж. Дельоз, Ф. Гваттарі "Анти-Едіп. Капиталізм и шизофренія").

На глибоке переконання Гваттарі, Фройд спотворив процес виникнення дитячого неврозу через неприховану симпатію до патріархальних інститутів. Австрійський психоаналітик виявився неухильним адептом аскетичної моралі та батьківського деспотизму. Загнавши дитину у кут "маленького брудного секрету", психоаналіз боягузливо уникнув теми "зваблення дитини дорос-

лим, замінивши її індивідуальним фантазмом, і який перетворює реальних батьків у безневинних або навіть жертв".

З неприхованою симпатією до фройдівської гіпотези про Едіпів комплекс поставився один із відомих представників неофройдизму Вільгельм Райх (1897-1957). Приймаючи за аксіому вчення Фройда про розвиток особистості, Райх досить критично налаштований стосовно патріархальної системи цінностей та її вимог. На глибоке переконання Райха патріархальна культура з її економічною параноєю призводить до формування у структурі особистості не просто агресивної компоненти, а задоволення від насильства, тобто змінює саму інстинктивну структуру особистості:

> "...сексуальне пригнічення підсилює політичну реакцію, перетворює масового індивідуума у пасивну аполітичну особистість і створює вторинну силу у структурі особистості – штучну потребу, яка активно підтримує авторитарний устрій. Завдяки процесу витіснення сексуальність не досягає природного задоволення і через те прагне до різних замінників задоволення. Так, наприклад, у результаті збочення природна агресивність виражається у вигляді грубого садизму, який займає вагоме місце в масово-психологічний основі імперіалістичних війн..." (Райх В. "Психология масс и фашизм")

Цьому процесу найліпшим чином сприяє аскетична християнська доктрина із її запереченням усього біологічного, особливо сексуального та патріархальні інституції, які ґрунтуються на репресивних принципах.

> "Перші ознаки пригнічення сексуальності стали проявлятися порівняно недавно, за умов встановлення авторитарного патріархату та на початку розділення суспільства на класи. Загалом, на цьому етапі сексуальний потяг починає використовувати меншість задля вилучення матеріального прибутку; це положення знаходить ґрунтовне організаційне вираження у патріархальному шлюбі та сім'ї. При обмеженні та пригніченні сексуальності відбувається зміна характеру людських почуттів; виникає релігія, яка заперечує існування сексу; ця релігія поступово створює свою сексуально-політичну організацію – церкву..., яка ставить перед собою мету викорінення сексуальних потягів людини, а отже того малого щастя, яке існує на землі. З точки зору сучасної розвиненої експлуатації людської праці всьому цьому знайдеться цілком зрозуміле пояснення." (Райх В. "Психология масс и фашизм")

В. Райх намагається довести, що заперечення біологічного модусу екзистенції з його закликами до граничного аскетизму (висока мораль) і водночас пристрасть до насильства є похідними від суспільного життя, зокрема інституту приватної власності

який історично постав одним із потужних механізмів трансформації лібідо в економічне русло, а також легітимізації моногамії та ієрархічних соціальних відносин, які історично підтримувалися насильницькими методами – фізичними катуваннями, екзекуціями, стратами тощо. Таким чином Райх, як і його попередник Фройд, переоцінював значення вітальних потреб у мотивації поведінки людини, її соціальної невдоволеності. Райх не бажав визнавати той факт, що існує суто людський спосіб відносин, який опосередкований не фізіологічним домаганням, а боротьбою свідомостей.

Учень та послідовник Фройда австрійський психоаналітик Альфред Адлер схвалює фройдівську теорію лібідо, згідно з якою усі його стадії врешті решт пов'язані із привласненням об'єкту і лише через таке "оволодіння" суб'єкт отримує задоволення, а також ідею про те, що соціокультурні інститути спрямовані на обмеження людського егоцентризму. Проте, на глибоке переконання Адлера, невроз через "Іншого" не завжди зумовлений невдоволеною сексуальною потребою. Досить часто його спричиняють суто соціальні або особистісні претензії. Поряд із природженим нарцисизмом, успішній адаптації людини у соціальному просторі може заважати інший суб'єктивний чинник – "соціальний інстинкт вищості", який є продуктом соціальних обставин і постає своєрідною компенсацією почуттів меншовартості, невпевненості, що діють безсвідомо. З одного боку, почуття вищості може сприяти самовдосконаленню особистості, з іншого – призводити до неврозу меншовартості.

Справді, соціальні домагання сучасної людини мають різнобічний характер. У цивілізаційних суспільствах людина прагне досягнути соціального успіху, належного соціального статусу і т.п. Досить часто соціальний успіх визначається через поняття соціальної переваги, яка, на думку Адлера, складає "фундамент усього психічного життя людини" і через яку індивід виявляє інтерес до оточуючих. Однак досягненню бажаного успіху зашкоджує непомірне почуття вищості, яке знаходить вираження в таких рисах характеру як пихатість, нав'язливість, самовдоволення тощо. Хворобливе почуття вищості, насправді, є наслідком міцного почуття меншовартості. Справа полягає у тому, що в основу соціальної поразки нарцисів, які у соціумі прагнуть лише перевищувати інших, і саме в цьому егоцентричному "проекті" знаходять своє задоволення, закладені не тільки самозакоханість, а й соціальний страх. Проте на відміну від об'єктно-

орієнтованого лібідо, соціальний страх нарцисичного невротика менш за все пов'язаний із страхом самотності. Це страх соціальної поразки невизнання, який знаходить своє красномовне вираження у численних сімейних "драмах", коли партнери, наприклад, вимагають один від одного "виключного почуття симпатії", "виключної здатності ототожнювати себе з іншим і співчувати йому" тощо. Тоді як "ситуація шлюбу закликає до співчуття інтересам іншого, здатності поставити себе на його місце". Примітно, що подружню зраду Адлер розглядає як несвідоме прагнення одного із партнерів принизити іншого, який нібито недостатньо його цінує і компенсувати у такий спосіб оте набридливе почуття невпевненості у собі.

Комплекс меншовартості є таким же відлунням дитинства, як і "кастраціний комплекс". Однак він не пов'язаний із "Едіповим неврозом", а є так названим комплексом "нелюбимої дитини". Емоційне відчуження, яке людина відчуває з самого дитинства є найкращим середовищем для формування невротичної, закомплексованої особистості, яка почувається нікчемною та нікому не потрібною, через що пізніше, у дорослому житті вона буде постійно прагнути соціального реваншу. У ній навряд чи достатньо розвинеться соціальне почуття спільності. Адже дитина може навчитися співчуття, ставити себе на місце інших людей лише за умови прихильного ставлення до неї близьких людей, насамперед батьків. Отже, трагедія соціального життя невротика полягає насамперед у понівеченому дитинстві, яке породжує в ньому непомірне прагнення до визнання та переваг через нехтування інтересами "Іншого", що суперечить вимогам соціальної культури – мистецтву вибудовувати відносини з людьми.

Ахіллесовою п'ятою усієї соціокультурної доктрини, не лише психоаналітичної є питання про те, чи укоріненні пристрасті у людську психіку із народження, чи ні. Іншими словами, чи справді (як у тому був переконаний Фройд) усі люди від природи схильні до насильства, інцесту та нарцисизму і що страх є єдиним ефективним механізмом інтеріоризації суспільної моралі, тому репресивні інститути неминучі, інакше – соціальний колапс? Або, як вважали його опоненти, однак із того ж самого психоаналітичного табору – Вільгельм Райх та Еріх Фромм, що у всьому винне суспільство і його кривава, побудована на жорстоких практиках історія, яка за допомогою змодельованого тисячоліттями архетипу скеровує людську душу у русло любові до

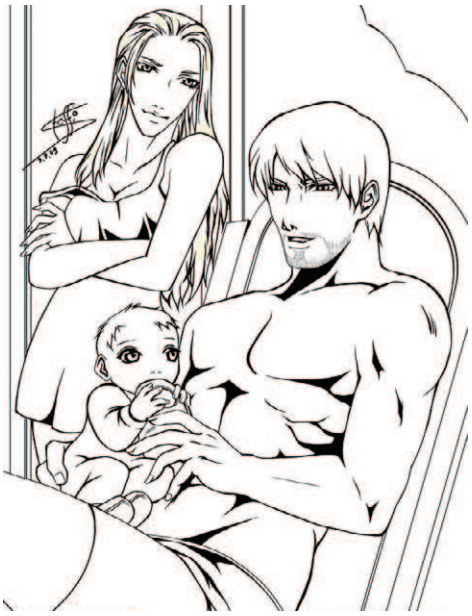
насильства та влади: нехай інший буде жертвою, я ж буду усіляко панувати і насолоджуватися з того. Наступники фройдівських ідей виявили більшу схильність до соціального детермінізму. Тому перша важлива теза, яка випливає з їхнього доробку – соціокультурні інституції формують афективну архітектоніку людської душі.

Таким чином, сьогодні питання постає не в тому, що пристрасті, симпатії або антипатії складають основу людського характеру. Психоаналіз навчає тому, що "пристрасті душі" відображають цінності людини у соціальному оточенні, або що левова частка соціальних цінностей має афективне забарвлення. Так, жага влади та визнання, які ґрунтуються на соціальному почутті вищості (А. Адлер) або природженому "нарцисизмі" (З.Фройд) можуть слугувати, як рушійною силою суспільно-корисної діяльності, так і соціально-деструктивним чинником. Невипадково Е. Фромм стверджував, що афекти є і психологічною, соціокультурною категорією, і не менше, аніж розум виражають сутність людини. Поза соціальним існуванням вони позбавлені сенсу. Проте серед безмежної кількості людських пристрастей та прихильностей, лише любов та ненависть (деструктивність) отримали у психоаналізі ґрунтовну концептуальну розробку.

❖ *Блюм Г. Психоаналитические теории личности/Г. Блюм. – М.: "КСП", 1996. – 243 с.*
Дадун Р. Фрейд/Р. Дадун. – М.: АО "Х.Г.С.", 1994. – 512 с.
Сайтарли І. А. Соціальна культура у контексті психоаналітичної традиції / І. А. Сайтарли // Вісник Київського нац. університету ім. Т. Шевченка: Серія: Філософія. Політологія. – 2010. – Вип. 98.
Фройд З. Вступ до психоаналізу. – К.: Основи, 1998. – 709 с.

ЕДІПІВ ТРИКУТНИК І СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Психоаналітична антропологія зайнята пошуками Едіпового трикутника як універсальної структури у різноманітних культурах, а не тільки там, де переважає сім'я, заснована на шлюбних узах.
Жан Лапланш



- *ЕДІПІВ КОМПЛЕКС* – одне з основних понять класичного психоаналізу, запроваджене З. Фройдом на позначення несвідомих сексуальних потягів дитини до своїх батьків. Назву для такого явища творець психоаналізу побудував на сюжеті давньогрецькому міфу про Едіпа, персонажа, що всупереч своїй волі і не розуміючи цього, вбиває свого батька і одружується на матері.

Відкриття едіпового комплексу З. Фройд зарахував до найвидатніших здобутків людства. Його обґрунтування стало одним з основних положень психоаналітичного вчення.

Згідно з психоаналізом у дитинстві закладається психічна програма всього дорослого життя. Едіпів комплекс є центральним дитячим комплексом, основою структурування цілісного сексуального потягу і, зрештою, духовності людської особистості.

Едіпів комплекс Фройд досліджував у локальній та універсальній площинах: в історії розвитку індивідуальної психічної структури людини та духовно-психічної структури колективу (народу), людства. Едіпів комплекс може бути представлений як

1) психоаналітичний код для розуміння сексуального розвитку індивіда;
2) як психоаналітичний код для розуміння феномену статі;
3) як психоаналітичний код для пояснення духовності, феномену творчої особистості і культури загалом.

Кожен із цих аспектів заклав можливість для відповідної інтерпретації.

1. Психічна поведінка формується позицією дитини в сімейному трикутнику: мати – дитина – батько. Ставлення дитини до батьків, вважав Фройд, має первинний сексуальний характер. Від початку дитяча сексуальність є синкретичною, з природною взаємодією гетеросексуальності та гомосексуальності, що зумовлює амбівалентне (суперечливе) ставлення дитини до своїх батьків, виражене в почуттях любові – ненависті. На стадії формування жіночої та чоловічої сексуальності Фройд виділяв спільну для обох статей доедіпову прихильність до матері, а потім – едіпову ситуацію. Доедіпова стадія у фройдівському психоаналізі займає незначне місце, він більше зосереджувався на едіповій ситуації, яка виникає на шляху активного формування сексуального потягу. З нею пов'язане формування *фалічної сексуальності* (визначальна роль у якій належить фалосу – чоловічому статевому органу або його заміннику).

Суть едіпового комплексу хлопчика, за Фройдом, полягає в тому, що свій перший сексуальний потяг він переживає до матері, а батькові, як супернику, несвідомо бажає смерті, щоб зайняти його місце і самому "володіти" нею. Едіпова ситуація для дівчинки складніша, оскільки тут у процесі формування сексуальності відбувається зміна еротичного об'єкта (від матері до батька). Перша любов дівчинки до матері стосувалася фалічної матері (фалічним символом були материнські груди), але відкриття дівчинкою "безпенісності", тобто материнської "кастрації", вважав Фройд, проявляється у зневазі до матері (оскільки та не забезпечила дівчинку пенісом і сама є "кастрованою"). Після несві-

домої зневаги до матері дівчинка свою еротичну увагу звертає на батька, що засвідчують відмова від фалічності, бажання усунути матір і зайняти її місце біля батька, мати від нього дитину (дитина символічно тотожна пенісу). Цю несвідому дитячу еротичну фіксацію хлопчика на матері, а дівчинки – на батькові Фройд і називав едіповим комплексом, який, на його думку, сягає кульмінації між третім і п'ятим роком життя дитини, а після нетривалого згасання відроджується в період статевого дозрівання. З появою у сім'ї інших дітей цей комплекс "розростається до родинного комплексу". Згідно з психоаналітичною теорією Фройда едіпів комплекс як універсальний неусвідомлений еротичний потяг дитини впливає на психіку, особистість і поведінку людини в дорослому віці: його подоланістю чи неподоланістю зумовлений невротичний чи нормальний стан людської психіки.

2. Особистість і стать людини формується залежно від способу подолання едіпового комплексу. Відмінності в його подоланні визначають, на думку Фройда, різні позиції чоловіка і жінки в культурі. Подолання едіпового комплексу в хлопчика пов'язане зі страхом кастрації як можливого покарання за інцестні бажання, а в дівчинки – із страхом щодо неповноцінності власного тіла.

Комплекс кастрації (лат. castratio – видалення) – дитяче переживання, яке, за класичним психоаналізом, властиве обом статям: для хлопчика це страх втрати пеніса, для дівчинки – страх перед дефектом свого тіла.

Через комплекс кастрації енергія еротичного потягу хлопчика до матері втрачає сексуальний характер і сублімується, скеровуючись на формування Над-Я (у зв'язку зі страхом кастрації психічне згнічення хлопчика супроводжує повна відмова від інцестного бажання до матері та уподібнення до батька). Нормальний шлях розвитку чоловіка означає остаточне подолання едіпових бажань.

Едіпів комплекс дівчинки, згідно з теорією Фройда, виникає саме завдяки комплексу кастрації, а тому зберігається надовго і усувається лише частково, в результаті чого страждає процес утворення Над-Я: "воно не досягає тієї могутності й незалежності, яких вимагає роль у культурі". Усунення фалічної активності, характерної для дівчинки на доедіповій стадії (в основі якої була любов до матері), готує ґрунт для жіночості як пасивної сексуальної позиції. Жіночість, на думку Фройда, прокидається саме тоді, коли бажання позбутися кастрації, тобто бажання набути пеніса, поступається бажанню мати дитину. Ці еротичні бажан-

ня дівчинка проектує на батька, прагнучи зайняти місце матері. Подолання комплексу пов'язане зі страхом втрати батьківської любові.

У поясненні чоловічої та жіночої сексуальності Фройд виходив з визначального біологічного смислу фалічності. Тому головним поясненням жіночої сексуальності і основою її психічного розвитку стала пенісна заздрість. Завдяки цьому формується центральна опозиція, що відповідає фройдівській ієрархічній світоглядній структурі. Хоча він припускав, що опозиція "чоловік – жінка" має різні значення відповідно до соціального, біологічного та психосексуального рівнів, однак біологізм та психосексуальність є фундаментом, що зумовлює соціальний характер цієї опозиції. Відповідно, чоловічість ідентифікується зі свідомим, культурним та елітарним, а жіночість – із несвідомим, некультурним, масовим.

Психоаналітична концепція комплексу кастрації наділила чоловічий статевий орган особливим символічним значенням. Завдяки наявності пеніса чоловіча суб'єктність виявляється через потяг до жіночого об'єкта, отже, через активну функцію і вихід за межі власної суб'єктності. Фройд вважає, що відсутність пеніса у жіночій тілесності означає слабкість лібідо жінки: вона нездатна "любити" іншого. Тому жіноча природа подана через нарцисизм (самозакоханість). Значною мірою нарцисизм "другої статі" полягає в тому, що жінка "має більшу потребу бути коханою, ніж кохати", а пенісна заздрість зумовлює утвердження фригідності, неприступності, фізичної самозакоханості, що є компенсацією "сексуальної меншовартості". Отже, головним критерієм психосексуальної класифікації людських істот у класичному психоаналізі є наявність чи відсутність пеніса. Пояснюючи чоловічу сексуальну активність та жіночу сексуальну пасивність, психоаналітична теорія підтримувала патріархальні ролі чоловіка і жінки в культурному житті людства.

Для психоаналітичного пояснення жіночості важливою була також ідея бісексуальності. Бісексуальність (лат. bi – два і sexus – стать, буквально – подвійна сексуальність) – двоїстість сексуальної орієнтації, наявність "чоловічості" (активності) та "жіночості" (пасивності) у психологічній поведінці людини.

Ідея бісексуальності, як і більшість ідей у класичному психоаналізі, не є власне фройдівською. Її автором був берлінський лікар Вільгельм Флісс (1858-1928), який вважав, що бісексуальність характерна для живої клітини і людської природи загалом,

вона виявляється анатомічно і біологічно. Фройд зосередив увагу на психологічному вияві бісексуальності: "чоловіче – жіноче" конфліктують у психічній структурі особистості на етапі становлення доти, доки суб'єкт не усвідомить цей конфлікт і не визначиться як носій певної стратегії. Проте чистої "чоловічості" та "жіночості" у психології людини не існує.

На певному етапі ідея бісексуальності захопила Фройда. В одному з листів він зізнався, що дедалі частіше думає про те, ніби у статевому акті беруть участь не двоє, а четверо. Разом з цим фройдівське визнання – "переважаюча у даній особистості стать витісняє у несвідоме психічну уяву про переможену стать" – заперечувало можливість сексуально реалізувати витіснення. Тому цій ідеї він не надав позитивного культурного значення (бісексуальність осмислювалась як "архаїчна спадщина людини"). Оскільки під час становлення жіночої сексуальності дівчинка змінює еротичний об'єкт, формується, на думку Фройда, бісексуальна психологія, за якої часто "виникає повторюване чергування періодів, коли бере гору то чоловічість, то жіночість".

3. Едіпів комплекс – ключ до моральності (духовності) у психоаналітичному розумінні. Фройд вважав едіпів комплекс зародком загальнолюдського неврозу, оскільки він тяжіє над усіма чоловіками і є джерелом загальнолюдського усвідомлення провини як імпульс до розгортання духовності. Двома найтяжчими злочинами людства Фройд визнавав едіпові злочини: кровозмішання з матір'ю та батьковбивство. У праці "Тотем і табу" він обґрунтовував гіпотезу, за якою джерелом релігії та моралі є почуття провини, що формується зі спонтанної природи едіпового комплексу. Едіпів комплекс закладає основи передусім чоловічого (як повноцінного) Над-Я, що формується не за образом батьків, а за образом їх Над-Я, тобто за традиціями і цінностями, які передаються з покоління в покоління. Тому відмова хлопчика від любовних бажань до матері й ворожості до батька наснажує згодом доросле Над-Я культурними вимогами (освіта, мораль, релігія тощо). Під таким кутом зору фройдівська теорія едіпового комплексу розглядала чоловічу злочинність (едіпові злочини), яка компенсується в культурі чоловічою духовністю.

Саме завдяки своїй універсальній природі й культурній функції едіпів комплекс, на думку Фройда, відчутно впливає на літературну творчість. В одній із праць він посилався на дослідження австро-американського психоаналітика Отто Ранка (1884-

1939), яке доводило, що драматурги всіх часів черпали свій матеріал з едипового та інцестного комплексів і їх варіантів.

Підтвердженням едипового комплексу для Фройда були не лише численні літературні тексти, а й історія та міфологія. У праці "Мойсей і монотеїзм" він розглянув едипів злочин батьковбивства в історичній долі єврейського народу через історію вбивства євреями єгиптянина Мойсея. Міфологічне повернення Мойсея – це, власне, повернення у свідомість згніченої події і провини, а з нею переживання комплексу батьковбивці, що довго залишається в неусвідомленому. Згнічене набуває нової енергетичної сили, прагнучи прорватися у свідомість саме тоді, коли народ потребує самоутвердження в новій історичній ситуації і порятунку від загибелі. Необхідність психічного очищення народу відбувається шляхом нового міфологізування. Легенда, довго "проспавши" в несвідомому, "прокидається", трансформується і проривається у свідомість, здійснює могутній вплив на його історичний шлях: єврейський народ спокутує провину за вбивство Бога-Отця і цілковито утверджується в монотеїстичній релігії і власному богообраному бутті.

Відкриття едипового комплексу було пов'язане з біографічною невротичною ситуацією Фройда, а наукова гіпотеза щоразу підкріплювалась і психотерапевтичною практикою. Тому він рішуче наполягав на визнанні едипового комплексу: хто відкидав його, вважався противником психоаналізу. Однак природну універсальність і культурну роль цього комплексу визнають не всі психоаналітики й прихильники психоаналізу. Дехто з учнів Фройда вважав едипів комплекс ознакою типово "єврейського" патріархального та космополітичного психоаналізу. Згодом один із найталановитіших учнів Фройда, Юнг, скритикувавши фройдівський психоаналіз, прагнув створити "арійський" психоаналіз, виходячи з несвідомого комплексу німецького народу. Першоосновою інцесту він вважав не чоловічий статевий потяг, а загальнолюдський потяг до материнського лона, що повернуло психоаналіз до проблеми *матріархальності* (лат. mater – мати і грец. arche – влада) – первинної організації людського світу на основі материнського права.

Перетлумачення фройдівського поняття едипового комплексу як універсальної структури своєрідно розвиває психоаналітичну теорію. Так, теоретик "гуманістичного психоаналізу" Е. Фромм фройдівське поняття едипового комплексу вивів за межі сімейного сексуального конфлікту в соціальний світ. Духовний розви-

ток людства, за Фроммом, відбувається на шляху від інцесту як первинної форми поневолення до свободи, що відображається в релігійних положеннях ("Всі великі релігії починали із формулювання табу на інцест і потім переходили до позитивних формулювань свободи"). Інцестно орієнтована психологія набуває глибинного символічного тлумачення. Так, локальна прихильність до батьків як фундаментальна форма інцесту глобально проявляється у процесі соціального функціонування людини – через невротичну прив'язаність до нації, держави, політичної партії, релігійної організації тощо, тобто в різноманітному інцестному фанатизмі. І лише подолавши інцестні бажання, вважає Фромм, людина здатна критично поглянути на себе, на свою націю і, нарешті, осягнути найвищу мету людського існування – свободу.

Фройдівський едіпів трикутник, учасниками якого є біологічні істоти "мати – дитина – батько", французький психоаналітик Жак Лакан (1901-1981) виводив у лінгвістичну площину. Едіпів комплекс стає сюжетом набуття мови, завдяки якій дитина навчається зживатися з нестачею Реального. Очевидно, до відсутності матері дитина спочатку звикає "матеріально", а не ідеально: цю нестачу замінюють різні об'єкти, іграшки. Набуваючи мови, вона навчається символічно зживатися з нестачею Реального. Як і Фройд, Лакан едіпову ситуацію визначав як важливий етап гуманізації людини: становлення суб'єкта (коли дитина стає суб'єктом, який говорить) означає перехід з природного ("матріархального") рівня на рівень культури як рівень мови та її структурування. Отже, подолання едіпового комплексу Лакан пов'язував із входженням у порядок Символічного, у культуру як мову.

Символічне відношення визначає положення суб'єкта як видющого: він бачить себе у дзеркалі слова, символічної функції. Символічний зв'язок визначає людину з допомогою закону. Символічною інстанцією заборони стає "ім'я Батька" як значення закону, що фігурує між суб'єктом і об'єктами бажання. У зв'язку з цим "ідеологічна" "моральна" суть мови полягає у виявленні таємного бажання суб'єкта під "поглядом", тобто у дзеркалі Символічної інстанції як культури загалом. Закон табуйованого інцесту (заборона статевих стосунків між кровними родичами) спрацьовує через імена "батько", "мати". "Патернальне позначення", тобто позначення імені батька, лаканівський психоаналіз вважає провідним моментом у становленні людини. "Саме в імені батька, – зазначав Лакан, – потрібно бачити носія символічної функ-

ції, яка уже на зорі людської історії ідентифікує його лик з образом закону". Набуваючи мови, суб'єкт вписується в існуючий порядок культури, в якому циркулюють різноманітні дискурси, яким він також змушений підпорядкуватися. Отже, суб'єкт входить у порядок Символічного. Дитина, відділившись від природного материнського світу, житиме у світі символічному, світі батька (світі логосу, закону), де мова домінує над Реальним і Уявним. Імпульси Реального та конфігурації Уявного приборкуватиме Символічне. Тому в лаканівському психоаналізі мова як порядок Символічного виражає патріархальну структуру. Жінка з її природним світом залишається за межами культури, оскільки вона, як стверджується, не здатна до самостійної репрезентації, про що свідчить відсутність власного імені: вона входить у світ культури з іменем батька.

Всупереч фройдівській значущості едіпової ситуації та маргіналізації доедіпової стадії австрійсько-британська дослідниця Мелані Кляйн (1882-1960) вивела на перший план доедіпову стадію, проаналізувала характерні для неї особливості зв'язків, що стало методологічною настановою для обґрунтування жіночої неоднорідної самототожності. На доедіповій стадії, на думку Кляйн, відсутня ієрархічність, панує гармонія стосунків "мати – дитина", передусім "мати – донька". Це дає змогу жіночу сексуальність тлумачити не по-чоловічому, тобто не через кастраційний комплекс, а на рівні споконвічних відносин, де центральною фігурою постає мати як об'єкт первинного жіночого бажання. Оскільки механізм бажання у психоаналізі є основним мотиваційним принципом людського буття, то визнання специфічності жіночого бажання, що формується на доедіповій стадії, стає концептуально важливим принципом феміністичного психоаналізу.

❖ *Пантелеева И. Превратности психоаналитического понимания Эдипова комплекса/ И. Пантелеева// http: //www.kleinians.narod.ru/ texts/ 8Oedipus.htm*
Фройд З. Три нариси з теорії сексуальності // Психологія і суспільство. – 2008. – N 4.
Хьелл Л. Теории личности/Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.

ПСИХОМАЛЮНКОВИЙ ТЕСТ "АВТОПОРТРЕТ"

Психомалюнковий тест "Автопортрет" застосовується з метою діагностики несвідомих емоційних компонентів особистості (самооцінка, актуальний стан, невротичні реакції тривожності, страху, агресивності).

Автопортрет – це зображення людини, створене нею самою. Зображуючи себе, людина відтворює основні риси власних тілесних потреб і внутрішніх конфліктів. Багата проекція особистісної динаміки, що виявляється в малюнку, відкриває для методу можливість аналізу достоїнств і конструктивних потенцій, так само як і аналізу порушень. У процесі інтерпретації "схеми тіла" можна судити, чи повністю відповідає отримана графічна продукція фізичним і психологічним переживанням людини, які органи тіла несуть певний сенс, яким чином соматично закріплені і позначені бажання людини, її конфлікти, компенсації і соціальні установки.

- *Чистий аркуш паперу поділіть на три частини. У кожній частині намалюйте самого себе. У першій частині створіть портрет – "Я, яким я є"; у другій – "Я, очима інших" ("Як мене бачать інші"); в третій: "Я, яким я хочу стати".*
  Автопортрет може претендувати на точність або ж бути символічним. Зобразити можна своє обличчя чи себе у повний зріст. Малюйте як зможете, довго не замислюйтеся. Інтерпретацію читайте після того, як завершили малюнок.

Намальовані автопортрети, виявляють насамперед характер ставлення до себе.

- Перший малюнок виконаний ретельно, є деталі, дотримані, звичайно, відносно, пропорції, відчувається старання і ретельність, на перспективу планується ще більша гармонія – третій малюнок із зображенням ще більшої і ідеальнішої фігури. Такий малюнок означає позитивне ставлення, наявність внутрішньої гармонії і здібності до самопізнання і саморегуляції.
- Перший малюнок виконаний нарочито конфліктно – одна рука недомальована, фігура деформована, волосся скуйовджене і інші ознаки емоційного неприйняття себе. Ця тенденція наголошується і в інших малюнках. Це означає наявність актуальних особистісних конфліктів, неприйняття себе.
- Особливо деформованою фігура виглядає на другому малюнку, є проблеми в сфері стосунків з іншими, конфлікти, сварки і ін.
- Намальована лише частина фігури – голова. Уявлення про себе не сформовані, неповні, є відчуття невпевненості.
- Якщо важко зробити два малюнки (за винятком першого) – погано розвинене усвідомлення своїх стосунків з іншими і є труднощі в створенні себе в майбутньому.
- Істотні відмінності у величині малюнків "Я, яким я є" і "Я, яким я хочу стати" у бік збільшення і більшою ідеальною представленістю останнього. У ньому краще виражені пропорції, ретельно вимальовували деталі і ін. Це означає природну для певного віку орієнтацію на ідеал, прагнення до розвитку, дорослішання, зростання.

- ✧ На всіх малюнках зображення деформовані, непропорційні, збиткові – означає наявність особистісних проблем, невисокий індекс схвалення себе.
- ✧ Видимі порушення пропорцій між правою й лівою сторонами свідчить про відсутність особистої рівноваги. Перекручування наявні на правій стороні зображеної людини відбивають проблеми у дотриманні соціальних норм. Перекручування на лівій стороні зображеної людини відбивають проблеми стосунків з найбільш близькими людьми, у сфері емоційних прихильностей.

Елементи, які можуть бути виявлені в автопортреті, трактуються наступним чином.

- ✧ *Голова* на малюнку розцінюється як сфера інтелекту, уяви, а також вольового керування. Малюнок великої голови зазвичай припускає великі інтелектуальні претензії, або незадоволеність власним інтелектом. Малюнок маленької голови зазвичай відображує почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності. Нечітке зображення голови – показник сором'язливості, боязкості. Якщо голова зображена в останню чергу, виникає підозра в існуванні якихось міжособистісних конфліктів.
- ✧ *Обличчя* ретельно акцентоване свідчить про сильну заклопотаність своїм зовнішнім виглядом, стосунками з друзями. Підкреслене підборіддя – потреба в домінуванні. Занадто велике підборіддя свідчить про прагнення компенсувати відчутну слабкість, нерішучість.
- ✧ *Волосся* – ознака мужності (хоробрості, сили, зрілості), прагнення до неї. Сильно заштриховане волосся – підвищена тривожність. Рідке волосся сторчма – недолік мужності, скуйовджене – сексуальна аморальність.
- ✧ *Очі* зображені як порожні очниці – прагнення уникати візуальних стимулів, ворожість. Великі очі на малюнку припускають підозрілість, а також прояв заклопотаності і гіперчутливості по відношенню до громадської думки. Маленькі або закриті очі зазвичай припускають самопоглинання і тенденцію до інтроверсії. Очі, закриті або заховані, свідчать про сильне прагнення уникати неприємних візуальних впливів.
- ✧ *Борода, вуса* – ознаки потреби демонструвати мужність.

- *Рот* – символ агресивності. Особливий знак агресивності – чітко намальовані зуби. Рот на зразок клоунського – змушена привітність, неадекватне почуття. Персонаж взагалі без рота або з ротом "крапочкою" ("рискою") не має можливості словесно впливати на інших людей. Занадто великий рот – оральний еротизм.
- *Ніс* у психоаналітичній традиції трактується як сексуальний символ. Таке трактування представляється найбільш спірним. Довгий ніс – бажання мужності; великий – почуття неадекватності до чоловічої ролі й прагнення до неї.
- *Вуха* – орган сприйняття критики і взагалі будь-якої думки іншої людини про себе. Вуха занадто підкреслені зустрічаються у особливо чутливих до критики. Вуха маленькі – прагнення не сприймати критики, уникнути її.
- *Шия* – символізує зв'язок між сферами контролю й потягів. Крупна шия вказує на усвідомлення тілесних імпульсів та намагання їх контролювати. Відсутність шиї – означає незрілість, слабкий контроль над імпульсами. Довга шия може означати цікавість; довга і тонка – проблеми контролювання злості або примітивних потягів, шизоїдні тенденції; товста і коротка – поступки своїм слабкостям і бажанням.
- *Плечі* та їхні розміри – ознака фізичної сили й потреби у владі. Надмірно великі плечі відбивають відчуття великої сили, маленькі – малоцінності, незначності, причому не тільки у фізичному плані. Кутасті плечі – свідчення надмірної обережності, агресивності. Округлені, витончені плечі – ознака врівноваженості. Похилі плечі – зневіра, смуток, відчай, розпач, почуття провини, нестача життєвих сил. Нерівні – немає внутрішньої рівноваги, можливо через секс.
- *Руки* символізують активність у спілкуванні. Скуті руки припускають жорстку, обов'язкову, замкнуту особистість; мляво опущені – неефективність; тендітні, слабкі руки – фізичну або психологічну слабкість. Довгі, сильні руки свідчать про амбіційні прагнення, дуже короткі – про обмеженість прагнень, зображені близько до тіла – про напругу, руки за спиною або в кишенях – про почуття провини, невпевненості в собі; широкий розмах рук – про інтенсивне прагнення до дії; розставлені – товариськість, екстраверсія; стиснуті в кулаки – агресія, бунтарство,

протест. Руки ширші в долонях, ніж у плечах – недостатній контроль дійсності, імпульсивність; схрещені на грудях – ворожа та недовірлива установка; за спиною – небажання поступатися, йти на компроміс, схильність контролювати прояв агресивних, злостивих потягів.

- *Пальці* досить великі – грубість, ворожість; довгі – прихована агресія; стиснуті в кулаки – протест.
- *Тулуб* – зосередження життєвих сил. Кутастий або квадратний – мужність; занадто великий – наявність незадоволених потреб; ненормально маленький – симптом приниженості.
- *Ноги* – символ опори, стійкості, спрямованості на практичну орієнтацію. Непропорційно довгі ноги – сильне прагнення до незалежності; широко розставлені – відверта зневага, непокора, ігнорування або незахищеність; занадто зведені – напруженість, можлива погана сексуальна адаптація; схрещені – захист від сексуального зближення; недостатньо відділені одна від одної – можливий сексуальний конфлікт в супроводі з почуттям тривоги; занадто короткі – почуття фізіологічної або психологічної незручності, неадекватності; неоднакові – амбівалентність у прагненні до незалежності; відсутні – переживання скутості, замкненість, боязкість, нерішучість, полохливість.

При аналізі автопортретів враховується і стилістика малювання, яка дозволяє виокремити наступні типи зображень:

- *Естетичне зображення* – виконується особами, які мають художні здібності. Легкість, гнучкість ліній, їх виразність, лаконічність образу виокремлюють малюнки цих людей.
- *Схематичне зображення* – у вигляді обличчя, схеми тіла, бюста, намальованих в профіль и анфас; частіше до такого типу зображення тяжіють особи інтелектуального складу, для котрих важливо отримати найбільш загальні уявлення про явище; деталі їх цікавлять за мірою потреби.
- *Реалістичне зображення* – виконане з більш детальними подробицями, тобто промальовуванням обличчя, волосся, вух, шиї, одягу. Зазвичай так малюють люди, які відрізняються педантичністю, схильністю до деталізації.
- *Метафоричне зображення* – людина зображує себе у ви-

гляді певного предмету, наприклад, чайника або хімічної пробірки, спортивного знаряддя, тварини, рослини, літературного персонажу і т. п. Таке зображення виконують особи художнього складу, які мають розвинену фантазію, творчі здібності і, звісно, почуття гумору.

- ✧ *Автопортрет в інтер'єрі* – зображення людини в оточенні певних предметів, на фоні пейзажу, кімнати і т. п. До такого роду зображень схильні особи, які спрямовані на зовнішнє предметне оточення і мають здібність до сюжетного опису.
- ✧ *Емоційний автопортрет* – людина відобразила себе в певному емоційному стані з елементами жаржування. Особи з високою емоційністю, які рефлексуюють власні стани, схильні до такого типу малюнків. Проте актуальні емоції можуть часто бути протилежні тим, що зображуються. Наприклад, сумна людина часто малює усміхнене обличчя і т.п.
- ✧ *Зображення пози або руху* – людина зображує себе в період здійснення певної дії. Такий тип зображення притаманний особам з виразними рухами, спортсменам, танцюристам і т. п.
- ✧ *Зображення автопортрету зі спини* – замість обличчя малюється потилиця; зазвичай таке зображення притаманне особам, що з якихось причин не бажають малювати власне обличчя.

❖ *Махний Н. Арт-терапия: игровые упражнения и психорисуночные тесты/ Н. М. Махний. – Чернигов: ЧГПУ, 1998. – 60 с.*
Романова Е. Графические методы в психологической диагностике/ Е. Романова, О. Потемкина – М: Дидакт, 1992. – 256 с.

"НАД-Я": МЕТАМОРФОЗИ СОВІСТІ

Совість царює, але не управляє.
Поль Валері

- *НАД-Я (СУПЕР-ЕҐО, ПОНАД-Я)* – в психоаналізі одна із структурних частин людської психіки, інтерналізована версія суспільних норм і стандартів поведінки, морально-етична інстанція особистості. Супер-Еґо виконує такі функції: совість, самоспостереження і формування ідеалів.

З едіповим комплексом тісно пов'язане формування Над-Я – складного психічного утворення, що контролює бажання і прагнення особистості та її поведінку загалом. Розвиток Супер-Еґо вважають результатом внутрішнього конфлікту між відчуттям провини та ідеальним уявленням про себе, пов'язаним із засвоєнням батьківських заборон на едіповій стадії. Над-Я охоплює моральні та етичні норми і правила, у т. ч. релігійні, совість, провину, принципи і різні заборони, а також ідеали та цінності

особистості – усе, завдяки чому вона відрізняє добро від зла і поводиться відповідно до уявлень про погане та хороше, належне, припустиме і недозволене. Багато що у складі цієї частини психіки несвідоме (майже все, що стосується колективних соціальноетнічних правил і звичаїв, суспільних табу, професійних або сімейних цінностей тощо). Фройд наголошував, що за своєю природою Над-Я радше колективне, ніж індивідуальне. Отож, не слід забувати, що Супер-Еґо, хоч і контролює імпульси і свідомість, значною мірою не усвідомлюється.

Важливу частину Над-Я становлять ідеали. Ідеал-Я – це власні уявлення людини про досконалість узагалі, а Я-ідеальне – її образ в уявленні Значущих Інших. У структурі Супер-Еґо обидва аспекти ідеалу відповідають за слухняність, прагнення до досягнень і беруть участь у формуванні самооцінки, проте їх внесок у поведінку може бути різним. Наприклад, Еґо "слухається" Над-Я під страхом покарання, а Ід (Воно) "сліпо любить" Ідеал-Я і підкоряється йому, адже Ід формується на зразок об'єктів любові (батьків, улюблених фольклорних героїв), а Супер-Еґо – за зразком суворих батьків і вчителів, суддів і поліцейських.

Супер-Еґо складна і суперечлива структура, оскільки ідеальні образи, засвоєні з різних джерел, можуть конфліктувати. Дитині нелегко примирити суперечності, особливо якщо протилежні думки і цінності запозичені від авторитетних осіб. Такі конфлікти знижують самооцінку і призводять до недорозвинення "м'яких" компонентів Над-Я, що формуються через засвоєння образу доедіпової люблячої матері. Цей відгримувальний і дбайливий, "гуманний" аспект Супер-Еґо протистоїть жорсткому садистичному контролю і відчуттю провини. Його слабкість робить Я безпорадним перед Ід, і дитина, а потім і дорослий, втрачає здатність любити, захищати, втішати і керувати з відчуттям гордості за себе.

Успішне становлення Супер-Еґо забезпечує могутнє потенційне джерело благополуччя і психологічного комфорту. Особистість при цьому все менше залежить від зовнішніх джерел нарцисичної підтримки, здатна долати розчарування і фрустрацію завдяки власним ідеалам і стандартам Над-Я. Вона бере до уваги зовнішню оцінку і критику, причому без крайнощів – не витісняє і не підносить їх до абсолюту.

З. Фройд, характеризуючи загальну динаміку розв'язання едіпових суперечностей, розрізняв нормальний і патологічний перебіг розвитку Над-Я. Я дитини відвертається від едіпового

комплексу. Засвоєний Еґо батьківський авторитет утворює ядро Над-Я, яке запозичує суворість батька, підтверджує заборону інцесту і в такий спосіб запобігає поверненню Я до лібідної (материнської) об'єктної прихильності. Едіпові прагнення частково десексуалізуються і сублімуються, а частково перетворюються на ніжні почуття. Відчуження Я від едіпового комплексу можна класифікувати як витіснення, хоча пізніші репресії здійснюються за участю Над-Я, яке на цьому етапі формується. Цей процес є чимось більшим за витіснення: за сприятливого перебігу він рівнозначний руйнуванню і скасуванню комплексу. Якщо Я насправді не домоглося нічого, крім витіснення едіпальності, вона продовжує несвідомо існувати в Ід (Воно) і згодом скоїть свій патогенний вплив.

Часто основним складником Супер-Еґо вважають совість, а іноді ці поняття взагалі ототожнюють і про людину з розвинутим Над-Я кажуть "у неї є совість", протиставляючи її "безсовісним" соціопатам. Совість належить до етичних чинників. Вона закорінена в розділенні функцій Еґо, пов'язаних зі сприйняттям та оцінюванням власної особи. Щоб відповідати Я-ідеалу, дитині необхідно пригнічувати частину внутрішніх імпульсів і бажань. Психологічні захисти спотворюють реальність настільки, наскільки це необхідно для психологічного благополуччя індивіда. Проте внутрішню природу не можна змінювати нескінченно. Рано чи пізно дитина і дорослий можуть постати перед вибором: що краще – відповідати вимогам оточення або виражати власну суть? Керуватися справжніми почуттями чи нехтувати ними заради дотримання умовностей? Чи не криється за таким самозреченням боязкість або підлість? Совість як критерій внутрішньої реальності здатна не тільки "гризти" людину за серйозну провину і дрібні грішки, а й контролювати надмірну соціальну бажаність, хворобливо сприймаючи розрив між внутрішньою реальністю і поведінкою.

Над-Я створює в людині духовну напругу, тому що їй важко узгоджуватися з "реальним Я" і підсвідомими прагненнями, які совість покликана контролювати й стримувати. Заповіді батьків і вчителів зберігають свою силу в Над-Я, здійснюючи за допомогою совісті моральну цензуру. Незгода між вимогами совісті й діями Я відчувається як почуття провини. Соціальні почуття спираються на ідентифікацію з іншими людьми на основі Над-Я. Важливо відмітити, що в сучасних західних підручниках із психології совість часто трактується як Над-Я.

Над-Я має три специфічні функції. Отже, по-перше, цей компонент є носієм совісті особистості. Суть її в тому, що особистість, відчуваючи потяг зробити щось таке, що обіцяє їй насолоду, тим не менш відмовляється це зробити, оскільки їй не дозволяє совість. Або, підкорившись надмірному бажанню насолоди, людина все ж чинить щось, проти чого піднімається голос її совісті. Після такого вчинку совість карає її докорами сумління, примушує каятися скоєному. Тобто Над-Я, якщо воно добре розвинуте, ставить найсуворіші моральні вимоги до "безпосереднього Я". Наше моральне почуття провини – це вияв напруження між Я і Над-Я.

Досить цікава думка З. Фройда про шляхи формування Над-Я. Спочатку, для дитини, воно ототожнене з батьківським авторитетом оскільки мала дитина, на думку психоаналітика, аморальна через відсутність у неї внутрішніх гальм проти забаганок до задоволення, то їх роль замінює авторитет батьків. Він ґрунтується на проявах знаків любові і погрозах покарання в разі невиконання їх вимог. Можливість втратити любов батьків викликає у дитини первинний страх. У подальшому функцію авторитету батьків бере на себе Над-Я, що формується як емоційно забарвлене уявлення про норми моралі й етики і суворість покарання за відступ від них. Внаслідок цього первинний дитячий страх переростає в страх совісті разом з розвитком Над-Я особистості.

Другою функцією Над-Я є самоспостереження за своїми думками, прагненнями, захопленнями, намірами, бажаннями тощо. Ця функція – одна з найважливіших умов самосвідомості, хоча З. Фройд її і не виділяє, а також здійснення функції совісті особистості.

По-третє, З. Фройд виділяє у Над-Я і функцію "Я-ідеалу", з котрою Я постійно порівнює себе, до котрого воно прагне і чиї вимоги до постійної досконалості Я намагається виконувати. У "Я-ідеалі" акумулюється і раннє захоплення досконалістю батьків і подальші уявлення про прекрасне і добро, які особистість потроху черпає зі спілкування з вихователями, вчителями, взагалі з людьми, а також з літератури, мистецтва та засобів масової інформації. Порівняння Я з "Я-ідеалом" виступає могутнім спонукачем до вдосконалення особистості. Але й воно ж породжує почуття неповноцінності, яке іноді називають "комплексом неповноцінності". За З. Фройдом, почуття неповноцінності має глибоке еротичне коріння. Це ж саме спостерігається й у дорослих.

Почуття неповноцінності і почуття провини майже невіддільні одне від одного. Стійкість їх присутності у психічному світі особистості призводить до виникнення нервово-психічних розладів.

Виникнення Над-Я є виявом синтетичної функції Еґо. Імпульси лібідо спочатку прагнуть до асиміляції, об'єднання, примирення протилежностей. Потреба пояснювати причини (виявляти зв'язки між подіями, об'єднувати їх), фантазія і творче мислення належать до сфери синтетичної функції. Еґо створює з нескінченної кількості сприйняттів, вражень, відчуттів, емоційних образів об'єктів нову незалежну структуру – Супер-Еґо. Цей новий психічний механізм формується завдяки асиміляції та інтеграції величезної кількості слідів, залишених в Еґо зовнішніми і внутрішніми подразниками.

Таке розуміння Над-Я добре узгоджується з його функціями не тільки критика і цензора, а й організаційного начала в особі. Супер-Еґо легко заповнює пропуски, створені витісненням, перевіряє "якість" раціоналізацій, формує вигадливі фантазії на моральні теми.

Більшість оцінок і думок Супер-Еґо стосується власної особи, його сприйняття дійсності завжди опосередковане самооцінкою. Ця частина психіки більше пов'язана з несвідомим, ніж із реальністю. "Над-Я занурюється у Воно, – зазначав Фройд. – Як спадкоємець едіпового комплексу воно має з Ід інтимні зв'язки; воно далі від системи сприйняття, ніж Я. Супер-Еґо спілкується із зовнішнім світом тільки через Я". Тому сприйняття і розуміння світу, наука, технічна творчість і соціальний прогрес є полем діяльності Еґо, а Над-Я переважно контролює прагнення.

З. Фройд пояснював, що Над-Я не можна остаточно ототожнювати із совістю, адже його функція здійснюється у значній мірі неусвідомлено: це щось на кшталт неусвідомлюваної совісті.

Нечиста совість, з точки зору Карла Юнга, є засобом виявлення справжніх мотивів людської поведінки. Жало нечистої совісті пришпорює людину, щоб вона виявляла речі, які раніше нею не усвідомлювалися. Тим самим вона стає спроможною перетнути поріг несвідомого і вловити ті безособові сили, які роблять її "несвідомим інструментом убивці", прихованим у людині.

Відповідно до загального розмежування авторитарної і гуманістичної етики, Еріх Фромм виділяв "авторитарну" і "гуманістичну" совість. Авторитарна совість, згідно з Фроммом, – це голос інтеріоризованого зовнішнього авторитету, авторитету батьків, держави або ще когось. Гуманістична совість – це не інтеріори-

зований голос авторитету, а наш власний голос, даний кожній людській істоті й незалежний від зовнішніх санкцій і заохочень. Таким чином, на переконання Фромма, якщо авторитарна совість має справу з людською слухняністю, самопожертвою, обов'язком або соціальною пристосованістю людини, то гуманітарна совість – вираз особистого інтересу та цілісності людини. Мета гуманістичної совісті – плідність, а значить і щастя, оскільки щастя обов'язково супроводжує плідне життя.

На противагу іншим прихильникам психоаналізу, австрійський психолог Віктор Франкл (1905-1997) вважав, що людина не прагне позбавитися від докорів власної совісті або такого ж отруйного "Над-Я". На його переконання, не тільки в ідеальному випадку, але і в нормі людина приймає моральнісні орієнтири не заради чистої совісті, а заради людини або задля доброї справи. Чиста совість ніколи не може бути причиною мого благополуччя, а завжди лише його наслідком. Таким чином, душевний спокій – це не мета, а наслідок нашої етичної поведінки. На думку В.Франкла, совість є Провідником, що веде людину в її відповідях на запитання, висунуті в ухваленні нею відповідальності за своє життя. Істинна совість, з точки зору вченого, не має нічого спільного з тим, що називають "псевдомораллю Супер-еґо". Совість – це винятково людський феномен. Але в той же час це "всього лише" людський феномен. Совість підпорядкована загальним умовам людського існування в тому сенсі, що несе на собі відбиток конечності людини. Франкл був переконаний, що те, що називають совістю, занурене в глибини несвідомого, корениться в підсвідомій основі. Тому свою книгу, присвячену совісті, він назвав "Підсвідомий Бог". Адже достовірно екзистенціальні рішення в житті людини завжди не рефлексовані й тим самим не усвідомлені. Витоки совісті виходять до несвідомого. Совість функціонує ірраціонально, оскільки: свідомості відкрито суще, тоді як совісті відкрито не суще, а, швидше, навпаки, те, що ще не існує, а лише повинно існувати. Істинна совість, за Франклом, не має нічого спільного з очікуванням покарання. Доти, доки людина мотивована страхом покарання, надією на винагороду або, скажімо, прагненням заспокоїти "Супер-Еґо", совість ще не сказала свого слова.

Отже, у західній етиці і психології совість, услід за З. Фройдом, часто трактується як "Над-Я", як інтегрований голос авторитету батьків, учителів, держави тощо. Деякі дослідники відзначали, що совість – це відповідальність людини перед собою за

своє життя. Західні етики акцентують на тому, що в понятті совісті виражена свобода особистих думок і переконань. Ця свобода розуміється як свобода від зовнішніх втручань.

Совість є одним із найбільш дивовижних феноменів людства. Вона підказує людині, як їй слід діяти, щоб виконати належне в кожній конкретній ситуації. Голос совісті попереджає про моральну неприпустимість подеколи вельми спокусливих учинків і суворо карає людину довгими й тяжкими муками за неправильно зроблений вибір.

"Сила" і "гучність" голосу совісті в кожного різні. В одних совість знаходиться в зародковому стані і її голосу часто не чутно. В інших, навпаки, зустрічається вкрай "хвороблива" совість, і людина постійно відчуває себе винною.

Цікавим є етимологічний розбір слова "совість". Слово "совість" у всіх європейських мовах, стародавніх і нових, складається із загального префікса "с", що вказує на спільність дії, і кореня від дієслова, що означає поняття ведіння або знання. Тому слово "совість" у буквальному перекладі, за своєю загальною й основною психологічною формою, означає не що інше як свідомість. Тісний зв'язок совісті з явищами свідомості вбачається і в тому, що в багатьох мовах (напр., грецькій, латині, французькій та ін.) уживається як для позначення свідомості, так і для позначення совісті. Але, з іншого боку, існування в деяких мовах (напр., у російській і німецькій) особливої назви для совісті, на відміну від свідомості взагалі, указує, що ці поняття в жодному випадку не збігаються. Саме совість належить до свідомості взагалі, як видове поняття до родового.

Наявність почуття совісті в людини визнається всіма культурами. Чим складніший внутрішній світ особи, тим багатоманітніші відносини людини з навколишнім світом, тим сильніша потреба врівноважити свій духовний світ і бути автономною особою.

В історії філософії, етики накопичений значний матеріал феноменології совісті. У старогрецькій міфології совість отримала фантастичне зображення у вигляді образу Еріній (богинь прокляття, помсти і кари), що переслідує й карає злочинців. Разом із тим совість щодо тих, які покаялися, виступала в ролі добродійниці Евдеміди. У стародавніх греків "айдось" (τ συνειδός) позначав сором перед іншими.

В етиці проблему особистої совісті вперше висунув Сократ, який вважав джерелом моральнісних суджень людини її самопізнання (лат. conscientia), що означає і совість, і усвідомлення.

З погляду історичної ретроспективи проблеми прийнято вважати, що рефлексія феномену совісті бере свій початок у пізньогрецькому періоді й стосовно знаменитого V століття до н. е. у стародавніх греків совість як поняття не фігурувало, її роль виконували "сором", "страх", "ганьба". Це пояснюється тим, що етичні уявлення спочатку відображали в основному суперечності між індивідуальним і соціально-обов'язковим способом життя, поведінкою людини й засобами суспільної дії на індивіда. Різноманітні думки про добро і зло кристалізувалися в уніфіковані форми доброчинності, у стереотипи полісної моралі, що бажала надати собі легітимного й справедливого вигляду.

Існує декілька основних точок зору на питання про походження совісті, які принципово відрізняються одна від одної:

· *релігійна*, що розглядає совість як дар Божий і як вроджену властивість людини, заперечує наявність совісті у тварин;

· *ідеалістична*, яка бачить основу совісті в розвитку людської духовності безвідносно до соціально-історичних умов;

· *натуралістична*, така, що пояснює походження совісті на підставі розвитку суспільних інстинктів тварин;

· *формувальна* концепція, що вбачає земні джерела виникнення совісті в людини й відзначає особливу роль виховання й освіти у формуванні совісті;

· *матеріалістична*, яка виходить із соціально-етичних причин походження совісті як форми моральної самооцінки особи на основі розвитку свідомості і самосвідомості.

Совість як моральнісне явище постає через моральні почуття, специфіка яких полягає як в їх детермінованості моральною свідомістю, так і в їх біполярності, залежно від змісту вчинку. Особливість моральнісного почуття полягає в тому, що воно відображає не самі предмети реальної дійсності, а їх взаємодію з потребами й мотивами діяльності людини, з реалізацією морального обов'язку у вчинках. Моральні почуття відображають відповідність або невідповідність учинків тим етичним нормативам, які існують у суспільстві. Моральне почуття є явищем, що виражається полярно: задоволення й незадоволення, симпатія й антипатія, радість і горе, любов і ненависть тощо. У совісті як моральному почутті індивід, маючи закріплену у свідомості суспільну

оцінку вчинку, оцінює свій вчинок, виходячи із суспільних вимог.

Залежно від змісту об'єктивного й суб'єктивного боків совісті, форми її прояву можна поділити на два типи:

· *соціально-моральнісні*, пов'язані з об'єктивним боком совісті, з впливом суспільних відносин;

· *морально-психологічні*, пов'язані із суб'єктивним боком совісті, з особливостями прояву змісту совісті в індивіда.

До соціально-моральнісних форм совісті можна віднести, наприклад, такі, як "громадянська совість", "совість ученого", "совість артиста" тощо, які пов'язані із соціальним змістом совісті індивіда. Виокремлюють й такі форми совісті, як суспільна й особиста совість, що представляють моральну оцінку як суспільством, так і особою своїх учинків. Найбільш широким поняттям соціальної форми совісті є поняття "совість людства", що відображає зміст моральної самооцінки більшості людей на Землі.

Упродовж століть зберігаються й удосконалюються дві основні полярні форми особового виразу совісті: почуття моральнісного задоволення як реакція на морально позитивні вчинки й почуття докору сумління як реакція на морально негативні вчинки. Морально позитивна форма прояву почуття совісті пов'язана з такими моральними якостями особистості, як чесність, правдивість, справедливість, чуйність та ін., а виявляється через їх вплив: людина, володіючи зазначеними моральними якостями та діючи відповідно до них у своїй поведінці, викликає у себе почуття морального задоволення.

Морально негативні якості, властиві людині (лицемірство, заздрість, зарозумілість, розпуста, грубість, лихослів'я, ненависть, ревнощі, пихатість, егоїзм та ін.), впливають на те, що при здійсненні вчинків, заснованих на цих якостях, у неї виникають морально негативні форми прояву совісті й передусім докір сумління.

Розрізняють форми прояву совісті залежно від моменту здійснення вчинку: спонукаюча і стримуюча совість – до здійснення вчинку, контролююча – під час здійснення вчинку й осуджуюча або нагороджуюча – після здійснення вчинку. Цими формами є різні ступені або етапи єдиного акту совісті. Перший і третій ступені в моральному й аморальному актах протилежні за змістом моральної оцінки.

Прояв совісті індивіда в моральних відносинах пов'язаний із певною мірою: перевищення або заниження міри веде до виходу

за її межі. Перевищення міри веде до хворобливої совісті, яка нервово реагує на вчинки й систематично переслідує людину, а заниження міри совісті фактично веде до безсовісності, до втрати совісті. Обидві форми, що виходять за межі міри, негативно позначаються на моральних взаєминах даної людини з іншими людьми. Хвороблива совість веде до недовірливості, до заперечення всього позитивного в самому собі, а безсовісність негативно впливає насамперед на оточуючих, але, врешті-решт, і на самого суб'єкта совісті.

При моральних учинках совість на першому етапі вчинку є моральним стимулом, який має багато спільного з обов'язком, що визначає шлях до майбутнього. Це – активний ступінь совісті, і тут оцінююча роль совісті позначається найменше. Другий етап – це сам процес здійснення вчинку, і тут відбувається посилення його оцінюючої сторони, але сама дія совісті ще мало помітна. Нарешті, на третьому етапі відбувається активна дія совісті, тут виступають її контролююча й оцінююча функції, відбувається реалізація відчуття морального задоволення, моральної нагороди людині за її вчинок відповідно до вимог морального обов'язку, тих моральних норм, які діють у суспільстві. Усвідомлення виконаного обов'язку доповнюється глибоким і тривалим приємним моральним переживанням людини за досконалий учинок.

При аморальних учинках совість на першому етапі свого прояву на початку акту до здійснення вчинку є стримуючим началом у людині. Воно забороняє їй робити те, що засуджується громадською думкою, не узгоджується з вимогами обов'язку, хоча й випливає з певних потреб та інтересів цієї людини. Другий етап – у момент аморального вчинку – сам факт дії привертає до себе увагу свідомості й тим самим відсуває й майже знімає контролюючу роль совісті. Третій етап – найбільш тривалий, такий, що залишає слід у пам'яті й викликає переживання, відоме як "докір сумління". Чим глибше людина усвідомлює невідповідність свого вчинку моральному обов'язку та суспільним нормам поведінки, тим глибше й переживання "злої совісті". Отож, каяття совісті, або "муки совісті" виникають тоді, коли суб'єктивні бажання людини повстають проти об'єктивних переконань її власного розуму.

Отже, якщо в моральному акті ми маємо справу з формами совісті, що зобов'язує, судить і нагороджує, то в аморальному акті – з формами совісті, що зобов'язує, судить і карає. Кожен етап вчинку і прояву совісті ґрунтується на єдності етичного до-

свіду людини, її думок і відчуттів. Процес реалізації совісті у вчинку стереотипний, але він своєрідно виявляється в кожної людини.

Совість залежить від переконань, світогляду людини, її моральнісних якостей. І якщо вона зраджує своїм моральним переконанням, то відчуває докір сумління. Але буває й так, що людина, змінюючи свої переконання, як хамелеон, не відчуває каяття, а йде на компроміс зі своєю совістю. Суть справи тут полягає в тому, що її моральні переконання були нестійкі й сумбурні, залежали від багатьох "але", і вона, змінивши ці переконання на інші, змінює й вирішення совісті. Стійкість моральних переконань є основним чинником боротьби за чисту совість, за ліквідацію угоди зі своєю совістю.

❖ *Ларіонова В. Метаморфози совісті/ В. Ларіонова//Вісник Прикарпатського університету: Філософські і психологічні науки. – 2010. – Вип. 13.*
Милтс А. А. Совесть/ А. А. Милтс// Этическая мысль: научно-публицистические чтения/Ред. А. А. Гусейнов. – М.: Политиздат, 1990.

КОКОЛОГІЧНІ ІГРОВІ ТЕСТИ

- *КОКОЛОГІЯ* (від япон. кокоро – "свідомість", "дух", "душа", "відчуття" і грецьк. логос – "вчення") – популярний термін для інтерпретації прихованих значень людської поведінки і реакції-відповіді у ситуації психологічних ігор.

Творцем кокології є японський психолог Ісаму Сайто, який розробив серію тестів, складених в ігровій невимушеній формі, які не претендують на серйозність і тим вигідно відрізняються від багатьох тестів (менше спокус "вирахувати" правильну відповідь або "підігнати" її під "хороше" значення, створюючи приємне враження про себе). У цих тестах головне – уява, що допомагає доповнити, добудувати, домалювати пропонований сюжет, а отже, й інтерпретувати психологічний стан людини.

Міжнародний успіх кокології свідчить про правильність її первісного послання: люди хочуть досліджувати глибини людського розуму й одержувати задоволення від цього процесу.

✧ *Правила гри*

1. Кажіть перше, що спадає вам на думку. Гра найкраще працює тоді, коли ви не вагаєтеся і не мучитеся, підбираючи слова.
2. Не потрібно намагатися вгадувати відповіді.
3. Необхідно бути чесним із самим собою.
4. Не можна забігати наперед.
5. Потрібно спостерігати за реакцією людей (включаючи власну).
6. Треба намагатися зберігати свою свідомість відкритою.

Якщо є можливість, грайте з іншими людьми. Кокологія є значно цікавішою в кампанії. Це чудова можливість від душі посміятися і пізнати одне одного краще. Ви можете виявити, що у вас із вашим другом чи співробітником більше спільного, ніж ви могли б припустити, чи, навпаки, що ви настільки несумісні, ніби походите з різних планет.

Будьте чесні зі собою. Кокологія може бути просто грою, але, як усяка гра, вона може навчити вас чогось, якщо ви, звичайно, цього захочете. Не бійтеся сприймати правду, якщо на поверхню проступає якийсь незначний ваш недолік.

✧ *"Синій птах"*

Одного разу синій птах зненацька влітає у вікно вашої кімнати й потрапляє в пастку. Щось у цьому заблукалому птасі приваблює вас, і ви вирішуєте залишити його в себе. Але, на ваш подив, наступного дня птах змінює колір із синього на жовтий! Цей дуже незвичайний птах змінює кольори щоночі – на ранок третього дня він яскраво-червоний, а на четвертий день стає зовсім чорним. Якого кольору птах, коли ви прокидаєтеся на п'ятий день?

· Птах не міняє колір, він залишається чорним.
· Птах повертається до свого початкового синього кольору.
· Птах стає білим.
· Птах стає золотим.

✧ *Коментар*

Птах, що влетів до кімнати, – символ удачі, він змушує непокоїтися про те, що щастя буде нетривалим. Реакція учасника демонструє те, як він реагує на труднощі й невизначеність у реальному житті.

Ті, хто сказав, що птах залишився чорним, сприймають життя песимістично і схильні вважати, що, якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона вже ніколи знову не нормалізується.

Ті, хто сказав, що птах знову став синім, – практичні оптимісти, які вірять у те, що життя – це суміш гарного й поганого, тому не варто бо-

ротися із цією реальністю. Такі люди сприймають неприємності спокійно й дозволяють життю тривати без зайвого занепокоєння та стресу. Такий погляд дозволяє благополучно переносити хвилі нещасть і не давати їм здолати себе.

Ті, хто відповів, що птах став білим, під тиском поводяться спокійно й рішуче. Вони не витрачають час на хвилювання та нерішучість, навіть коли ситуація розвивається не на їхню користь.

Тих, хто сказав, що птах став золотим, можна описати словом "безстрашний". Однак потрібно пам'ятати, що межа між безстрашністю й безрозсудністю дуже тонка.

✧ *"Під блакитним небом"*

Уявіть собі чисте блакитне небо без жодної хмаринки. Одна лише думка про це має хоч трохи поліпшити настрій людини. Тепер подивіться очима свідомості на навколишній ландшафт. Яка з перелічених нижче картин найбільше заспокоює й розслабляє вас?

· Біла засніжена рівнина.
· Блакитний морський простір.
· Укриті зеленню гори.
· Поле, що поросло жовтими квітами.

✧ *Коментар*

Блакитний колір має здатність заспокоювати. Навіть якщо просто уявити собі якусь картину в блакитних тонах, то можна відчути, як пульс уповільнюється, а дихання стає глибшим. Інші кольори також мають певне значення. Картина, яку учасник намалював у своїй уяві, розкриває прихований талант, що ховається в глибинах спокійної свідомості.

Білу засніжену рівнину "бачать" люди, які з першого погляду розуміють ситуацію й розплутують складну проблему без доказів чи пояснень. Вони проникливі та рішучі, і навіть трохи провидці.

Блакитний морський простір уявляють люди, які мають талант до побудови міжособистісних взаємин.

Укриті зеленню гори "бачать" люди, які мають дар експресивного спілкування, завжди можуть підібрати потрібні слова, щоб висловити свої почуття.

Поле, що поросло жовтими квітами, бачать люди, яких можна назвати джерелом знань і творчості, які сповнені ідеями й мають безцінний потенціал.

✧ *"Солодощі для ласунів"*

Чи відома вам казка про дітей, які заблукали в лісі і там натрапили на їстівний будиночок із кондитерських виробів. І навіть знаючи про те, що це пастка, споруджена хитрою відьмою, ми не можемо засуджувати голодних дітей, які починають потихеньку тягнути в рот дверні ручки з печива, вікна з льодяників і щедро посипану цукровою пудрою черепицю. Та й хто з дітей (так само як і з дорослих) зміг би встояти перед такою спокусою? Уявіть собі, що ви теж заблукали в темному лісі і вже починаєте відчувати муки голоду, коли несподівано натрапляєте на смачний на вигляд котедж. Уважно оглянувши прилеглу до нього територію на випадок, якщо це чергова витівка злої відьми, ви ковтаєте слину в передчутті бенкету. Як ви розправитеся з цими ласощами?

· Я б почав їсти все підряд.

· Я б намагався скуштувати якомога більше різних сортів солодощів.

· Я б знайшов найсмачнішу деталь і їв би тільки її.

· Узагалі-то я не дуже люблю солодке. Я б надав перевагу асорті з хрустких смажених горішків.

✧ *Коментар*

Солодке і все те, чим можна поласувати на ходу, – це їжа, яка не потребує кулінарної обробки і може вживатися в будь-який час дня і ночі. Перш ніж ви встигаєте збагнути, що й до чого, вона вже виявляється у вашому шлунку. Так само ми заводимо нові знайомства без жодного наміру, хоча це, звичайно, не означає, що наші підсвідомі переваги не відіграють у цій справі певну роль. На підсвідомому рівні ваша тактика поїдання їстівного котеджу збігається з підходом до вибору друзів і питань дружби.

Я б почав їсти все підряд. У спілкуванні з людьми ви завжди проявляєте абсолютну чесність і відкритість. Завдяки такому підходу оточуючим легше розуміти й приймати вас. Але слід пам'ятати про те, що не всі готові відповісти вам такою самою щирістю і відвертістю. Часом ваша чесність робить вас занадто довірливим, у результаті чого ви, буває, потрапляєте туди, куди не наважуються залітати навіть ангели.

Я б намагався скуштувати якомога більше різних сортів солодощів. У світі багато людей, і ви були б не проти познайомитися з кожним із них. Ви володієте даром бачити в людях найкраще. Проте ваше бажання покуштувати всього потроху може тлумачитися, як небажання розвивати стосунки з якоюсь однією людиною. Звичайно, це добре, що ви можете отримувати задоволення від спілкування з різними людьми, проте рано чи пізно настане такий момент, коли вам все-таки доведеться сказати комусь: "Ти на світі всіх миліший".

Я б знайшов найсмачнішу деталь і їв би тільки її. Якщо вам пощастить зустріти людей зі схожими інтересами, смаками й уподобаннями,

ви цілком будете задоволені цим спілкуванням. І справді, знайти того, хто дивиться на світ точно такими самими очима, – про це можна тільки мріяти. Однак пам'ятайте, що, обмежуючи своє спілкування одним типом стосунків, ви відгороджуєтеся від цілої скарбниці не менш прекрасних переживань.

Узагалі-то я не дуже люблю солодке. Я б надав перевагу асорті з хрустких смажених горішків. У вашому лексиконі слово "ненормальний" має позитивне смислове навантаження. Відповідно, кількість цікавих індивідуумів серед ваших друзів і знайомих у багато разів перевищує середні показники. У житті людини, яка не вписується в загальноприйняті рамки, є свої принади, і вам подобається розглядати світ не з гущі натовпу, а трохи з іншого боку. Однак ваші спроби відгородитися від того, що діється навколо, дають привід оточуючим сприймати вас як людину, що прагне бути іншою. Пам'ятайте, що той, хто більше всього на світі боїться здатися звичайним, відноситься до категорії людей, до яких така характеристика підходить якнайкраще.

✧ *"Жива копія"*

Клонуванням мишей, овець і мавп сьогодні вже нікого не здивуєш. У той же час генна інженерія продовжує досліджувати маловивчені території, де кордони між хімією і життям, етикою і прогресом виявляються досить-таки розмитими. Те, що раніше сприймалося як сюжет дешевого науково-фантастичного трилера, перетворилося з недавніх пір у рутинний бізнес найбільших біотехнічних компаній. І схоже, що, незважаючи на всі протести й сумніви супротивників штучної еволюції, ми семимильними кроками наближаємося до того моменту, коли вчені зможуть клонувати людину.

Уявіть собі, що ви – вчений, який бере участь в експерименті з клонування людини. За допомогою новітніх технологій із прискорення зростання живих організмів (не забудьте запатентувати свій винахід!) вам нарешті вдалося клонувати самого себе, так що тепер ви є гордим автором точної копії свого тіла аж до відбитків пальців. Однак у характері клона є один недолік, якого ви в собі не знаходите. Якою вадою або яким недоліком страждає ваш клонований двійник?

✧ *Коментар*

Уявивши себе в ролі вченого, ви отримали можливість дослідити свій характер холодним неупередженим поглядом із позицій наукової об'єктивності. Людська особистість рясніє прихованими вадами й нахилами, які ми намагаємося не помічати і не брати до уваги, але які час від часу все ж нагадують нам про себе. Думка про клонованого двійника – це не що інше як екран, на який ви можете без будь-яких побоювань спроектувати свої таємні недоліки й пригнічені бажання. Проте,

поглянувши на них зі сторони, ви, можливо, почнете здогадуватися, що приховані вони зовсім не так глибоко, як вам здається.

✧ *"Різдвяний ярмарок"*

Уявіть собі запруджені людьми ряди різдвяного ярмарку. Одна біля одної стоять ятки з різними товарами, усе – ручної роботи, жодна річ не схожа на іншу, і це вселяє почуття надії на те, що у глибині якогось прилавка покупця очікує цілком унікальна знахідка. Якість товарів варіюється від повного аматорства до витонченої майстерності. Конкуренція шалена! А ви – один із багатьох продавців. І тут починається найцікавіше.

1. Ваша спеціалізація – оригінальні авторські прикраси. Скільки зразків асортименту ви виклали на прилавок?

2. Потенційний покупець підходить до вашого столу, розглядає виставлений на ньому товар і через хвилину відходить, нічого не придбавши. Що ви при цьому думаєте?

3. До вашого столу підходить інша людина. Здається, її дуже зацікавив дизайн одного з ваших виробів. Насправді ви вважаєте цей виріб найкращим у вашій колекції. За допомогою яких засобів ви влаштуєте блискучу його презентацію?

4. Час закривати крамницю на ніч. Який ваш денний виторг?

✧ *Коментар*

Вишукані прикраси символізують соціальну сторону особистості. Речі, виготовлені власними руками, лише поглиблюють значимість особистості. Отже, ваші реакції на цей сценарій демонструють, як би ви хотіли виглядати збоку.

1. Кількість типів прикрас, які ви продаєте, відповідає кількості різних соціальних масок, які ви надягаєте в життєвих ситуаціях. Це ваше "обличчя" для друзів, родичів, керівника, партнера. Чим їх більше, тим складнішим буде здаватися ваше соціальне життя.

2. Відчуття, яке у вас виникає, коли ви втрачаєте покупця, відповідає вашим почуттям, що виникають після жорстокого розчарування чи відмови у стосунках. Чи відчули ви, що сталося щось не так ("Цікаво, що ж їм не сподобалося?")? Чи не звернули на це ніякої уваги і продовжили займатися своїми справами ("Ніяких проблем, у парку ще купа народу")? А може, ви скористалися нагодою зробити власні критичні спостереження ("Вони не помітять якості виробу, навіть якщо підійти і дати їм цим виробом у ніс!")?

3. Те, як ви розповідаєте про найгарніший зразок своєї колекції, демонструє, що ви вважаєте своїми перевагами і як ви намагаєтеся їх проявити. Чи ви дозволили покупцю самостійно прийняти рішення, чи

взялися без кінця нахвалювати свої товар, чи запропонували зменшити початкову ціну?

4. Ваш виторг за день – це власна оцінка ваших соціальних досягнень. Тим, хто "розпродав усі свої товари", не бракує впевненості в собі. Тільки постарайтеся не відлякувати людей своєю сміливістю. Якщо ви сказали, що у вас був невдалий день, то, можливо, вам треба трохи підвищити самооцінку. Не будьте занадто суворі до себе; покупець може відчути сумнів за милю. Якщо у вас був середній обсяг продажів, то ви належите до того типу людей, які розуміють своє справжнє місце у світі, без применшування власної вартості. І це допоможе досягнути тривалих успіхів в обраній вами сфері діяльності.

✧ *"Чужі ягоди"*

Уявіть себе в селі. Яке це село? Сонячно там чи похмуро? Що ще ви бачите навкруги? Ось грядка зі смачними червоними ягодами, які вам дуже хочеться скуштувати. Але ростуть вони за чужим парканом.

1. Якої висоти паркан?
2. Чи легко ви зважитеся (навколо ні душі) перелізти через паркан і скуштувати трохи ягід?
3. Якщо ви наважилися, то скільки ягід ви з'їли?
4. Після цього раптом з'являється власник і починає на вас кричати. Що ви скажете на свій захист і як взагалі будете поводитися?
5. Як ви оцінюєте зараз цей епізод?

✧ *Коментар*

1. Висота паркану визначає вашу моральну стійкість до зради.
2. Рішучість у намірах поїсти ягід – це ваша рішучість стосовно зради.
3. Кількість ягід означає те, скільки романів ви можете крутити одночасно.
4. Слова на свій захист – це ваше виправдання, яке пролунає, коли вас звинувачуватимуть у невірності.
5. Саме так ви будете почувати себе після зради.

❖ *Сайто И. Кокология: игра самораскрытия. / И. Сайто, Т. Нагао.– К.: София, 2002. – 192 с.*
Сайто И. Кокология: новые игры, стимулирующие процесс самопознания/И. Сайто, Т. Нагао. – София, 2004. – 208 с.

АРХЕТИПИ: АВТОПОРТРЕТИ ІНСТИНКТІВ

➢ *АРХЕТИП* (грец. arche – початок, typos – відбиток) – ідеальна форма, наділена енергетичною силою, що походить з неусвідомленого і формує уявлення. *Архетипний образ* – спосіб вияву архетипу у свідомості.

Концепція психічного, за К. Юнгом, виходить з тези, за якою спочатку з'являється несвідоме. Що саме стало поштовхом для такого висновку? Що в особистості могло б перебувати за межами особистості?

Для початку Юнг присвятив багато часу вивченню міфів світу – цілих пантеонів китайських, єгипетських, індійських, грецьких, римських, африканських і індуїстських богів та богинь, демонів, божеств, тотемів, древніх символів, міфологічних образів і мотивів. Юнга вразило те, що ці давні міфологічні образи незаперечно регулярно з'являлися в сновидіннях і фантазіях сучасних цивілізованих європейців, переважна більшість з яких із цими міфами раніше ніколи не стикалася (у всякому разі, не володіла настільки точними та великими пізнаннями в міфології,

як вони проявлялися в їхніх сновидіннях). Оскільки ці відомості не були надбані ними протягом їх життя, Юнг дійшов до висновку, що основні міфологічні мотиви напевно являють собою якісь уроджені структури, наслідувані кожною людиною – отже, ці споконвічні образи чи архетипи, як назвав їх Юнг, у всіх людей – загальні. Вони належать не окремому індивідові, а виходять для нього за межі – надіндивідуальні, колективні.

Це цілком правдоподібна гіпотеза, особливо якщо уважно ознайомитися з тією безліччю даних, які з допитливою докладністю наводить Юнг. Подібно тому, як кожна людина володіє, скажемо, одним серцем, двома нирками, десятьма пальцями, чотирма кінцівками, тощо – так і мозок кожної людини може містити в собі загальні символічні форми, по суті своїй ідентичні тим же формам, що є у мозку всіх інших людей. Людському мозку – мільйони років і протягом цього величезного часового періоду він, без сумнівів, виробив якісь основні (й у цьому сенсі – "міфологічні") способи сприйняття та "схоплювання" дійсності, подібно тому, як наші руки виробили способи хапання фізичних об'єктів. Ці образні, міфологічні способи ключового збагнення дійсності – й є архетипами, і тому що принципова будова мозку в усіх людей однакова – кожна людина може нести в собі однакові міфологічні архетипи. Оскільки ж вони в усіх людей –- спільні, Юнг назвав цей глибинний шар психіки – *"колективним несвідомим"*. Іншими словами, це не індивідуальний, не особистий, а позамежний йому – надіндивідуальний, надособистий рівень психіки.

У перші роки життя людини її пам'ять уривчаста, нецілісна. Дитина говорить про себе в третій особі, не виокремлюючи свого Еґо. Пізніше зміст власного "Я" набуває енергії, виникає відчуття суб'єктивності. Отже, перший щабель свідомості – хаотичний, архаїчний, другий – "розвинений еґо-комплекс", третій – розділена "дуалістична" свідомість. Колективне несвідоме не є особистим надбанням індивіда і складається зі змісту, що колись був свідомим, а пізніше забувся чи витіснився.

Колективне несвідоме успадковується людиною. Воно складається з передіснуючих форм, які можуть усвідомлюватися лише вторинно і які надають певної форми деяким психічним змістам.

Несвідоме здатне витісняти не лише свідомі змісти в психіці людини, а й той психологічний матеріал, що лежить нижче поро-

гу свідомості. Для кращого розуміння сказаного К. Юнг наводив метафоричне порівняння структури душі людини з будівлею:

> "... нам потрібно подати опис і пояснити будівлю, верхній поверх якої був споруджений у XIX столітті, перший поверх датується XVI століттям, а уважне вивчення кам'яної кладки виявляє той факт, що воно було перебудоване з вежі XI століття. В льосі ми знаходимо римський фундамент; під льохом знаходиться засипана печера, у верхніх шарах ґрунту якої трапляються кам'яні вироби, а в глибоких – залишки фауни того часу. Цей образ дає уявлення про нашу душевну структуру: ми живемо на верхньому поверсі і лише невиразно усвідомлюємо, що нижній поверх є чимось дуже давнім. Те, що лежить під поверхнею, нами зовсім не усвідомлюється".

Модель психіки, за К. Юнгом, має три виміри: *особисте несвідоме*, що базується на колективному несвідомому, і є особистими, індивідуальними набутками людини; *ендопсихічна сфера* (пам'ять, афекти, інвазії, суб'єктивні компоненти) та *ектопсихічна сфера* (відчуття, мислення, почуття, інтуїція).

Свідомість не можна ототожнювати з душею. Свідомість є частиною душі. Коли людина перебуває в стані хвилювання, у неї виникають афективні фантазії, внаслідок яких утворюються архетипи, "міфологічні мотиви".

Психіка являє собою єдність чотирьох елементів: зовнішньої та внутрішньої свідомості, особистого та колективного несвідомого. Колективне несвідоме має три рівні: поверховий (сімейне), середній (національне, расове), глибинний (загальнолюдське). Психіці людини властиве асимілювання несвідомого, щоб розвиток особистості відбувався рівномірно, треба виділити себе з колективної душі, адже: "Головна небезпека – в підкоренні чаруючому впливу архетипів. Якщо ми поступимося цьому впливу, ми можемо прийти до мертвої точки бездіяльності або ототожнення з архетипною особистістю". Прояви "колективного несвідомого" не залежать від бажань і намірів людини, яка може вбачати ці прояви в оточуючих, але не помічати того, що в ній є ті самі прояви. Однак періодично "колективне несвідоме" активізується і стає рушієм свідомості мас людей, різних соціальних груп, і навіть може призводити до революції або війни. Колективне несвідоме – впливова, містка, природжена сфера психіки, яка підпорядковує собі свідомість і відіграє провідну роль у житті людини. "Зміст колективного несвідомого – це результат психічного функціонування низки предків, тобто в їх сукупності це природний образ світу, злитий і сконцентрований з досвіду мільйонів років. Ці образи є міфологічними і тому символічними, оскільки вони

виражають гармонію суб'єкта, який пізнає, з об'єктом, що пізнається". К. Юнг визнавав, що свідомість, маючи складну структуру, може ухилятися від контролю несвідомого, заперечивши цим твердженням думку З. Фройда про залежність свідомості від несвідомого. Отже, Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого та несвідомого компонентів за умов безперервного обміну енергією між ними. Для нього несвідоме не було психобіологічним звалищем відторгнутих інстинктивних тенденцій, витіснених спогадів і підсвідомих заборон. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину з усім людством, з природою і космосом. За К. Юнгом, архетипи репрезентують колективне несвідоме, є природженими, і їх можна порівняти з інстинктами тварин. Саме від гармонійного поєднання свідомого й несвідомого в людині, яке є головним фактором психічного здоров'я, від здатності розуміти символіку архетипів залежить внутрішня рівновага. Реконструкція архетипу вимагає діалектичного розуміння, залучення позараціональних форм пізнання.

Платонівське вчення про ідеальні сутності можна вважати одним з аналогів юнгівської теорії архетипів. Платон вважав першопричиною матеріального світу, світу речей світ ідеальний, світ ідей. Ідея вважалася узагальненням окремих, одиничних речей на найвищому рівні абстракції, вона – вічна, незмінна, незнищенна, її головний атрибут – абсолютна досконалість, абсолютна чистота і самодостатність буття. Речі похідні від ідей, віддзеркалюють їх, є їхніми образами, тінями. Платонівські ідеї – основний конструктивний закон буття матеріального світу, його існування, змін і перетворень. Відповідно, і життя людської душі мало ідеальне, потойбічне існування за межею тілесного. В ідеальному світі душа знала абсолютне, цілісне буття, але, з'єднавшись із тілом, втратила це знання. Прозріваючи, вона частково пізнає, пригадує те, що вже знала у світі ідей. Платон обґрунтував теорію знання як пригадування вищого світу вічних і незмінних сутностей. Саме ці платонівські метафізичні ідеї, "парадигми", "архетипи" є аналогом юнгівській психологічній теорії архетипів. Ідеалістична теорія знання як "пригадування" душі свого божественного походження і юнгівська психологічна концепція "цілісного особистісного ескізу" мають спільну основу.

Юнгівський архетип – також ідеальний феномен. Поняття архетипу є результатом багаторазових спостережень, передусім над міфами і чарівними казками, які містять стійкі мотиви. "Ті

самі мотиви, – писав Юнг, – ми зустрічаємо у фантазіях, снах, мареннях і галюцинаціях сучасної людини. Ці типові образи і асоціації я називаю архетипними ідеями" Ідеальний характер архетипу пов'язаний з інстинктом. Саме інстинкт як неусвідомлений успадкований процес, що виникає регулярно і одноманітно, як типова дія, передбачає появу архетипу. Архетип (першообраз), вважав Юнг, доцільно тлумачити як автопортрет інстинкту, як сприймання інстинктом самого себе.

Істинна природа архетипу, як і платонівської ідеї, на думку Юнга, не може бути усвідомлена, оскільки вона ірраціональна. Він розрізняв архетип і архетипний (первинний) образ.

Архетип пустий і суто формальний, це певна апріорна можливість формотворення, чиста, одержима силою енергія. Якщо архетип визначає не зміст, а лише форма, то архетипний образ, ставши усвідомленим (наповнившись матеріалом усвідомленого досвіду), визначається відповідно до змісту.

Отже, психологічно успадковуються не уявлення, а енергетичні форми, і в такому сенсі вони відповідають вічним інстинктам. Якщо свідомість є внутрішнім сприйняттям об'єктивного життєвого процесу, а свідоме розуміння надає діяльності людини форми і напряму, то неусвідомлене розуміння через архетип визначає форму і напрям інстинкту. Архетип як ідеальна формотворчість виявляється у матеріалі свідомого досвіду через архетипний образ. Саме тоді спадщина предків, яка зберігається в кожній індивідуальній душі формально і несвідомо, має змогу "прозріти" через життєву конкретику. Будь-яка людина наділена інстинктами і запасом архетипних образів, які їх відображають. Отже, у кожній людині функціонує колективне неусвідомлене, утворене зі сфери інстинктів і їх відповідників – архетипів.

Обґрунтувавши поняття колективного неусвідомленого та архетипу як неусвідомленої форми інстинкту, Юнг вивів фройдівський "суб'єктивний" психоаналіз на "об'єктивний" універсальний шлях. На основі цього він розглянув неврози не лише як індивідуальний, а і як соціальний феномен: активізується відповідний часові архетип, назовні вириваються приховані в ньому руйнівні й небезпечні сили, а людина зі своїми внутрішніми проблемами може стати його жертвою. Тоді особистий комплекс виявляється як специфічний зв'язківець між індивідуальним і колективним неусвідомленим, засвідчує індивідуальну психологічну проблему людини у зв'язку з архетипом. Відповідно, теорію архетипів Юнг використовував для пояснення історичних, релі-

гійних, художніх феноменів. Наприклад, появу Христа він трактував як "індивідуальну" і "колективну" проблему: у колективному неусвідомленому прокинувся архетипний образ боголюдини, саме він захоплює Христа і вириває його із щоденної суєти, виходячи через Христа на поверхню цивілізації. Загалом ідею Бога Юнг вважав архетипною, неминуче наявною у психіці кожної людини: саме на цьому й ґрунтується психологічна істина всіх релігій.

Коли особистість переживає дію архетипу, то виявляє його характерну рису – нумінозність. *Нумінозність* (лат. numen – божество) – невидима присутність або така якість видимого об'єкта, що викликає зміну свідомості на основі глибинного емоційного потрясіння.

Термін "нумінозний" обґрунтував німецький філософ і теолог Рудольф Отто (1869-1937). Він визнавав реальне існування релігійного об'єкта, так зване "святе", і характеризував його як ірраціональну таємницю. Зустріч із "божественною таємницею" ("святим") викликає почуття захоплення, поклоніння і трепету, виявляє особливі зміни свідомості. Недаремно давні цивілізації цінували досвід сновидінь і різних видінь як божу милість, що давала змогу вступити в прямий контакт зі світом божественного.

Архетипний образ, захоплюючи людину, бере її під свій контроль. Тому релігійні вчення адаптують свідомість до першообразів колективного неусвідомленого: первинні образи відкривають людині священні смисли і водночас застерігають її душу від безпосереднього зіткнення з колосальною психічною енергією архетипів. Шляхом міфологізації (оброблення архетипних образів) через мистецтво відбувається подібне привертання уваги до переживання колективного неусвідомленого як нумінозного досвіду.

Архетипні образи є джерелом міфології, релігії та мистецтва. Своє "божественне" натхнення великі митці, на думку Юнга, черпають зі сфери неусвідомленого, створюючи могутні образи архетипної природи, оскільки творчий процес полягає в неусвідомленому одухотворенні архетипу. Однак зіткнення з могутньою психічною енергією архетипів може поставити митця на межу психологічної катастрофи, зробивши його жертвою нумінозного.

В аналітичній психології описані архетипи Великої Матері, Вічної Дитини, Старого Мудреця, Діви, Духу, Священного Шлюбу та ін.; також архетипи у психічній структурі людини – Персо-

на, Тінь, Аніма, Анімус і Самість. Отже, додавши до індивідуальних факторів фройдівської теорії колективно-феноменальні, Юнг розширив психоаналіз особистості, обґрунтував положення аналітичної психології, яка спирається на універсальні психічні сутності.

У структурі психіки Юнг виділив архетипи, які наймогутніше впливають на Еґо. Це архетипи Тіні, Аніми й Анімусу.

Перед тим як заглибитись у психічну структуру, Юнг виявив соціальну маску, яка репрезентує індивідуальність, – Персону.

Персона (лат. persona – акторська маска) – компромісне утворення, що виникає внаслідок пристосування індивідуальності до соціуму, тобто соціальна роль людини, зумовлена суспільними правилами поведінки. Персона – те, чим людина звикла себе вважати, хоч насправді її сутність інакша. Властивості Персони протилежні автентичності, вони ілюзорні, бо сформовані "напоказ".

Персона є зовнішнім характером людини, оскільки її утворює комплекс функцій, які виникли на основі пристосування Еґо до зовнішнього світу. Аналізуючи Персону, знімають соціальну маску ("те, що здавалось індивідуальним, в основі своїй колективне"), тобто "персона була лише маскою колективної психіки", видимістю, а не сутністю.

Маска являє собою неточний і неповний образ себе. Вона створюється, коли індивід намагається заперечувати самому собі факт наявності якихось рис, наприклад, гніву, самовпевненості, еротичних спонукань, радості, ворожості, мужності, агресивності, потягу, інтересу, тощо. Та скільки б він не намагався їх заперечувати – вони від цього не зникають. І оскільки вони існують – все, що він може – це робити вигляд, що вони належать комусь іншому. Кому завгодно, але тільки не йому. Отже, заперечувати сам факт існування цих рис йому не вдається – йому вдається заперечувати лише факт володіння цими рисами. Завдяки цьому, людина дійсно починає сприймати ці риси як не-себе, як щось далеке, зовнішнє. Вона звужує свої межі, щоб виключити з них небажані риси. Тепер ці відчужені риси проектуються, відкидаються зовні немов тінь, і індивід ототожнює себе тільки з тим, що залишилося: зі звуженим, неповним і неточним образом себе – з маскою. Зводиться нова межа й починається чергова битва протилежностей: маски зі своєю тінню.

Якщо Персона виражає зв'язок Еґо із зовнішнім світом, тобто є первинною "зовнішньою" психічною конструкцією, то первинною "внутрішньою" психічною конструкцією є Тінь, яка відображає зв'язок Еґо з індивідуальним неусвідомленим.

Тінь – сукупність низьких, примітивних несвідомих бажань і потягів людини, що конфліктують зі свідомістю.

Усвідомлення власної Тіні – це визнання реальної присутності темних аспектів індивідуальної особистості. Тому Тінь є моральною проблемою, викликом свідомості. Акт визнання власної Тіні, за Юнгом, – найсуттєвіша умова будь-якого самопізнання.

Розгляд характеристик Тіні дає змогу збагнути, що ця психічна "істота" наділена емоційною природою і автономією, виступає як "друга особистість": їй притаманна нав'язливість, владна присутність і бажання себе виявити. Зустріч із Тінню має важливе духовне значення, оскільки вона провокує психічний розвиток людини. Ця несвідома сутність, яка з погляду ортодоксальної християнської релігійності є джерелом зла, у Юнга постала значущим феноменом: вороже зіткнення свідомості з Тінню – умова повноцінної психотерапії, що повинно привести до порозуміння між конфліктуючими сторонами.

Оскільки природа Тіні особистісна, її можна осягнути. Невроз означає, що свідомість зіткнулася зі збільшеною, посиленою Тінню. Однак великі труднощі у пізнанні Тіні, як і в пізнанні інших психічних сутностей (Аніми, Анімусу), на думку Юнга, виникають тоді, коли вона постає як архетип – могутній колективний досвід: цілком реально, в межах людських можливостей "визнати відносне зло своєї природи, але спроба заглянути в обличчя абсолютного зла виявляється рідкісним і потрясаючим за своєю дією досвідом". Архетип Тіні, що закладає глибину такого пізнання, є відомим мотивом релігії, міфології та літератури. Так, духовний шлях Христа, за Біблією, полягав у тому, що він відкинув свою Тінь і нічого не залишив дияволу, тобто став Світлом, в якому немає темряви.

Часто-густо архетип Тіні люди сприймають як чужий і небезпечний. Більшість людей намагається позбавитися його проявів за рахунок проекції, приписуючи тіньові характеристики своєму оточенню, ворогам чи суперникам. Саме цей архетип відповідає за поширені етносоціальні стереотипи ("брудні негри", "розбещені французи", "підступні чеченці", "кляті москалі", "злочинні олігархи", "музиканти-наркомани", " ґеї-збоченці").

Більшість людей відчувають дуже сильний опір прийняттю своєї тіні, опір визнанню того, що імпульси та риси, що відкидаються ними – належать їм самим. Власне кажучи, опір – головна причина проекцій. Людина опирається своїй тіні, опирається своїм незлюбленим сторонам, і тому відкидає, проектує їх. Так що скрізь, де є проекція – неподалік ховається якийсь опір.

Людина пручається, опирається цій своїй стороні, намагається заперечувати її, пробує виганяти. Та вона залишається там, де їй належить і залишається цією самою стороною, постійно вимагаючи до себе певної уваги. Й чим більше людина їй опирається – тим сильнішою вона стає і тим більше вдирається в її свідомість. Зрештою, тому що людина вже не в змозі її більше не заперечувати – вона починає бачити цю темну сторону. Та людина бачить її єдиним доступним для себе чином – в інших людях. Вона знає, що у когось є ця темна сторона, та оскільки в неї її просто не може бути – це повинен бути хтось інший. Все, що їй тепер потрібно зробити – це знайти когось іншого й це стає надзвичайно важливим завданням, бо якщо людині не вдасться знайти того, на кого вона могла б спроектувати свою тінь – їй доведеться залишити її при собі. Саме тут стає очевидною ключова роль опору. Бо з тією ж невгамовною пристрастю, з якою людина ненавиділа свою тінь, опиралася їй та намагалася її позбутися – з тією ж пристрастю вона тепер зневажає тих (нехтує тими), на кого вона цю тінь відкидає…

Ми ненавидимо людей, "бо", кажемо ми собі, вони брудні, тупі, спотворені, аморальні, тощо. Вони дійсно можуть бути такими. А можуть й не бути. Та це не має значення, бо ми ненавидимо їх лише в тому випадку, якщо ми, не відаючи про те, самі маємо ті риси, що нами зневажаються – які ми приписуємо цим людям. Ми ненавидимо їх, бо вони служать для нас постійним нагадуванням про риси, які ми відмовляємося в собі визнавати.

Ми бачимо тут важливу ознаку проекції. Ті елементи навколишнього середовища (люди чи речі), що викликають у нас сильні почуття, а не просто інформують про щось – звичайно, є нашими власними проекціями. Те, що нас турбує, засмучує, дратує, відштовхує або, навпаки, притягає, підкорює нас або заволодіває нами – все це звичайно є тінню, що відкидається нами.

Юнгіанська психотерапія радить не боротися з Тінню і не пробувати її відщепити: у фольклорі різних народів існують повчальні історії про людину, яка втратила або продала свою тінь, – вони завжди погано закінчуються. З Тінню потрібно "домовля-

тися”. Це непросто, адже вона є не лише негативною частиною особистості, а й уособлює все, чим людина бути не хоче, втілює якості та бажання, від яких свідомість відвертається з жахом і огидою. Тінь гірша за будь-якого ворога, бо не дає змоги забути про власну тваринну природу. До того ж Тінь – майже неусвідомлювана частина психіки.

За результатами численних клінічних спостережень Юнг дійшов висновку, що в таких випадках єдиною позитивною стратегією є довіра до несвідомого і жвавий інтерес до тих способів мислення та поведінки, які пропонує Тінь. Звичайно, потрібна чимала мужність для того, щоб поглянути в обличчя демонам власної душі і довіритися їм. Як зауважила учениця Юнга Марія-Луїза фон Франц, тільки від людини залежить, стане Тінь “другом” чи “ворогом”.

Визнати власну Тінь і спілкуватися з нею найзручніше через сновидіння. Тінь у снах представлена різноманітними страховиськами, хижими тваринами, розбійниками, відьмами або чортами та ін.

❖ *Хьелл Л. Теории личности/Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.*
Юнг К. Архетип и символ/К. Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.
Юнг К. Душа и миф. Шесть архетипов / К. Юнг. – Мн.: Харвест, 2004.- 400 с.

ТЕСТ “12 ТВАРИН”

За К. Юнгом, архетипи репрезентують колективне несвідоме, є природженими, і їх можна порівняти з інстинктами тварин. Тварини як культурно-історичні символи присутні у свідомісті людини з раннього дитинства у формі міфів, казок, легенд тощо. Наявність образів тварин у сновидіннях, галюцинаціях, образних асоціаціях вказує на той факт, що вони також присутні і в підсвідомій сфері. Тому використання зоологічних символів у вигляді стимульного матеріалу може актуалізувати не лише ті шари пам’яті, що пов’язані із свідомим досвідом, а й глибинні, архаїчні рівні психіки.

Верткі, незграбні, яскраві, непомітні, самотні, хижаки та їхні жертви – ті чи інші тварини несуть в собі широкий спектр біологічних форм адаптації до середовища, що в алегоричній формі можуть представляти різні способи поведінкової адаптації людини. У фольклорній творчості тварини часто виступали задля опосередкованого алегоричного опису людських характерів, пороків і чеснот. Байка є саме тим літературним жанром, який використовує цю характерологічну визначеність тварин для представлення їх замість людини. Ця характерологічна визначеність,

з одного боку, і насиченість символічними якостями, властивостями, особливостями поведінки, зовні прихованими, але імпліцитно присутніми в кожній тварині, з іншого боку, стали підставою для використання тварин як стимульного матеріалу при конструюванні цього психологічного тесту.

✧ *Уявіть, що ви потрапили до зоопарку, де знаходяться різні тварини.*
Ось список 12 тварин: сова, заєць, ведмідь, ящірка, павич, лисиця, лев, миша, рись, голуб, олень, собака.
Подивіться уважно та під номером 1 запишіть істоту, яка вам подобається найбільше і до якої б ви прийшли перш за все. Тепер під номером 12 запишіть тварину, яка вам не подобається більше за всіх. Далі під номером 2 поставте тварину, що подобається із тих, що зосталися у списку, під номером 11 – що не подобається. Так працюйте і надалі (3 – 10, 4 – 9…).

Таким чином, ми отримали ранжувальний ряд, тобто розставили цих тварин за ступенем привабливості для вас.

Тепер подивіться у свій список і підкресліть однією прямою лінією ту тварину, на яку, як вам здається, ви схожі. Двома рисками – ту тварину, на яку хотіли б бути схожими. І хвилястою лінією – істоту, на яку б ніколи не хотіли бути схожими.

Диференціально-діагностичнна значущість кожної тестової тварини визначається місцем у ранжованому ряді, поєднанням з іншими тваринами, реальною та ідеальною ідентифікацією.

Необхідно знати, що істота, яку поставили на перше місце, вказує на конституційні риси. Тварина, яку підкреслено однією чи двома рисками, вказує на особливості характеру, які були сформовані у процесі адаптації до реальності. Зверніть увагу, на якому місці у списку стоїть істота, з якою ви себе ідентифікуєте – можна зробити висновок про стан самооцінки. Також зверніть увагу на великі розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним, що можливо говорить про внутрішній конфлікт особистості.

✧ *Собака: комунікабельність, чуйність, вірність, дбайливість, емоційна чутливість.*

Якщо на першому місці собака, це свідчить про потребу у спілкуванні, вірність, чуйність, піклування, надійність. Така людина є чутливою до відтінків ставлення до себе, потребує емоційного контакту. Має широке коло знайомих та друзів, легко схо-

диться з іншими, комунікабельна, виявляє цікавість та інтерес до людей. Метою цього типу особистості є спілкування, дружба та теплі відносини. Заради цього людина здатна підтримати думку більшості, навіть якщо з нею не згодна. Якщо ви вважаєте, що схожі на цю тварину, ви, напевно, уникаєте самотності та соціальної ізоляції, готові піти на компроміси.

✧ *Лев: збудливість, незалежність, агресивність, самовпевненість, домінування, прагнення самоствердження.*

Лев виказує такі риси характеру, як активність, енергійність, почуття власної гідності, гордість, лідерство. Ця людина потребує незалежності та значних досягнень, в неї досить високий рівень самооцінки. Це суто чоловічий тип характеру, що за допомогою сили прагне досягти влади, впливовості та безпеки. Якщо ви схожі на лева, то ви доволі чутливі до схвалення себе іншими, у вас розвинений інстинкт самозбереження. Ви не переносите неповаги до себе, можете повестися агресивно, проте ви доволі обережні. Демонструєте підвищену вимогливість до себе та інших. Уникаєте ситуацій невдачі.

✧ *Рись: агресивність, імпульсивність, екстравертованість, ексцентричність, незалежність.*

Якщо першою ви поставили рись, то ви екстраверт, можливо, часто буваєте агресивним, дратівливим, прагнете емоційного збудження. Ви рухливі, для вас кращим захистом є напад, діє активно-захисна реакція. Якщо ви підкреслили рись однією рискою, ви імпульсивні, спочатку дієте, потім міркуєте. Любите демонструвати свою силу, незалежність. Можете бути дуже жорстким, схильні до лідерства, але за допомогою залякування та агресії. Якщо рись підкреслена двома рисками, ви, можливо, відчуваєте нервово-психічне напруження.

✧ *Павич: демонстративність, егоцентричність, артистичність, інфантильність, маніпулятивність.*

Вам найбільше подобається павич? Тоді ви, напевне, любите демонструвати себе і свої здібності. Вам властиві самолюбство, гордість, а також егоїстичність. Ви прагнете дивувати, потребуєте підвищеної уваги, любові та турботи, маєте схильність до ма-

ніпулювання іншими. Як людина артистична, можете бути інфантильною та навіть капризною. Вас відрізняє розвинена уява.

✧ *Лисиця: хитрість, прагнення успіху, брехливість, схильність до фантазування.*

Якщо приваблює лисиця, ви прагнете поваги та успіху і добиваєтеся цього за допомогою самоствердження. Ви можете бути людиною дуже хитрою. Щоб досягти впливовості та визнання, схильні вдаватися до різноманітних маніпуляцій, інтриг, навіть обману, схильні до фантазування.

✧ *Заєць: тривожність, сором'язливість, інфантильність, обережність, пасивність.*

Заєць на першому місці говорить про тривожність, боязкість, невпевненість у собі та обережність. Ви, напевне, прагнете безпеки, досягаєте її за рахунок втечі, уникання. Доволі песимістично ставитеся до життя, іноді випробовуєте дитячі форми поведінки. Якщо вам здається, що ви схожі на зайця, для вас характерно неприйняття себе. У вашій поведінці простежується тенденція до уникання невдач, тобто ви налаштовані не відчувати особливого щастя при успіхах, а от невдачі переживаєте дуже сильно, гостро відчуваєте провину та приниження. Ви прагнете не бути гіршим за інших та уникаєте успіхів, шукаєте можливості відмови, не здатні адекватно дібрати завдання, вибираючи або дуже прості, або дуже складні задачі. Коли раптом щось вийшло, вважаєте, що "так склались обставини", вам "просто поталанило", зате невдачі приписуєте тільки собі.

✧ *Ведмідь: флегматичність, консерватизм, стабільність, захищеність, впертість.*

Якщо перше місце займає ведмідь, ви прагнете стабільності та спокою, і досягаєте цього, спираючись на постійність. Реагуєте і приймаєте рішення доволі повільно, і вас не треба підганяти. Можна сказати, що ви – флегматик, доволі консервативний, спокійний, почуваєте себе захищеним. Іноді буваєте впертим та агресивним, потребуєте "економії сил", тобто лінощі вам теж властиві. Характерне зниження рухливості нервових процесів, флегматичність. У вас легко формуються та закріплюються зви-

чки, особливо це стосується динамічних стереотипів. Ви схильні турбуватися, якщо перед вами стоїть проблема вибору. Якщо цю тварину ви підкреслили двома лініями, вам властива відчуженість, відгородженість. Ви чітко усвідомлюєте свою імпульсивність та неврівноваженість, конфліктність і прагнете стабільності та рівноваги.

✧ *Сова: інтровертованість, самодостатність, замкненість, прагнення до незалежності.*

Вам імпонує сова – тоді, швидше за все, ви інтроверт, самодостатні та трохи замкнені у собі, навіть ізольовані. Вам властиве відчуження та стриманість, ви мало залежите від думки оточуючих. Ви доволі мовчазний, прагнете приховувати свої справжні відчуття та думки, дещо сором'язливий та обережний. Якщо ви підкреслили це слово однією рискою, ви прагнете незалежності, ви замкнені, відгороджені та самодостатні. Ви, напевне, не дуже любите спілкуватися.

✧ *Олень: чуттєвість, сентиментальність, естетичність, мрійливість, стриманість.*

Першим у списку виступає олень – ви чутливі, сентиментальні, естетичні, замріяні, тактовні, розсудливі та врівноважені. Це скоріше жіночий тип характеру. Ви дуже вимогливі до своїх морально-етичних якостей, вас відрізняє благородство та сумлінність. Хоча ви і любите спілкуватися, у вас небагато друзів, ви більше схильні до самотності, можна сказати, що ви інтроверт. Достатньо працелюбні, але рішення приймаєте важко. Любите мріяти та фантазувати, рідко живете теперішнім. Залишаєтеся вірним своїм звичкам, не любите змін. Якщо не можете чогось досягти, легко стаєте обережним та відлюдькуватим.

✧ *Голуб: нерішучість, конформність, прагнення гармонії, обережність, дружелюбність.*

Голуб на початку вашого списку вказує на серйозність, акуратність, поблажливість, конформність, невпевненість у собі, сором'язливість, залежність. Ви схильні звинувачувати себе, частіше за все несправедливо. Прагнете гармонії, злагоди, співчуття, намагаєтесь уникати конфліктів та боротьби, схильні посту-

патися. Вам властиві такі риси, як миролюбство та дружелюбність. Довго переживаєте невдачі, тривожні, схильні довго відчувати провину, емоційно нестабільні. Більше реагуєте на негативні стимули.

✧ *Миша: залежність, тривожність, самокритичність, депресивність, комплекс неповноцінності.*

Мишу на першому місці ставлять люди обережні, тривожні, залежні та пасивні. Ви потребуєте турботи, опіки, захисту. На небезпеку реагуєте пасивно-оборонною реакцією, можливий комплекс неповноцінності, дитячі форми поведінки, відмова від пошуку. Вам інколи хочеться щезнути, ви відмовляєтесь від боротьби та опору. Можливо, у вас занизька самооцінка, ви відчуваєте слабкість та провину, не сприймаєте себе позитивно, дуже самокритичні. Вам потрібен відпочинок на самоті. Якщо мишу підкреслено двома рисками, така людина "ховається за хворобою", прагне бути маленькою, щоб її опікували. Їй хронічно недостатньо спокою, відпочинку, вона почувається винною, приниженою та одинокою.

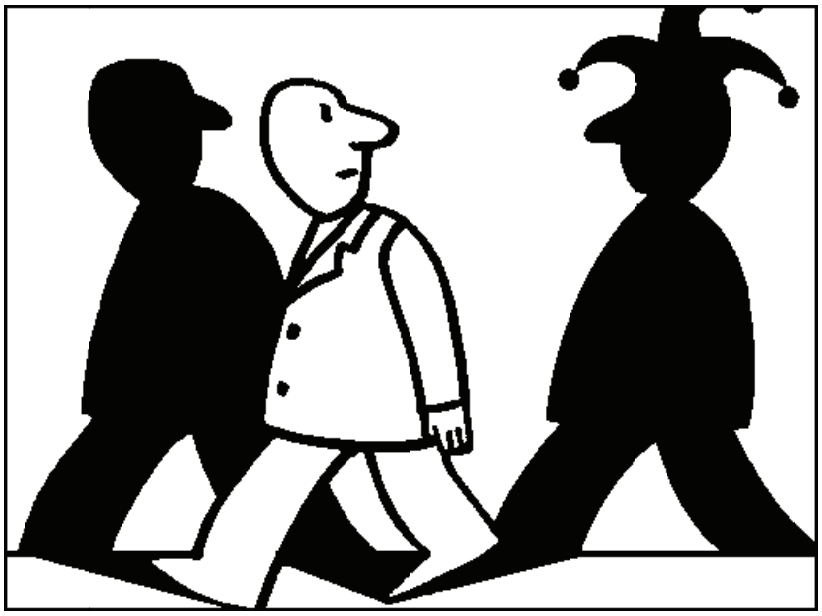
✧ *Ящірка: імпульсивність, легковажність, хитрість, аморальність, емоційне напруження.*

Якщо на першому місці у вас ящірка, ви відчуваєте тривогу та глобальну невпевненість у собі. Ви людина неврівноважена, імпульсивна та проворна, дещо легковажна та безвідповідальна, іноді вдаєтеся до лестощів та хитрощів. Вам не завадить трохи самоорганізації, інакше ви завжди будете підлеглим. Якщо вам здалося, що ви схожі на ящірку, ви відчуваєте емоційну напругу, у вас дуже низька здібність до саморегуляції, ви неврівноважені та збудливі. Якщо хотіли б бути схожим на ящірку – ви скоріше за все дезадаптовані, відчуваєте негативний емоційний стан, тривогу, смуток, навіть відчай.

❖ *Пашнев Б. Проективная психодиагностическая методика "Тест двенадцати животных"/Б. Пашнев//Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №3 .*
Пашнев Б. Исследование возможности использования зоологических символов для психодиагностики особенностей личности/Б. Пашнев//Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №2.

ВИЗНАННЯ ТІНІ: ПРИМИРЕННЯ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Лиш е від людини залежить, стане її Тінь другом чи ворогом.
Марія-Луїза фон Франц



➢ *ТІНЬ* – поняття, яке аналітична психологія розглядає як приховані, неусвідомлені аспекти психологічної структури особистості і спільноти, їх негативний бік, те, чого вони зазвичай не воліють помічати, що відкидають. Це сума неприємних, недорозвинених якостей, що складає психологічний портрет людини або спільноти, портрет, у якому особистість, група чи суспільство не воліли б себе упізнати.

Суть однієї з найпоширеніших скарг людей, що звертаються до психолога-консультанта, полягає в тому, що вони почуваються знехтуваними. Вони почувають, що ніхто їх насправді не любить, ніхто не піклується, не виявляє до них турботи, або що всі ставляться до них дуже критично. Часто вони почувають, що це подвійно несправедливо, бо по суті навколишні їм подобаються. Ці люди відчувають, що самі вони ніким не нехтують ні в най-

меншому ступені. Вони з шкіри геть лізуть, щоб бути дружелюбними й терпимими. Та саме це і є двома основними ознаками проекції: у вас якоїсь риси немає – а у всіх інших вона непомірно розвинена. Людина, що відчуває, що всі нею нехтують, насправді зовсім не усвідомлює своєї власної схильності нехтувати та критикувати інших. Ця схильність може зараховуватися до числа несуттєвих рис особистості, та якщо людина її не усвідомить – то буде проектувати на всіх, кого бачить і знає. Це підсилює вихідний початковий імпульс так, що увесь світ без будь-яких видимих причин починає виглядати повсталим проти неї.

Зрозуміло – й це стосується будь-яких проекцій – деякі люди справді можуть ставитися до вас досить критично. Та це не стане для вас емоційною проблемою, якщо ви не будете підкріплювати їхній дійсний критицизм своїм спроектованим критицизмом. Тому, коли б ви не відчули сильне відчуття неповноцінності та нехтування – розумно буде спершу пошукати проекцію й припустити, що ви, можливо, трохи більше критичні до світу, ніж припускаєте.

Тепер уже повинне бути очевидним, що тінь, яка відкидається нами, спотворює не тільки нашу картину "зовнішнього" світу, а й відчуття "внутрішнього" себе. Коли ми відкидаємо як тінь якусь емоцію чи рису – то продовжуємо й далі сприймати її, але тепер уже в перекручено-ілюзорному вигляді: вона уявляється нам "зовнішнім об'єктом". Точно так само продовжуємо ми відчувати й свою тінь, але тепер уже в перекрученій і замаскованій формі: після того як тінь відкинута, ми відчуваємо її лише як симптом.

Тому, як ми тільки-но побачили, якщо ми проектуємо на людей свою ворожість – то станемо уявляти, що в них до нас таємні ворожі почуття й почнемо боятися людей в цілому. Ваша первинна ворожість стала тінню, що вами відкидається. Тому ви "бачите" її тільки в інших людях і відчуваюте її в собі лише як симптом страху. Ваша тінь стала вашим симптомом.

Отже, коли ви намагаєтеся вигнати, відкинути свою тінь – ви від неї не звільняєтеся. Місце її у вас не залишається порожнім – у вас залишається симптом, хворобливе нагадування про те, що ви не усвідомлюєте якоїсь своєї риси. Більше того, коли ваша тінь стане симптомом – ви будете боротися зі своїм симптомом так само, як ви колись боролися зі своєю тінню. Коли ви намагаєтеся заперечувати якісь свої схильності (тінь) – ці схильності

проявляються як симптоми і ви починаєте відчувати до них ворожість з тією ж силою, з якою колись не любили тінь. Ймовірно, ви навіть спробуєте приховати свої симптоми (тремтіння, почуття неповноцінності, пригніченість, тривожність, тощо) від інших людей – точно так само, як колись ви намагалися приховати від себе свою тінь.

Отже кожен симптом – пригніченість, тривога, нудьга або страх – містить у собі якусь грань тіні, якоїсь відкинутої емоції, риси чи особливості. Важливо зрозуміти, що, незважаючи на всю заподіювану ними незручність – нашим симптомам не слід пручатися, опиратися, не треба ними нехтувати або уникати їх – бо вони містять у собі ключ до свого усунення. Боротись із симптомом – означає боротися з тінню, схованою в цьому симптомі – саме це і є тим, що створює проблему.

Як перший терапевтичний крок на цьому рівні – треба навпаки дати волю своїм симптомам, створити для них простір, потоваришувати з тими незручними почуттями-симптомами, якими ми колись нехтували. Ми повинні свідомо зіткнутися з ними й прийняти їх з усією відкритістю, на яку здатні. А це означає дозволити собі відчувати пригнічення, тривогу, відкинутість (знедоленість), нудьгу, образу чи збентеження. Це означає, що там, де ми раніше опиралися цим почуттям – ми тепер просто дозволяємо їм проявлятися. Ми навіть активно заохочуємо їх. Ми запрошуємо ці симптоми до себе в будинок і даємо їм вільно рухатися й дихати повними грудьми, просто намагаючись при цьому постійно усвідомлювати їх самих і ті форми, що вони приймають. Цей перший крок у психотерапії – дуже простий, і в багатьох випадках інші кроки – взагалі не потрібні, бо в ту саму мить, коли ми щиро приймаємо симптом – ми приймаємо також і більшу частину тіні, що у ньому схована. Проблема починає зникати.

Якщо симптом стійкий – ми переходимо до другого кроку психотерапії рівню маски. Вказівки для цього другого кроку – прості, та їх виконання вимагає часу й наполегливості. Все, що нам потрібно – це розпочати свідомо перетворювати (перекладати) симптом у його первісну форму.

Для такого перекладу американський філософ, фундатор інтегральної психології Кен Уілбер пропонує використовувати наступний словник для перетворення симптомів у їх первісну тіньову форму:

СИМПТОМ	ТІНЬОВА ФОРМА
Тиск	Спонукання (потяг, стимул)
Відкинутість *“Ніхто мене не любить”*	*“Не варто витрачати на них час”*
Провина *“Ви змушуєте мене відчувати провину”*	*“Я обурений вашими вимогами”*
Тривога	Збудження
Незручність *“Всі на мене дивляться”*	*“Люди цікавлять мене більше, ніж я припускав”*
Імпотенція/фригідність	*“Я не зміг/змогла б задовольнити її/його”*
Страх *“Вони хочуть заподіяти мені біль”*	Ворожість *“Я гніваюся на них, не підозрюючи про це”*
Нудьга (смуток)	Гнів
Замкнутість	*“Я буду гнати вас геть”*
Я не можу	*“Не буду я цього робити!”*
Обов’язок *“Я повинен”*	Бажання *“Я хочу”*
Ненависть *“Я нехтую вами через ...”*	*“Мені не подобається в мені ...”*
Заздрість *“Які ж ви чудові!”*	*“Я трохи краще, ніж припускав”*

Суть цього другого кроку – в тому, щоб усвідомити, що будь-який симптом – це просто сигнал (або символ), що свідчить про якусь неусвідомлювану тіньову схильність. Ви можете відчувати, наприклад, що на роботі на вас дуже тиснуть. Як ми вже бачили, симптом тиску завжди служить вказівкою, сигналом того, що ви відчуваєте більше потягів, мотивів, спонукання до роботи, ніж думаєте чи бажаєте визнавати. Ви можете не хотіти відкрито визнавати свій дійсний інтерес і бажання, щоб мати можливість змушувати інших відчувати почуття вини за всі ті невдячні години роботи, що вам “доводиться” виконувати для “їхнього” добробуту. Чи ви можете робити ставку на свою самовіддану вірність роботі для того, щоб зірвати крупніший куш. Або ви можете без усякої задньої думки втратити свій по-

тяг із виду. Якою б не була причина – симптом тиску служить вірною ознакою того, що ви захоплені своєю справою сильніше, ніж вам здається. Так що ви можете повернути симптом у його первісну неспотворену форму: "мені доводиться" – в "я хочу".

Наприклад, щоб усунути тиск – вам не потрібно придумувати мотив, намагатися відчути потяг, якого насправді немає, чи намагатися викликати спонукання, якого, як вам здається в цю мить бракує. Це не означає, що якщо ви зможете змусити себе відчувати спонукання та інтерес до роботи – то не будете відчувати тиску. Адже, якщо ви відчуваєте тиск – необхідне спонукання вже присутнє, але сховане – в симптомі тиску. Вам не потрібно спеціально викликати спонукання слідом за появою відчуття тиску. Власне, відчуття тиску – саме й є тим спонуканням, що вам потрібне. Ви просто повинні назвати це відчуття тиску його первісним і правильним ім'ям: спонукання. Це просто переклад – ви при цьому нічого не створюєте.

Отже, при такому підході, симптоми аж ніяк не є небажаними – вони являють собою можливості для розвитку. Симптоми дуже точно вказують на вашу неусвідомлювану тінь – вони безпомилково сигналізують про якусь спроектовану схильність. За допомогою симптомів ви знаходите тінь, а за допомогою тіні – знаходите шлях до розвитку, розширення своїх меж, до більш точного й прийнятного образу себе. Так ви спускаєтеся з рівня маски на рівень еґо. Це майже так само просто, як формула: маска + тінь = еґо.

Таким чином, тінь – це просто ваші неусвідомлювані протилежності. Тому, найпростіший спосіб зіткнутися з тінню полягає в тому, щоб припуститися чогось, прямо протилежного усвідомлюваному вами наразі наміру, прагненню чи бажанню. Тим самим, ви побачите, як ваша тінь дивиться на світ – і саме з цією точкою зору вам доведеться потоваришувати. Це не значить – зробити її вказівкою до дій; це значить – дозволити їй бути присутньою в полі свідомості, усвідомлювати її. Якщо ви відчуваєте, що вам хтось сильно не подобається – усвідомлюйте ту свою сторону, якій ця людина подобається. Якщо ви шалено закохані – усвідомлюйте свою частину, якій до цього немає діла. Якщо ви ненавидите якесь почуття чи симптом – усвідомлюйте свою сторону, яка таємно насолоджується ним. У миті, коли ви дійсно усвідомлюєте свої протилежності – як позитивні, так і негативні почуття з приводу наявної ситуації – багато напруг, пов'язаних з цією ситуацією зникають, бо боротьба протилежно-

стей, що породжувала їх – припиняється. З іншої сторони, в миті, коли ви випускаєте з виду єдність протилежностей, перестаєте усвідомлювати присутність у собі обох сторін – ви розколюєте протилежності, зводите між ними межу й несвідомо відтворюєте відкинутий полюс, в зв'язку з чим він починає отруювати ваше життя у формі симптому. Оскільки протилежності завжди єдині – їх можна розділити лише за допомогою несвідомого – шляхом вибіркової неуважності.

Почавши досліджувати свої протилежності, свою тінь, свої проекції – ви виявите, що починаєте брати на себе відповідальність за свої почуття й стани розуму. Ви почнете розуміти, що боротьба між вами та іншими людьми – це насправді боротьба між вами та вашими спроектованими протилежностями. Ви почнете розуміти, що ваші симптоми викликаються не навколишнім світом, а вами. Ви виявите, що люди й події не засмучують вас – а служать лише приводом для того, щоб засмутитися. Це величезне полегшення – вперше зрозуміти, що ви самі створюєте свої симптоми – й, отже, можете зупинити це творення шляхом перекладу – трансформації їх в первісну форму. Ви стаєте причиною своїх відчуттів, а не їх наслідком.

Як бачимо, спроби заперечувати певні грані еґо приводять до появи помилкового та перекрученого образу себе, що називається маскою. При цьому зводиться межа між тим, що вам подобається (маскою) і тим, що вам не подобається (тінню). Отже, грані, які відхиляються еґо, зрештою відкидаються зовні, і починають сприйматися як елементи навколишнього середовища. Тим самим – тінь лягає на все наше життя. Межа між маскою та тінню стає лінією фронту – й війна між ними внутрішнє сприймається як симптом. Ми починаємо ненавидіти свої симптоми з тою ж пристрастю, з якою колись ненавиділи свою тінь; а відкинувши свою тінь на інших людей – ми ненавидимо їх так само, як колись ненавиділи її. Ми ставимося до них, як до симптому: як до того, що слід побороти. Так уздовж межі на цьому рівні розвертаються різні форми битв.

Виробити більш-менш точний образ себе – тобто спуститися з рівню маски на рівень еґо – значить розпочати цілком усвідомлювати ті грані себе, про існування яких ви не знали. А виявити ці грані нескладно, бо вони виявляються у формі ваших симптомів, ваших протилежностей, ваших проекцій. Привласнити свої проекції – значить ліквідувати межу та залучити до себе те, що ви вважали позамежовим, значить: знайти в собі

місце для розуміння та прийняття всіх своїх потенційних можливостей – позитивних і негативних, гарних і поганих, приємних і нікчемних – сформувавши тим самим відносно точний образ того, що являє собою ваш психофізичний організм. Це означає перенести ваші межі, переробити креслення вашої душі так, щоб старі вороги стали союзниками, а протилежності, що таємно вели підривну роботу – явними друзями. Зрештою, навіть, якщо ви знайдете не все в собі – бажаним, ви можете знайти все це – привабливим.

❖ *Донченко О. Визнати Тінь/О. Донченко//Соціальна психологія. – 2010. – № 1.*
Уілбер К. Безмежне/ К. Уілбер// http:// ken_wilber_v_ukraine. vevrope.ru /ru/bezmezhne/

АСОЦІАТИВНИЙ ТЕСТ "УЯВНА ПОДОРОЖ"

Уявіть, що ви стоїте на галявині. До лісу ще далеко. Яким ви його уявляєте? Високим чи низьким, великим за розміром чи ні?

Тепер ви входите у цей ліс. Опишіть його. Як ви себе почуваєте всередині? Якої породи цей ліс? Дерева яких порід переважають: сосни, ялинки чи листяні?

Ви ідете лісом далі, і зустрічаєте на дорозі чудище. Опишіть його. Що ви станете робити?..

Ліс закінчується, і ви несподівано опинились у спекотній пустелі. Спека нереальна, навколо самі бархани. Ви потерпаєте від голоду та спраги – адже ви вже не перший день перебуваєте тут. Ви неймовірно змучені. Ви ледь-ледь ворушите ногами, просуваючись по цій спеці у місце, відоме лише вам, і раптом у піску знаходите ключ від замка. Уважно його розгляньте. Опишіть, якої він форми, з якого матеріалу. Які емоції ви пережили, коли знайшли ключ? Що станете з ним робити (залишите чи заберете із собою)?..

Ви визначились із ключем і рухаєтесь далі. Навкруги той самій розпечений пісок, виснажуюча спека. А ви так давно не відпочивали! Пейзаж не змінювався вже кілька днів. І ось, серед царини піску, ви побачили водойму... Чи не міраж це часом? Що ви відчуваєте цієї миті? Що ви станете робити (наприклад, кинетесь до озера, повільно підете до струмочка та вмиєтесь – у кожного можуть бути свої варіанти водойм та дій)? Залишитесь біля водойми чи рушите далі?..

Озеро залишилось позаду. Ви знову у пустелі – поволі просуваєтесь до своєї мети. І раптом наштовхуєтесь на глечик.. Опи-

шіть, якої він форми, з якого матеріалу він виготовлений? Чи цікавить вас, що у нього всередині? Чи станете зазирати всередину? Якщо так, то що побачите там?..

Ви оглянули глечик і йдете далі спекотною пустелею. Спека геть змучила вас, але ви не зупиняєтесь. Раптом перед вами з'являється стіна. Скидається на те, що вона не має ні кінця ні краю, а вам потрібно просуватися вперед... Які у вас відчуття при "зустрічі" зі стіною? Опишіть цю стіну. Яка вона (висока, зруйнована, неприступна...)? Що ви станете робити, щоб опинитися на іншому боці, чи все-таки вирішите залишитись на цьому?..

Отже, стіна залишилась позаду. Ви довго йшли пустелею, і нарешті, "нагорода знайшла свого героя" – ви потрапили до оази. Тут є усе, про що тільки можете мріяти! Ви користуєтесь усіма благами та насолоджуєтесь життям. Одного чудового дня ви помічаєте на обрії караван... Ваші дії: підете назустріч каравану чи вирішите зачаїтись у своєму раю? А може, ви просто побалакаєте з погоничем про те, що відбувається у далеких країнах, і повернетесь назад?..

✧ *Інтерпретація відповідей*

1. *Ліс* та усе з деревини, що трапляється на вашому шляху, пов'язане з інтелектом. Висота та розмір лісу відповідають силі інтелекту та обсягу пізнань. Погляд на ліс зсередини – це самооцінка власного рівня. Погляд ззовні – це оцінка людиною того, як її оцінюють інші. У людей з врівноваженою самооцінкою зазвичай розміри лісу зсередини та ззовні співпадають.
2. *Сосни і ялинки* – в інтелекті переважає логіка, ліс із листяних порід – чуттєвість. Змішаний ліс – складно виокремити логічний або чуттєвий тип.
   Якщо ліс завалений буреломом і з ярами, тоді людина знаходиться в процесі вирішення глобальних проблем. Так буває, коли картина світу навколо видається складною та заплутаною.
3. *Чудище* описує ваше ставлення до ворогів і те, як ви їх собі уявляєте. Ваші дії стосовно чудища описують ваші вчинки з вашими недоброзичливцями.
4. *Ключ* демонструє, як ви ставитесь до дружби.
   Ключ як у Буратіно – великий, гарний, золотий – відповідно

відбувається і вибір друзів. Друзі мають бути гарними як на підбір і головне, завжди мають бути готовими надати підтримку, в тому числі і матеріальну. Дружба для вас – це ритуал. Друзі потрібні вам для того, щоб продемонструвати власну значущість.

Ключик простенький, маленький, металевий – до друзів ви не висуваєте надмірних вимог. Друг має бути простим у спілкуванні, не напружувати ритуальними діями.

Ключ від амбарного замка – ви прагнете, щоб ваші стосунки з друзями були стабільними.

Ключ від старовинної шкатулки – до вибору друзів ви ставитесь як до придбання антикваріату – усі мусять мати свої дивакуватості, і не конче їх знайомити між собою. Проте принагідно можна сказати: "Ось товаришую я з одним хлопцем, так ось він…". За рахунок друзів ви прагнете самоствердитись.

Якщо ви не звернули особливої уваги на ключ, це означає, що у спілкуванні ви замкнені, недовірливі. Не довіряєте навіть близьким людям. Ваше головне гасло: "Не підпускати нікого до себе близько".

Роздивляєтесь ключ та залишаєте його на місці – ви виявляєте цікавість до оточуючих вас людей, але не схильні перетворювати приятельські стосунки на тягар. Намагаєтесь не "лізти у душу" друзям і не допускаєте руйнування власного психологічного комфорту.

Берете ключ, затискаєте його у кулаку або вішаєте на шию – ви серйозно ставитесь до дружби і готові виконати дружній обов'язок за всяку ціну, навіть коли це може нашкодити вашим інтересам. Ви такий собі заручник дружби і розраховуєте на аналогічне ставлення до себе, тому часом викликаєте у своїх друзів почуття провини.

Кладете ключа до кишені – намагаєтесь не випускати старих друзів з поля зору, хочете "приховати" їх на чорний день.

5. *Міраж* – це ваша підсвідома відсутність віри у реальність сексуальних стосунків. Ви женетесь за ілюзією, фантазією. Тому реальний сексуальний досвід не може вас задовольнити (реальний партнер ніколи не буде таким гарним, як герой з ваших фантазій).

   Чисте прозоре озеро – ідеалізоване ставлення до сексу. Ви прагнете кришталево чистих стосунків.

   Брудне пустинне озеро – підсвідоме, часто пригнічене, засу-

дження сексу. Ви вважаєте секс брудним заняттям.
Водоспад – ви вважаєте секс джерелом життя.
Кидаєтесь з усіх змучених сил до водойми – ви хочете за допомогою сексу позбутися проблем, що вже вам набридли.
Підходите поступово, спочатку пробуючи ногою воду – вам властиво з пересторогою ставитись до партнера. Ви прагнете дізнатись про нього якомога більше, щоб не помилитись, хочете прорахувати все заздалегідь.
Підходите до води, але не занурюєтесь у неї – неможливість розкритися у сексуальних стосунках, підсвідомий страх перед партнером.
П'єте воду, купаєтесь, пірнаєте – ви насолоджуєтесь сексуальними стосунками, вони вам допомагають зняти напругу.
Влаштувались біля водойми відпочити – ви хочете, щоб сексуальні стосунки були стабільними, тому уникаєте новизни.

6. *Глечик*, що ви його знайшли у пустелі, символізує вашу самооцінку.
Глиняний глечик свідчить про те, що у вас є відчуття міри; залізний, мідний чи керамічний – що відчуття міри у вас практично відсутнє.
Ви взяли глечик і зазирнули у нього – це означає, що ви прагнете самопізнання.
Ви не взяли глечик і не захотіли зазирнути у нього – найвірогідніше, ви не хочете знати правду про себе. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою та бажанням її замаскувати.
Глечик порожній чи заповнений піском – самооцінка занижена.
Глечик наповнений дорогоцінним камінням, золотом – завищена самооцінка, постійне бажання прикрасити себе.
Глечик заповнений водою – ваша самооцінка наближена до адекватної, відображає стремління до саморозвитку.

7. *Стіна* символізує ваше ставлення до проблем та їх вирішення.
Стіна висока, виникло відчуття, що її не можна здолати – ви ставитесь до життєвих труднощів як до чогось нездоланного, часто робите з мухи слона.
Стіна висока, з нерівною кладкою, завдяки чому можна підійнятися нагору – ви завжди прагнете долати перешкоди, для вас не існує нічого неможливого.
Зруйнована стіна – ви схильні нівелювати проблеми, нама-

гаючись втішити себе.
Сидите під стіною в очікуванні допомоги – ви не впевнені у власних силах, залежите від обставин.
Станете шукати, як обминути стіну – на підсвідомому рівні ви хочете уникнути будь-яких проблем, тому намагаєтесь оминати гострі кути.
Кричите, щоб вам скинули мотузку – ви полюбляєте вирішувати проблеми за допомогою інших.
Штурмуєте стіну – ви мобілізуєтесь, але зважайте, щоб від страху не пролетіти на усіх парах повз усі труднощі. Бо в результаті ви ризикуєте знов опинитись у подібній ситуації, так і не отримавши досвід її вирішення.
Обережно перелазите через стіну – зазвичай ви вирішуєте проблеми самостійно, не перекладаючи відповідальності на плечі інших.
Вилазите на стіну і роздивляєтесь, що там, з другого боку – вам властиво зупинятися на півшляху, щоб усе передбачити та убезпечити себе.

8. *Караван* символізує схильність до спокус, коли ви все вже маєте. Чи хочете ви розвиватися і рухатись вперед чи надаєте перевагу психологічній безпеці та стабільності.
Ви вирушаєте у путь разом з караваном – це означає, що за характером ви мандрівник та пошуковець.
Ви залишаєтесь у оазі – для вас важливішим за все є стан повного комфорту.

❖ *Ассоциативный тест "Мираж в пустыне" http://www. astroworld. ru/stat3.htm*
Сайто И. Кокология: новые игры, стимулирующие процесс самопознания/И. Сайто, Т. Нагао. – София, 2004. – 208 с.

АНІМА Й АНІМУС: ТАЄМНІ УРЯДНИКИ ДВОХ СТАТЕЙ

Чоловіки оголюють свою душу, як жінки – тіло, поступово і лише після завзятої боротьби
Андре Моруа

- *АНІМА Й АНІМУС* (від лат. anima і лат. animus – "життєвий початок" або "душа" відповідно у жіночому й чоловічому родах) – терміни, запроваджені в психологію К. Юнгом для позначення архетипових образів, пов'язаних з чоловічою і жіночою статтю відповідно.

На противагу "зовнішній" людині, або видимому характеру Персони, Юнг виокремлював "внутрішній", несвідомий аспект особистості, зумовлений статтю, і називає його Анімою та Анімусом.

Аніма (лат. anima – душа) – неусвідомлена жіноча сутність чоловіка, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами жінок. *Анімус* (лат. animus – дух) – неусвідомлена чоловіча сут-

ність жінки, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами чоловіків.

Поняття "анімусу" взято з давньогрецької культури, де воно означало феномен духовного. На відміну від аніми (душі), яку в давньому світі вважали невіддільною від тілесного індивіда, анімусу (духу) надавали автономності. Поняття "анімусу" Юнг переосмислював для пояснення жіночої форми душі.

"Внутрішня" особистість містить усі ті загальнолюдські якості, яких позбавлена свідома установка. Персона, що виражає мужню установку, пояснював Юнг, – ідеальний зовнішній образ чоловіка, який внутрішньо компенсує жіноча слабкість: наскільки чоловік сильний ззовні у своїй соціальній ролі, настільки слабкий у своєму внутрішньому світі. Типовим прикладом є тиран, якого мучать внутрішні страхи й жахливі сновидіння. Оскільки "внутрішній" характер душі доповнює "зовнішній" характер Персони, то образно – Персона "вагітна" своїм антиподом – душею. Тому за психологічним законом компенсації із характеру Персони можна вивести характер душі.

Можна стверджувати, що напруга між двома видами сакральності, які складають два різні і полярні світосприйняття – чоловіче та жіноче, існувала завжди. Ця напруга передбачає одночасно їхній антагонізм та взаємне притягання. Відомо, що на давніх етапах цивілізації чоловіки були зачаровані "жіночими таємницями", а жінки в свою чергу – "чоловічими". У психології велике значення надається тому факту, що чоловіки в первісному суспільстві заздрили "жіночим функціям", в особливості здатності дітородження. Справедливим видається й те, що жінки так само заздрили магії та чоловічим знанням (магія полювання, шаманство, спілкування з мертвими), не говорячи вже про "заздрість та страх перед фалосом" як загальновизнаний психоаналітичний феномен. Якщо чоловіки в своїх таємних ритуалах використовували символи, пов'язані з особливостями жіночого життя, то жінки в свою чергу адаптували чоловічі обряди та символи. Подібна амбівалентна поведінка по відношенню до "таїнств" протилежної статі сигналізує про антагонізм і водночас взаємне притягання жіночого та чоловічого світів і глибше – начал. У цьому ми можемо вбачати з одного боку сильне бажання розширити специфічний досвід власної статі, виключивши можливості для проникнення в його таїни представників протилежної статі, – і, з іншого боку, парадоксальне прагнення змінити екзистенційну ситуацію і віднайти шлях до "спільного".

Аніму як першообраз жінки, що складається з ірраціонального почуття та Анімус як першообраз чоловіка, що складається з суджень, прийнято вважати архаїчними формами тих психічних феноменів, сукупність яких з давніх давен називають душею.

Психічну бісексуальність розглядали як важливий загальнолюдський фактор у теорії Юнга. Ця думка зародилася задовго до відкриття фізіологами присутності в кожному з нас, в силу певних особливостей будови гормональної системи, чоловічого та жіночого начал. На потвердження свого припущення Юнг говорить про те, що в середньовіччі вважалося, що "всередині кожного чоловіка живе жінка". Отож, вчений висуває припущення про існування прив'язаності пасивного характеру по відношенню до оточуючих, в особливості жінок.

Анімус та Аніма можуть бути усвідомленими виключно через стосунки з партнером протилежної статі, оскільки лише всередині таких взаємовідносин починають діяти їхні проекції. Визнання Аніми у чоловіка створює тріаду, одна третина якої є трансцедентною: тріада складається з чоловіка-суб'єкта, протилежного йому суб'єкта-жінки та трансцендентної Аніми. У жінки ситуація є зворотньою. Четвертим, заключним елементом, що перетворив би тріаду на тетраду, у чоловіка буде архетип Мудрого Старця, а у жінки – Хтонічної Матері.

Окреслюючи загальну парадигму оприявлень архетипів Анімуса та Аніми, Юнг схильний ототожнювати перший із Логосом, тобто поєднанням Духу та Розуму, в той час як проекцію жіночого елемента у чоловіків Юнг асоціює з поняттями Душа та Ерос. Водночас дослідник неодноразово зазначає, що відношення Аніма/Анімус завжди супроводжується підвищеною агресивністю та запеклістю, яка у чоловіків проявляється у формі роздратування та підвищення чутливості, натомість у жінок ситуація внутрішнього напруження зреалізовується у вигляді упереджених інтерпретацій, інсинуацій, стану нерозуміння.

> "Звернена до світу Аніма – непередбачувана, примхлива, легко піддається настроям, некерована, емоційно нестійка. Часом вона демонічно прозорлива і схильна до жорстокості, озлоблення, лицемірства та містицизму. Зі свого боку, Анімус відзначається деспотичністю, впертістю, догматичністю, спекулятивністю, схильністю до споглядання, принциповістю; часто він – реформатор, буквоїд та сперечальник".

На думку вченого, дана колізія спрямована на руйнацію стосунків двох людських істот. Отже, маємо опозицію чоловік-

жінка, яка на несвідомому рівні справджується в протиставленні Аніми до Анімуса.

Основою Аніми є принцип Еросу (любов, зв'язок та ін.), основою Анімусу – принцип Логосу (осмислення, самоаналіз тощо). Розвиток Аніми в чоловіка виявляється в його ставленні до жінок, відповідно розвиток Анімусу визначає ставлення жінки до чоловіків. Якщо зовнішня установка чоловіка орієнтована на логіку й раціональність, то у внутрішній установці він зосереджений на почуттях; а якщо зовнішня установка жінки орієнтована на почуття, то внутрішня – на роздуми. Оскільки внутрішньо чоловік відчуває, а жінка розмірковує, то, за Юнгом, у кризовій ситуації чоловік частіше впадає в повний відчай, а жінка втішає і сподівається; чоловік також частіше покінчує життя самогубством тощо.

Там, де фройдівська теорія статей ґрунтувалась на пенісній сексуальності з перевагою чоловічого над жіночим, юнгівська психологічна теорія, виходячи з ескізу психічної цілісності, як у чоловіків, так і в жінок, давала змогу розвинути іншу теорію статі, поєднуючи чоловіка і жінку глибинним внутрішнім зв'язком. Але з огляду на те, що неусвідомлене жінки має маскулінний (лат. masculinus – чоловічий) відбиток, а неусвідомлене чоловіка – фемінний (лат. femina – жінка), цілісність чоловіка і жінки має свої особливості. Юнг вважав за необхідне розрізняти, а не протиставляти чоловіка й жінку, а також їхні духовні шляхи, враховуючи відмінність особливостей свідомості й неусвідомленого. Так, свідомості жінки більшою мірою, ніж чоловіка, властиві поєднувальні властивості Еросу, а не усвідомлення і роздуми, що асоціюються з Логосом, тому неусвідомлене жінки (Анімус) за законом психічної компенсації співвідноситься з батьківським Логосом. У чоловіків Ерос (функція відношення) досягає меншого свідомого розвитку, ніж Логос, але "внутрішня" сутність чоловіка міцно пов'язана з материнським Еросом. Аніма, Анімус зумовлюють природну наявність ірраціональних настроїв у чоловіків та ірраціональних думок у жінок. Таємниця жінки, за Юнгом, полягає в тому, що джерелом життя для неї є духовний образ (Анімус), який вона вважає Еросом: жінка творить своє життя, живе Еросом, однак інше життя – не те, яке вона створює, а те, що керує нею, – являє себе як осмислений дух (Анімус). Відповідно, невидимим джерелом чоловічого життя є не Логос, а Аніма, що представляє енергію життєвості.

Якщо Персона є своєрідним мостом між Еґо-свідомістю і зовнішнім світом, то Анімус і Аніма – виходом з індивідуальної свідомості (Еґо) у світ колективного неусвідомленого. У праці "Про виявлення особистості" Юнг зазначав, що кожний чоловік носить у собі вічний образ жінки, не конкретної особи, а певний типовий образ жіночості. Він неусвідомлений, це "безпосередній фактор споконвічного походження, зафіксований у живій органічній системі людини, відбиток або архетип усього успадкованого досвіду фемінності, сховище всіх відбитків, коли-небудь залишених жінкою". Так і в кожній жіночій істоті є вроджений образ чоловіка (образ мужності). Будучи неусвідомленим, він "завжди несвідомо проектується на предмет любові і лежить в основі всякого захоплення або навіть відрази".

Аніма та Анімус виявляються через проекції. З'являючись у снах, видіннях, фантазіях, несвідома душа набуває персоніфікованої форми, втілення в образі. Аналітична психологія називає його душевним образом.

Душевний образ – психічний образ, що формується у сфері неусвідомленого відповідно до статевої приналежності людини.

Оскільки чоловіча душа має жіночу природу, реальним носієм її образу найчастіше виступає жінка, жіночої душі – чоловік. Всюди, де спостерігається магічне притягання між статями, варто, на думку Юнга, аналізувати проекції душевних образів. Тому в художніх творах чоловіків несвідома душа зображена у вигляді жіночого персонажа, а в творах жінок – у вигляді чоловічого. Творчу особистість можна аналізувати за проекціями "внутрішньої жінки" або "внутрішнього чоловіка". Архетип Аніми в художній літературі та міфології яскраво втілений в образах Єви як земної матері, Святої Діви Марії як духовної матері, Єлени як сексуальної спокусливої жіночості, Софії як мудрої жіночості. Пояснюючи Аніму, Юнг зазначав, що вона не є фігурою, яка замінює матір, навпаки, всі нумінозні (божественні) властивості, якими часто наділяють материнський образ, є похідними від колективного архетипу Аніми. Могутність цього архетипу втілена в образі Матері-Вітчизни, України у творчості Тараса Шевченка.

Архетип Анімусу з'являється в жіночих сновидіннях і творчих фантазіях в образах героїв, що втілюють фізичну силу, духів-провідників, духовних учителів і на вищому рівні – Сина Божого як Логоса (Слова). Кожний із цих архетипних образів може бути спроектований на реального чоловіка, в якого закохується жінка.

Про позитивний і негативний вплив Аніми й Анімусу на психологічне життя чоловіка чи жінки Юнг писав у статті "Практика психотерапії". Негативний вплив проявляється як "одержимість Анімою" або "одержимість Анімусом". Йдеться про ті психічні ситуації, коли Персона відсутня, а психічна сутність чоловіка зливається з несвідомою душею, тобто Анімою, що робить його занадто фемінним. Одержимість Анімусом у подібній ситуації маскулінізує жінку. Протилежні ситуації означають втрату внутрішньої сутності і одержимість Персоною (соціальною маскою). Так, коли антипод Персони – Аніма – залишається неусвідомленим (чоловік не визнає власної слабкості, зливаючись із соціальною роллю), душевний образ, як правило, проектується в реальну особу жінки: нашого героя, іронізував Юнг, можна виявити "під каблуком у своєї дружини". На його думку, молоді чоловіки, культивуючи мужність, легко переживають втрату Аніми, але послідовна втрата неусвідомленої жіночої сутності в другій половині життя означатиме зниження вітальності, життєвої пластичності тощо.

Психологія любові, за Юнгом, означає, що особа протилежної статі стає предметом пристрасної любові або пристрасної ненависті завдяки несвідомим проекціям. Вплив цієї особи може бути катастрофічним для індивіда: свідоме пристосування до об'єкта, який представляє душевний образ, стає неможливим тому, що суб'єкт не усвідомлює своєї душі. Тоді "одержимість Анімою" перетворюється на одержимість реальною особою. Психотерапією ситуації "одержимості об'єктом" є усвідомлення власних проекцій, що допомагає позбутися "магічної" залежності.

Інтеграція Тіні як осягнення індивідуального неусвідомленого засвідчує перший етап аналітичного процесу, з допомогою якого можна почати пізнання Аніми, Анімусу. Якщо Тінь може бути усвідомлена через стосунки з будь-яким партнером, то Аніма й Анімус – лише через стосунки з партнером протилежної статі, бо тільки в межах цих стосунків починають діяти такі проекції.

Фройд, як відомо, з допомогою едіпової ситуації акцентував на особливому чуттєвому зв'язку сина з матір'ю. Юнг цей зв'язок пояснював, орієнтуючись на універсальну сутність: на початку життя чоловіка Аніма зливається із всесильною матір'ю, що накладає відбиток на чоловічу долю. Архетипна проблема Аніми, що локально виявляється у чуттєвому зв'язку сина з матір'ю, набуває розширеного культурного характеру. Антична людина, за Юнгом, Аніму усвідомлювала як богиню або відьму, середньові-

чна – як Небесну Богиню або Церкву, а сучасний чоловік часто позбавлений будь-якого символічного та релігійного осмислення, тому Аніму переважно переживає у проекціях на протилежну стать, стосунки з якою катастрофічно ускладнилися на етапі модернізації (фемінізації) культури, коли жінка прагне взяти активну участь у культуротворчому процесі.

Патологічні стосунки між чоловіком та жінкою, стали, на думку Юнга, передумовою фройдівського психоаналізу, який глибинні універсальні непорозуміння між статями пояснив через сексуальність. Фройд, визначивши, що сексуальні порушення спричинили відчутні невротичні кризи, сплутав, вважав Юнг, причину з наслідком, оскільки сексуальні проблеми є одним із патологічних наслідків зіткнення людської свідомості з невдалим пристосуванням до архетипного несвідомого світу. Йдеться про патріархальну свідомість, яка не хоче визнати, що світ змінився, що потрібно адаптуватися до нових умов. Аналізуючи сновидіння своїх пацієнтів, Юнг переконався, що в колективному несвідомому відбуваються значні зміни, у суть яких не проникнув індивідуалістично орієнтований атеїстичний, ортодоксально патріархальний психоаналіз Фройда.

Вивчаючи таємні вчення, Юнг звертав увагу на неповноту християнської Трійці та необхідність ідеї архетипної повноти цього символу, який повинен стати "четверицею", тобто включити в себе образ Земної Жіночості, яка репрезентує Тіло і є символом архетипу Аніми. Наголошуючи на перетворенні Трійці на четверицю, Юнг охарактеризував духовний розвиток сучасної цивілізації як зустріч з Анімою. Він вважав, що непідготовлена психологічно зустріч може завдати великої шкоди, оскільки чиста форма кожного архетипу перебуває поза людським розумінням, а безпосередня зустріч з архетипом загрожує людській душі, яка може втратити цілісність і загинути у його руйнівному полі. Тому надію покладають на мистецтво, релігію, зокрема модернізований католицизм, який нейтралізує жах перед Анімою з допомогою символічного образу Богоматері. Юнг також зауважив, що католики менш підвладні психічним розладам, ніж атеїсти, а тому його психотерапія була спрямована на те, щоб пробудити в пацієнта таку міфологічну та релігійну установку, з допомогою якої можна було б відновити втрачену цілісність особистості, зняти конфлікт свідомого з несвідомим, чоловічого з жіночим тощо.

На початку XXI століття актуалізується напрям розробки рольових архетипів, як жіночих, так і чоловічих, що на основі божеств давньогрецької міфології створює власну класифікацію архетипів. З цього приводу російська дослідниця Галина Бідненко зазначає: "Хоча архетипи можуть на короткий термін втілюватися в нас, створюючи так звані божественні переживання, жодна жінка не може постійно уособлювати архетип. Ми можемо намагатись його наслідувати, але архетип – це ідеал, якого людина сягнути не здатна". На її думку, в кожній жінці і в кожному чоловіку співіснують одночасно декілька архетипів.

Галина Бідненко слідом за американською дослідницею Джин Болен виділяє 8 чоловічих (Арес – Воїн і Аполлон – Законник, Зевс – Цар і Гермес – Посередник, Гефест – Майстер і Діоніс – Шаленець, Посейдон – Атаман і Аїд – Відлюдник) та 8 жіночих (Деметра – мати; Кора-Персефона – юна діва, жертва, володарка Підземного царства; Афіна – стратег і тактик; Артеміда – вічна діва, суперниця чоловіків, мстива мисливиця; Афродіта – втілення кохання і краси, муза художників и поетів; Гера – дружина, світська левиця; Гестія – відлюдниця, що присвятила себе Іншому смислу; Геката – сваха, жартівниця, чаклунка та посередниця) рольових архетипів. Інші дослідниці додають до цього списку рольовий архетип Немезіди – архетипна Совість, Кара; архетип Тіхе (Тюхе, Фортуна) – архетип, в якому поєднуються суперечливі бажання безмежного контролю і абсолютна відсутність страху перед наслідками; архетип Геби – вічна юність, уособлюється в жінках, що не здатні адекватно сприймати свій вік і тому намагаються обдурити свою долю і самих себе.

Погоджуючись з класичною думкою про існування архетипу Прадавньої Матері, як інкорпоруючого елемента всіх атрибутів жіночності та жіночого, дослідниці схильні вважати всі вищезгадані "рольові архетипи" лише проявами всеохопного архетипа Terra Mater. Якщо слідувати логіці Г. Бідненко, архетип Прадавньої Матері можна "розчленувати" на десятки рольових архетипів, чи субархетипів, кожен з яких матиме певне смислове навантаження та психологічну спрямованість. Якщо ж зважати на той факт, що давньогрецька міфологія не вичерпує все розмаїття виразних жіночих образів, то важко навіть уявити собі ту кількість рольових архетипів, що її можна було б виокремити з архетипу Terra Mater. Звісно, цей глибший і давніший архетип існує не апріорно, а має власну структуру, до якої залучається ряд виразних елементів, що в подальшому визначають його прояви.

Як відомо, ще Юнг говорив про сугестивні образи давньогрецьких богинь (Деметра, Персефона, Геката...) як про окремі оприявлення архетипа Матері Землі. Розробкою даного архетипа займалося багато вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних. В тому числі, окремі дослідники звертались до теми взаємопов'язаності архетипів Аніми/Анімуса з архетипом Terra Mater. І це не дивно, оскільки Прадавня Матір є архетипом настільки поліфонічним, що вбирає в себе ознаки як жіночого, так і чоловічого начал.

Деякі сучасні дослідниці аналітичної психології стверджують, що Анімус є не чоловічим, ворожим до жінки началом, а жіночим, тобто близьким і зрозумілим. На їхню думку, Анімус потрібно розуміти як силу, що допомогає жінці самостверджуватись. Анімус допомагає їй виражати її особливі, жіночі, глибинні почуття емоційно, матеріально, творчо, а не відповідно до моделі стандартного чоловічого розвитку.

Американська дослідниця Кларіса Пінкола-Естес, наприклад, говорить про те, що чоловічі образи в жіночих снах означають, що Анімус – це не душа жінки, а щось "з, від та для" її душі. В урівноваженому вигляді цей архетип постає як медіатор, "постачальник" душі, який імпортує та експортує знання та продукти. Розрізняють так званий "корисний" та "небезпечний" Анімуси. Ключовий аспект розвитку корисного Анімуса – це реальний прояв зв'язних внутрішніх думок, імпульсів та ідей. Натомість шкідливий Анімус може бездумно піддаватися стихійним імпульсам еґо, виштовхуючи назовні різноманітні сліпі амбіції і втілюючи нескінченну кількість неперевірених схильностей.

У концепції Пінколи-Естес активізація енергії Анімуса є лише одним з етапів становлення Дикої Жінки як особистості і символізує перехід від наївності до мудрості з допомогою внутрішньої чоловічої енергії. У розумінні вченої Анімус як образ душі представляє собою велику цінність, оскільки він наділений якостями, які в жінці традиційно викорінюються, і одне з найбільш розповсюджених із них – агресія.

У свій час Юнг також зазначав, що в ситуації, коли Анімус проривається назовні, це не буде виявлятися виключно у "чоловічій" поведінці та почуттях. Найчастіше в таких випадках жінки починають вступати в дискусії; їхні аргументи при цьому повсякчас нелогічні, непереконливі. Можна говорити про мислення Анімуса, що не визнає жодних доказів та авторитетів і завжди залишає за собою останнє слово, як про ірраціональне судження.

Аніма, натомість, за Юнгом визначається як ірраціональне почуття.

Саме одержимість архетипом небезпечного Анімуса демонструють жіночі образи, що мають викривлене уявлення про чоловічу сутність, а також ті з них, які виявляють одержимість "чоловічим гормоном". Різниця полягає в тому, що перші намагаються нівелювати, "перекреслити" власне чоловіче начало обернувши це відсторонення проти всього чоловічого світу, в той час як другі тотально втрачають контроль над функціонуванням власного несвідомого і воно проривається назовні у вигляді превалюючої маскулінної домінанти. На думку Пінколи-Естес, Анімус треба розвивати в собі самостійно і намагатись координувати його прояви, оскільки він може атрофуватись, як м'яз, що впродовж тривалого часу не напружується.

Проте, слід зазначити, що не варто занадто переоцінювати людський аналітичний апарат і психологічні можливості. У праці "Спогади, сновидіння, роздуми" Юнг говорить про те, що налагодити свідомий зв'язок з несвідомими елементами можна лише персоніфікувавши їх. У цьому випадку несвідоме позбавляється своєї влади. Таку можливість Юнг пояснює тим, що несвідоме по суті завжди до деякої міри є автономним і має певну внутрішню цілісність. Оскільки ж дії Анімуса та Аніми не є до кінця вивченими, і науковці досі не можуть дійти згоди стосовно всієї амплітуди проявів даних архетипів, важко стверджувати, що пересічна людина могла б виокремити у власній свідомості, а тим більше у несвідомому, певні психоаналітичні категорії, що їх вона беззаперечно віднесла б до розряду проявів певного архетипа, вже годі й говорити про те, щоб "розвивати" і "культивувати" його в собі.

❖ *Бедненко Г. Боги, герои, мужчины: архетипы мужественности / Г. Бедненко. – М.: Независимая фирма "Класс", 2005. – 320 с.*
Бедненко Г. Греческие богини: архетипы женственности / Г. Бедненко. – М.: Независимая фирма "Класс", 2005. – 318 с.
Болен Дж. Боги в каждом мужчине: архетипи, управляющие жизнью мужчин / Дж. Ш. Болен. – М.: Издательский дом "София", 2005. – 400 с.
Болен Дж. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Дж. Ш. Болен. – М.: Издательский дом "София", 2006. – 272 с.

ТЕСТ "ПСИХОЕНЕРГЕТИКА ІНЬ-ЯН"

"Інь" і "ян" – основні поняття давньокитайської натурфілософії, космічні полярні сили, що постійно переходять одна в одну (жіноче – чоловіче, темне – світле, пасивне – активне).

Вони символізують дві протилежності, котрі існують у будь-якій речі, одночасно протидіючи одна одній і доповнюючи себе за рахунок іншої. У Стародавньому Китаї "інь" став символом жінки і темряви, а "ян" – символом чоловічого начала і світла.

Давньокитайська міфологія стверджує, що всяке людське тіло містить у собі й чоловіче, й жіноче начало, хоча в жінці повніше представлене "інь", а в чоловікові – "ян". На поділі анатомічних органів за цим принципом ґрунтується уся китайська народна медицина.

Уявіть собі інь і ян як два полюси батарейки. Один полюс заряджений негативно, а інший позитивно. Разом вони працюють на підтримку тіла і його складових частин у рівновазі. Якщо один полюс виходить з рівноваги, це має бути компенсовано вливанням більшої кількості енергії з протилежного полюса. На-

приклад, якщо тіло занадто нагрівається (ян), воно повинно бути охолоджене енергією інь.

У природі взагалі і в кожній конкретній людині елементи інь і ян нероздільні, вони взаємно доповнюють один одного і знаходяться в постійному русі. Тим не менше, більшість людей можна умовно розділити на два типи інь або ян, незалежно від статі.

✧ *Про те, яке начало переважає в людині, кажуть особливості її зовнішності і поведінки, схильність до тих чи інших захворювань, які власне і трапляються через дисбаланс енергій. Пропонований тест допоможе визначити, яка енергія переважає у вас і як це впливає на ваш характер і здоров'я.*

1. З дитинства вам була більше притаманна
   а) плаксивість; б) балакучість.

2. У накуреному приміщенні ви відчуваєте себе
   а) жахливо; б) нормально.

3. З їжі ви більше полюбляєте
   а) солодощі; б) м'ясо;

4. У розмові ви схильні більше
   а) слухати інших, зважаючи на інтонацію й емоційний стан співрозмовників;
   б) говорити самому, задаючи загальний тон і напрямок бесіди.

5. Ви часто занурюєтеся в задумливість?
   а) так; б) ні.

6. Для вас важливіші
   а) особисті стосунки, любов, сім'я; б) суспільний успіх, кар'єра.

7. Чи часто ваш настрій залежить від зовнішніх причин, наприклад, від теленовин, переглянутого фільму, від критики або компліменту на вашу адресу і т.д.
   а) так, дуже часто; б) буває, але не часто.

8. Про людину, яка веде себе стримано і скромно ви б сказали:
   а) "Тихі води глибокі"; б) "У тихому омуті чорти водяться".

9. Колір обличчя у вас
   а) блідий; б) рум'яний.

10. Ви більше любите відпочивати
а) в тиші на самоті; б) в галасливій веселій компанії.

11. Ви часто тривожитеся з різних приводів, а іноді і без видимих причин
а) так; б) ні.

12. У взаєминах з близькою людиною ви без особливих зусиль
а) можете вгадувати її думки і бажання;
б) можете змусити її виконувати ваші бажання.

13. Зазвичай в незнайомому місці і в незнайомому оточенні відчуваєте себе
а) невпевнено, а тому дотримуєтесь обережності навіть у дрібницях;
б) досить впевнено, щоб не напружуватися через дрібниці.

14. Ви любите розповідати про себе?
а) ні, лише за потреби і тільки найближчим людям;
б) так, а від друзів взагалі немає секретів.

15. У вас часто-густо виникають проблеми
а) через нестачу енергійності; б) через надмірну активність.

16. Чи легко вам порвати з минулим (відносинами, звичками, прихильностями, традиціями)?
а) ні; б) так.

17. Перестановка меблів у вашому будинку робиться
а) лише за необхідності, і для вас це лихо; ви любите, коли всі речі знаходяться на звичних, давно визначених для них місцях;
б) найчастіше з вашої ініціативи, бо вам набридає одноманітність, навіть якщо все розташовано дуже вдало.

18. Ви надаєте перевагу способу життя
а) спокійному, розміреному; б) рухливому.

19. Ви чуйно реагуєте
а) на душевний стан інших людей; хорошій людині, ви завжди готові допомогти, перш за все, підтримати морально;
б) на зміну зовнішніх обставин; ви заповзятливі й намагаєтеся швидше діяти, щоб не втратити вдалу можливість.

20. Ви полюбляєте довше поспати

а) так; б) ні.

21. У дитинстві ви свої іграшки
а) берегли, і напевно у вас досі збереглася улюблена лялька чи плюшевий ведмедик;
б) негайно розбирали на запчастини, щоб дізнатися, як вони влаштовані.

22. Погода вам більше подобається
а) тепла; б) прохолодна.

23. Ви любите більше
а) кішок; б) собак.

Тепер порахуйте, які відповіді – "а" чи "б" у вас переважають.

Переважання "а" говорить про те, що ви належите до типу "інь". Ви не любите змін у житті, але якщо вони трапляються, вмієте до них пристосуватися. Комусь ви можете здатися слабовільною, нерішучою, підвласною людиною, якій часто намагаються нав'язати чиюсь волю. Ви страждаєте від чужої агресії і власної вразливості, але далеко не завжди будете кому-небудь підкорятися. Зазвичай ви дуже обачні і ніхто не змусить вас зробити щось небезпечне або просто неприємне. У таких випадках ви наполегливо ігноруєте чужі спроби вплинути на вас чи вислизаєте, вдаючи, що не зрозуміли, що від вас хочуть. Шкоди вам завдає власний песимізм, а сумні й тривожні думки послаблюють вашу енергетику. Вам необхідний тривалий сон, постійне недосипання призводить до виникнення всіляких недуг. Обмеження в харчуванні вами переноситься набагато легше. Сидячий спосіб життя, до якого ви схильні, знижує ваш опір хворобам, так само як і волога холодна погода. Вам треба більше рухатися і частіше бувати на сонці.

Якщо переважають відповіді "б", то ви належите до типу "ян". Ви енергійні, товариські, схильні до лідерства, прагнете керувати іншими, причому, нерідко супроти їхнього бажання, проте, пручаєтесь, коли командують вами. Часто буваєте запальними, нестриманими, різкими і занадто самовпевненими. Вмієте постояти за себе, легко і швидко долаєте перешкоди. Ви оптимістичні, не схильні зациклюватися на невдачах, а тому можете досягти великих успіхів у будь-якій обраній сфері діяльності. Спокійне життя і тихе щастя навряд чи вас спокусить. Ви

прибічник рухливого способу життя – і це правильно, фізичні навантаження вам корисні для зняття надлишку "янської" енергії, що викликає гнів і роздратування. Спите ви мало, ваші сили легко відновлюються навіть за короткий час відпочинку. Але надмірна активність може призвести до перевтоми і навіть виснаження, нервових розладів, кошмарних снів. У вас гарний апетит, проте навряд чи ви розповнієте. Вам корисно більше пити чистої води, купатися в морі або річці, приймати ванну із заспокійливими ароматичними маслами і травами.

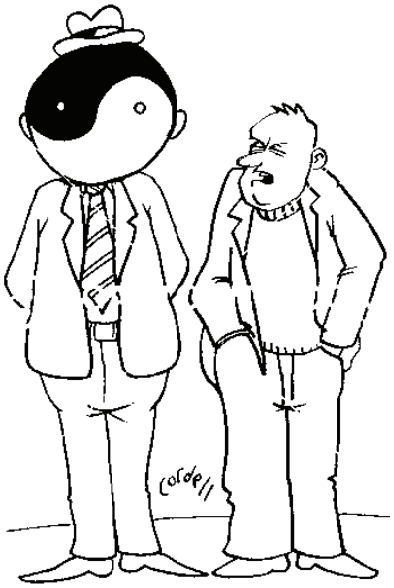
Приблизно рівне число відповідей "а" і "б" свідчить про те, що ви належите до перехідного типу. Ваші енергії врівноважені, або ж наявна незначна перевага у бік "інь" чи "ян". Ви енергійні, прагнете досягти успіху, проте часом вам не вистачає рішучості і самодисципліни. У вас різнобічні інтереси, іноді вам важко визначитися, що для вас у житті головне. Ви схильні до розумової діяльності, проте сидяча, одноманітна праця вас стомлює і дратує.

Ви потребуєте помірних фізичних навантажень, бо за їх відсутності може швидко набрати зайву вагу. Для вас завжди актуальним є набуття нових вражень і тому найкращим відпочинком є подорожі, екскурсії. Але відпочинок серед дикої природи не ваш варіант, адже ви любите комфорт.

❖ *Махній М. Тест: психоенергетика "інь" чи "ян"?/ М. Махній// http://molodi.in.ua/psyhoenerhetyka/*
Стрелкова Н. "Інь" и "ян" на весах сомнений/ Н. Стрелкова//Тайная власть. – 2009. – № 1// http://astropropaganda.ru/

САМІСТЬ: ПРАГНЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ

Для більшості індивідуальність є не що інше,
як потужний прояв самості.
Олена Реріх



➢ *САМІСТЬ* (Self; Selbst) – центральний архетип структури особистості, який уособлює максимальну повноту її самореалізації, творчий потенціал і різноманітні можливості та життєву силу.

Центральним поняттям, яке К. Юнг використовував на позначення феномену цілісної сутності психіки, є *Самість* (Selbst). Самість – глибинний центр і вираз психологічної цілісності окремого індивіда. Виступає як принцип об'єднання свідомої і несвідомої частин психіки і, одночасно з цим, забезпечує вичленення індивіда з навколишнього світу.

Однозначного визначення поняття самості ні в роботах Юнга, ні в працях його послідовників не отримало. Інколи воно інтерпретувалося як початковий стан інтегрованого організму, образ

надординарного об'єднуючого принципу, архетипічне прагнення до координації напруги протилежностей, архетипічний образ людського потенціалу і єдності особи як цілого, як суммативність особи.

За К. Юнгом, "самість є не тільки центр, але і повне коло, весь той об'єм, що включає свідомість і несвідоме: вона є центром суммативної цілісності, як "Я" є центром свідомості". За символічний вираз самості Юнг вважав зображення буддійської мандали. Цікавим є його концептуальний підхід, який намагається розглядати поняття "замість" як цілісність глибинного психічного шару свідомості людини і його діалогічного зв'язку з божими енергіями, а також з навколишнім світом, розуміння творчого потенціалу саме цієї цілісної структури має свої давні прояви. Однак розмаїття цих проявів має також декілька інтерпретацій, що вказує на актуальність та невичерпність до цього часу досліджень даної цілісності людини. Останнє вимагає своєї концептуалізації в окреме поняття онтологічна самість, яке інтегрує весь спектр сенсів та інтерпретацій, містить онтологічну константу та є проявом головної якості – здатності бути формотворчою структурою у соціальному просторі.

Позаособистісний вимір Самості означає Бога. З цього архетипу Самості, що охоплює всю психіку, виникає індивідуальна самосвідомість. У статті "Про Самість" Юнг так характеризував Самість серед архетипів Тіні, Аніми, Анімусу: якщо фігура Тіні належить до царства безтілесних привидів, проте тісно зв'язана з індивідуальним неусвідомленим, Аніма й Анімус виявляються як проекції на інших людей, то Самість як архетип цілісності може реалізуватись емпірично в індивідуальному сновидінні або творчості (образ "надординарної особистості") або як релігійна міфологема (об'єднана двоїстість у взаємодії інь та ян, хреста тощо). Отже, "цілісність" лише на перший погляд здається абстрактною ідеєю, вона має емпіричний характер, оскільки індивідуальна психіка виявляє Самість у формі спонтанних та автономних символів.

Індивідуальні "мандали" ("магічні кола"), які малюють пацієнти під час психотерапевтичних сеансів, за спостереженням Юнга, символізують порядок, що є компенсацією психічної дезорієнтації, тобто порушеної рівноваги. Через зображення впорядкованого світу (художнього твору) автор пов'язує й підкорює нестримні сили, які вирують у його внутрішньому світі. Таким чином, "мандала", символічно окреслюючи порядок, прагне транс-

формувати внутрішній хаос у космос; міфологічно – світ диявола у світ Бога. Це означає, що основу психічної діяльності становить *інтегральний принцип* – об'єднання в ціле окремих частин. Згідно з юнгівською психологією, для здоров'я психіки Еґосвідомість повинна постійно підтримувати зв'язок із Самістю. Релігійною мовою це означає, що людина повинна підтримувати зв'язок із Богом. За переконанням Юнга, Бог не є фізичною реальністю, тому ніхто й не знає, який Він, і ніхто не стане Богом сам; Бог є *психічною реальністю,* і розмова про Бога – завжди розмова про образ Бога, що виникає на основі внутрішніх інтеграційних психічних процесів. Лише через індивідуальне психічне буття і встановлюється вплив Бога на людину.

Юнг писав, що його життя було пронизане однією ідеєю і мало одну мету: відкрити таємницю людської особистості. На основі цього пошуку він дійшов висновку, що психічне здоров'я залежить від індивідуального прийняття-переживання релігійної або філософської установки. У *теорії індивідуації* Юнг розглянув цю філософсько-релігійну установку як становлення Самості, тобто становлення Бога у внутрішньому бутті особистості.

Індивідуація (лат. individuation – неподільність) – розвиток психологічного індивіда як цілісної істоти, спрямований на виокремлення з колективної психології.

Процес індивідуації передбачає два етапи. На першому відбувається "зовнішня" ініціація, тобто посвячення людини у зовнішній світ, що завершується формуванням Персони. На другому етапі – посвячення у світ внутрішній, що зумовлює відокремлення індивідуальної психології від колективної. Оскільки в індивідуації особистість відокремлюється від підпорядкування колективності, то цю провину вона повинна спокутувати. Замість себе, як пише Юнг, людина мусить запропонувати викуп, тобто дати колективу такі цінності, які будуть рівнозначні її відсутності в колективній сфері. Це відповідає духовному релігійному закону: кому більше дано, з того більше й спитають. Тому індивідуація не має нічого спільного з крайнім індивідуалізмом, який абсолютизує індивідуальний шлях. Крайній індивідуалізм, на думку Юнга, патологічний і нежиттєвий, оскільки вступає у непримиренний конфлікт із колективною нормою, проголошуючи себе нормою, яку натомість утворює лише сукупність індивідуальних шляхів. Індивідуація веде до реального оцінювання колективних норм: коли життя орієнтовано винятково колективно, тобто колективна норма претендує на абсолютну цінність, коле-

ктивне нормування людини обертається на індивідуальну аморальність. Лише те суспільство, на думку Юнга, буде життєздатним, яке зуміє зберегти свій внутрішній зв'язок, тобто колективні цінності, але за умови значущої свободи індивіда.

Індивідуація символізує процес розвитку і трансформації особистості на шляху осягнення нею індивідуального психічного ескізу цілісності, що є основою її повної самореалізації та реалізації вищого божественного призначення. Оскільки назовні прагне вирватися і реалізуватися не лише "природна" людина, а й людина "духовна", то психічний аналіз, за Юнгом, мав допомогти такій цілісній людині стати тим, ким вона є, тобто допомогти усвідомити себе у світі відповідно до власної цілісної "програми". Психотерапевтична практика Юнга наочно довела, що коли людина знаходила шлях для цілісного розвитку і самовираження, неврози минали. А тому ідея духовного синтезу протилежностей зайняла вагоме місце в його аналітичній психології. Разом з цим процес індивідуації вів не до роз'єднання, а до важливого для особистості поєднання з цілим, колективним.

Американський соціолог Джордж Мід (1863-1931), який запровадив поняття самість (Self) у соціологічну галузь, тлумачив її як ставлення людини до себе як до об'єкта. По суті, самість – це особлива здатність бути одночасно суб'єктом і об'єктом. Вона, згідно з основними поняттями Дж. Міда, припускає соціальний процес – комунікацію між людьми. Нижчі тварини самістю не володіють – так само, як і людська дитина при народженні. Самість виникає з розвитком і за допомогою соціальної діяльності та соціальних відносин. Дж. Мід вважає, що неможливо уявити виникнення самості, коли немає соціального досвіду. Але як тільки самість в достатній мірі розвинулася, то вона може існувати далі й без соціальних контактів. Коли самість сформована, люди звичайно, хоча і не завжди, виявляють її.

Дж. Мід виокремлює два аспекти (дві фази) самості, які він називає "I" і "me". Як формулює Дж. Мід, "самість, по суті, є соціальним процесом, що проходить ці дві різні фази. Важливо пам'ятати, що "I" і "me" є процесами в рамках більшого процесу "Я"; вони не є "предметами'. "I" – це безпосередня реакція індивіда на інших, непрораховуваний, непередбачуваний і креативний аспект ідентичності. Людина заздалегідь не знає, якою буде дія: "І якою буде реакція, вона не знає, і ніхто інший не знає. Можливо, вона зробить блискучий хід чи припуститься помилки.

Реакція на ситуацію, що безпосередньо виникає в її житті, не має певного характеру".

Самість є вихідним джерелом саморозвитку. Людська самість завжди має психофізіологічні ресурси, які не підпорядковуються рефлексивному потокові психіки і згасають у результаті стереотипізуючої соціалізації, котра ігнорує базові смисли. Актуалізація самості і самобутності особистості часто наражається на соціальні санкції. "Я-ідентичність", що базується на собітотожній самості, подає творчі імпульси, які блокуються культурними обмеженнями, фрустраціями, негативними зворотними зв'язками. Становлення духовного потоку відкриває можливість чути внутрішні імпульси від "Я-ідентичності' і самості. Вона обумовлює саморозвиток особистості, як придбання себе в соціумі, надбання людиною своїх можливостей та її самореалізації в якості презентації своїх здібностей соціуму, в процесі якого здійснюється її соціальне виконання і формується готовність до нового рівня саморозвитку. Самість вбачає осмислення індивідом себе, себе серед всього іншого, а це в свою чергу, вбачає ставлення до себе і до всього іншого.

Самість не дорівнює "Я", вона виражається та реалізується в "Я" як особлива якість особистості, як інтегральний прояв суб'єктивності та суб'єктності, самосвідомості та діяльності, яка забезпечує фундамент для зародження та розвитку Я індивіда. Саме в цьому Я індивіда розвертається реальність розвитку-здійснення його Я: "Я-реальне", "Я-ідеальне", "Я-образ", "Я-концепція", які обумовлені розвитком здібностей людини та забезпечуються її самістю.

Втілення власної самості у житті особистості здійснюється у процесах самовизначення, самоідентифікації, саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації. Як вищий ступінь особистісного розвитку – самість, здатна вивести людину на рівень усвідомлення її власних інтересів. При несформованій самості людина продовжує жити внутрішніми міфами, які створює її психіка.

Щоб володіти самістю, індивіди мають бути спроможними вийти за межі власного Я, завдяки чому зможуть оцінювати себе, ставати об'єктами для самих себе.

Самозаглиблення у власну психіку призводить до виходу за межі усвідомленої "Я-концепції" і до відкриття справжнього глибинного Я, яким є самість, здатна інтегрувати психіку в нову узгоджену цілісність. Але оскільки самопізнання людини обмежене лише тим, що її свідомість знає про саму себе, то не слід

сподіватись на те, що вона здатна пізнати свою дуальність, усвідомити те, що зло поза її волею властиве її людській природі. Індивід вирізняється невикоріненою схильністю звільнятися від усього, чого він про себе не знає і знати не хоче, приписуючи ці якості комусь іншому. Визнання власної тіні, своєї недосконалості є необхідною передумовою встановлення стосунків між людьми. По-друге, самість інтерперсональна, вона передбачає іншого, а "Я", нехай це звучить як тавтологія, егоцентричне. Інший допомагає нам зосереджуватись, самоутверджуватись, зберігатись у своїй ідентичності. Без іншого не було б нашої, "власної собистості", яка протистоїть іншим особам або об'єктам поза "нами".

По-третє, якщо "Я" виконує функцію інтеграції, яка соціально проявляється у формі адаптації, то основним призначенням самості є процес індивідуації індивіда, перетворення його в цілісну особистість. "Я" підпорядковане самості і відноситься до неї як частина до цілого. Отже, "Я" – це центр, який так би мовити світиться на блискучій поверхні "карти свідомості", а сама ця карта – лише хмаринка на сферичній поверхні "всієї", "повної", "цілісної' самості.

Криза ідентичності, на думку К. Юнга – це туга людини фрагментарної, часткової, одновимірної за повнотою і цілісністю, криза, яка ніколи не знайде свого вирішення, бо самість знаходиться поза межами свідомості. "Немає ніякої надії на те, що ми досягнемо навіть наближеного усвідомлення Самості, бо, скільки не змогли б ми усвідомити, завжди ще залишається визначена і невизначена кількість несвідомого, яке так само відноситься до тотальної Самості". Але ми можемо наблизитися до власної самості за допомогою розвитку самосвідомості та усвідомлення власного "Я" та "Я-концепції".

Поняття самовизначення, самооцінка, саморозуміння, самоідентифікація мають один й той самий корінь з феноменом самості, випливають і стають важливим стимулятором в розвитку потреби до самоактуалізації, самореалізації, самоздійснення, презентації себе в соціально значущій формі функціонування, в якості здійснення свого Я на різних рівнях власного самовираження.

Оригінальну теорію щодо розладів Самості як причини психічних захворювань та порушень характеру описав американський психотерапевт Хайнц Кохут (1913-1970).

Самість (self) – природна, справжня суть конкретного індивіда. Вона потребує зовнішніх об'єктів, за допомогою яких розвивається і переживає свою цілісність. Селфоб'єкти – особи з найближчого оточення дитини (мати і батько), які задовольняють її потребу в особистісному зростанні. Таких потреб, на думку Х. Кохута, три: *грандіозно-ексгібіційна* (бажання немовляти відчувати свою велич і досконалість, потреба в тому, щоб батьки захоплювались ним, наголошуючи, що воно найкраще, найрозумніше, найкрасивіше тощо), *потреба в ідеальному імаго* (батьківському образі) і потреба в *альтер-еґо* (бути схожим на інших).

Х. Кохут дійшов висновку, що розвиток об'єктних відносин людини і розвиток її сутнісного ядра (селф) збігаються лише частково і можуть конкурувати. Використовуючи фройдівські уявлення про обмежену кількість енергії лібідо в окремого індивіда, можна сказати: чим більше енергії витрачається на об'єктні відносини, тим менше її залишається у нарцисичних станах і переживаннях. Зріла здорова особа перебуває радше в об'єктній залежності, ніж у стані нарцисизму, хоч він і необхідний для розвитку Самості.

Нарцисизм, за Х. Кохутом, – природний і нормальний процес, за допомогою якого лібідо "вкладається" в розвиток Самості. Ця частина психічної енергії, названа нарцисичним лібідо, використовується для особистісного зростання і взаємодії з близькими, що задовольняють селф-потреби. Розвиток Самості багато в чому зумовлений інтерналізацією (засвоєнням) стосунків із людьми, які забезпечують любов, підтримку, схвалення, позитивну самооцінку.

У ранньому дитинстві нормальний розвиток можуть забезпечити лише добрі селфоб'єкти, тобто батьки, які задовольняють потреби особистісного зростання. Такі об'єкти називають інфантильними, архаїчними, наголошуючи на примітивному характері об'єктних відносин немовляти. Фрустрація всіх базових селф-потреб призводить до тяжких розладів особистості, та якщо хоча б одну з них задовольняти достатньою мірою, існує можливість компенсації.

Залежність від людей, яких суб'єкт сприймає як ідеальних, або від тих, хто сприймає його як ідеального, проявляється в будь-якому віці. Певною мірою це властиво всім, проте в осіб із розладами Самості ця залежність стає невгамовною потребою. Такі люди ніколи не задоволені своїми стосунками – їм завжди бракує любові, ніжності, пошани, захоплення і близькості.

Надалі прихильники селф-теорії конкретизували природу Самості, визначивши її не тільки як динамічну структуру психічних властивостей, а і як стійку конфігурацію об'єктних відносин та пов'язаних із ними потреб. У цьому контексті Х. Кохут стверджував про біполярну природу Самості, яка розвивається між полюсом потреб і ваблень та полюсом ідеалів і норм. Первинні очікування і настанови батьків формують віртуальну Самість – ідеальний образ майбутнього Я дитини. На другому році життя як стійка організація психічних структур виникає ядерна Самість, на основі якої розвивається впорядкована Самість дорослої людини. Іноді виявляє себе і "грандіозна Самість" – нормальне селф-переживання немовляти, у структурі якого переважають відчуття безтурботності і всемогутності. Подальший розвиток може мати певні відхилення, які Х. Кохут класифікував відповідно до потреб психотерапії на такі види:

1. *Архаїчна Самість* – прояви грандіозного дитячого Я у дорослих людей. Таким клієнтам і в зрілі роки властиві дитячий егоцентризм, невміння розуміти чужі відчуття і переживання, примітивно-егоїстичні, споживацькі форми взаємодії з людьми. При цьому самі вони скаржаться на холодність і байдужість, вимагають посиленої уваги і турботи.

Іноді від людей з архаїчною Самістю можна почути оригінальні пояснення власної поведінки. Один із клієнтів психотерапевта раціоналізував причини власних невдач у спілкуванні так: "Ну звичайно, я дуже егоїстичний у стосунках з оточенням. Однак мені зараз у житті дуже погано, навалилися всілякі неприємності. Тому я не можу думати про людей, я думаю тільки про себе. Коли ситуація зміниться, я спілкуватимуся з колегами і близькими інакше, а зараз егоїзм для мене – життєва необхідність".

2. *Фрагментована Самість* – це порушення зв'язності, що загрожує розпадом Я на окремі частини. Фрагментація може бути наслідком регресії, самотності; "роздрібнене Я" виникає через недостатнє задоволення селф-потреб. Цей стан супроводиться тривогою, яка в критичних ситуаціях переростає в паніку. Поведінка підлітка, що перейшов до іншої школи і важко адаптується до нових умов, невпевненість і депресія безробітного емігранта – типові приклади таких процесів.

3. *Спустошена Самість* – триваліша депресія, внаслідок якої людина вже не здатна радіти розвитку й утвердженню власного

Я. Індивід розчарований і стомлений, а життєві сили залишають його.

4. *Переобтяжена Самість* – нездатність людини полегшити свої страждання (возз'єднатися зі всемогутнім селф-об'єктом і заспокоїтися) через фрустрацію емоційних потреб. Неадекватна напруга у стосунках примушує її шукати нові ситуації емпатії та міжособистісного оцінювання.

5. *Незбалансована Самість* – домінування однієї з її складових над іншими. Здебільшого це результат дисгармонійного розвитку об'єктних відносин у ранньому дитинстві. Х. Кохут виокремив такі типи особистісного дисбалансу, які залежать від сили оцінювальних полюсів:

· слабкий оцінювальний полюс, не здатний забезпечити достатнє "керівництво", унаслідок чого Самість страждає від надмірної амбіційності, що досягає рівня психопатії;

· надмірно розвинутий оцінювальний полюс, що сковує Самість почуттям провини, обмежує її у своїх проявах;

· виражена дуга напруги між порівняно слабкими полюсом ідеалів і полюсом домагань, що зумовлює усунення Самості від ідеалів та особистісних цілей, чутливість до зовнішнього оточення.

Психологія Самості розглядає психічні конфлікти як провідні чинники розвитку об'єктних відносин. Залежно від типу конфлікту поведінку особистості та її стосунки описують у межах двох моделей – "винуватої" і "трагічної". Схильна до переживання провини особистість цілком зосереджена на задоволенні бажань і характеризується численними суперечностями в системі психіки (здебільшого конфліктами за участю Над-Я). Це класичний фройдівський невротик із високим рівнем об'єктної фрустрації, особливо в сексуально-еротичній сфері. Трагічна особистість характеризується проблемами на рівні Самості – бажанням вийти за межі поведінки, регульованої принципом задоволення, високою чутливістю до селф-потреб, незадоволеним бажанням утілювати власну суть в об'єктних відносинах. Такі люди незадоволені собою і оточенням трохи інакше – вони прагнуть досконалості і не знаходять її.

Розлади Самості завжди позначаються на взаєминах із людьми. У тяжких випадках розвивається картина, подібна до злоякісного нарцисизму. Часто в міжособистісній взаємодії індивід намагається компенсувати селф-потребу, не задоволену в дитинстві. Є люди, які настирно вимагають підтвердження власної

значущості або винятковості (фрустрована грандіозно-ексгібіційна потреба); є такі, що нав'язують друзям і родичам всемогутність і всезнання (туга за ідеальними образами); дехто відчуває себе "дивним", особливим, не таким як інші. Такі проблеми часто слугують "гачками", на які ловлять людей досвідчені маніпулятори.

❖ *Калина Н. Основы психоанализа. – К.: Ваклер, 2001. – 352 с.*
Кохут Х. Восстановление Самости. – М.: Когито-центр, 2002. – 316 с.
Юнг К. Структура психики и процесс индивидуации. – М.: Наука, 1991. – 269 с.

ПСИХОМАЛЮНКОВИЙ ТЕСТ “ДЕРЕВО”

З точки зору аналітичної психології, людина подібна до дерева. Карл Юнг висловив це таким чином: “У дерев є індивідуальність. Ось чому дерево часто виступає синонімом особистості... Старий могутній дуб – щось на кшталт лісового короля. Серед змістів несвідомого – він центральна фігура, яка відрізняється найбільш яскраво вираженими особистісними рисами. Це прототип самості, символ витоку і цілі індивідуального процесу. Дуб знаменує собою ще несвідоме ядро особистості; рослинна символіка передає глибоко несвідомий стан останньої”. Психологи полюбляють також трактувати дерево як фалічний символ та вважають можливим судити про особистість людини на підставі того, яким чином вона його малює.

Малюнкова методика “Дерево” у практиці психологічних досліджень використовується з початку XX століття. Над її удосконаленням працювали такі відомі психологи як Е. Жюккерт, Ж. Шлібе, П. Бур, К. Кох, Дж. Бук, Р. Стор. Вони вбачали в особливостях зображення дерева вираження життєвих проблем людини, наголошували на здатності методики виявити такі психологічні характеристики, як загальний рівень розвитку, стиль діяльності, позицію стосовно оточуючих, інтереси, актуальні переживання, особливості стосунків з близькими людьми, психічні травми та ін.

- *Візьміть олівець і намалюйте на аркуші паперу дерево – настільки добре, наскільки зможете. Цей тест допоможе вам зрозуміти приховані особливості, страхи, сумніви, ступінь вашої емоційності та фантазії. Після того як малюнок буде закінчено, уважно роздивіться його.*

Надзичайно важливе перше враження. Які емоції у вас викликає малюнок: сум, радість, спокій, захват, похмурий настрій, відчуття чогось енергійного чи навпаки? Який малюнок: реалістичний чи нестандартний? До якої типології він тяжіє?

- *Тип "ялина".* Зображення досить різноманітне – від схематично представленої до деталізованої ялинки, з безліччю гілок і вимальованих голок. Для таких осіб характерна схильність до домінування, активність, організаторські здібності.
- *Тип "синтетичний".* Характерна відсутність деталей. Дерево зображується у вигляді спрощеної схеми – звичайно стовбур і крона. Найбільш часто таке зображення зустрічається в осіб, схильних до синтетичного когнітивного стилю, для яких деталі великого значення не мають, їх більше цікавлять питання загального порядку. Вони скоріше за все володіють схильністю до "філософствування", тобто найбільш вираженого узагальнення.
- *Тип "педантичний".* Цей тип малюнка протилежний попередньому. Дерево ретельно вимальоване, реалістичне, з безліччю деталей. Велика кількість деталей звичайно властива людям, що відрізняються педантичністю, акуратністю. Найбільш часто таке дерево зустрічається серед бухгалтерів, економістів, а також осіб, схильних до цих професій, для яких кожна деталь має значення. Можна позначити це як "аналітичний когнітивний стиль".
- *Тип "зимовий".* Характерне зображення голих гілок, що відходять від стовбура. Найбільш часто таке дерево малюють особи, у яких досить сильно виражені риси дитячої безпосередності, їхнє вміння дивуватися й бачити все начебто вперше часто створює передумови для нетривіальних рішень, прояву творчості. Такий тип часто зустрічається у дітей.
- *Тип "пікнічний".* Характерне підкреслення пишності крони. Таке зображення часто властиве особам, що мають пікнічну статуру (ширше у стегнах, ніж у плечах), а також зустрічається у осіб інтуїтивного типу.
- *Тип "естетичний".* Характерно для осіб, що добре володіють засобами зображення, розвиненістю естетичної форми, умінням передати настрій, естетичні переживання. Іноді має вигляд стилізації, дуже лаконічний і в той же час своєрідний. Такого

роду зображення характерне для художників, а також аматорів живопису, графіки. Естетичне зображення може сполучатися з іншими типами.

- ✧ *Тип "екзотичний".* Звичайно зустрічається в молоді, в осіб, схильних до екстравагантності й екзотичності в одязі, поведінкових проявів, а також осіб, що живуть думками про подорожі в далекі країни. Вони екстравагантні, висловлюють оригінальні ідеї, схильні до романтизму.
- ✧ *Тип "характерне дерево".* Зображення дерева даного типу звичайно великих розмірів, відрізняється химерністю, оригінальністю. На дереві можуть бути зображені екзотичні плоди, квіти, незвичайна крона зі зламами й могутній стовбур, а також безліч несподіваних предметів на гілках (технічні пристрої, деталі, іграшки і т. д.). Зустрічається в осіб, що володіють оригінальністю суджень, незвичайністю характеру, самобутньою індивідуальністю.
- ✧ *Тип "сюжетний".* Характерне малювання пейзажу, на якому зображене одне або кілька дерев, а також небо, птахи, сонце, місяць; з дерева під впливом вітру обпадає листя, воно може бути зображене на схилі яру з нахиленими вниз гілками тощо. Такі люди схильні до придумування сюжетів, історій, написанню сценаріїв.
- ✧ *Змішаний тип.* Поряд з яскравими типами малюнків зустрічаються й дерева, що містять елементи різних типів. У цьому випадку малюнок може являти собою з'єднання контурів гілок усередині схематично зображеної крони, або деталізоване дерево, з гілками, листочками, окантоване лінією крони. Будь-який тип дерева може бути виконаний естетично.

Можлива наступна інтерпретація деталей малюнка:

- ✧ *Стовбур – імпульси, інстинкти.*

Стовбур нахилений вправо – пошук підтримки.

Стовбур нахилений вліво – відступаєте в страху перед нападками.

Жирні лінії у стовбурі – "проймаєтесь" середовищем, погано йому опираєтесь.

Прямі й чіткі лінії на стовбурі – рішучість, активність.

Легкі лінії стовбура – страх самоствердитися й діяти вільно.

Контур стовбура з натиском – активність і самоствердження, продуктивність.

Прямі й чіткі контури – рішучість, діяльність.

Криві поспішні контурні лінії – спритність, винахідливість; не затримуєтесь на негативних враженнях.

Криві, повільні контури стовбура – вповільнена активність через занепокоєння й почуття нездоланності перешкод.

Порвана контурна лінія стовбуру – реактивний страх реальної ситуації, що травмує; стрес.

Різні лінії, що окреслюють стовбур – варіативність станів через внутрішні протиріччя; протистояння агресивності та пасивності.

Погано виконані виправлення стовбура – виявляєте помилки через потребу бути покараним; різні амбівалентності, несприятливі судження про себе.

Добре виконані виправлення – пошук поліпшення; бажання приховати несприятливе з метою представити те, що має цінність в очах інших.

Шрам на стовбурі – усвідомлення пережитих провалів, які залишили слід.

Стовбур відділений від листя рискою – почуваєте примушування, приймаючи або заперечуючи його.

Відкритий і зв'язаний із листям – гарний інтелект, нормальний розвиток, прагнення зберегти свій внутрішній світ.

Конусоподібний стовбур – опозиція з метою довести свою силу.

Стовбур розширений донизу – пошук міцної позиції у своєму середовищі.

Стовбур звужений у основі – почуття безпеки в оточенні, яке не приносить бажаної підтримки. Ізоляція, прагнення зміцнити своє "Я".

Стовбур, "приварений" до основи – ізолюєтесь і хочете зміцнити своє "Я" перед світом, який сприймаєте неспокійним.

Коло в основі стовбура – почуваєте себе захищеним і в безпеці тільки у вузькому обмеженому колі.

Стовбур виступає внизу сторінки – пошук безпеки для усунення почуття покинутості; хочете знайти стабільні рамки; потреба в ніжності.

Виступаючий верх стовбура – хочете компенсувати почуття недостатності бажанням могутності.

Стовбур, що входить у листя – бажання зберегти те, що маєте, але можливо й занепокоєння із приводу сексуальності.

Лінії, що розширюються на стовбурі й у ґрунті – можливо говорить про агресивність, пережиту або назріваючу.

Стовбур відділений від ґрунту рискою – почуває себе ізольованим, нещасним, шукаєте підтримки.

Стовбур відірваний від землі – нестача контакту з зовнішнім світом. Життя повсякденне і духовне мало пов'язані.

Одномірний стовбур – відмова реально дивитися на речі.

Висота стовбура: 1/4 висоти аркуша – залежність, уразливість, недовіра до себе, можливі компенсаторні мрії про могутність, владу; 1/2 – залежність і боязкість, менш помітні, ніж попередні; 3/4 – гарна адаптація в середовищі; займає майже весь аркуш – хочете бути поміченим, значущим для інших, самоствердитися.

Стовбур більше листя – живете наявним, дійсним моментом, цікавитеся конкретними речами, потребуєте руху.

Стовбур набагато більше листя (у 2-3 рази) – сильна залежність від оточення, агресивне протистояння до нього, яке стримується занепокоєнням; важко стримувана збудливість, імпульсивність.

Стовбур дорівнює висоті листя – пошук рівноваги; хочете задовольняти вимоги середовища.

Деталі на стовбурі – пам'ятаєте про дріб'язки в повсякденному житті.

✧ *Гілки – пасивність або протистояння труднощам життя.*

Структура гілок – ступінь задоволення дійсністю; сфера контактів.

Вузька та довга структура – побоювання в пошуках задоволення в оточенні.

Ізольована гілка ліворуч – бажання бути схожим на матір, вчиняти так само.

Ізольована гілка праворуч – бажання бути схожим на батька, зрівнятися з ним у силі.

Гілки виходять з однієї ділянки стовбура – дитячі пошуки захисту.

Гілки намальовані однією лінією – втеча від неприємностей реальності, її трансформація та прикрашання.

Товсті гілки – гарне розрізнення дійсності.

Гілки двомірні, схожі на пальці або палки, слабо організовані – сильно виражена ворожість.

Гілки двовимірні з порівняно гарною системою листя – здатність владнати справи, що стосуються міжособистісних взаємин.

Гілки спрямовані нагору – ентузіазм, порив, прагнення влади.

Гілки опущені вниз – втрата мужності, відмова від зусиль.

Гілки спрямовані у різні боки – пошук самоствердження, контактів; саморозпилення, чутливість до оточення та непротистояння йому.

Спрямовані (або більш чіткі) вліво – відсутність особистісної рівноваги через тенденцію відразу отримати чуттєві насолоди.

Спрямовані (або більш чіткі) вправо – відсутність особистісної рівноваги через тенденцію відстрочити або уникати чуттєвих насолод; прагнення знайти їх замість цього в розумових зусиллях.

Абсолютно несиметричні – нездатність до вільного домінування будь-якої дії; амбівалентні почуття.

Зламані або неживі гілки – значима фізична або духовна травма; відсутність задоволення від розваг.

Гілки не пов'язані зі стовбуром – уникнення реальності, що не відповідає бажанням; спроба "втечі" у мрії та ігри.

Гілка замість дерева – можливо, вказує на інфантильність.

Відсутність гілок – труднощі встановлення контактів.

✧ *Коріння – колективне несвідоме.*

Менше, ніж стовбур – бажання бачити приховане, закрите.

Дорівнюють стовбуру – велика й дуже сильна цікавість, що вже є проблемою.

Більше, ніж стовбур – інтенсивна цікавість, яка викликає тривогу.

Позначене рискою – дитяча поведінка у відношенні до того, що тримається у секреті.

Яскраво виражене, йде у землю – сильне прагнення зберігати наявне сприйняття дійсності; незахищеність.

Коріння нагадує кігті птиці, не проникає у землю, тонке слабке коріння – слабкий контакт із реальністю.

У вигляді двох ліній – здатність до розрізнення та розсудливість в оцінці реальності. Різна форма цього коріння може бути пов'язана з бажанням жити або виражати деякі тенденції в незнайомому колі або близькому оточенні.

✧ *Листя – елемент прикрашання.*

Листя більше стовбура – пошуки автономії й самоконтролю; стримування власних реакцій.

Листя набагато більше стовбура – високий інтелектуальний рівень, артистичні інтереси; іноді (залежно від інших ознак) – можливість уникнення реальності в уявному світі.

Листя спрямоване праворуч – бажання міцної підтримки й пошук позитивних контактів.

Листя спрямоване ліворуч – повернення до минулого й досвіду дитинства.

Листя без чіткого напрямку – ускладнений вибір.

Листя, що виступає ліворуч – одночасно прихильність і агресивна опозиція до матері, що викликає незадоволеність із певних причин.

Листя, що виступає праворуч – бажання впливати на інших, атака або захист; вибірковість у контактах.

Листя, що перериває стовбур увігнутою кривою – пасивність, м'якість, прийняття.

Листя із прогресуючим розширенням – пошук прогресу через поліпшення.

Листя із квітами на дереві або поза деревом – м'якість, сентиментальність, ніжність.

Падаюче листя – розчарування, відчуття себе покинутим.

Листя, що опускається – розпач, безсилля.

✧ *Особливості зображення дерева*

Зображення на дереві гнізда, птахів та інших істот – часто зустрічаються в осіб, які мають особливе ставлення до природи. Для них дерево – чийсь будинок. Вони прагнуть доглядати за тваринами, рослинами. Професії типу людина-природа.

Наявність на дереві плодів – характерне для осіб, що прагнуть результативності в діяльності.

Пальма – прагнення до зміни місця перебування, бажання мандрів.

Яблуня – малюють дуже залежні від батьків діти або жінки, що прагнуть народити дитину, вагітні. Яблука, що впали з дерева, символізують переживання відторгнення у дитини.

Дупло – може свідчити про перенесене хронічне захворювання або хірургічну операцію.

Пеньок замість дерева – людина часто намагається відповісти на вплив протилежною дією, контрпитанням, схильна до негативізму.

Вершина дерева часто не завершена, звичайно малюються великі гілки, може бути дупло – наявність великих незавершених планів.

Зламане дерево – сильне потрясіння, переживання.

Ушкодження дерева – фізичний, травматичний досвід.

Тінь від дерева – тривога на свідомому рівні.

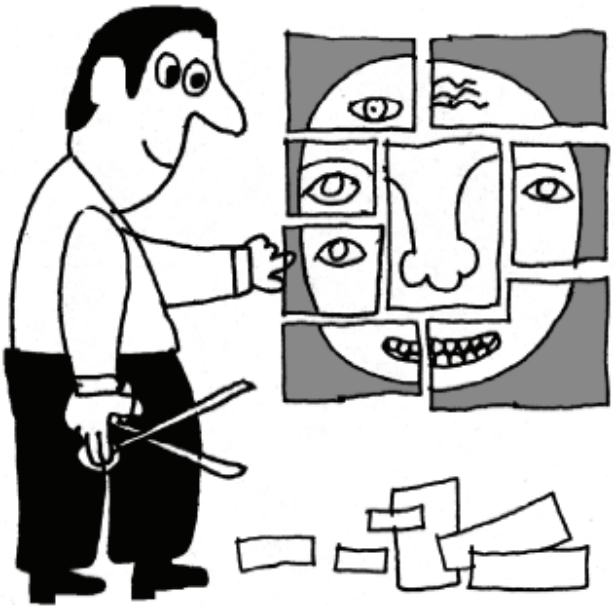
❖ *Кох К. Тест "Дерево"/Карл Кох. – М. : Эксмо, 2010. – 352 с.*

Розділ 3

ТИПОЛОГІЯ: У ПОЛОНІ СИМПТОМОКОМПЛЕКСІВ

Форма правління тарганів у голові називається психотипом. Якщо психотипи самих тарганів не конфліктні, їх правління психіатрами не виявляється.

Олена Єрмолова



- *ПСИХОТИП* (від грец. týpos – відбиток, форма, зразок) – класифікація людей за істотними інтегрованими психологічними ознаками – від властивостей нервової системи до способів самореалізації.

- *СИМПТОМОКОМПЛЕКС* (від грец. symptoma – випадок, збіг і лат. complexus – зв'язок, поєднання) – перелік ознак у стані і поведінці людини, достатніх для певної психологічної чи психіатричної класифікації.

Перед людиною на певному етапі її розвитку у тій чи іншій формі постає питання: "До якого типу особистості я належу?"

Щоби хоч наблизитися до відповіді на ці запитання треба знати історію питання і сучасні теорії особистості.

Типології (класифікації) є загальнонауковим методом пізнання світу. У межах психології типологічний підхід припускає розуміння особистості як цілісного утворення, що не зводиться до комбінації окремих рис. Узагальнення здійснюють на основі групування досліджуваних. Якщо в групі людей стабільно спостерігається поєднання певних ознак, його розглядають як "типове" – симптомокомплекс. Кожну людину, якій ці ознаки властиві, починають зараховувати до певної групи. Характеристикою людини при цьому слугує назва відповідного типу, а зміст типу розкривають через опис типового, усередненого представника. Найвідомішими є типологічні описи особистості К. Юнга, К. Леонгарда та інших психологів, переважно орієнтовані на практичні потреби.

Типології – економний метод пізнання, здатний забезпечити зрозумілий результат, однак їх недоліком є нехтування особливим, індивідуальним у кожній людині, адже все те, що не стосується симптомокомплексу, залишається за межами розгляду. За такого підходу в особистості виокремлюють типове, але, цілком можливо, не найістотніше.

У сучасних наукових типологіях, як правило, представлений один кластер (симптомокомплекс) ознак, які залежно від ступеня вираженості кожного з них, характеру зв'язку між ними і стійкості "зчеплення" ("злитості") утворюють остаточний перелік типів.

Основні дослідження типології у диференціальній психології розгорталися за аналітичним і синтетичним підходами. Аналітичний підхід ґрунтується на аналізі кількісних характеристик певних властивостей (вага, зріст, гострота зору, чутливість, пластичність, швидкість запам'ятовування тощо). Синтетичний підхід пов'язаний із групуванням суб'єктів за типами на основі однієї або кількох класифікаційних ознак – будови тіла, темпераментальної організації тощо – аж до типів особистості.

Під типологією часто розуміють набір окремих категорій, на підставі яких можна поділяти людей на групи. Отож, враховуючи цю відмінність, можна сказати про себе "Я маю рису", але не можна сказати "Я маю тип", доречніше – "Я належу до типу…".

Вивчення типів покликане сприяти прогнозуванню поведінки в медицині й педагогіці (зокрема, навчанні й вихованні). Однак при цьому дослідники стикаються з парадоксом "заперечення

очевидного”. Зарахування людини до певного типу допомагає краще зрозуміти її особливості, однак (і це часто трапляється) – може стереотипізувати, звужувати уявлення про можливий поведінковий репертуар, що неминуче знижує рівень розуміння індивідуальних особливостей суб’єкта. Посилаючись на цей аргумент, деякі дослідники заперечують значення очевидних людських особливостей, що визначають тип, тим самим потрапляючи в лабіринт нескінченної емпіричної різноманітності.

ТЕМПЕРАМЕНТ: ВРОДЖЕНІ ФОРМИ ПОВЕДІНКИ

Манери людини – похідна його темпераменту і виховання.
Олександр Конопатський

- *ТЕМПЕРАМЕНТ* (від лат. temperamentum – належне співвідношення частин) – вроджені форми поведінки, які проявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи.

Проблеми особистісних відмінностей здавна турбували людей, робились спроби звести нескінченну різноманітність індивідуальностей до невеликого числа типових портретів. І вчення про темперамент бере свій початок ще з Давньої Греції. Найдавнішу із відомих концепцій темпераменту зустрічаємо у давньогрецького мислителя – лікаря Гіппократа (бл. 460-377 до н.е.). У своєму трактаті “Про природу людини” він розглядав

людську натуру як відповідну пропорцію чотирьох основних "соків" (humoros) в організмі. Він вважав, що тіло людини містить у собі кров, флегму і двоякого роду жовч – жовту і чорну. Оптимальне поєднання цих соків є засадою здоров'я і, навпаки, неправильне змішання соків, спричинене невідповідними пропорціями між ними, викликає хвороби. Переважання в людині тієї чи іншої рідини, а також їх різноманітне сполучення і дають певний тип темпераменту. Саме слово "темперамент" перекладається з грецької як "змішувати певним чином".

На основі Гіппократової теорії поступово сформувалося вчення про темперамент, згідно з яким існує чотири типи темпераменту. Залежно від переважання тієї або іншої рідини в організмі людина має відповідні темпераментальні характеристики: оптимістичну, життєрадісну (сангвінічну) вдачу мають ті, у кого більше крові; сумні і пригнічені (меланхоліки) люди, у яких переважає чорна жовч; дратівливі й збудливі (холерики), у яких дуже багато світлої жовчі; апатичні, байдужі (флегматики) люди, що мають більше за інших в організмі мокроти (флегми).

Назви типів темпераментів (сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолійний) з'явилися пізніше і пов'язані з іменами римських лікарів, що жили кілька сторіч опісля і розвивали Гіппократові уявлення про змішування рідин. Один із них, Клавдій Гален (бл. 130-200), запропонував першу розгорнуту класифікацію темпераментів, що ґрунтувалася на гуморальних ідеях Гіппократа про темперамент і включала 13 типів темпераменту. На його думку, переважання жовтої жовчі свідчить про холеричний (грец. chole - жовч) темперамент, крові – про сангвінічний (лат. sanguis - кров), чорної жовчі – про меланхолійний (грец. melas (melanos) - чорний і chole - жовч), а слизу – про флегматичний (грец. phlegma - слиз). Психологічні характеристики темпераменту давніх лікарів практично не цікавили. Вони вивчали організм і навіть окремі органи. Наприклад, Гален говорив про темперамент окремих органів: серця, печінки, мозку.

У середні віки, з виникненням алхімії, з'явилися спроби пояснити темпераменти переважанням у тілі алхімічних елементів: солі, сірки, ртуті, навіть ефіру й повітря.

Розвиток анатомії і фізіології в епоху Відродження сприяв появі нового напряму пояснення типів темпераменту, їх стали пов'язувати з особливостями будови тіла. Наприклад, деякі вчені основою поділу темпераментів крім фізичних властивостей крові

вважали відмінності тканин і ширини просвіту судин. Легка кров, пухкі тканини і помірно розширені судини, на їхню думку, полегшують перебіг життєвих процесів і породжують сангвінічний темперамент. За значної щільності тканин кров затримується в судинах, пульс робиться сильнішим і швидшим, загальна теплота тіла зростає, що зумовлює виникнення холеричного темпераменту. За щільної крові й вузьких судин у тканині виникає тільки рідка, водяниста частина крові, що спричинює флегматичний темперамент, який характеризується малою теплотою і блідим кольором шкіри. Нарешті, щільна, темна кров з вузькими порами тканин і широким просвітом судин є причиною утворення меланхолійного темпераменту.

Французький філософ Альфред Фулльє (1838-1912) намагався побудувати теорію темпераментів з огляду на вчення про обмін речовин в організмі. Більша або менша активність процесів розпаду і відновлення речовин у тканинах тіла, особливо в центральній нервовій системі (нині називають інтенсивністю обмінних процесів), зумовлює тип темпераменту. За Фулльє, в одних випадках переважає розпад енергетичних ресурсів, в інших – відновлення. Виходячи з цього, сангвінічному темпераментові властиві переважання відновлення, надлишок живлення, швидка, але слабка і нетривала реакція. Меланхолійний (нервовий) темперамент характеризується переважанням відновлення нервової речовини, недостатнім її живленням, повільною, зате сильною і тривалою реакцією. Холеричному темпераменту притаманний швидкий і сильний розпад нервової речовини, а флегматичному – повільний і слабкий.

Фулльє сформулював найвдаліше визначення темпераменту в контексті конституціонального підходу: “Темперамент – це характерна відмінність у вродженій тілесній конституції людей, що виражається у різній мірі їх сприйнятливості, швидкості розумового процесу й сили активності. На основі темпераменту виробляється характер, причому темперамент додає характеру певного забарвлення, подібно до того, як тембр додає забарвлення голосу”.

Природничо-наукову основу теорії темпераменту розробив видатний російський фізіолог Іван Павлов (1849-1936) у вченні про типологічні властивості нервової системи тварин і людей. Він виокремив основні властивості нервової системи: силу, врівноваженість і рухливість збуджувального і гальмівного нервових процесів. Із можливих комбінацій цих властивостей

доцільно розглядати лише чотири основні, які характеризують чотири типи вищої нервової діяльності. Так сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи Павлов вважав відповідним темпераменту сангвініка; сильний, врівноважений, інертний – флегматика; сильний, неврівноважений – холерика; слабкий – меланхоліка.

І. Павлов розумів темперамент як загальну характеристику вищої нервової діяльності, що виражає основні природні властивості вищої нервової системи (зазвичай силу і швидкість). Він застерігав від поширення своїх висновків на поведінку людини загалом і наголошував, що в своїх дослідах обмежувався класифікацією типів нервової діяльності тварин. Надалі психологи розробили теорії темпераменту, які грунтуються на різних основах.

Під впливом антропологів, які звернули увагу на відмінності у будові тіла, і психіатрів, що дослідили індивідуальні відмінності в схильності до психічних захворювань, на межі XIX і XX ст. сформувалася концепція, згідно з якою існує зв'язок між статурою (будовою тіла) людини і властивостями особистості. Усі конституційні теорії ґрунтуються на положеннях, названих "конституційною гіпотезою":

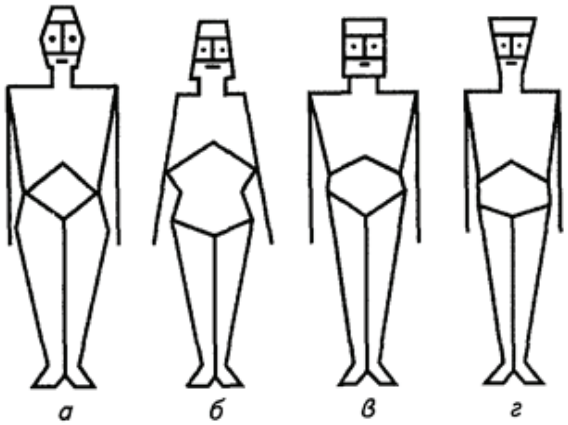
· будова тіла і поведінка істотно пов'язані одна з одною;

· цей зв'язок має конституційну природу, тобто, найвірогідніше, засновану на спадковості.

У широкому розумінні поняття "конституція" охоплює всі спадкові або вроджені анатомічні, фізіологічні і психічні властивості індивіда.

Конституційну концепцію, поширену серед італійських, французьких і німецьких дослідників, найповніше розробив французький лікар Клод Сіго (1869-1945). Він створив типологію, основою якої стало уявлення про те, що організм людини і його розлади залежать від середовища і вроджених схильностей. Кожній системі організму відповідає певне зовнішнє середовище, що впливає на неї. Так, повітря – джерело дихальних реакцій; їжа, що потрапляє в травну систему, – харчових; моторні реакції відбуваються у фізичному середовищі; соціальне середовище викликає різні мозкові реакції. З огляду на це К. Сіго розрізняв залежно від переважання в організмі однієї із систем чотири основні типи статури: дихальний, травний, мускульний і церебральний (мозковий).

Типи статури за К. Сіго
а – дихальний; б – травний; в – мускульний; г – мозковий.



Переважання однієї системи над іншими призводить до специфічної реакції індивіда на певні зміни навколишнього середовища, завдяки чому кожному з типів статури відповідають певні особливості темпераменту. Погляди Сіго, як і деякі інші концепції того часу, що пов'язують статуру із психічними особливостями організму, істотно вплинули на формування сучасних конституційних теорій, які поширилися в психології темпераменту. Популярності набули ті, в яких властивості темпераменту, які розуміються як спадкові або вроджені, безпосередньо були пов'язані з індивідуальними відмінностями у будові тіла (статурі) – зростом, повнотою або пропорціями.

Основним джерелом спостережень за зв'язком статури, темпераменту і характеру була психіатрична практика. Ідеологом конституційної типології став німецький психіатр Ернст Кречмер (1888-1964), який 1921 р. опублікував працю "Будова тіла і характер". Він звернув увагу, що маніакально-депресивному (циркулярному) психозу і шизофренії відповідають певні типи статури, а тому стверджував, що тип статури визначає психічні особливості людей і схильність їх до відповідних психічних захворювань. Оскільки багато душевних хвороб можна трактувати як надмірні, патологічні посилення певної риси особистості, то

можна вловити зв'язок тілесних і психологічних особливостей і в здорових людей.

Спостерігаючи в клінічних умовах за поведінкою людей з різною статурою, Кречмер звернув увагу на основні групи психічних якостей, які, на його думку, і становлять основний зміст темпераменту:

· психастезія (надмірне підвищення або пониження чутливості стосовно психічних подразників);

· фон настрою (схильність до веселощів або печалі);

· психічний темп (прискорення або затримка психічних процесів загалом і окремо взятих);

· загальний руховий темп (психомоторна сфера) – рухливість або загальмованість, траєкторія рухів.

За морфологією Кречмер виокремив такі психосоматичні типи і відповідні їм темпераменти: лептосоматик, пікнік, атлетик і диспластик.

Лептосоматик (грец. leptos - крихкий, слабкий і soma - тіло) - худий і високий. Має тендітну статуру, високий зріст, пласку грудну клітку і витягнуте обличчя. Індивідів з крайньою вираженістю цих особливостей Кречмер називав астеніками (грец. asthenes - слабкий). Він холодний, самодостатній, замкнутий (до аутизму), упертий, важко пристосовується до дійсності, нереалістичний і схильний до абстракції. При розладах психіки виявляється схильність до шизофренії.

Пікнік (грец. pyknos – щільний, товстий) – "широка" і важка людина. У неї значні жирові відкладення, кругла голова на короткій шиї. Він доброзичливий, товариський, не схильний до самоаналізу, емоції коливаються між смутком і веселощами, любить приймати спонтанні ситуативні рішення.

Атлетик (грец. athletes – борець) – здоровань з добре розвиненою мускулатурою, високим або середнім зростом, широким плечовим поясом і вузькими стегнами, опуклими лицьовими кістками. Атлетику властивий іксотимічний (грец. ixos - тягучий) темперамент. Він спокійний, реалістичний, стриманий, мислить прямолінійно, важко пристосовується до зміни обстановки. При душевних розладах може несподівано вибухати, проявляючи схильність до епілепсії.

Диспластик (грец. dys - префікс на позначення розладу, порушення і plastos - сформований) – "безформний", неправильний. Індивіди цього типу характеризуються різними деформаціями будови тіла (наприклад, надмірним зростом).

Виокремлені типи не залежать від того, є людина високою (низькою) чи худою (гладкою). Йдеться про пропорції, а не про абсолютні розміри тіла. Можуть бути гладкі лептосоматики, немічні атлетики і худі пікніки.

Б. Кречмер висунув припущення про залежність між статурою і психікою також і в здорових людей. Тому у людей з певним типом будови тіла виникають психічні властивості, подібні до характерних для відповідних психічних захворювань, але в менш вираженій формі. Наприклад, здоровий індивід із лептосоматичною будовою тіла наділений властивостями, що нагадують поведінку шизофреніка; пікнік у своїй поведінці виявляє властивості, типові для маніакально-депресивного психозу; атлетика характеризують деякі психічні риси, властиві хворим на епілепсію.

Залежно від схильності до різних емоційних реакцій Е. Кречмер розрізняв шизотиміків і циклотиміків.

Шизотиміки (назва походить від терміна "шизофренія") мають лептосоматичну або астенічну статуру. При розладі психіки виявляють схильність до шизофренії. Замкнуті, схильні до коливань емоцій від роздратування до сухості, уперті, малопіддатливі до зміни установок і поглядів. Тяжко пристосовуються до оточення, схильні до абстракції.

Циклотиміки (назва походить від терміна "циркулярний психоз", або "маніакально-депресивний психоз") є протилежністю шизотиміків. Мають пікнічну статуру. При порушенні психіки виявляють схильність до маніакально-депресивного психозу. Емоції їх коливаються між радістю і печаллю, легко контактують з оточенням, реалістичні в поглядах.

Крім цих великих загальних груп Е. Кречмер виокремив також кілька "дегенеративних", клінічних типів, які складаються з тих самих елементів, що і головні темпераменти, в різних комбінаціях (істерики, епілептики, параноїки).

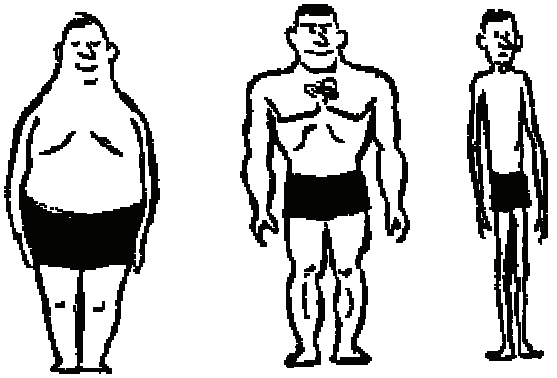
Зв'язок між типом статури і деякими психічними властивостями або, в крайніх випадках, психічними захворюваннями Кречмер пояснював тим, що як тип будови тіла, так і темперамент мають одну й ту саму причину: вони обумовлені діяльністю ендокринних залоз і пов'язаного з цим хімічного складу крові, а отже, залежать насамперед від певних особливостей гормональної системи. Зіставлення типу статури з емоційними типами реагування, здійснене Кречмером, підтвердило деякі його висновки.

Термін "темперамент" у розумінні Кречмера ближчий до біологічних чинників, але виявляється в динамічних властивостях характеру. Особливий інтерес становить його характеристика шизоїдів і циклоїдів, яких неможливо вважати ні хворими, ні здоровими: вони за своїми особливостями перебувають на межі між хворобою і здоров'ям. На основі цього Б. Кречмер диференціював соціальні типи.

Уразливість конституційної гіпотези полягає в тому, що дійсні зв'язки між будовою тіла і психічними властивостями – різноспрямовані. Наприклад, психогенне переїдання (булімія) або відмова від їжі (нервова анорексія) призводять до тілесних змін, зумовлених змінами психіки і поведінки.

Американський психолог Вільям Шелдон (1899-1977) в основу своєї класифікації поклав переважання в людському організмі однієї з тканин ембріона: ендодерми, з якої утворюються органи травлення; мезодерми, з якої складаються кістки, м'язи і легені; ектодерми, з якої утворюються шкіра, волосся, нігті, нерви і мозок.

Проаналізувавши понад 4000 фотографій оголених студентів коледжу і провівши кореляційний аналіз між ознаками зовнішності і 50 поведінковими характеристиками, він запропонував розрізняти такі типи особистості: *ендоморфний, мезоморфний і ектоморфний.*



Ендоморфний тип (з великим животом, значними жировими відкладеннями на плечах і стегнах, слабкими кінцівками) проявляє схильність до вісцеротонії (лат. viscera - нутрощі і грец. tonos - напруга). Він товариський і поступливий, привітний, лю-

бить комфорт, легко виражає свої почуття. У важкі хвилини прагне спілкування. Не любить напруги, а в стані сп'яніння стає чулим і м'яким.

Мезоморфний тип (могутня статура, груди "колесом", квадратна голова, широкі долоні і ступні) схильний до соматотонії (soma - тіло і tonos - напруга). Це люди неспокійні, нерідко агресивні, полюбляють пригоди. Досить потайливі у почуттях і думках. У поставі й діях цей тип виражає впевненість, складні життєві ситуації прагне вирішувати поведінково, через зміну світу навколо себе. У стані сп'яніння такі люди настирливі й агресивні.

Ектоморфний тип (худорлявий і високий, зі слаборозвиненими внутрішніми органами, худим обличчям, вузькою грудною кліткою, тонкими довгими кінцівками) звичайно відрізняється церебротонією (лат. cerebrum - мозок і грец. tonos - напруга). Це люди загальмовані й інтровертні, нетовариські, потайливі. У їхній поставі відчувається скутість. У важких ситуаціях схильні до самоти. Найпродуктивнішим і щасливим для них переважно виявляється пізній період життя. Під дією алкоголю практично не змінюють своєї звичайної поведінки і стану.

В. Шелдон вважав, що в кожної людини є всі три групи фізичних і психічних властивостей. Відмінності між людьми визначаються переважанням тих чи інших властивостей, що належать до цих груп. Як і Б. Кречмер, В. Шелдон стверджував, що між типом будови тіла і темпераментом є тісний зв'язок.

Типологію В. Шелдона вважають найбільш обґрунтованою і статистично підтвердженою серед конституційних.

Усі конституційні типології недооцінюють, а іноді й ігнорують роль середовища й соціальних умов у формуванні психічних властивостей індивіда. Це виражено у дуалістичній концепції К. Конрада, яка є сучасним варіантом теорії психофізичного паралелізму. Згідно з цією теорією, психічні й фізичні процеси перебігають паралельно, незалежно один від одного, хоч і мають загальну причину. За такого розуміння зв'язку між організмом і психічною діяльністю індивіда середовищу відведено роль чинника, що здатен лише "розбудити" запрограмовані стани і психічні особливості. Такий погляд лежить в основі "педагогічного фаталізму", коли роль учителя або вихователя зводиться лише до створення умов для дитини, за яких її запрограмована психіка матиме всі можливості для розвитку.

Такі риси особистості, як схильність до космополітизму чи інтернаціоналізму, або згадувані В. Шелдоном характеристики темпераменту (соціалізація харчової потреби, схильність до компаній і дружніх вечірок, терпимість або чутливість) не можна вважати спадковими властивостями того самого порядку, що й будова тіла. Виникаючи на основі певних анатомо-фізіологічних особливостей індивіда, вони формуються під впливом виховання і суспільного середовища. Типологія Кречмера – це насамперед типологія хворих людей, що перебувають в аномальних умовах, тому перенесення закономірностей, встановлених для цієї групи, на популяцію здорових людей науково некоректне.

Результати емпіричних досліджень, проведених для перевірки істинності конституційних типів, довели, що відповідності між будовою тіла і деякими властивостями темпераменту фактично немає. Багато фактів послідовники конституційних теорій дібрали тенденційно.

Огріхи має і класифікація конституційних типів, зв'язки між конституційними ознаками різних рівнів – морфологічними, біохімічними, фізіологічними, психологічними – незрозумілі, кількість типів у різних авторів не збігається.

Вже на початку XX ст. почалися дослідження темпераменту, які зводилися до психологічного опису властивостей темпераменту, абстрагованого від будови і функцій організму. Однією з перших була теорія нідерландських психологів Герардуса Хейманса та Едварда Вірсми. Вони розробили спеціальний опитувальник, що містив 90 питань, і за його допомогою обстежили майже 2500 осіб (дорослих і дітей). На підставі отриманих даних вони зосередилися на таких основних біполярних характеристиках темпераменту:

· *емоційність - неемоційність*

Цю властивість визначають вимірюванням частоти і сили емоційних реакцій на ситуації, що їх спричинюють;

· *активність - пасивність*

Підставою для оцінки цієї властивості є активність у праці, навчанні чи вдома, спосіб проведення дозвілля (активний - пасивний), ставлення до обов'язків (виконує завдання негайно - відкладає їх на потім);

· *первинна функція - вторинна функція*

Люди з розвиненою первинною функцією сильно і негайно реагують на стимули навколишнього середовища, причому ефект цих реакцій швидко згасає. Індивіди з вторинною

функцією на подразник спочатку реагують слабо, потім реакція поступово посилюється і зберігається тривалий час. Осіб такого типу часто називають персеверативними (англ. perseverance - стійкість, наполегливість, завзятість).

Дослідники іноді звертають увагу на аналогію між первинною функцією та екстраверсією, вторинною функцією й інтроверсією. Зокрема, людей з переважанням первинної функції характеризують як імпульсивних, рухливих, жартівливих, поверхневих, готових до контакту з оточенням. Індивіди з переважанням вторинної функції – серйозні, спокійні, витримані, замкнуті, педантичні, добросовісні, схильні до депресії. Скомбінувавши ці характеристики, дослідники отримали вісім різних типів темпераменту.

Типологія французького філософа і психолога Рене Ле Сенна (1882-1954) повністю базується на підході Хейманса-Вірсми і дотепер досить часто використовується особливо в франкомовних країнах. Ле Сенн виводить, як основні елементи характеру, такі його ознаки, як емоційність, активність, первинність і вторинність. Грунтуючись на цих якостях, учений дає вісім характерологічних типів. Характер Ле Сенн розглядає як сукупність трьох основних складових частин – *емоційності (Е), активності (А), первинності (П) і вторинності (В).* Різні комбінації емоційності (+ або -), активності (+ або -), первинності або вторинності дають вісім основних властивостей.

Е+, А-, П: Нервовий
Е+, А-, В: Сентиментальний
Е+, А+, П: Холеричний
Е+, А+, В: Пристрасний
Е-, А+, П: Сангвінік
Е-, А+, В: Флегматик
Е-, А-, П: Аморфний або безпечний
Е-, А-, В: Апатичний

Це, звичайно, “чисті” типи, які рідко зустрічаються в дійсності. Але, орієнтуючись на них, легше визначати “змішані” типи, з якими найчастіше зустрічаємось у повсякденному житті.

❖ *Мерлин В. Собрание сочинений. Том 3: Очерк теории темперамента/ В. Мерлин. – Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.*
Роменець В. Історія психології XX століття/ Роменець В., Маноха І. – К.: Либідь, 1998. – 894 с.

ТЕСТ “ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТУ”

✧ *Уважно прочитайте перелік властивостей і поставте знак “+”, якщо вважаєте, що ця властивість вам притаманна, і знак “-”, якщо вона у вас відсутня. У сумнівних випадках нічого не ставте.*

1. Непосидючі та метушливі.
2. Невитримані, запальні.
3. Рішучі й ініціативні.
4. Уперті.
5. Винахідливі у суперечці.
6. Працюєте уривчасто.
7. Схильні до стресу.
8. Незлопам’ятні й необразливі.
9. Нестерпні.
10. Ваша мова швидка, пристрасна, але плутана.
11. Неврівноважені та схильні до гарячковості.
12. Агресивний забіяка.
13. Нестерпні до недоліків.
14. Володієте виразною мімікою.
15. Здатні на швидкі дії.
16. Невтомно прагнете до нового.

17. У вас різкі, поривчасті рухи.
18. Наполегливі в досягненні мети.
19. Різкі й прямолінійні в стосунках з людьми.
20. Схильні до різких змін настрою.
21. Веселі й життєрадісні.
22. Енергійні й діловиті.
23. Часто не доводите справу до кінця.
24. Схильні переоцінювати себе.
25. Схильні швидко схоплювати нове.
26. Нестійкі в інтересах і нахилах.
27. Легко переживаєте невдачу.
28. З захопленням беретеся за будь-яку нову справу.
29. Можете враз охолонути, якщо справа перестає вас цікавити.
30. Легко пристосовуєтесь до різних обставин.
31. Швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу.
32. Обтяжуєтеся одноманітною, повсякденною, копіткою працею.
33. Товариські й чуйні, не відчуваєте скутості з новими для вас людьми.
34. Витривалі й працездатні.
35. Ваша мова гучна, швидка, чітка, супроводжується виразною мімікою.
36. Зберігаєте самовладання в несподіваній, складній обстановці.
37. У вас завжди піднесений настрій.
38. Швидко засинаєте і пробуджуєтеся.
39. Часто не зібрані, виявляєте поспішність у рішеннях.
40. Схильні іноді “ковзати по поверхні”; відволікаєтеся.
41. Спокійні й холоднокровні.
42. Послідовні в справах і докладні.
43. Обережні й розсудливі.
44. Умієте чекати.
45. Мовчазні й не можете даремно говорити.
46. Ви говорите спокійно, розмірено, із зупинками, без різкого вираження емоцій, без жестикуляції і міміки.
47. Стримані й терплячі.
48. Доводите почату справу до кінця.
49. Не витрачаєте даремно сил.
50. Суворо дотримуєтеся виробленого розпорядку дня, системи в роботі.
51. Легко стримуєте пориви.
52. Малосприйнятливі до похвали і осудження.
53. Незлобливі й проявляєте поблажливість щодо кепкувань на свою адресу.
54. Постійні в своїх відносинах і інтересах.
55. Повільно включаєтесь у роботу і переключаєтесь з однієї на іншу.
56. Різні і ставленні до всіх оточуючих.

57. Любите акуратність і порядок у всьому.
58. Важко пристосовуєтеся до нової обставини.
59. Маєте витримку.
60. Спокійно стоїте в черзі.
61. Сором'язливі.
62. Розгублюєтеся в новій обстановці.
63. Вагаєтесь встановити контакт з незнайомими людьми.
64. Легко переносите самотність.
65. Не вірите в свої сили.
66. Відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах.
67. Схильні замикатися в собі.
68. Швидко стомлюєтесь.
69. Ваша мова спокійна, слабка, тиха, іноді переходить на шепіт.
70. Мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника.
71. Вразливі до сліз.
72. Надзвичайно сприйнятливі до похвали й осудження.
73. Надто вимогливі до себе і до оточуючих.
74. Схильні до підозри і до оточуючих.
75. Хворобливо чутливі та вразливі.
76. Безмірно образливі.
77. Скриті й не товариські, нікому не розповідаєте про свої справи.
78. Малоактивні й несміливі.
79. Покірливі.
80. Прагнете викликати співчуття і дістати допомогу в оточуючих.

Опитувальник дозволяє діагностувати такі види темпераменту, як холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Представники *холеричного темпераменту* відрізняються підвищеною рухливістю, неврівноваженістю в поведінці, діях і вчинках. Особи з холеричним темпераментом, як правило, агресивні, запальні, прямолінійні в стосунках з іншими людьми, енергійні. Це бойовий тип, завзятий, він легко і швидко дратується. Керівник із цим типом темпераменту вирізняється різкою зміною глибоких почуттів, які супроводжуються сильними емоційними переживаннями, які завжди дістають зовнішнього вираження в міміці, жестах, швидкій мові. Керівники з цим темпераментом продуктивні за умови неодноманітної роботи там, де треба швидко приймати рішення, ризикувати, проявляти ініціативу.

Особи *сангвінічного темпераменту* рухливі і врівноважені. Сангвінік – палкий, дуже продуктивний діяч, але тільки тоді, коли в нього багато цікавих справ, тобто є постійне збудження. Якщо ж таких справ немає, він нудьгує, стає млявим. Для нього характерні легкість і швидкість виникнення нових почуттів і емоційних станів (горя, радості, ненависті тощо), які швидко змінюються й у пам'яті закарбовуються не на довго. Як правило, керівник із цим темпераментом має гнучкий розум, дотепний. Він безтурботний, легко пристосовується до нових умов, то-

вариський, швидко налагоджує контакт з людьми і може підтримати добрий настрій у трудовому колективі. Сангвінік охоче береться за нову справу, але не завжди доводить її до кінця, може втратити інтерес до неї, особливо якщо ця справа потребує терпіння і тривалої кропіткої праці.

Особи з *флегматичним темпераментом*, спокійні, врівноважені, наполегливі й завзяті трудівники. Інертність нервових процесів у них створює умови для спокою і холоднокровності. Флегматиків за будь-яких обставин вивести з себе практично неможливо. Ці якості проявляються і в стосунках із товаришами і колегами. Ця людина в міру товариська, настрій її завжди рівний. Працездатна, вона ніколи не марнує сил, розраховує їх наперед, справу, як правило, доводить до кінця, нову інформацію засвоює повільно, але ґрунтовно. Флегматику важко переключитися з однієї діяльності на іншу, важко пристосуватися до нових умов, міміка невиразна.

Для осіб з *меланхолічним темпераментом* характерна дуже висока емоційна чутливість; вони дуже вразливі, швидко стомлюються. Рухи в них сповільнені. Емоційні переживання меланхоліків характеризуються великою глибиною, що часто накладає відбиток на особистість у цілому. Вони нерішучі, тяжко переживають невдачі, кожну з яких вони сприймають як особисту трагедію. Меланхоліки відлюдькуваті, часто ніяковіють, почуваються незручно, відчувають розгубленість і нерішучість.

✧ *Дешифратор*

Вид темпераменту	*Позитивні відповіді*
холерик	від 1 до 20
сангвінік	від 21 до 40
флегматик	від 41 до 60
меланхолік	від 61 до 80

Якщо результат кількості позитивних відповідей по якомусь типу становить 16-20, значить, даний тип темпераменту у вас домінуючий.

Якщо цей результат становить 10-15 позитивних відповідей, то якості даного типу виражені досить яскраво.

Якщо результат 6-10 позитивних відповідей – то якості даного типу виражені помірно, менше 6 позитивних відповідей – незначно.

❖ *Белов А. Тест "Формула темперамента"/А. Белов// http: // testoteka. narod.ru/lichn/1/39.html*

ЛІВШІ Й ПРАВШІ: ФУНКЦІОНАЛЬНА АСИМЕТРІЯ МОЗКУ

Ми говоримо лівою півкулею.
Поль Брока

- *АСИМЕТРІЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ* (від грецьк. а – заперечна частка, symmetria – пропорційність) – одна з фундаментальних закономірностей організації півкуль головного мозку, яка виявляється не лише в морфології, а й в асиметрії психічних процесів.

Для науковців значний час невідомим залишалося призначення двох півкуль головного мозку. У давнину існували погляди, що півкулі не залежать одна від одної, ніби вони є окремими органами. Значно пізніше в результаті тривалих експериментальних досліджень було доведено, що півкулі головного мозку тісно зв'язані одна з одною, але за порушень однієї друга може продовжувати існувати. Далі – більше, вчені виявляють, що у

одних людей більш розвинена одна півкуля, а в інших – інша. Таким чином, з'явилося нове поняття – *функціональна асиметрія мозку.* Залежно від асиметрії головного мозку людей поділяють на *лівшів* (з переважаючою правою півкулею), *правшів* (з переважаючою лівою півкулею), *амбідекстрів* (з однаково розвиненими півкулями) та *амбісініcтрів* (людей, у яких обидві півкулі слабко розвинені).

Кожна півкуля є ведучою (домінантною) по забезпеченню специфічних психічних процесів. Широкого розповсюдження набули терміни "функціональна спеціалізація півкуль мозку", "латералізація функцій головного мозку" (віл лат. lateralis - боковий). Іншими словами, мозок функціонує як єдина інтегративна система, а міжпівкульна асиметрія обумовлює особливості протікання різних психічних процесів.

Дослідження американського нейропсихолога Роджера Сперрі (1913-1994) дали змогу йому сформулювати і довести концепцію часткового домінування півкуль у людини, тобто концепцію функціональної асиметрії мозку. Згідно цієї концепції, ліва півкуля спеціалізується на вербально-символічних функціях, а права – на просторово-синтетичних. 1981 року Роджер Сперрі став лауреатом Нобелевської премії з фізіології і медицини за відкриття функціональної спеціалізації півкуль мозку.

На сьогодні вченими доведено, що:

· ліва півкуля головного мозку відповідає за абстрактно-логічне мислення (формування понять, побудова узагальнення, висновків, складання прогнозів);

· права півкуля – забезпечує просторово-образне сприйняття навколишнього середовища на основі досвіду, формування особистісного емоційного ставлення до себе, інших людей і до предметів, є базою конкретного абстрактного мислення та розвитку творчих здібностей. Так, при органічному пошкодженні лівої півкулі мозку у музикантів та художників майже не страждали їх артистичні здібності, тоді як при пошкодженні правої півкулі відзначається повна втрата здібностей до творчості.

Здатність до мовлення, аналізу, деталізування, абстракції забезпечується лівою півкулею. Вона працює послідовно, будуючи ланцюжки, алгоритми, оперуючи з фактом, деталлю, символом, знаком, відповідає за абстрактно-логічний компонент у мисленні. Права півкуля здатна сприймати інформацію в цілому, працювати одночасно по багатьом каналам і, в умовах нестачі інформації, поновлювати ціле з його частин. З роботою правої пі-

вкулі прийнято співвідносити творчі можливості, інтуїцію, здатність до адаптації. Права півкуля забезпечує сприйняття реальності у всій повноті різноманіття і складності, в цілому з усіма його складовими елементами. Домінування лівої чи правої півкулі обумовлює тип мислення людини, визначає його характер, темперамент, пам'ять, здатність до зосередження та інші психофізіологічні особливості.

Домінуюча рука – ознака, що виникла через неоднаково розвинені моторні навички між лівою та правою руками, а також через функціональну асиметрію мозку. Кожна рука іннервується протилежною півкулею головного мозку.

Виділяють п'ять основних типів домінування, або переваг:

Перевага правої руки – вважається найпоширенішим типом. Праворукі люди (правші) у більшій мірі володіють правою рукою та звичайно використовують її для виконання всіх необхідних дій.

Перевага лівої руки – менш поширений тип. Ліворукі люди (лівші, шульги) вправно використовують ліву руку. Доведено, що 8-15% населення є лівшами (шульгами).

Змішана перевага, також відома як поперечне господарювання, – стан, в якому різні задачі краще виконуються різними руками. Наприклад, такі люди можуть краще писати правою рукою, а більш впевнено малювати – лівою. Але люди найчастіше вважають переважаючою ту руку, якою звикли писати, тому змішана перевага зазвичай не згадується.

Амбідекстрія (від лат. ambo - обидва, dexer - правий) – двоправорукість, однакова вправність обох рук. Людина, яка є амбідекстром, в змозі будь-яке завдання виконати однаково гарно тією, чи іншою рукою. Цей стан зустрічається дуже рідко, але важається, що йому можна навчити людину. Греки намагалися розвивати амбідекстрію, бо це здавалося природним – однаково володіти обома руками замість однієї у спорті та бійках. Комбінуючи різні системи письма, греки виробили таку, де рядки йшли через один – спочатку справа наліво, потім зліва направо і так далі. З почергованими напрямами читання назад та вперед, читання було набагато легшим та швидким. Відомий англійський художник Генрі Ландсір міг малювати двома руками одночасно – однією голову коня, а іншою – голову наїздника. Саме він вчив малюванню королеву Вікторію, що була шульгою, але потім стала амбідекстром. А Джеймс Гарфілд, 20-й президент США, міг однаково гарно писати як лівою, так і правою ру-

кою; крім того, він міг писати правою рукою латиною, а лівою – грецькою одночасно! Дослідження показують, що амбідекстричні люди більш емоційно незалежні, рішучі, легше адаптуються до нових умов і легше переносять труднощі.

Амбісініcтрія – стан, за якого людині однаково важко користуватися обома руками. Такий стан може виникнути у результаті важкої фізичної праці або важких травм обох рук. Це найрідший тип.

Існує низка гіпотез, що пояснюють причини виникнення цих типів домінування руки. Зупинимось на деяких з них.

Соціологічні гіпотези.

"Воїн та його щит". Ця гіпотеза робить спробу пояснити положення щита в лівій руці воїна для захисту серця. Оскільки серце знаходиться в лівій стороні тіла, воїн-правша (утримує щит лівою рукою, а правою – зброю) мав змогу краще його захистити і тому мав більшу вірогідність вижити.

Проте ця гіпотеза не пояснює, чому в давні часи були як правші, так і лівші (шульги). За логікою цієї гіпотези, кількість чоловіків-правшів порівняно з жінками повинна була б бути більшою. Проте спостереження доводять, що лівшів більше саме серед чоловіків.

"Розподіл праці півкулями мозку". Суть цієї гіпотези полягає в тому, що за роботу мовного та рухового центрів відповідає одна й та ж півкуля мозку, в той час як розподіл праці на дві півкулі призвело б до зменшення ефективності праці. Крім того, якщо б усі функції розподілялися на обидві півкулі, то розмір мозку, так само, як і споживання ним енергії, значно зріс би, що є неможливим. Оскільки у більшості людей за мову відповідає ліва півкуля, правші є переважаючими.

Однак ця гіпотеза не пояснює, чому ліва півкуля завжди контролює мовний центр. У той час, коли 95% правшів дійсно використовують ліву півкулю для мовлення, то серед лівшів така залежність не спостерігається. Деякі дійсно використовують праву частину для лінгвістичних навиків, деякі використовують ліву півкулю, деякі – обидві.

Біологічні гіпотези.

Генетична. У рамках генетичної моделі відома теорія "правого зсуву", запропонована англійським психологом М. Аннет. Згідно цієї теорії, більшість людей має ген, який називається фактором правостороннього зсуву. Якщо цей ген є в людини, то він має схильність стати праворукою із лівопівкульною

локалізацією центрів мови. Якщо цей ген відсутній, то людина може стати як праворукою, так і ліворукою залежно від обставин (наприклад, від умов внутрішньоутробного розвитку).

Компенсаторна. Ліворукість, яка не має генетичного фону, називається компенсаторною, або патологічною. Таку назву цей різновид ліворукості одержав тому, що в її основі лежить "мінімальна мозкова дисфункція", певне порушення в діяльності лівої півкулі, яке виникає або в процесі внутрішньоутробного розвитку, або під час народження. Наприклад, в екстремальному середовищі будь-який екологічний і психологічний стрес матері створює гіпоксію, пригнічуючи ліву півкулю ембріона, що призводить до домінування правої півкулі та розвитку ліворукості. Таким чином, якщо ліва півкуля за певних причин не може взяти на себе керування правою рукою, то права може компенсувати це порушення, взявши на себе функції лівої півкулі. Але в цьому випадку домінантною рукою стане ліва.

Вимушена. Вимушена ліворукість виникає в результаті серйозної травми правої руки у періоді активного опанування роботи руками. Внаслідок цього дитина починає берегти травмовану праву руку й активно використовувати ліву. За організацією роботи головного мозку такі діти не є ліворукими, хоча найбільш активною в них буде ліва рука.

Тестостеронова. Існує багато свідчень того, що рівень гормону – тестостерону, що отримує дитина в утробі матері, впливає на будову її мозку. Великі дози передпологового тестостерону призводять до найчастішої появи лівшів. Доказом цього є те, що серед чоловіків кількість лівшів більша, ніж серед жінок. На думку Нормана Гешвінда (автора цієї гіпотези), тестостерон впливає на швидкість перинатального росту півкуль та відповідає за можливі відміни у будові мозку чоловіків та жінок. Високий рівень тестостерону під час внутрішньоутробного розвитку сповільнює ріст лівої півкулі у чоловічого плоду порівняно з жіночим та сприяє відносно більшому розвитку правої півкулі у чоловіків.

Асиметрія внутрішніх органів. У той час, коли усі зовнішні органи приблизно симетричні, деякі внутрішні органи, зокрема серце, шлунок, печінка, підшлункова залоза, є асиметричними. Існує версія, що на це впливає асиметричний мозок.

Екологічні гіпотези.

Стрес при народженні. Головна ідея цієї гіпотези полягає в тому, що лівша "з'являється" через пошкодження головного моз-

ку при народженні. Деякі статистичні дані підтверджують цю гіпотезу. Важкі пологи трапляються набагато частіше серед малюків, які потім виростають лівшами або амбідекстрами. Стрес при народженні також пов'язаний з багатьма природженими дефектами та ускладненнями, що включають в себе церебральний параліч та аутизм.

Проте, на сьогодні, у час високого рівня медицини та технологій, що використовуються під час пологів, кількість лівшів не зменшилась. Хоча ця гіпотеза й може відповідати дійсності, адже сучасний рівень медицини міг забезпечити виживання малюків, які народилися недоношеними або отримали травми під час пологів, що й могло привести до народження більшої кількості лівшів та амбідекстрів.

Вплив ультразвуку. Обстеження вагітних жінок із застосуванням ультразвуку можуть впливати на розвиток головного мозку ембріону. Це, на думку вчених, може спричинити розвиток ліворукості. Ця гіпотеза ще не підтверджена достатньою кількістю даних.

Дослідження доводять, що лівшами найчастіше є чоловіки, ніж жінки. Лівшів більше серед монозиготних близнюків і деяких груп людей з неврологічними розладами, зокрема епілепсією, синдромом Дауна, аутизмом, дислексією та затримкою розумового розвитку. Лівші більш схильні до певних захворювань імунної системи, наприклад, виразкового коліту. Цей факт учені пояснюють дією гормону – тестостерону, який гальмує розвиток імунної системи та розвиток лівої півкулі порівняно з правою.

За статистикою, монозиготний близнюк людини-лівши має 76% шанс на те, щоб бути лівшею. Причини цього ідентифікуються як частково генетичні та частково екологічні. Серед населення Східної та Південно-Східної Азії, Східної Європи зустрічається набагато більше лівшів, ніж в інших етнічних групах в усьому світі, тоді як серед населення Західної та Північної Європи, Африки – лівшів зустрічається набагато менше.

Результати багаточисельних досліджень кількості ліворуких у Європі та Північній Америці засвідчили: у 1928 р. серед дорослого населення виявлено 3,3% ліворуких жінок і 4,7% ліворуких чоловіків, у 1940 р. – 5,7% жінок і 8,8% чоловіків, у 1973 р. – 8,8% жінок і 10,4% чоловіків, у 1979-1988 рр. – 12,4% жінок і 13,9% чоловіків. Сьогодні в світі живуть 500-600 мільйонів

ліворуких людей. В Україні також відзначається стійка тенденція зростання кількості ліворуких людей.

Як можна пояснити факт збільшення кількості лівшів у сучасному світі? До лівшів дуже упередженно ставилися впродовж XVIII та XIX століть і це дуже часто "збивало" людей. У дорослому житті, лівші більш часто уникали суспільства, що приводило до зменшення кількості шлюбів та народження дітей. Оскільки дискримінація лівшів зменшилася в XX столітті, кількість природних лівшів, зросла. Крім того, зростаючий вік материнства також вплинув на даний процес, бо за статистикою більш старші матері частіше народжують дітей-лівшів. Фактично встановлено, що сорокарічна жінка має більший шанс, що її дитина буде лівшею, ніж двадцятитирічна жінка.

Національні традиції у ставленні до ліворукості.

Слово "лівий" має негативний смисл у багатьох фразеологізмах – "лівий заробіток", "встати з лівої ноги", "піти на ліво", "лівша – крива душа". У багатьох мовах "лівий" означає "неспритний", "дефектний", "нещирий", "зловіщий", тобто має негативне значення. Деякі лівши через це вважають себе пригнобленими та приниженими.

З давніх часів у різних країнах склалося певне ставлення до ліворуких. Варто пригадати особливості деяких мов. Так, в англійській, слово right визначає не лише праву сторону, але і те, що людина права: "Уои аге right". Зберігається ця закономірність і в російській мові: "Вы правы". Латинська мова також виявляє подвійне значення слів "правий" і "лівий". Dexter – перекладається з латинського як правий, спритний (це значення передалося і в англійську: dexterity – спритність), sinister – лівий, поганий (у англійську перешло у вигляді слова sin – гріх).

У багатьох країнах існувала практика перевчання ліворуких дітей, адже більша частина предметів побуту, праці та дозвілля адаптована сааме до праворуких людей. У міру ослаблення цієї тенденції кількість людей, які пишуть лівою рукою, за статистикою, помітно збільшилось (до 10-13 %), лише в Україні їх близько 10 мільйонів.

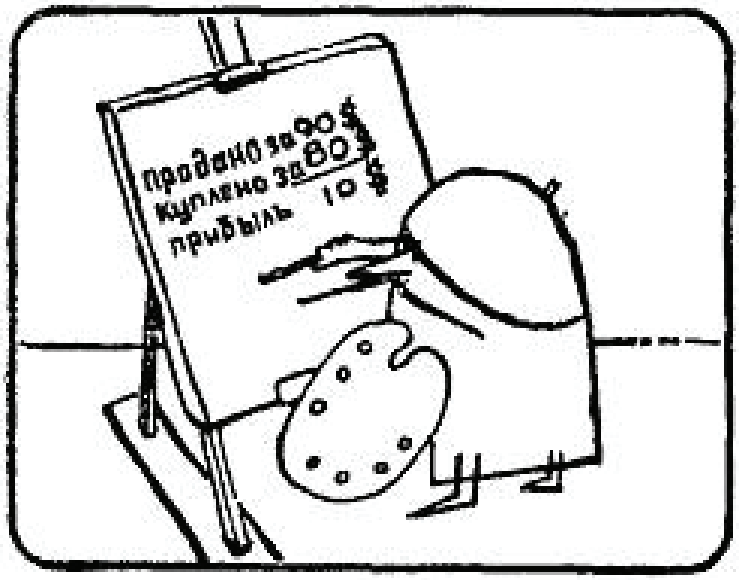
Деякі дослідження демонструють невелику позитивну кореляцію між ліворукістю та творчим потенціалом, інтелектом. Кількість лівшів, які досягли успіху, збільшується. Дослідники це пояснюють тим, що розумові здібності лівшів мають розширений діапазон, і що гени, які визначають ліворукість, також керують розвитком мовних центрів головного мозку.

Імовірно, збільшення кількості лівшів у світі могло привести до відповідного інтелектуального прогресу, а також стрибку в кількості математичних, спортивних та артистичних генієв. Дійсно ліворуких менше, але відсоток видатних людей серед них значно вищий, ніж серед праворуких. Кожна п'ята видатна людина – ліворука.

Однак поряд з цим, лівші мають тенденцію бути представленими в обох кінцях інтелектуальної шкали: серед них не лише генії, але й люди, які мають труднощі в навчанні.

❖ *Неведомська Є. Вплив коефіцієнту функціональної асиметрії мозку учнів на їхній темперамент// Є. Неведомська// Вісник психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2010. – Вип. 2//http://www.psyh.kiev.ua/*
Спрингер С. Левый мозг, правый мозг/ С. Спрингер, Г. Дейч Г. – М.: Мир; 1983. – 256 с.

ТІЛЕСНИЙ ЕКСПРЕС-ТЕСТ "ХУДОЖНИК ЧИ МИСЛИТЕЛЬ?"



Видатний психофізіолог І. Павлов разом із загальними типами (темпераментом), властивими людині і тваринам, розрізняв спеціальні типи, характерні тільки для людини, оскільки вони відображають співвідношення між першою (образною) і другою (мовно-мислительною) сигнальними системами: художній, розумовий, змішаний.

Художній тип вирізняється яскраво вираженою схильністю до образно-емоційного мислення. Це не означає, що у нього не розвинене словесно-логічне мислення. Люди цього типу надзвичайно гостро, яскраво, повно і безпосередньо сприймають дійсність (вони, наприклад, здатні ясно, іноді до галюцинації, уявляти собі предмети і явища), у них розвинена уява, добре виявлені здатність відтворювати дійсність у художніх образах, картинність мови (що властиво багатьом артистам, художникам, музикантам).

Розумовий тип відзначається підвищеною схильністю до словесно-логічного (абстрактного) мислення, здатністю до аналізу і систематизації, реагування не стільки на конкретні явища, скі-

льки на їх узагальнення. Перша сигнальна система в нього розвинена, просто абстрактне мислення переважає над образним.

Змішаний тип має ознаки як художнього, так і розумового типів.

Учення про спеціальні типи вищої нервової діяльності обґрунтування і подальшого розвитку в дослідженнях І. Павлова та його учнів не набуло. Тому є розбіжності в думках щодо природи і змісту другої сигнальної системи, а самі думки мають гіпотетичний характер.

І. Павлов вважав, що художній тип не поступається розумовому в розвитку мовних і логічних можливостей. "Художників" вирізняє синтетична стратегія сприймання і оброблення інформації, завдяки чому вони схоплюють дійсність цілком, не розчленовуючи, а "мислителі" вдаються до аналітичної стратегії сприйняття і освоєння дійсності. Синтетична стратегія властива правій півкулі, аналітична – лівій, тому домінування правої півкулі може зумовити появу "художників" (домінування першої сигнальної системи), а лівої – "мислителів" (домінування другої сигнальної системи).

Зв'язки художнього і розумового типів із властивостями нервової системи не з'ясовані. І. Павлов припускав, що "мислителям" мають відповідати меланхоліки, а "художникам" – холерики.

✧ *Свою приналежність до "художників" або "мислителів" можна виявити за деякими біологічними ознаками. Спробуйте провести нескладний "тілесний" експрес-аналіз.*

Переплетіть пальці рук, і ви помітите, що зверху завжди опиняється один і той самий палець. Отримані результати позначте буквами: ліва рука – Л, права рука – П.

Спробуйте "прицілитись", обравши собі мішень і дивлячись на неї крізь своєрідну "мушку" – олівець чи ручку. Інколи зручніше прицілитись крізь невеличкий отвір у листі паперу. Ви помітите, що, коли заплющити ведуче око, то мішень суттєво зміститься відносно "мушки". Отримані результати позначте буквами: ліве око – Л, праве око – П.

Переплетіть руки на грудях. Ведучою вважається рука, кисть якої лягає першою на протилежне передпліччя і опиняється на ньому зверху. Отримані результати позначте буквами: ліва рука – Л, права рука – П.

Швидко складіть руки для оплесків так, щоб одна долоня була зверху. Поплескайте у долоні. Зверніть увагу, яка долоня при цьому виявиться домінуючою. Отримані результати позначте буквами: ліва рука – Л, права – П.

Таким чином, ви отримали одне з 16 можливих поєднань букв, якому відповідає певний психологічний міні-портрет. Відомо, що домінування певної руки чи ока свідчить про перевагу розвитку протилежної півкулі головного мозку. Тобто, коли ведучі ліва рука чи ліве око – домінує права півкуля (ваш тип – "Художник"), права рука чи праве око – ліва півкуля (тип "Мислитель"). Але не забувайте, що кожна людина – індивідуальність і реальний портрет буде все ж відрізнятись у чомусь від опису.

✧ *Коментар*

ППП - вам притаманний консерватизм, орієнтація на загальноприйняті думки та форми поведінки, ви не любите конфліктувати, сперечатися і сваритися.

ППЛ - визначальна риса вашого характеру - нерішучість.

ППЛП - характер сильний, енергійний, для вас характерне кокетство, рішучість, почуття гумору, артистизм, при спілкуванні з вами необхідний гумор і рішучість. Дуже контактний тип характеру, найчастіше зустрічається у жінок.

ППЛЛ - рідкісний тип характеру. Близький до попереднього, але м'якший, контактніший, повільніше звикає до нових обставин.

ПЛПП - тип характеру, що поєднує аналітичний склад розуму і м'якість, обережність. Найчастіше цей тип зустрічається у ділових жінок. Уникає конфліктів, терплячий і розсудливий, дещо холодний, у стосунках полюбляє дистанцію.

ПЛЛЛ - а цей тип навпаки більш характерний для чоловіків. Відрізняється незалежністю, непостійністю і аналітичним складом розуму.

ПЛПЛ - слабкий тип характеру, трапляється найрідше. Люди з таким характером беззахисні, піддаються різному впливу, але разом з цим здатні піти на конфлікт. Зустрічається, як правило, у жінок.

ПЛЛП - артистизм, деяка непостійність, потреба нових вражень. У спілкуванні сміливий, вміє уникати конфліктні ситуації і переключатися на новий тип поведінки. Серед жі-

нок зустрічається приблизно вдвічі частіше, ніж серед чоловіків.

ЛППП - таке сполучення зустрічається дуже часто. Основна риса - емоційність, що сполучається з недостатньою наполегливістю. Піддаються чужому впливу, і це дозволяє пристосовуватися до різних умов життя. Щасливі в друзях, легко сходяться з людьми.

ЛППЛ - схожий на попередній тип, але ще менш наполегливий, м'який і наївний. Вимагає особливо уважного ставлення до себе, тип "маленької королеви".

ЛЛПП - вам притаманні дружелюбність і простота, деяка розпорошеність інтересів, схильність до самоаналізу.

ЛЛПЛ - у вашому характері переважає простодушність, м'якість, довірливість. Тип, що рідко зустрічається. Практично не зустрічається у чоловіків.

ЛЛЛП - ви – емоційна, енергійна і рішуча людина. Але часто поспіхом приймаєте рішення, що приносить серйозні ускладнення. Чоловіки з таким характером менш емоційні, ніж жінки.

ЛЛЛЛ - у вас антиконсервативний тип характеру. Здатні на звичні речі глянути по-новому. Для вас характерні емоційність, егоїзм, упертість, що іноді переходить у замкненість.

ЛПЛП - тип характеру, на який важко впливати іншим. Велика наполегливість у досягненні поставлених цілей. Люди з таким характером – непохитні, переконати їх часом виявляється неможливо. Вони схильні до самоаналізу, важко знаходять нових друзів. Дещо консервативні, оскільки часто нехтують думками інших.

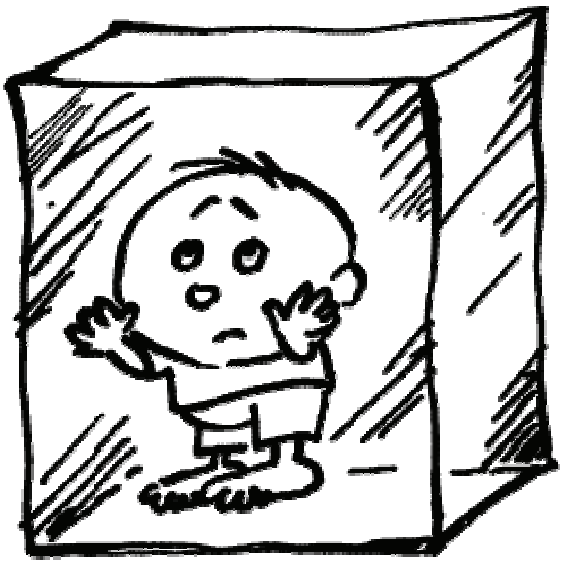
ЛПЛЛ - характер сильний, але не нав'язливий. Внутрішня агресивність прихована за зовнішньою м'якістю. Здатний до швидкого налагодження взаємодії, але порозуміння з іншими відбувається поступово.

Загалом, можна сказати, що сполучення ЛЛЛЛ відповідає типові "художник", а ПППП – типу "мислитель". Але оскільки в чистому виді ці типи зустрічаються нечасто, то інші сполучення якоюсь мірою відбивають існуюче різноманіття психологічних структур.

❖ *Леутин В. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность /В. Леутин, Е. Николаева. – СПб.: Речь, – 2008. – 368 с.*
Палій А. Диференціальна психологія/А. Палій. – К.: Академвидав, 2010. – 432 с.

"ЕКСТРА" ЧИ "ІНТРО": ВЕРСІЇ АДАПТАЦІЇ ДО СВІТУ

Люди поділяються на інтровертів і екстравертів – одні розмірковують всередині себе, інші вихлюпують назовні.
Валерій Філатов



- *ЕКСТРАВЕРСІЯ* (від лат. extra – назовні і verso – спрямовую) – характерна властивість особистості, що проявляється в спрямуванні її сприймання, переживань, інтересів на навколишню дійсність (на людей, речі, події тощо).

- *ІНТРОВЕРСІЯ* (від лат. intra – всередину і verso – спрямовую) – переважна скерованість психічних процесів людини на свій внутрішній світ (на відміну від екстраверсії).

Найвідомішою емпіричною класифікацією типів особистості є систематика, запропонована К. Юнгом. Він виокремив два загальні типи – *екстравертний* та *інтроверт ний.* Інтроверти зосереджені на своєму суб'єктивному стані, вони формують уявлення про світ за власними враженнями і висновками, задумливі, стримані, схильні до самоспоглядання, наділені розвиненою ін-

туїцією. Екстраверти, навпаки, зорієнтовані назовні, об'єктивні, спостережливі, черпають життєві сили у діяльності. Іноді вважають, що екстраверти товариські, а інтроверти – ні, але це не зовсім правильно, тому що вони по-різному спілкуються, наприклад інтроверт може добре виконувати функції керівника. Психологічній сумісності в процесі спільної діяльності сприяє врівноважування інтровертивних співробітників екстравертивними, відзначав К. Юнг. Проте по-справжньому зрозуміти один одного можуть тільки люди одного типу.

Для екстравертів характерна спрямованість на зовнішній об'єкт, тому думки інших людей, загальноприйняті норми, об'єктивні обставини визначають їхні вчинки більшою мірою, ніж власне суб'єктивне ставлення до навколишньої дійсності. В інтроверта суб'єктивне завжди превалює над об'єктивним і цінність суб'єкта завжди вища, ніж цінність об'єкта. Переживаючи емоцію, інтроверт звертає увагу не на події або людей, які її спричинили, а на власні переживання. Власна думка для нього важливіша, ніж навколишня реальність або думка інших людей.

Крім свідомої установки обидва типи мають і несвідому, яка стосовно свідомої виконує компенсаторну функцію і перебуває з нею в протилежних відносинах: що сильніше перебільшується свідома установка, то примітивнішою та інфантильнішою стає несвідома. В екстравертів несвідома установка є інтровертною (орієнтованою на суб'єкта) і виражається в егоцентричних прагненнях. В інтровертів несвідома установка акцентує значення об'єкта, зовнішньої ситуації. Що сильніше виражена інтровертна свідома установка, а отже, пригнічена несвідома екстравертна, то більше тривоги і недовіри в інтроверта викликають нові й незнайомі об'єкти і то страшніше йому спілкуватися з оточенням.

К. Юнг пов'язував екстраверсію й інтроверсію з двома способами пристосування до об'єктивного світу, що склалися еволюційно: "Перший шлях – це підвищена плодючість за відносно малої обороноздатності і недовговічності окремого індивіда; другий шлях – це озброєння індивіда різноманітними засобами самозбереження за відносно малої плодючості". Він називав ці типи родючим і ненажерливим. Обидва стилі існування ефективні, але один досягає успіху завдяки встановленню безлічі відносин, а інший – за допомогою їх монополізації.

Екстраверсія-інтроверсія виражають ставлення свідомості до внутрішнього чи зовнішнього світу. Більшість людей є екстравертами; більшість інтровертів – чоловіки. Однак це

співвідношення непостійне, простежуються і вікові закономірності. За Юнгом, стійкість людей потребує привласнення об'єктів, ідентифікації з ними, тому першу половину життя вони проживають як екстраверти.

У зрілому й літньому віці людина більше звертається всередину себе, переходячи від життя у світі предметів і явищ до духовного життя. Іноді схильна до інтроверсії людина в другій половині життя може стати екстравертом.

Юнг не пов'язував однозначно екстраверсію - інтроверсію ні з досвідом, ні зі спадковістю, наголошуючи, що в різних соціальних верствах і сім'ях представники екстраверсії - інтроверсії трапляються рівномірно.

Залежно від розвиненості мислення, емоцій, відчуттів та інтуїції Юнг розрізнив типи екстравертів та інтровертів: екстравертний розумовий, екстравертний емоційний, екстравертний сенсорний, екстравертний інтуїтивний; інтровертний мислительний, інтровертний емоційний, інтровертний сенсорний та інтровертний інтуїтивний.

Екстравертний розумовий тип властивий суб'єктам, які приймають важливі рішення розсудливо, створюють схеми об'єктивної реальності й керуються ними у своїй поведінці, вимагаючи того самого від інших. Якщо ці схеми є результатом глибокого розуміння реальності, такі люди можуть бути реформаторами і новаторами. Проте що вужча схема, то більше шансів, що представник типу перетвориться на буркотуна, а в служінні ідеалу його не зупинять жодні етичні закони. Люди цього типу емоційно бідні, вони рідко співчувають іншим, не цінують дружби, їм чужі естетичні переживання.

Екстравертний емоційний тип схильний "правильно" емоційно оцінювати все те, що його оточує. Такі люди люблять партнерів, які відповідають певним критеріям (наприклад, посідають певне соціальне становище), їхні почуття завжди здаються нещирими, поведінка – вдаваною.

Екстравертний сенсорний тип властивий людям, які визначають цінність об'єктів за силою відчуття: що воно сильніше, то більша цінність об'єкта. Вони шукають насолоди і задоволення. Оточення сприймає їх як життєрадісних естетів, якщо їхні відчуття не надто домінують над рештою функцій, у протилежному разі вони стають неприємними у спілкуванні.

Екстравертний інтуїтивний тип чутливий до нового і незвичайного, легко і бурхливо захоплюється новим об'єктом, може

заразити своїм ентузіазмом і надихнути інших, але щойно об'єкт прихильності перестає бути цікавим, без жалю забуває про нього і переключається на новий. Етичні засади його ніколи не турбують. Людей такого типу вважають легковажними авантюристами.

Інтровертний розумовий тип характеризується мисленням, яке не відтворює реальної дійсності, а доводить її неясний образ до зрозумілої і чітко сформульованої ідеї. Через це така людина схильна підлаштовувати факти під ідею або взагалі ігнорувати їх. Вона створює теорії задля теорій. На відміну від екстравертного розумового типу вона прагне не до розширення знань про світ, а до поглиблення їх.

Інтровертний емоційний тип виглядає зовні спокійним, навіть індиферентним. Його емоції часто непомітні, хоча всередині може все кипіти. Емоційну стриманість сприймають як прояв холодності.

Інтровертний сенсорний тип, на відміну від екстравертного сенсорного типу, орієнтується не на об'єкти, що викликають інтенсивні відчуття, а на інтенсивність відчуттів, спричинених об'єктами. Тому щойно відчуття виникає, об'єкт для такої людини втрачає цінність. Представники цього типу незрозумілі і непривабливі для оточення.

Інтровертний інтуїтивний тип породжує, за Юнгом, фантастів і художників, а при відхиленні від норми – містиків. Продукти їхньої творчості для оточення незрозумілі.

Вчення про екстраверсію-інтроверсію з позиції теорії особистісних рис розвивали американський психолог Джо Гілфорд (1897-1987), який за допомогою факторного аналізу виокремив його п'ять складників (соціальну інтроверсію, розумову інтроверсію, депресію, схильність до перепадів настрою, безпечність), і німецько-британський психолог Ганс Айзенк (1916-1997).

Екстраверсія - інтроверсія як ставлення до об'єктів – не єдина підстава для визначення типів. Залежно від способу формування цього відношення можна виокремити вісім психологічних типів. Людина, яка у своєму досвіді насамперед спирається на відчуття (*сенситив*), довіряє своїм органам чуття. Якщо в людини переважає мислення (*інтелектуал*), то вона прагне отримати відповідь на питання, що таке реальність. Люди третього типу (*емоціонали*) спираються на почуття, завдяки чому вони передусім визначають, подобається їм об'єкт (явище) чи ні, а питання про те, що він собою становить, для них другорядне.

Представники четвертого типу (*інтуїтивісти*) здатні робити висновки і приймати рішення, зважаючи не тільки на наявну інформацію, а й заповнюючи її брак особливим внутрішнім чуттям, яке Юнг визначав як здатність бачити те, що відбувається "за рогом".

Чотири функції свідомості, за переважанням яких було виокремлено ці типи, перебувають в опозиційних відношеннях: що краще розвинена сфера відчуттів, то слабша інтуїція, а інтелектуали, як правило, гірше орієнтуються у почуттєвому. Це співвідношення допомагає приблизно визначити слабкі місця у представників різних типів. Так, сенситив – реалістичний, але може видатися занадто прагматичним; інтуїтивіст – схильний до ілюзорного сприйняття наявних і майбутніх реалій; інтелектуал не завжди може оцінити ставлення до нього, а емоціонал бентежиться, коли його просять пояснити, що і як він робить, – на його думку, "все і так зрозуміло", а відтворити ланцюжок причин і наслідків йому надто складно.

Визначивши тип особистості, можна логічно добудовувати її "тіньову протилежність": так, у екстравертного сенситива протилежністю буде інтровертний інтуїтивіст. Основні вразливі ділянки визначають, орієнтуючись на тип "підлеглої" особистості, яка, "прориваючись", призводить до виникнення різних неврозів. Тому корисно розвивати і вправляти підлеглі функції, забезпечуючи їм можливість "легального прояву". "Чистих типів" практично не існує, і кожна людина має деякі ознаки кожного з них. Проте виникнення проблем зумовлює дефіцит певних психічних функцій.

Теорія Юнга належить до класичних учень про типи особистості, що відповідають вимогам до складання наукових класифікацій. У практичній психології частіше використовують емпіричні класифікації, що допомагають розуміти істотні особливості особистості сучасної людини.

❖ *Поройков С. Архетипические психологические типы/С. Поройков. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 598 с.*
Юнг К. Психологические типы/ К. Юнг. – М.: АСТ, 2008. – 761 с.

ТЕСТ "ПСИХОТИП ОСОБИСТОСТІ"

Згідно з теорією К. Юнга, всі особистісні відмінності виявляють себе в чотирьох основних функціях: мисленні, почуттях, відчуттях та інтуїції, за допомогою яких ми можемо, власне, орієнтуватися як у навколишньому, об'єктивному світі, так і в світі внутрішньому, суб'єктивному. Мислення являє собою концептуальний процес, що веде до усвідомлення значення і розуміння. Почуття – це суб'єктивний процес зважування і оцінювання. Відчуття утворюють свідоме сприймання фізичних об'єктів. Інтуїція включає в себе сприймання на несвідомому рівні.

К. Юнг вважав, що мислення і почуття утворюють раціональний рівень сприймання світу, оскільки включають у себе причинні судження. Відчуття і інтуїція, навпаки, являють собою нераціональний рівень, оскільки не передбачають використання поняття причини.

Усередині кожної з цих пар тільки одна може домінувати в кожний окремий момент часу. Домінуюча функція в поєднанні з тим або іншим психологічним спрямуванням (інтроверсія - екстраверсія) утворює вісім психологічних типів.

Юнгіанські уявлення та поняття про психологічні типи підштовхнули американського психотерапевта Девіда Кейрсі (1956) створити спеціальний опитувальник для визначення психотипу особистості. Показники того, хто досліджується, розраховуються за чотирма шкалами, що відповідають юнгівській типології:

· екстраверт – інтроверт: Extraverted – Introverted (E – I);

· сенсорний – інтуїтивний: Sensing Intuitive (S – N);

· мислячий – емоційний: Thinking Feeling (T – F);

· раціональний – ірраціональний: Judging Perceiving (J – P).

Екстраверти в спілкуванні з людьми черпають енергію, завжди готові продовжити спілкування або підтримати бесіду, в той час як інтровертам після певного періоду інтенсивного спілкування з оточуючими необхідно усамітнитись, обробити отриману інформацію.

Люди, що відносяться до N-категорії, в прийнятті рішень спираються на внутрішній голос, особисту інтуїцію, незалежно від того, як чинять в подібних ситуаціях оточуючі. Для S-людей, навпаки, досвід оточуючих, розсудливість є критерієм для прийняття рішень.

Люди, які надають перевагу опиранню на T-характеристику в обробці інформації і прийнятті рішень, вважають виправданим логічний, об'єктивний підхід, що має свої чіткі закони і правила. F-людям притаманні суб'єктивізм, гуманність; вони керуються етичними критеріями в більшій мірі, ніж категоріями логічними.

Люди зі стійкою J-характеристикою прагнуть якомога раніше прийняти певне рішення і потім діяти вже в межах конкретного плану, послідовно проробляючи проміжні етапи на шляху до досягнення перспективної цілі. P-люди намагаються зберегти якомога більше можливих варіантів дій в залежності від обставин. Їм притаманне прагнення отримати максимум інформації до того моменту, коли потрібно буде приймати рішення. Їх дії часто бувають достатньо імпульсивними.

✧ *У кожній з чотирьох таблиць оберіть ті варіанти уподобань, які властиві вам, підрахуйте кількість*
E та I;
S або N;
T або F;
J або P.
Складіть формулу вашого психотипу.

Екстраверт (Е) (Extraverted) чи
Інтроверт (І) (Introverted)

У новій компанії легко знайомитесь з новими людьми, спілкуєтесь з великою кількістю людей, знайомих і незнайомих	Е
Вважаєте за краще спілкуватись у тісному колі ваших знайомих	І
У колі ваших знайомих, як правило, завжди в курсі останніх подій	Е
Нерідко про новини дізнаєтесь мало не останнім	І
При знайомстві схильні першими розпочинати бесіду	Е
Почуваєтесь комфортніше, коли співбесідник першим почне розмову	І
Маєте багато друзів і знайомих, часто на нетривалий термін	Е
Обмежуєтесь тісним колом старих друзів	І
Активно пересуваєтесь в просторі, не любите довго працювати на одному місці	Е
Більш схильні до спостережень, ніж до безпосередніх дій, легко витримуєте роботу на самоті	І
Схильні займатись діяльністю, направленою на розширення	Е
Схильні до діяльності на поглиблення, вдосконалення	І
Орієнтовані на безпосереднє і швидке сприймання навколишнього світу	Е
Сприймаєте світ через своє ставлення до нього, порівнюючи його зі своїм розумінням життя	І
Зовнішній світ вас збуджує до діяльності і заряджає енергією	Е
Більш схильні черпати енергію зі свого внутрішнього світу	І

Сенсорик (S) (Sensing) Сенсорний чи
Інтуїт (N) (Intuitive) Інтуїтивний

Любите мати справу з фактами і цифрами, а не ідеями чи теоріями	S
Не любите витрачати час на уточнення деталей, коли є красива концепція	N
Любите читати тексти з початку до кінця, не перескакуючи в пошуках цікавих місць	S
Цілком спокійно можете читати книгу зразу в кількох місцях, з кінця до початку і т. ін.	N
Для розуміння ситуації намагаєтесь зібрати всю необхідну інформацію	S
Достатньо кількох фактів чи навіть натяків, щоб зрозуміти сутність справи	N
Сприймаєте світ “тут і зараз”, вмієте жити сьогоднішнім днем	S
Надаєте більше значення майбутнім перспективам і можливостям	N
На запитання любите давати конкретні відповіді	S
Намагаєтесь узагальнювати, щоб відповідь охоплювала якомога ширше коло можливих ситуацій	N
Обережно ставитесь до непевних жартів, при найменших сумнівах намагаєтесь їх пояснити	S
Любите парадокси і каламбури, любите делікатно піджартовувати над своїми знайомими	N
Сприймаєте світ через відчуття: звуки, кольори, запахи, естетичну і чуттєву насолоду	S
Відчуваєте невидимі, приховані процеси, які насправді рухають нашим життям	N

Логік (T) (Thinking) Думаючий або
Етик (F) (Feeling) Відчуваючий

Намагаєтесь бути об'єктивним, навіть якщо вас звинувачують в холодності і бездушності	T
При вирішенні питань обов'язково враховуєте почуття інших людей	F
Якщо бачите, що людина помиляється, то прагнете показати їй істинний стан речей	T
Не будете вказувати на помилки, якщо це може засмутити когось або погіршити стосунки	F
В житті покладаєтесь на логічно і науково обґрунтовані теорії	T
Більше довіряєте своїм почуттям і симпатіям	F
Вважаєте, що важливіше бути правим, ніж комусь подобатись	T
Не вагаючись візьмете свої слова назад, якщо відчуєте, що ними когось образили	F
Схильні оцінювати людей і світ в категоріях "логіка", "аналіз", "закон", "доцільність"	T
Схильні оцінювати людей і світ в категоріях "добрий - поганий", "любить - не любить"	F
Не схильні робити компліменти, не завжди впевнені, як до вас ставляться інші	T
Добре відчуваєте стосунки між людьми і вмієте на них впливати в потрібному напрямку	F
Не любите вмовляти людей, намагаєтесь аргументовано довести їм свою правоту	T
Вмієте вмовляти людей, піднімати їм настрій, заспокоювати добрим словом	F

Раціонал (J) (Judging) Розсудливий чи
Ірраціонал (P) (Perceiving) Імпульсивний

Прокинувшись вранці, чітко уявляєте собі, що робитимете протягом дня	J
Розвиток подій сам все розставить на свої місця	P
Якщо порушується ваш план, то це вибиває вас з колії	J
Легко замінюєте одні плани іншими	P
Любите починати нову роботу тільки після завершення попередньої	J
Можете одночасно почати кілька справ і потім докладати чимало зусиль для їх завершення	P
Знайомі вас вважають принциповою людиною	J
Знайомі вас вважають людиною імпульсивною і гнучкою	P
Схильні думати і діяти відповідно до попередньо встановленого плану, навіть якщо зовнішні обставини цьому не сприяють	J
Схильні діяти за ситуацією, не переобтяжуючи себе зайвими планами і строками	P
До будь-яких справ схильні готуватись завчасно, приходити на зустрічі раніше призначеного терміну, щоб ненароком не запізнитись	J
Можете зволікати зі справами до останньої хвилини, розраховуючи на своє вміння імпровізувати, на натхнення і щасливий випадок	P
Ваші рухи здебільшого чіткі і фіксовані, без плавних переходів	J
Ваші рухи ніби заокруглені, плавні, розкуті, м'які, "котячі"	P

Формулою вашого психотипу можуть бути наступні 16 комбінацій з основними ключовими характеристиками:

✧ *PSFE (Ірраціональний сенсорно-емоційний екстраверт)*

Схильний до рішення тактичних задач.

Здатний адекватно виявити себе в ролі фронтального лідера.

Спосіб встановлення ділового контакту орієнтований на суб'єктивний фактор.

Форма ділової активності має яскраво виражений емоційний характер і орієнтована на захист наявних досягнень.

Система взаємодії з людьми припускає атмосферу вільного розкутого спілкування, установку на колегіальність.

Відноситься до конкуруючого типу поведінки з елементами компромісного типу.

Досягає великих результатів за рахунок бурхливої активності, що виявляється епізодично, і вмілого маніпулювання людьми.

Може продемонструвати активне заперечення етики в бізнесі.

Мотиви і цілі: егоїзм, прибуток і успіх організації за будь-яку ціну.

Ставлення до закону: правові бар'єри бажано перебороти, але без кримінального ризику.

Стратегія: повна воля керування; максимально можлива експлуатація потенційних можливостей людини.

✧ *PSFI (Ірраціональний сенсорно-емоційний інтроверт)*

Краще вдається рішення тактичних задач.

Адекватно може себе виявити як фронтальний лідер у справах практично-організаційного плану. Здатний повести за собою інших.

Спосіб установлення ділового контакту в значній мірі залежить від емоційних і ціннісних установок.

Форма ділової активності характеризується наполегливістю в досягненні мети шляхом успішного обходу перешкод і ускладнень у взаєминах.

Система взаємодії з підлеглими будується з урахуванням емоційних взаємодій.

Схильний до типу поведінки, що співробітничає, на основі взаємної вигоди. Може виявити елементи конкуруючого типу.

Досягає великих результатів за рахунок енергійності, умілої мотивації і маніпулювання емоційними відносинами.

Може маніпулювати етичними принципами, орієнтуватися на "різні правила гри".

Мотиви і мета: благі наміри і корисливі спонукання; прибуток – бажано в рамках закону.

Ставлення до закону: надається перевага букві закону.

Стратегія: повна воля керування в рамках закону.

✧ *PSTE (Ірраціональний сенсорно-мислячий екстраверт)*

Краще вдається рішення тактичних задач.

Діловий лідер в ієрархічно організованій системі.

Спосіб установлення контакту орієнтований на об'єктивні показники.

Форма ділової активності орієнтована на усунення перешкод і дискомфорту у виробничій діяльності підлеглих.

Система взаємодії з підлеглими припускає контроль і видачувказівок.

Характеризується типом поводження, що співробітничає, з елементами конкуруючого стилю.

Результати виробництва цінує вище відносин.

Відношення до етичних норм. Вважає, що управлінські рішення повинні спиратися на чіткі закони і прийняті "правила гри".

Мотиви і мета: благі наміри, однак вплив прийнятих рішень на інших людей у розрахунок не приймається; прибуток у рамках закону.

Ставлення до закону: надається перевага букві закону.

Стратегія: повна воля керування в рамках закону.

✧ *PSTI (Ірраціональний сенсорно-мислячий інтроверт)*

Краще вдається вирішення тактичних задач.

Ієрархічний лідер ділової спрямованості.

Спосіб встановлення контакту орієнтований на людський фактор.

Форма ділової активності орієнтована на виявлення і використання інтелектуальних ресурсів.

Система взаємодії з підлеглими заснована на принципі патерналізму – "батьківської турботи".

Стосовно конфліктної ситуації характеризується варіативністю – може успішно конкурувати, співробітничати, йти на компроміси в залежності від поставленої задачі.

Досягає високих результатів за рахунок всебічної зацікавленості колективу, що переслідує спільну мету. Схильний до авторитарних методів, але в м'якій, "патерналістській" формі. Дотримується посадової ієрархії.

Ставлення до етичних норм. Керування узгоджується з загальноприйнятими етичними і професійними нормами поводження.

Успіх тільки в межах етичних норм. Дотримується етики обов'язку. Прагнення до прибутку в межах, дозволених законом.

Ділова активність строго в рамках закону з дотриманням етичних норм.

Орієнтація на традиційну систему цінностей. Керівники беруть на себе вирішення етичних проблем своїх працівників.

✧ *JFSE (Раціональний емоційно-сенсорний екстраверт)*

Краще вдається рішення стратегічних задач.

Не схильний до лідерства. У певних випадках може взяти на себе функції фронтального лідера.

Спосіб встановлення ділового контакту орієнтований на особистісний фактор.

Форма ділової активності орієнтована на передбачення і завчасну обережність.

Система взаємодії з колегами і підлеглими заснована на взаємному визнанні ціннісних установок, що виключають вольовий тиск.

Характеризується компромісним стилем поводження.

Досягає високих результатів за рахунок виявлення і культивування потенційних можливостей членів колективу.

Керування суворо узгоджується з загальноприйнятими етичними і професійними нормами поводження.

Мотиви і цілі: доброчесні; успіх тільки в межах етичних норм.

Ділова активність тільки в рамках закону.

Орієнтація на тверді етичні норми. Уникнення конфліктних ситуацій.

JFSI (Раціональний емоційно-сенсорний інтроверт)

Схильний вирішувати тактичні задачі.

Має задатки ієрархічного лідера.

Спосіб встановлення ділового контакту орієнтований на особистісний фактор. Демонстрація об'єктивності носить формальний характер.

Здатний виявити варіативні форми ділової активності: від передбачливості до вольових, безкомпромісних дій.

Система взаємодії з підлеглими і колегами заснована на поділі загальних ціннісних установок.

Характеризується безкомпромісним стилем поводження.

Досягає високих результатів за рахунок зімкнення колективу, підтримки умов стабільності.

Керування здійснюється у відповідності зі своїм розумінням етичних і професійних норм поводження.

Прагне сполучити доброчесні мотиви з власними інтересами; їхню реалізацію ставить вище престижу.

Ділова активність у рамках закону.

Орієнтація на тверді етичні норми. Безкомпромісний захист своїх інтересів і інтересів колективу.

✧ *JTSE (Раціональний мислячо-сенсорний екстраверт)*

Краще вдається вирішення тактичних задач.

Ієрархічний лідер ділової спрямованості.

Спосіб встановлення контакту орієнтований на об'єктивні показники.

Форма ділової активності орієнтована на вольове подолання перешкод.

Система взаємодії з підлеглими припускає адміністративний контроль за результатами їхньої діяльності без проміжного контролювання.

Відноситься до конкуруючого типу поведінки.

Досягає великих результатів у діловій активності без уваги до людських відносин.

Схильний до активного заперечення етики в бізнесі. Мета виправдовує засіб.

Егоїзм, кар'єристські плани, прагнення до життєвого успіху. Заклопотаність власними прибутками й успіхами своєї фірми за будь-яку ціну.

Схильний до кримінального ризику. Якщо є можливість, то правові бар'єри бажано перебороти.

Гарна орієнтація в ситуації, націленість на сприятливі можливості для збільшення прибутку.

✧ *JTSI (Раціональний мислячо-сенсорний інтроверт)*

Краще вдається рішення тактичних задач.

Адекватно може виявити себе тільки в ролі ієрархічного лідера.

Спосіб встановлення ділового контакту орієнтований на об'єктивні критерії, огороджує себе від впливу емоційних оцінок.

Форма ділової активності характеризується наполегливістю, врахуванням дрібних деталей, що відносяться до справи.

Система взаємодії з підлеглими будується за схемою "інструктор – той, кого інструктують". Самодіяльність і самоініціатива не заохочуються.

Відноситься до конкуруючого типу поводження.

Досягає великих результатів за рахунок створення зроблених організаційних структур, заснованих на контролі. Людський фактор не приймається до уваги.

Демонструє прихильність до принципів етики в бізнесі. Часто така демонстрація має формальний характер.

Егоїзм, прибуток і успіх організації за будь-яку ціну.

Законослухняний. Озброюється юридичними знаннями, щоб не потрапити в скрутне становище.

Стратегія: максимальна увага виробництву, мінімальна – людському фактору.

✧ *JFNE (Раціональний емоційно-інтуїтивний екстраверт)*

Схильний до рішення стратегічних задач.

Здатний виконувати функції фронтального й ієрархічного лідера.

Спосіб установлення ділового контакту орієнтований на особистісний фактор.

Форма ділової активності припускає передбачливість і бачення перспективи.

Система взаємодії з колегами і підлеглими заснована на відносинах ієрархії.

Відноситься до конкуруючого типу поводження з елементами типу, що співробітничає.

Досягає великих результатів за рахунок емоційного впливу на людей.

Управлінські рішення не розглядаються в етичній перспективі.

Дотримується різних "правил гри".

Благі наміри, особистий успіх, що ототожнюється з успіхом організації.

Дотримується закону, якщо він не заважає реалізації поставленої мети.

Стратегія: повна воля керування; особиста мораль використовується за його розсудом.

✧ *JFNI (Раціональний емоційно-інтуїтивний інтроверт)*

Краще вдається рішення стратегічних задач.

Не схильний до лідерства. У певних випадках може взяти на себе функції фронтального лідера.

Спосіб встановлення ділового контакту орієнтований на особистісний фактор.

Форма ділової активності орієнтована на передбачення і завчасну обережність.

Система взаємодії з колегами і підлеглими заснована на взаємному визнанні ціннісних установок, що виключають вольовий тиск.

Характеризується компромісним стилем поводження.

Досягає високих результатів за рахунок виявлення і культивування потенційних можливостей членів колективу.

Керування суворо узгоджується з загальноприйнятими етичними і професійними нормами поводження.

Мотиви і цілі: доброчесні, успіх тільки в межах етичних норм.

Ділова активність тільки в рамках закону.

Орієнтація на тверді етичні норми. Уникнення конфліктних ситуацій.

✧ *PNFE (Ірраціональний інтуїтивно-емоційний екстраверт)*

Схильний до рішення стратегічних задач.

Може адекватно себе реалізувати як фронтальний лідер.

Спосіб установлення ділового контакту орієнтований на особистісний фактор.

Форма ділової активності заснована на передбачливості, своєчасності вчинків, баченні перспективи. Схильний до підйому і спаду настрою – імпульсивна працездатність.

Система взаємодії з колегами і підлеглими орієнтована на глибоке розуміння особистісного фактора.

Компромісний тип поведінки з елементами типу, що співробітничає.

Досягає великих результатів за рахунок оптимально підібраного колективу, створення в ньому сприятливого клімату, вдалого делегування повноважень.

Дотримується принципів етики в бізнесі. У цьому плані піддається впливу партнерів по діловій активності.

Благі наміри, що сполучаються з бажаннями власного успіху. Мета – реалізація своїх здібностей, самоствердження, матеріальний успіх.

Ставлення до закону: перевага букви закону, якщо він не сковує ініціативу.

Повна воля керування. Максимальна увага людському фактору. Може взяти на себе функції лідера у вирішенні етичних проблем.

✧ *PNFI (Ірраціональний інтуїтивно-емоційний інтроверт)*

Краще вдається вирішення стратегічних задач.

Емоційний лідер в ієрархічній організованій системі.

Спосіб встановлення контакту орієнтований на людський фактор.

Форма ділової активності орієнтована на передбачення і завчасну передбачливість.

Система взаємодії з підлеглими припускає емоційний контроль і застосування емоцій як інструмента впливу на людей. Характеризується компромісним типом поводження.

Цінує відносини вище результатів виробництва.

Ставлення до етичних норм залежить від симпатій, антипатій, ступеня погрози його статусу. Вважає, що управлінські рішення можуть спиратися на різні “правила гри”.

Мотиви часто егоїстичні. Мета – прибуток у рамках закону.

Надається перевага букві закону.

Стратегія: особиста мораль може використовуватися за його розсудом.

✧ *JTNE (Раціональний мислячо-інтуїтивний екстраверт)*

Схильний до рішення стратегічних задач.

Адекватно може себе реалізувати як фронтальний лідер.

Спосіб установлення ділового контакту орієнтований на об'єктивні критерії.

Форма ділової активності різноманітна: виявляє тверезий розрахунок, передбачливість, здатний на вольове подолання перешкод, нетерпимий до бюрократизму.

Система взаємодії з підлеглими заснована на стимулюванні їхнього інтересу: заохочує тих, хто сприяє успіху організації, карає тих, хто перешкоджає.

Відноситься до типу поведінки, що співробітничає. При необхідності може з успіхом брати участь у конкуренції.

Досягає великих виробничих результатів за рахунок заповзятливості, орієнтації на нові технології.

Близький до морального стилю менеджменту, але за необхідності може прийняти будь-який стиль.

Задоволення одержує від самого процесу роботи. Головна мета – досягнення великого результату, що виділяє його серед інших.

Поважає закон, якщо він не захищає бюрократичні порядки і не заважає прояву ініціативи.

Стратегія: воля керування, максимальна увага виробництву, новим технологіям, людським ресурсам.

✧ *JTNI (Раціональний мислячо-інтуїтивний інтроверт)*

Успішно вирішує ключові стратегічні задачі.

Адекватно може себе виявити як фронтальний лідер.

Спосіб встановлення ділового контакту орієнтований на об'єктивні критерії й оцінку з цих позицій потенційних можливостей партнера.

Форма ділової активності характеризується передбачливістю, керівник-об'єктивіст орієнтується на аналіз своїх власних можливостей.

Система взаємодії з підлеглими будується на колегіальній основі.

Відноситься до типу поведінки, що співробітничає, з елементами компромісного типу.

Досягає великих результатів за рахунок обліку об'єктивних можливостей. Емоційно впливати на людей не може.

Керування узгоджується з загальноприйнятими етичними і професійними нормами поводження.

Успіх у рамках етичних уявлень. Мета – прибуток у рамках закону.

Не може працювати за законами, що захищають бюрократичні порядки, що регламентують ієрархічну структуру повноважень.

Стратегія: повна воля керування, що узгоджується з об'єктивною необхідністю; не може виконувати функції лідера в рішенні етичних проблем.

✧ *PNTE (Ірраціональний інтуїтивно-мислячий екстраверт)*

Краще вдається вирішення стратегічних задач.

Адекватно може себе реалізовувати в ролі фронтального лідера.

У встановленні ділового контакту орієнтується на об'єктивні критерії.

Форма ділової активності орієнтована на бачення перспективи і подолання перешкод для її досягнення.

Система взаємодії з підлеглими будується відповідно до принципів демократизму і колегіальності; орієнтація на самостійність і ініціативу.

Демонструє тип поведінки, що співпрацює, з елементами конкуруючого стилю.

Досягає великих результатів за рахунок орієнтації в потенційних можливостях працівників. Емоційний зріз відносин не має для нього істотного значення.

Дотримується етичних принципів у бізнесі. Може орієнтуватися на різні "правила гри".

Велике значення має мотив престижності, задоволення інтелектуальних потреб.

Прагнення діяти в рамках закону, щоможе бути витлумачений досить широко.

✧ *PNTI (Ірраціональний інтуїтивно-мислячий інтроверт)*

Краще вдається вирішення стратегічних задач.

Не схильний до лідерства. При необхідності більш адекватно може виразити себе в ролі фронтального лідера.

Спосіб встановлення ділового контакту абстрагований від емоційного відношення. Більше значення мають розуміння про корисність партнера.

Форма ділової активності заснована на принципі – "мінімум зусилля – максимум користі і вигоди".

Система взаємодії з підлеглими заснована на принципі колегіальності, виявленні і максимальному використанні їхніх можливостей.

Відноситься до типу поводження, що співробітничає, з елементами компромісного типу.

Досягає великих результатів за рахунок максимального використання наявних ресурсів. Емоційно впливати на людей не може.

Керування узгоджується з загальноприйнятими етичними і професійними нормами.

Мотиви доброчесні. Мета – прибуток у межах підпорядкування закону.

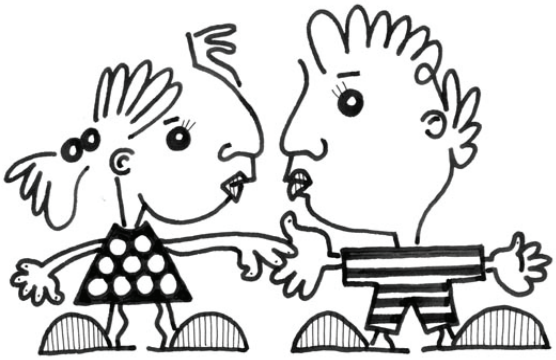
Ставлення до закону: виправдано те, що можна робити законно.

Стратегія: керування з орієнтацією на природність людини.

- *Кадыров Р. Об использовании типологии Д. Кейрси для построения индивидуальной траектории при обучении студентов/Р. Кадыров, О. Пряженникова, В. Черненко// http:// www. medpsy. ru/library/*
  Крёгер О. Типы людей: 16 типов личности/ О. Крёгер, Дж. Тьюсон. – М.: АСТ, 2005. – 352 с.
  Крёгер О. Типы людей и бизнес/ О. Крёгер, Дж. Тьюсон. – М.: АСТ, 2005. – 477 с.

АКЦЕНТУАЦІЇ: ЩО ЗАНАДТО, ТО НЕ ЗДРАВО

Людина з характером рідко має приємну вдачу.
Жуль Ренар



Деякі риси характеру мають у певних особистостей надмірну вираженість. У такому випадку говорять про акцентуацію характеру – надмірну вираженість окремих рис характеру та їх поєднань, які являють собою крайні варіанти норми.

На думку відомого німецького психіатра Карла Леонгарда (1903-1988), у 20-50% людей деякі риси характеру настільки акцентуйовані, що це за певних обставин призводить до однотипних конфліктів і нервових зривів. Акцентуація характеру – перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, у результаті чого погіршується взаємодія з оточуючими людьми. Виявленість акцентуації може бути різноманітною – від легкої, помітної лише найближчому оточенню, до крайніх варіантів, коли треба замислюватися, чи немає хвороби – психопатії. Психопатія – хвороблива зміна характеру (при зберіганні інтелекту людини), у результаті якої різко порушуються взаємини з оточуючими, психопати можуть бути навіть соціально небезпечні для інших людей. Але, на відміну від психопатії, акцентуації характеру виявляються не постійно, з роками можуть суттєво зменшитись, наблизитися до норми.

Концепція К. Леонгарда ґрунтується на уявленні, що існують основні та додаткові риси особистості. Основних рис небагато, вони утворюють ядро особистості, визначають її розвиток, адаптацію, психічне здоров'я. Якщо основні риси набувають розвит-

ку, стають яскраво вираженими, вони визначають особистість у цілому, накладають свій відбиток на особистість та всі її прояви, а за певних обставин можуть зруйнувати всю структуру особистості. Виявлено такі основні типи акцентуацій:

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

Дистимний: характеризується домінуванням сумного настрою, зниженою мовленнєвою активністю, уповільненістю дій та низькою готовністю до спілкування. Дистимні особи приємні у спілкуванні, бо володіють такими привабливими рисами, як схильність сприймати реальність серйозно, уникати домінування, усталеність симпатій до друзів. Риси, які відштовхують від дистимів: пасивність, сповільненість реакцій, ригідність поведінки (інерція, негнучкість, загальмованість), відчудженість від партнерів по спілкуванню. Дистимні особи є неконфліктними, вони уникають активного спілкування, люблять посидіти вдома, ведуть усамітнений спосіб життя, цінують своїх друзів.

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

Збудливий: характеризує легко збуджуваних, запальних людей, які мають труднощі самоконтролю. Особливість цього типу полягає в тому, що емоційне збудження охоплює таких осіб швидко і легко досягає максимального піднесення. У період збудження виявляють дратівливість, запальність, погано контролюють себе. Поза спалахами емоційного збудження, в емоційно

спокійному стані збудливі особи охайні, доброзичливі, сповільнені у реагуванні. Представники збудливого типу залюбки спілкуються з малими дітьми, люблять тварин. Разом з тим, збудливі можуть бути ініціаторами конфліктів, активною провокуючою стороною, схильні до сварок. Інколи така конфліктність поєднується з відчуженістю, похмурістю.

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

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

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

Емотивний: характеризує людей з високою емоційною чутливістю та нестійкістю емоційних станів. У конфлікти вступають рідко, виконують у них пасивну роль. Привабливі риси: чутли-

вість, здатність до співчуття, доброта, соціальна спрямованість, орієнтація на соціальні норми, обов'язковість. Неприємні риси: надмірна чутливість, сльозливість.

Демонстративний: характеризується підвищеним рівнем потреби у соціальній увазі, прагненням до лідерства, прагненням влади та соціального визнання, розвитком комунікативних здібностей та вмінь. Демонстративні особи відзначаються здатністю активно пристосовуватись до соціальних ситуацій, різноманітністю комунікативних навичок, що дозволяють їм легко переходити від однієї манери спілкування до іншої. У конфліктах виступають активною стороною, систематично самі провокують конфлікти, володіють складними стратегіями активного захисту. Привабливі риси: артистичність, манера спілкуватись, демонструючи розуміння партнерів, здатність захоплювати співрозмовників, неординарність мислення та вчинків. Відразливі риси: лицемірство, егоцентричність, демонстрація своїх переваг (хвастощі), бажання перекласти найважливіші обтяжливі обов'язки на інших, а самому уникнути напруження та ухилитись від роботи.

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

Усі типи за невеликих значень акцентуації можуть бути корисними. К. Леонгард прагнув позначити лише ті риси характеру, які спричинюють у людей проблеми в житті. Акцентуйовані особистості не слід розглядати в якості патологічних, але у випадку впливу несприятливих чинників акцентуації можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості. На питання про межі, які відділяють акцентуантів від психопатів та неакцентуантів, К. Леонгард не дає чіткої відповіді.

У вітчизняній психології поширеною є інша класифікація акцентуацій, яка була запропонована відомим російським дитячим психіатром Андрієм Лічко (1926-1994). Він вважає, що акцентуації характеру подібні до психопатій. Головна їх відмінність від психопатій полягає у відсутності ознаки соціальної дезадаптації. Вони не є головними причинами патологічного формування осо-

бистості, але можуть стати одним з чинників у розвитку межових станів.

На думку А. Лічка, акцентуацію можна визначити як дисгармонійність розвитку характеру, гіпертрофоване вираження окремих його рис, що зумовлює підвищену чутливість особистості відносно певного роду впливів і утруднює її адаптацію в деяких специфічних ситуаціях.

При цьому важливо відзначити, що вибіркова чутливість відносно певного роду впливів, яка має місце при тій чи іншій акцентуації, може поєднуватися з гарною або навіть підвищеною стійкістю до інших впливів. Так само труднощі з адаптацією особистості в деяких специфічних ситуаціях (пов'язаних з даною акцентуацією) можуть поєднуватися з гарною або навіть підвищеною здатністю до соціальної адаптації в інших ситуаціях. При цьому ці "інші" ситуації самі по собі можуть бути об'єктивно і більш складними, але не пов'язаними з даною акцентуацією, не референтні їй.

Усі акцентуації А. Лічко розглядає як тимчасові зміни характеру, які зникають у процесі розвитку дитини. Водночас багато з них переходять у психічні захворювання або ж зберігаються все життя. Прогноз залежить від міри і виду акцентуацій – прихована вона чи явна, а також від соціальних умов.

Таким чином, акцентуація – це гранична величина, крайній варіант вияву норми. Для неї характерна підвищена чутливість лише до певного роду психотравмуючих впливів, які адресовані до "місця найменшого опору" даного типу характеру при збереженні стійкості до інших. Ця слабка ланка в характері людини виявляється не у всіх ситуаціях, а лише втих, які ставлять підвищені вимоги до функціонування саме цієї ланки. У всіх інших ситуаціях дана слабка ланка характеру не виявляється.

Акцентуації мають різну міру вияву, тому розрізняють явні та приховані (латентні) акцентуації характеру. Явні акцентуації належать до крайньої межі норми і характеризуються постійними рисами певного типу характеру. Прихована акцентуація є звичайним варіантом норми, який слабко виражений або не виражений зовсім. Такі акцентуації можуть виявлятися несподівано під впливом психогенних ситуацій, які стосуються "місця найменшого опору", при цьому не викликаючи психічних розладів при дії сильних психогенних подразників іншого типу. Обидва типи акцентуацій можуть переходити один в інший під впливом

різних чинників, серед яких особливості сімейного виховання, соціального оточення, професійної діяльності тощо.

Оскільки акцентуації є граничними станами між нормою та психопатичними розладами, їхня типологія ґрунтується на класифікації подібних розладів у психіатрії. А. Лічко запропонував типологію акцентуацій підлітків, оскільки він вважає, що більшість акцентуацій формується до підліткового віку і найяскравіше виявляються саме в цей період.

Гіпертимний тип. Підлітки цього типу відрізняються рухливістю, товариськістю, схильністю до бешкетування. У події, що відбуваються навколо них, завжди вносять багато шуму, люблять неспокійні компанії ровесників. Маючи досить високий рівень розвитку загальних здібностей, вони виявляють непосидючість, недостатню дисциплінованість, учаться нерівно. Настрій у них завжди гарний, піднесений. З дорослими, батьками, педагогами в них нерідко виникають конфлікти. Такі підлітки мають багато різноманітних захоплень, але ці захоплення, як правило, поверхові і швидко проходять. Підлітки гіпертимного типу часто переоцінюють свої здібності, бувають надто самовпевненими, прагнуть показати себе, похвалитися.

Циклоїдний тип. Діти характеризуються підвищеною дратівливістю і схильністю до апатії. Вони люблять знаходитися вдома самі замість того, щоб десь бути зі своїми ровесниками. Вони важко переживають навіть незначні неприємності, украй роздратовано реагують на зауваження. Настрій у них періодично змінюється від піднесеного до пригніченого (звідси назва цього типу) з періодами приблизно у два-три тижні.

Лабільний тип. Цей тип непередбачуваний, характеризується різкими змінами настрою. Приводом для зміни настрою можуть слугувати дрібниці: образливе слово, непривітний погляд тощо. Такі підлітки, знаходячись у пригніченому настрої, потребують допомоги та підтримки з боку тих, хто може їх відволікти, підбадьорити або розвеселити. Вони гарно розуміють те, як до них ставляться оточуючі люди.

Астено-невротичний тип. Характеризується підвищеною підозрілістю і капризністю, стомлюваністю і дратівливістю. Особливо часто стомлюється при виконанні важких мисленнєвих задач.

Сензитивний тип. Цей тип характеризується підвищеною чутливістю до всього: до того, що радує, і до того, що викликає смуток або лякає. Такі підлітки не люблять великих компаній,

надто азартних, рухливих та бешкетливих ігор. Вони сором'язливі і боязкі при сторонніх людях, і тому часто складається враження про їхню замкнутість. Бувають товариські лише з тими, хто їм добре знайомий, віддають перевагу спілкуванню з молодшими або дорослими, а не з ровесниками. Характеризуються слухняністю та прив'язаністю до батьків. У юнацькому віці можуть виникати труднощі в адаптації до однолітків, а також "комплекс неповноцінності". Разом з тим у таких підлітків дуже рано виникає почуття обов'язку, високі моральні вимоги до себе та оточуючих людей. Недостатність здібностей компенсують вибором складних видів діяльності і підвищеною наполегливістю. Ці підлітки розбірливі у знаходженні для себе друзів, виявляють велику прив'язаність у дружбі, люблять друзів, старших за віком.

Психастенічний тип. Ці підлітки характеризуються раннім інтелектуальним розвитком, схильністю до розмірковувань, самоаналізу і оцінок поведінки інших людей. У таких підлітків самовпевненість поєднується з нерішучістю, а безапеляційність суджень – з імпульсивністю дій, які здійснюються в ті моменти, коли необхідні обережність і обачливість.

Шизоїдний тип. Характерною рисою таких підлітків є замкнутість, вони не надто прагнуть до товариства ровесників, віддають перевагу перебуванню на самоті або компанії дорослих. Такі підлітки зовні демонструють байдужість та відсутність інтересу до інших людей. Вони не здатні розуміти стану інших людей, їхніх переживань, позбавлені співчуття. Зовні свої почуття виявляють досить стримано. Ровесники не завжди розуміють їх, тому часто їх не дуже люблять.

Епілептоїдний тип. У ранньому дитинстві діти цього типу часто бувають плаксивими. Люблять мучити тварин, ображати менших та слабших, знущатися над тими, хто не може чинити опору. У компанії дітей бажають бути не просто лідером, а володарем. Характерними їх рисами є жорстокість, самолюбство, владність. У групах, якими вони керують, встановлюють свої жорсткі, майже терористичні порядки, причому їхня влада тримається на добровільному підпорядкуванні інших дітей або на страхові. Відчувають себе на висоті в умовах жорсткої дисципліни, уміють догодити керівництву, досягти певних переваг, заволодіти постами, які дають у їхні руки владу, а також можливість встановити диктат.

Істероїдний тип. Ці підлітки характеризуються егоцентризмом, потребою в увазі до власної персони. Виражена схильність до артистизму, демонстративності. Вони не люблять, коли в їх присутності хвалять когось іншого, коли іншим приділяють більше уваги, ніж їм. Нагальною для них є потреба в захопленості ними з боку інших. Такі підлітки претендують на виключне положення серед ровесників, намагаються мати вплив на оточуючих, привертати їхню увагу. Часто виступають ініціаторами або заводіями справ. При цьому вони виявляються нездатними виконувати роль лідера, організовувати справи, заслужити неформальний авторитет у групі.

Нестійкий тип. Підлітки цього типу виявляють підвищену схильність та потяг до розваг, байдикування та неробства. Відсутні будь-які серйозні, у тому числі професійні інтереси, майже не думають про своє майбутнє. Нерідко цей тип характеризують як слабовільний, такий, що пливе за течією.

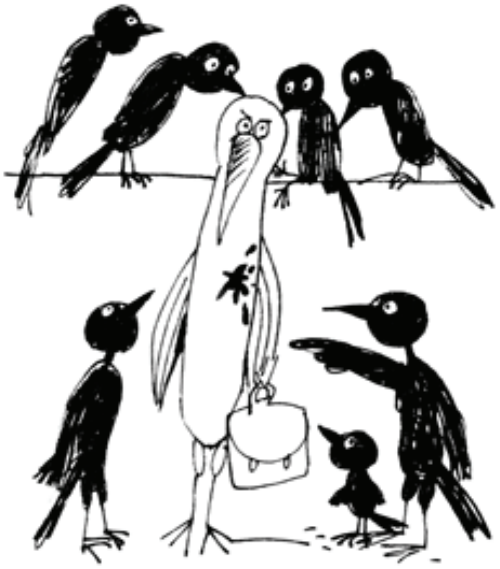
Конформний тип. Цей тип характеризується бездумністю, некритичністю, а також підпорядкуванням будь-яким авторитетам, груповій більшості. Підлітки цього типу схильні до моралізаторства і консерватизму, а головне життєве кредо – бути таким, як усі. Це тип пристосуванця, який заради своїх інтересів здатний на все, у тому числі на зраду друга, хоча завжди знаходить виправдання своїм вчинкам.

У повсякденному житті часто ми маємо справу не з "чистими" типами, а зі змішаними формами акцентуацій як результатом одночасного розвитку кількох типових рис або як накладання нових рис характеру на його структуру.

На відміну від акцентуацій, психопатії носять постійний характер, виявляються у всіх ситуаціях і є передумовою соціальної дезадаптованості суб'єкта. Акцентуйована особистість зберігає контроль за власними діями, психопатична особистість позбавлена такого контролю. Так, акцентуйований підліток може бути грубим у своїй сім'ї, але з іншими людьми він може поводитися чемно; психопат же поводить себе однаково, незалежно від того, з ким спілкується.

❖ *Леонгард К. Акцентуированные личности/ К. Леонгард. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 448 с.*
Личко А. Психопатии и акцентуации характера у подростков/А. Личко. –СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
Палій А. Диференціальна психологія/А. Палій. – К.: Академвидав, 2010. – 432 с.

ТЕСТ "АКЦЕНТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ"



Теоретичною основою даного тесту-опитувальника є концепція акцентуйованих особистостей Карла Леонгарда. У відповідності з цією концепцією всі риси особистості можуть бути розділені на основні та додаткові. Основні риси – стрижень особистості, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній вираженості основні риси характеризують особистість в цілому. У випадку впливу несприятливих чинників вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості.

Особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі К. Леонгардом акцентуйовані. Акцентуйовані особистості не слід розглядати в якості патологічних. Це випадок "загострення" певних, властивих кожній людині, особливостей. За К. Леонгардом, в акцентуйованих особистостях потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд.

К. Леонгардом виділені 10 типів акцентуйованих особистостей, які досить довільно розділені на дві групи:

· *акцентуації характеру* (демонстративний, педантичний, неврівноважений, збудливий);

· *акцентуації темпераменту* (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязкий, циклотимний, афективно-екзальтований, емотивний).

✧ *Вам пропонуються твердження і запитання, що стосуються вашого характеру. Якщо ви згодні з твердженням чи відповідаєте на запитання "так", то поставте поруч з номером запитання знак "+", якщо ж не згодні чи відповідаєте "ні", то знак "-". Над відповідями довго думати не слід, правильних і неправильних відповідей тут немає.*

1. У вас частіше буває веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, у бесіді тощо?
4. Зробивши що-небудь, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся доки не переконаєтеся ще раз, що все гаразд?
5. У дитинстві ви були таким ж сміливим та відчайдушним, як інші ваші однолітки?
6. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до відрази до життя, до себе?
7. Чи є ви зазвичай центром уваги в суспільстві, у компанії?
8. Чи буває так, що ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися чимось?
11. Чи заповзятливі ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось скривдить?
13. Чи м'якосерді ви?
14. Опускаючи листа у поштову скриньку, чи перевіряєте ви проводячи рукою по щілині скриньки, що він упав у неї?
15. Чи прагнете ви завжди бути кращим серед колег?
16. Чи бувало вам у дитинстві страшно під час грози чи при зустрічі з чужим собакою (а може бути, таке почуття буває і тепер)?
17. Чи намагаєтеся ви в усьому і всюди зберігати порядок?
18. Ваш настрій залежить від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто у вас буває почуття внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої неприємності, лиха?
21. У вас часто буває трохи пригнічений настрій?
22. Чи переживали ви хоча б раз істерику чи нервовий зрив?

23. Чи важко вам довго усидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно вас несправедливо вчинили, ви зазвичай вважаєте потрібним енергійно відстоювати свої інтереси.
25. Чи можете ви зарізати курку чи вівцю?
26. Вас дратує, якщо вдома штора чи скатертина висять нерівно, і ви відразу ж намагаєтеся поправити їх.
27. Ви в дитинстві боялися залишатися на самоті вдома?
28. Чи часто у вас бувають безпричинні коливання настрою?
29. Ви прагнете бути висококваліфікованим працівником у своїй професії?
30. Чи швидко ви починаєте сердитися чи впадати в гнів?
31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботним?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально переповнює вас?
33. Як ви думаєте, вийшов би з вас ведучий гумористичного концерту?
34. Ви зазвичай висловлюєте власну думку досить відверто, прямо і недвозначно?
35. Вам важко переносити вигляд крові, він викликає у вас неприємні відчуття?
36. Чи подобається вам робота з великою особистою відповідальністю?
37. Ви схильні виступати на захист осіб, щодо яких допущена несправедливість.
38. Було б вам страшно спускатися в темний підвал?
39. Ви віддаєте перевагу роботі, в якій треба діяти швидко, але вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариські ви?
41. У школі ви охоче декламували вірші.
42. Чи тікали ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи ви були так розчаровані, що йти на роботу здавалося просто нестерпним?
45. Чи можна сказати, що при невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Якби вас хтось скривдив, зробили б ви першим крок до примирення?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Ви іноді повертаєтеся, щоб переконатися, що залишили домівку або робоче місце в порядку, і там нічого непередбаченого не трапиться?
49. Вас іноді переслідує незрозуміла думка, що з вами чи вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко вам виступати перед великою кількістю людей?

52. Ви можете вдарити кривдника, якщо він вас образить?
53. У вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає в глибокий розпач?
55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?
56. У вас вистачає наполегливості досягати поставленої мети, незважаючи на те, що на шляху до неї доводиться долати чимало перешкод?
57. Трагічний фільм може схвилювати вас так, що на очах виступають сльози?
58. Чи часто вам буває важко заснути через те, що проблеми пережитого чи майбутнього дня увесь час крутяться в голові?
59. У школі ви підказували чи давали списувати товаришам?
60. Вам знадобилась би велика напруга волі, щоб пройти вночі одному через цвинтар?
61. Чи ретельно ви стежите за тим, щоб удома кожна річ була завжди на своєму місці?
62. Чи буває так, що ви лягаєте ввечері спати в гарному настрої, а ранком встаєте в пригніченому, що триває ледве не весь день?
63. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Ви можете бути привітним навіть з тими, кого ви не цінуєте і не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її своїм другом?
70. Ідучи з дому, лягаючи спати, перевіряєте ви, чи закритий газ, чи погашене світло, чи замкнені двері?
71. Ви дуже боязкі?
72. Чи змінюється ваш настрій при вживанні алкоголю?
73. В юності ви охоче брали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя трохи песимістично, без очікування радості?
75. Чи часто вас тягне подорожувати?
76. Ваш настрій може змінюватися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурістю і пригніченістю?
77. Чи легко вам удається підняти настрій друзів у компанії?
78. Чи довго ви переживаєте образу?
79. Чи довго ви переживаєте прикрості інших людей?
80. Будучи школярем, ви нерідко переписували сторінку, якщо випадково ставили на ній пляму чи робили помилку?

81. Ви ставитеся до людей скоріше з обережністю і недовірою, ніж із довірливістю?
82. Чи часто ви бачите страшні сни?
83. Чи буває, що ви остерігаєтеся того, що кинетеся під колеса прямуючого потягу чи випадете з вікна, розташованого на високому поверсі?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні ви відволіктися від важких проблем, що вимагають вашого рішення?
86. Ви стаєте менш стриманим і почуваєтеся вільнішим під впливом алкоголю?
87. У бесіді ви скупі на слова?
88. Якби вам треба було грати на сцені, ви змогли б увійти в роль настільки, щоб забути про те, що це лише гра?

✧ *Обробка результатів*

До кожної з десяти шкал, які оцінюють типи акцентуації особистості, відносяться "свої" питання. За кожне співпадання дається один бал. Підрахуйте, скільки балів у Вас набралось по кожній із десяти шкал. Цю цифру необхідно помножити на поправочний коефіцієнт. Ознакою акцентуації риси є величина більше 12 балів.

✧ *Демонстративність/демонстративний тип:*

"+": 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.
"-": 51.
Суму відповідей помножити на 2.

✧ *Неврівноваженість/неврівноважений тип:*

"+": 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.
"-": 12, 46, 59.
Суму відповідей помножити на 2.

✧ *Педантичність/педантичний тип:*

"+": 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.
"-": 36.
Суму відповідей помножити на 2.

✧ *Збудливість/Збудливий тип:*

"+": 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
Суму відповідей помножити на 3.

✧ *Гіпертимність/гіпертимний тип:*
"+": 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
Суму відповідей помножити на 3.

✧ *Дистимність/дистимний тип:*
"+": 9, 21, 43, 75, 87.
"-": 31, 53, 65.
Суму відповідей помножити на 3.

✧ *Тривожність/тривожно-боязливий тип:*
"+": 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.
"-": 5.
Суму відповідей помножити на 3.

✧ *Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:*
"+": 10, 32, 54, 76.
Суму відповідей помножити на 6.

✧ *Емотивність/емотивний тип:*
"+": 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.
"-": 25.
Суму відповідей помножити на 3.

✧ *Циклотимность/циклотимний тип:*
"+": 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
Суму відповідей помножити на 3.

✧ *Характеристика типів акцентуації*

Демонстративний тип. Характеризується підвищеною самооцінкою, демонстративністю поведінки, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерства, прикидання, спрямованого на прикрашання власної особи, артистизму. Ним керує прагнення до лідерства, жага визнання, похвали, захоплення. Бажає займати виключне місце, бути "особливим". Здатний захопити інших неординарністю мислення й вчинків.

Неврівноважений тип. Характеризується помірною товариськістю, схильністю до повчань, мовчазністю. Виявляє недовіру й обережність щодо інших, чутливий до образ та засмучення, сильно розвинене шанолюбство. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі, за яку береться, й виявляє значну наполе-

гливість у досягненні мети. У дружбі та коханні ревнивий, образливий, мстивий.

Педантичний тип. Характеризується ригідністю, інертністю, "важкий на підйом". У конфлікти вступає рідко, неохоче, не претендує на лідерство. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті, порядку. Скрупульозний, сумлінний, схильний суворо дотримуватися правил. У роботі неквапливий, посидючий, зорієнтований на високу якість результату, схильний до самоперевірок, сумнівів.

Збудливий тип. Характеризується підвищеною імпульсивністю, інстинктивністю, дратівливістю, запальністю. Схильний до провокування конфліктів, у яких, як правило, виступає активною стороною. Навчається та працює лише через необхідність, неохоче. Байдужий до майбутнього, живе "одним днем", намагаючись отримати від життя якомога більше розваг. Може бути владним, обираючи для спілкування в колективі більш слабких.

Гіпертимний тип. Характеризується великою рухливістю, товариськістю, жвавістю рухів та міміки, схильністю до бешкетування. Полюбляє компанії однолітків, прагне до лідерства. Самооцінка підвищена, веселий, легковажний, життєрадісний. Не відрізняється глибиною почуттів. Ініціативний, діяльний, винахідливий. Важко переносить умови жорстокої дисципліни, монотонну роботу, самотність.

Дистимічний тип. Характеризується серйозністю, повільністю, слабкістю вольових зусиль, заниженою самооцінкою. Малоконтактний, небагатослівний, мовчазний. Уникає шумливих компаній, цінує друзів і готовий підкорятися їм. Сумлінний, вирізняється загостреним почуттям справедливості.

Афективно-екзальтований тип. Характеризується високою контактністю, улюбливістю, здатністю захоплюватися. Часто сперечається, але не загострює суперечку до конфлікту. Відданий друзям та близьким, альтруїстичний, здатний співчувати. Має гарний естетичний смак, виявляє яскравість та щирість почуттів. Підвладний частим змінам настрою, поривчастий, легко переходить від стану захоплення до стану розчарування.

Емотивний тип. Схожий на екзальтований. Характеризується емоційністю, чутливістю, тривожністю, балакучістю, бридливістю. Найбільш виражена риса – гуманність, співчуття. Вразливий, життєві події сприймає дуже серйозно. Рідко вступає в конфлікти, приховує образи, емоції. Йому властиве почуття обов'язку, самокритичність.

Циклотимічний тип. Характеризується частими періодичними змінами настрою, а також залежністю від навколишніх подій. Радісні події викликають у нього бажання діяти, говірливість, контактність; сумні – пригніченість, недоброзичливість, замкненість у собі. Якщо в підлітка дуже чітко виражені риси характеру цього типу, то, переживаючи негативні емоції, він схильний до депресії, не виключені суїцидальні спроби.

Тривожний тип. Характеризується сором'язливістю, невпевненістю у собі, низькою контактністю. Уникає шумливих компаній однолітків, не любить гамірних ігор, важко переживає контрольні, екзамени, перевірки. У нього рано формується почуття відповідальності, високі моральні та етичні вимоги. Відчуття власної неповноцінності намагається замаскувати самоствердженням у тих видах діяльності, де може якнайкраще розкрити власні здібності. Йому притаманні товариськість, самокритичність.

❖ *Бурлачук Л. Акцентуации личности: что диагностируем?/ Л. Бурлачук, В. Духневич // Вопросы психологии. – 1998. – № 2.*
Запухляк О. З. Блок-тест акцентуацій характеру як нова авторська методика // Актуальні проблеми психології. – 2006. – Вип. 7. – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України., 2006.

ВЕКТОРИ ПОВЕДІНКИ: ІНДИВІДУАЛЬНА СТИЛІСТИКА

Індивідуальність – вміння залишатися самим собою.
Євген Ханкін

Останнім часом вчені намагаються розробляти поведінкову типологію, що ґрунтується на аналізі стратегій надання індивідуальної переваги як індикатора стійких симптомокомплексів. Наприклад, російським психологом Олександром Лібіним за результатами концептуального й експериментального аналізу було зафіксовано три провідні тенденції психодинамічного симптомокомплексу, пов'язані із системою індивідуальних переваг та основними векторами поведінки. Ці тенденції, що є параметрами абстрактного рівня поведінкової ієрархії, можуть бути співвіднесені з різноманітними вимірами індивідуальності – від властивостей нервової системи до системи орієнтацій.

В організованому О. Лібіним дослідженні з використанням батареї тестових методик було обстежено приблизно дві тисячі осіб обох статей, різного віку та професій з метою експериме-

тально-теоретичної перевірки гіпотези, яка стала основою *типології векторів поведінки*. Це дало змогу описати основні поведінкові симптомокомплекси, що характеризують вісім типів:

· *агостеніки* (лат. ago - веду і грец. sthenos - сила) – "наділені достатньою силою, щоб вести інших за собою". Вони відзначаються рішучістю манер і змагальністю, орієнтовані на інших, у стосунках прагнуть до позиції лідера; схильні до професійного керівництва і педагогічної діяльності;

· *орстеніки* (лат. ordinatus - впорядкований) – "схильні впорядковувати невизначені ситуації". Інтенсивна робота викликає роздратування, вони не можуть оперативно включитися у процес, потребують тривалого підготовчого періоду; віддають перевагу видам діяльності, пов'язаним з аналітичною роботою, зокрема консультуванню;

· *тоностеніки* (грец. tonus - напруження) – "схильні трансформувати в уяві негативні тенденції". Такі люди прагнуть до оволодіння предметною сферою діяльності незалежно від того, як складаються стосунки з оточенням; схильні надавати перевагу художньо-мистецьким професіям;

· *емфостеніки* (грец. emphasis - виразність) – "схильні переймати ся переживаннями іншої людини". У них переважають мимовільна регуляція поведінки, спонтанне вираження емоцій у відповідь на зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, стійкість переживань, товариськість, здатність налагоджувати міжособистісні стосунки; віддають перевагу професіям, пов'язаним зі спілкуванням;

· *констеніки* (лат. contradico - суперечу) – "наділені силою багато що ставити під сумнів". Їм властива емоційна нестабільність; нездатність швидко переробляти великі обсяги інформації. Компульсивність (суперечливість) поведінки є наслідком дії різноспрямованих тенденцій; вони схильні до вибору медичних професій;

· *ілостеніки* (лат. immunus – вільний, грец. logos – значення) – "наділені силою наполягати на своєму". Вони прагнуть бути незалежними у стосунках; егоцентрична спрямованість поведінки супроводжується підвищеним рівнем тривожності; рівень особистісної адаптованості знижений унаслідок неадекватного оцінювання ситуації;

· *інстеніки* (лат. initium - початок) – "характеризуються легкістю в пробудженні активності". Такі люди швидко реагують на нові обставини; часто кидають почату справу, не довівши її до

кінця; ефективність їхньої роботи зростає, коли є можливість переключатися з однієї справи на іншу;

· *аргостеніки* (грец. ergon - праця) – "наділені достатньою силою витримувати навантаження". Вони емоційно стабільні, переважно добре володіють собою; вважають себе відповідальними за власні успіхи і невдачі; орієнтовані на предметну діяльність і віддають перевагу індивідуальним формам організації роботи; схильні до технічних професій.

Ці стійкі симптомокомплекси поведінкових ознак пов'язані зі специфічними патернами надання переваг – від вибору стилю міжособистісного спілкування і відповідної соціальної ролі до переваг у сприйнятті, наприклад, семантики основних геометричних форм при виконанні конструктивних малюнків.

Аналіз поведінкових стратегій за даними, отриманими при дослідженні змішаної за статтю і віком вибірки в дві тисячі осіб, виявив стійкі взаємозв'язки діагностованих особливостей поведінки із наданням переваги професійним видам діяльності. Порівняння різних професійних груп (керівники всіх рангів, педагоги, актори і режисери, літературознавці, художники, військові льотчики, філософи, технічно орієнтовані фахівці) за частотою стимулів, які превалюють, дало змогу виявити типові для кожної групи стратегії надання переваги.

Знання про те, чому люди роблять те, що вони роблять – необхідна передумова для того, щоб допомогти їм реалізувати власні мотиви та попередити випадки, коли мотивації можуть викликати певні ускладнення. Отож, можлива і мотиваційна типологія, що ґрунтується на поєднанні реальних цілей, життєвих цінностей і установок, очікувань і потреб працівника з цілями організації.

Сучасний американський дослідник Дж. Белл виділяє шість *мотиваційних типів особистості*:

· той, що командує,
· той, що атакує;
· той, що уникає;
· той, хто догоджає;
· той, хто виконує;
· той, хто досягає.

Тому, що командує, необхідно контролювати кожну ситуацію, з якою він стикається, домінувати у кожній групі, в якій він бере участь, жити впорядкованим, систематичним життям. Він не

любить невирішеності, бачить світ у чітких категоріях, підходить до кожної ситуації догматично та вперто.

Тому, що атакує, потрібно звільнитися від відповідальності або залежності від інших. Він завдає удари іншим і уникає обов'язків. Він розриває плани, але не висуває рішень, любить дебатувати. Його риси – саркастичність, цинізм та зневажливе ставлення до життя.

Той, що уникає, прагне не наражатися на поразки. Метою його життя – ховатися. У нього мало самовпевненості, він віддає перевагу стабільним та рутинним завданням. Особисто не ризикує і ставить для себе нескладні цілі.

Той, що догоджає, бажає зробити так, щоб інші любили та підтримували його. Він хоче, щоб його поважали і вважали щедрим та добрим. Воліє виконувати завдання, які передбачають роботу з людьми на товариській, компанійській основі.

Той, хто виконує, бажає досягти визнання та отримати престиж. Задля цього він маніпулює іншими та бажає справити враження, намагається бути респектабельним, змінює свої цінності, аби посісти найвигіднішу позицію. Така людина шукає завдань, які можуть підвищити його імідж та престиж.

Тому, хто досягає, потрібно максимально використати і розширити свій потенціал, добитися найвищих рівнів компетенції, самовиразитися. Він концентрується на проблемі, на меті, не є егоїстом, оскільки йому не бракує впевненості, щоб працювати над складними, проте реалістичними завданнями. Він присвячує себе речам, у які вірить, а не тим, які просто забезпечують йому гроші чи престиж.

Вельми спорідненими з мотиваційними типами особистості виявляються її когнітивні типи, що ще раз підтверджує найтісніший зв'язок організації поведінки особистості та особливостей її мислення.

Канадський психолог Лейн Фрізен виділяє сім *когнітивних типів особистості*, які він також називає сімома різними формами мислення.

До першого належать *"люди, що сприймають"*. Це дуже креативні, творчі індивіди з сильними здібностями до асоціації та усталеними поглядами. Вони вміють давати чіткі "чорно-білі" відповіді на складні запитання. У розмові спираються на факти – якими вони їх бачать. Їх комунікації не вистачає вірогідностей та уявлень, які дають можливість судити незалежно. Їхні співбесідники мають сприймати все, що вони говорять. Їх розповіді

зрозумілі, часто включають якісь моральні уроки, оздоблені гумором, і засвідчують їхню відкритість.

Представники цієї групи прагнуть бути різносторонніми, піонерами у справах, вирішують одночасно кілька завдань. Вони радіють втіленню своїх рішень у життя. Те, що у їхньому мисленні сполучається багато факторів, робить їх дуже часто адекватно організованими. Мовлення таких людей спонтанне, одна ідея запалює іншу; вони можуть легко відповідати на коментарі та аргументи інших та синтезувати все, про що йшлося у розмові. Ці люди швидко приймають рішення, базуючись на доступній інформації, але можуть змінювати їх, навіть кардинально, коли отримають нові дані.

Нарешті, "люди, що сприймають", мають одночасно риси новатора і консерватора, говорять завжди про проблеми, а не про людей, болюче сприймають критику на свою адресу. Вони оптимісти, оскільки вважають, що дії, які базуються на правильних принципах, завжди дадуть позитивний результат.

До іншого типу належать *"люди, що служать"*. Це практичні, емоційно стабільні індивіди. Вони відчувають, що у їхньому житті не буде ні великих злетів, ні провалів; вони компенсують нестабільність інших. У житті таких людей всьому є місце і все на своїх місцях. Такі люди створюють домашню атмосферу, оточуючі залюбки товаришують з ними. Більше, ніж інші, вони хочуть бути ознайомленими із загальним планом дій, фокусуються на практичних питаннях, що звужує їх інтерес до наступних кроків.

Це люди, які самі починають і самі закінчують справу, і роблять все відразу правильно. Інколи навіть жертвують кінцевими строками на користь якості виконання. Вони не запрошують інших зробити роботу за них. Звичайно, вони хочуть догодити іншим, навіть за рахунок тих справ, які мають виконати самі; вони дуже лояльні до колег. Але це не означає, що такі люди служитимуть іншим. Вони хороші адміністратори.

З точки зору комунікації такі люди незадовільно спілкуються. Делегування обов'язків та публічна діяльність для них справа не з простих.

"Люди, що вчать", третій когнітивний тип, схожі на "людей, що служать" у тому сенсі, що люблять порядок, але не практичний, а інтелектуальний. Вони стають справжніми вченими (хоча і інші психологічні типи теж можуть перейматися науковими дослідженнями). Такі люди часто ставлять запитання "Чому?"

Вони мають знати, яким чином одне поняття впливає на інші. Палко бажають утворити уніфіковану, всеосяжну ментальну структуру референції (посилань), таку, з якої можна робити точні висновки та передбачення.

"Люди, що вчать", як і "ті, що служать", можуть примусити себе використовувати свої сили до останніх меж. Це трапляється, коли вони прагнуть знайти аналітичний порядок. "Ті, що вчать" є комунікаторами понять, віддаючи перевагу лекційному методу, а не інтерактивним технологіям. Вони не люблять, коли їх перебивають, поки вони не змалювали повну картину, не виклали всю думку.

Четвертий когнітивний тип, *"люди, що співчувають"*, обдаровані "шостим чуттям", яке ідентифікує їх з іншими. Вони відчувають те, що відчувають й інші, їм болить, коли болить іншим. Такі люди гостро переживають нещирість. Вони можуть діяти від імені слабких, жертв. Їм важко захищатися, навіть коли їх даремно звинувачують. Часто говорять непрямо – розлого пояснюють, розповідають невеликі історії, а потім розчаровуються, коли слухачі не розуміють їх підказку.

"Люди, що співчувають" гостро відчувають порушення гармонії, вони розвивають у себе непорушні основи правди. Свідомість стає провідником їхньої поведінки. Навчання може розширити поле їх досвіду. Вони можуть бути хорошими правниками, музиками, інженерами, медсестрами або психологами.

"Люди, що спонукають" не стануть читати цей матеріал, якщо не вбачатимуть у ньому практичної цінності. Вони вчаться з досвіду, споглядаючи, що працює, а що ні. До кола їх читання входить історія, біографії та література про подорожі, оскільки все це зачіпає людей і містить уроки з життя. Такі абстрактні речі, як математика, філософія або теологія, одначе, залишить їх холодними. Це природні лідери. Вони підштовхують всіх, хто їх оточує, до максимального використання їхнього потенціалу, хоча самі можуть відкладати на потім зміни на краще у своїй особистості.

"Люди, що спонукають" можуть бути дуже неакуратними. Та водночас своєю дисциплінованістю, власним прикладом можуть вести за собою, але не командувати. Соціальну групу, до якої вони належать, бачать крізь призму індивідів – швидко знаходять потенційно сильних особистостей, вимагають уваги кожного, коли спілкуються, помічають персональне зростання особис-

тостей. Робота є для них майже грою – вони виконують її у спосіб, який їх максимально задовольняє.

"Люди, що жертвують" – дуже складний тип. Вони навіть можуть говорити про себе у третій особі або у множині. Без сумніву, обдаровані багатьма талантами, але звужують свою активність до реалізації лише частини потенціалу.

Представники цього психологічного типу бажають використовувати можливості усюди, де їх бачать. Легко можуть працювати від 16 до 20 годин на день. Люблять пригоди та виклики, у захваті від детективів, таємниць, ігор та головоломок, якщо знають, що можуть перемогти.

Загалом, це цілеспрямовані люди, які люблять змагання у всіх сферах життя, досягати вершин. Вони високопрофесійні і бояться лише несподіванок, через які можуть втратити контроль над ситуацією. Вони просто ненавидять програвати спори, навіть вимагають від протилежної сторони відкрито визнати, що вони перемогли. Їхнє мислення побудоване у поняттях інвестицій та дивідендів, що мають бути отримані в результаті. Відчувають незручність бути зобов'язаними перед кимось, оскільки прагнуть зберегти незалежність та контроль над ситуацією. Однак здатні на самопожертву, коли все інше не спрацювало. Готові розпочати все спочатку, щоб бути вільними від провини.

При звуженні потенціалу "люди, що жертвують" можуть бути орієнтовані на слугування, сприйняття чи навчання. Різниця між "тим, що жертвує" і названими трьома психологічними типами в тому, що "ті, що жертвують" можуть перемогти страх поразки.

Останній когнітивний тип, що виділяється у даній класифікації, – це *"люди, що сприяють"*. Цей тип вказаний останнім, бо його представники можуть легко розпізнати себе у будь-якому іншому когнітивному типі. Якщо ви не можете розпізнати себе серед представників класифікації, то, мабуть, належите до "людей, які сприяють". Це природжені дипломати, звичайно з великим колом знайомих (зважте – знайомих, а не друзів, бо вони збалансовують свій інтимний світ). Спілкуються з людьми, що їх оточують, примирюючи, адаптуючи їх одне до одного, сприяючи їм, зближуючи їх.

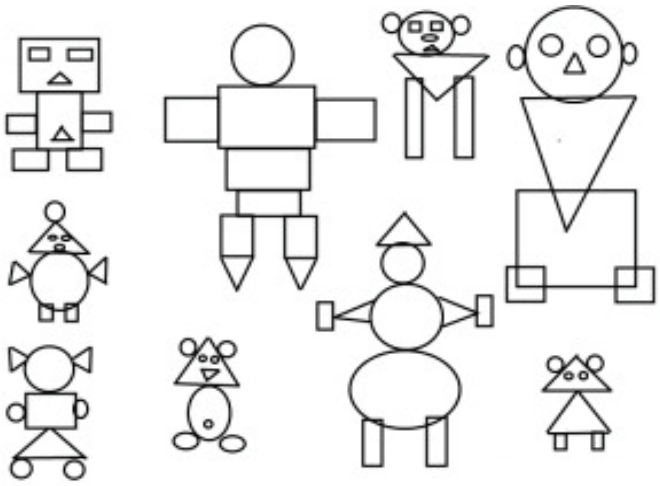
"Ті, що сприяють" – природжені експериментатори, які налагоджують будь-яку діяльність. Їм властива постійна розумова активність, без неї вони нудьгують. Живуть теперішнім часом – спостерігають, слухають, відчувають, збирають інформацію (ін-

коли колекціонують речі), радіють досвіду – хоча і дещо відсторонено, як спостерігачі.

Окрім того, що такі люди природжені дипломати, вони ще й вправні менеджери. Можуть бути дуже впертими, якщо примушувати їх стати на чийсь бік у конфлікті. Тому віддають перевагу бути "другою особою" в керівництві.

❖ *Зернецький П. Типологія особистості: міжкультурні, психологічні та мовленнєві аспекти/П. Зернецький//Соціальна психологія.–2004. – № 3. Либин А. Стиль человека: психологический анализ/А. Либин, И. Шкуратова, Л. Дорфман, М. Холодная и др. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.*

ПСИХОГЕОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ
“КОНСТРУКТИВНИЙ МАЛЮНОК ЛЮДИНИ”



Фігура людини є, мабуть, найбільш упізнаваним образом в історії культури. Символіка зображення людини вражає багатогранністю інтерпретацій, спрямованих у глибини психічного світу. Кожен з нас незалежно від статі, раси або культури, побачивши зображення людської фігури, мимоволі починає зчитувати зашифровані в образі значення. Хто це? Наскільки образ зображеної людини співвідноситься з моїми уявленнями про світ? Позитивно чи негативно я ставлюся до зображеної людини? Ланцюжок розшифровування згорнутих смислів йде в нескінченність.

✧ *Візьміть олівець і стандартний аркуш паперу, складений вчетверо. Кожне з отриманих для малювання чотирьох полів пронумеруйте в правому верхньому куті. А тепер спробуйте намалювати фігуру людини із десяти елементів, серед яких можуть бути тільки трикутники, кола і квадрати.*
У випадку необхідності ви можете збільшувати або зменшувати ці елементи (геометричні фігури), накладати один на одного. Важливим є те, щоб всі ці елементи були присутні в зображенні людини, а загальна кількість використаних фігур дорівнювала десяти. Якщо ви намалювали більшу кількість фігур, то зайві треба закреслити. При недостатній кількості фігур

(менше десяти) домалювати їх. Намагайтеся малювати швидко і без виправлень, ні про що не замислюючись.
Виконайте спочатку один малюнок, потім другий, і нарешті третій. Для отримання надійних результатів кожен новий малюнок необхідно виконувати начеб наново, не дивлячись, на попередній і не намагаючись згадати його зміст.

Інтерпретація тесту заснована на тому, що геометричні фігури, які використовуються в малюнках, різняться за семантикою. Трикутник зазвичай відносять до "гострої", "наступальної" фігури, пов'язаної з чоловічим началом. Круг – фігура обтічна, більш співзвучна зі співчуттям, м'якістю, округлістю, жіночністю. З елементів квадратної форми будувати що-небудь легше, ніж з інших, тому квадрат, прямокутник інтерпретується як специфічно технічна конструктивна фігура, "технічний модуль".

Результати обробляються таким чином: підраховується кількість використаних у зображенні трикутників, кіл та квадратів (за кожним малюнком окремо) і результат записується у вигляді тризначного числа, де сотні означають кількість трикутників, десятки – кількість кіл, одиниці – кількість квадратів. Ці тризначні числа складають так звану "формулу малюнка". У відповідності до неї малюнок досліджуваного відноситься до певного типу і підтипу.

Слід пам'ятати, що прояв тих чи інших властивостей залежить від рівня психічного розвитку. При високому рівні розвитку зазначені риси розвинені і реалізуються у повсякденному житті. А у випадку дисгармонійної особистості, низького рівня розвитку ці якості перетворюються в імпульсивність, занижений самоконтроль, агресивні висловлювання і вчинки.

✧ *І тип (домінування трикутників) "організатор":* ведучий, владний, рішучий, діяльний, імпульсивний, організуючий, легко адаптується в соціальній сфері, відповідальний, вимагає визнання і уваги. Формули малюнків: 811, 712, 721, 613, 622, 631.

Такі люди легко адаптуються у соціальній сфері, схильні до керівництва та організаторської діяльності. Орієнтовані на авторитети і значущі в суспільстві норми поведінки. Часто володіють даром хороших оповідачів, який базується на високому рівні мовного розвитку. Прагнуть до домінування над іншими. Ті, хто усвідомлює цю властивість і має розвинений рівень самоконтролю, намагається тримати себе у певних рамках.

Цей тип людей відрізняє виражена потреба в активних діях. Суттєвого значення вони надають не лише результату, але і процесу його досягнення. При оцінці як успіхів, так і невдач схильні до перебільшення. Зустрічаючи перешкоди, стають вкрай збудливими. У соціальних відносинах виділяються рішучістю й азартом. У відносинах з іншими схильні займати позицію лідера. У напружених міжособистісних ситуаціях переважає стратегія суперництва.

Вимагають визнання, прагнуть звернути на себе увагу оточуючих. Усіляко намагаються виправдати виявлену до них довіру. Вважають себе відповідальними за багато справ і демонструють це перед іншими. У крайніх випадках схильні до гіпертрофованої відповідальності, яка переходить у демонстративне самокатування або підвищену вимогливість до оточуючих. Підвладні хвилинному настроєві, імпульсивні у прийнятті рішень.

✧ *II тип (домінування квадрата) – "старанний працівник":* дипломатичний, стриманий, виконавський, пунктуальний, педантичний, вимогливий до себе та інших, схильний до сумнівів і різких змін в емоційному стані під впливом зовнішніх факторів. Формули малюнків: 514, 523, 532, 541.

Для даного типу "вміння робити справу" є першочерговим. Прагнуть досягти досконалості в оволодінні професією. Мають високе почуття відповідальності. Вимогливі до себе та інших. У взаєминах досить педантичні, високо цінують справедливість, чутливі до щирості. Характеризуються багатьма рисами "організаторів", однак вагаються, приймаючи відповідальні рішення. У взаєминах відрізняються зайвою делікатністю, їм незручно відмовити у проханні.

Беруться за всі справи, часто переоцінюючи свої можливості. Впевнені, що можуть впоратися з будь-якою справою наодинці. Не перекладають частину своєї роботи на іншого, довіряючи лише собі. Впертість часто сприймається ними як відстоювання своїх принципів. Занадто інтенсивно переживають навіть незначні невдачі. Оточуючі вважають їх працьовитими й вимогливими до себе. Цих же якостей вони очікують від інших. Можуть витримувати значні розумові навантаження, хоча висока інтенсивність роботи викликає роздратування. Не можуть швидко включатися в процес, бо їм необхідний тривалий підготовчий період. Сам процес діяльності не приносить особливого задово-

лення, проте істотного значення надається результату. Відчувають себе дискомфортно, коли процес залишається незакінченим.

- ✧ *III тип (без суттєвого домінування якоїсь з фігур) – "ініціатор":* натхнений, поривчастий, схильний до фантазування, нерідко відчуває відчуженість, в критичних міжособистісних ситуаціях замикається в собі, зовні демонструючи незворушність. Формули малюнків: 433, 343, 334.

Легко абстрагуються від реальності, мають "концептуальний розум". Прагнуть до оволодіння обраною предметною діяльністю незалежно від того, як складаються відносини з оточуючими. Почасти відчувають відчуженість, усвідомлюючи себе не такими, як усі. Знаходяться у полоні власних уявлень про світ, які часто бувають далекими від реальності. У скрутних ситуаціях схильні до фантазування. Досить легко встановлюють контакти з оточуючими та вміють зберігати з ними певну дистанцію. У критичних міжособистісних ситуаціях замикаються в собі, зовні демонструючи незворушність.

Відрізняються різноманітністю здібностей, починаючи від уміння описувати пережиті події і закінчуючи малюванням, рукоділлям. Схильні до діяльності, що вимагає добре розвинених навичок тонкої моторики. Не полюбляють рутинної праці, від нудної і монотонної роботи впадають у пригнічений стан. Зміна діяльності, нові можливості їх надихають. У рамках однієї професії їм тісно, тому вони можуть абсолютно несподівано її змінити і зайнятися чимось новим. Найчастіше хобі стає їх другою професією. Представники даного типу часто зустрічаються серед осіб, що займаються різними видами мистецтва, такими як літературна і театральна творчість, циркове мистецтво, мультиплікація, реклама і дизайн.

- ✧ *IV тип (домінування кола) – "емотивний":* вразливий, обережний, душевний, співпереживаючий, чутливий в емоційному плані, характеризується підвищеною сприйнятливістю до оцінки себе та своєї діяльності зі сторони інших. Формули малюнків: 181, 271, 172, 361, 262, 163.

Співчутливі до інших, емоційно переживають драматичні сцени навіть в кінофільмах. Важкі життєві обставини можуть їх надовго вибити з колії. Піклуючись про інших, схильні витрача-

ти занадто багато сил і енергії, що почасти ускладнює реалізацію їх власних інтересів і здібностей.

Відрізняються підвищеною готовністю до спонтанного вираження емоцій та імпульсивних вчинків. Прагнуть засвоювати різнобічну діяльність, проте більш продуктивні у разі вибору якоїсь однієї галузі. Чутливі до найтонших нюансів взаємин, болісно переживають конфлікти. Відрізняються стійкістю переживань, тривалий час знаходяться під враженням подій, в яких їм довелося брати участь. Товариські і невимушені в контактах з оточуючими, прагнуть до дотримання прийнятих у групі норм поведінки. Характеризуються підвищеною чутливістю до оцінки себе та своєї діяльністі з боку інших.

- ✧ *V тип (домінування кола) – "інтуїтивний":* природний, прямодушний, емоційно лабільний, недовірливий, невпевнений у собі, схильний до критично ї оцінки себе, прагне постійно контролювати обставини, щоб уникнути стресових ситуацій, не любить будь-яких обмежень. Формули малюнків: 451, 352, 253, 154.

Відзначаються високою чутливістю нервової системи та її швидкою виснажливістю, емоційною неврівноваженістю. Ефективніше працюють, маючи можливість змінювати один різновид діяльності на інший, чутливі до усього нового.

Схильні до переживань з приводу можливого несприятливого розвитку подій. Діють по першому спонуканню або довго не можуть на що-небудь зважитися взагалі. Їх нерішучість є наслідком труднощів у швидкій переробці великого обсягу інформації, що надходить. Вони намагаються охопити неосяжне і осягнути неможливе. Це призводить до складнощів у вираженні своїх думок і почуттів.

Прямодушні, їх слова часто випереджають думки, а звичка "говорити правду в очі" призводить до ускладнень у взаєминах. Оточення їх найчастіше не розуміє або розуміє перекручено. У колективі виробляють власні норми поведінки і дотримуються їх. У соціальній поведінці орієнтовані на певну групу людей, як правило, нечисленну. В колективі спроможні грати роль неформального лідера. Реалізувати цю потребу може завадити невпевненість у собі, яка породжується побоюванням виглядати смішним в очах оточуючих. Дискомфортний стан виникає через внутрішнє протиріччя "все розумію, але нічого не можу з собою вдіяти".

Схильні до самоаналізу, до критичної оцінки власних вчинків і переживань. Разом з тим їхня точка зору досить важко коригується іншими. Воліють постійно контролювати обставини, щоб уникнути стресових ситуацій. Волелюбні, бурхливо реагують на будь-які обмеження. Фізично не переносять безладу, саме через це конфліктують з оточуючими. Невпевнені в собі і потребують підбадьорювання.

✧ *VI тип (без суттєвого домінування якоїсь з фігур) – "незалежний":* збудливий, наполегливий, незалежний, різкий, активність і ефективність його роботи зростає при збільшенні напруженості, важко сприймає критику, обережний у встановленні довірливих відносин. Формули малюнків: 442, 424, 244.

Характеризуються багатою уявою і просторовим баченням. Залучені в різні види технічної, художньої чи інтелектуальної творчості. Найчастіше інтровертовані, живуть власними нормами. Стійкі до тиску з боку соціального оточення. Емоційно збудливі, одержимі оригінальними ідеями. Активність і ефективність їх роботи зростає при збільшенні напруженості. Несприятливі обставини їх мобілізують.

Здатні розмірковувати і діяти незалежно. Уміють відстоювати власну точку зору, не бажають визнавати свої помилки. Бурхливо реагують на зауваження оточуючих, агресивно сприймають критику. Не квапляться проявляти ініціативу при встановленні контактів. Переживання намагаються приховувати від оточуючих, проявляючи невластиву їм жвавість. Прагнуть до створення довірливих стосунків, але дуже обережні. Сталі зв'язки з іншими людьми відзначаються глибиною і тривалістю.

✧ *VII тип (домінування квадрату та трикутника) – "комунікативний":* войовничий, виверткий, мінливий, має високу самооцінку, впевнений у собі. Формули малюнків: 415, 325, 235, 415.

Розгальмовані в поведінці й спілкуванні. Безпосередні у соціальних стосунках. Легко втягуються в ситуацію і так само легко з неї виходять. Бурхливо реагують на події, що відбуваються. За хвилинним поривом погоджуються брати участь у справах, які заважають здійснити раніше намічені цілі. Не переймаються у незручних і конфліктних ситуаціях.

Мають розвинуте економічне чуття. Вміють швидко реагувати в незнайомому оточенні, проте схильні робити поспішні ви-

сновки. Часто-густо кидають розпочату справу, не доводячи її до кінця. Успішніші за такої організації діяльності, коли є можливість перемикатися з однієї справи на іншу. Мають високу самооцінку, впевнені в собі.

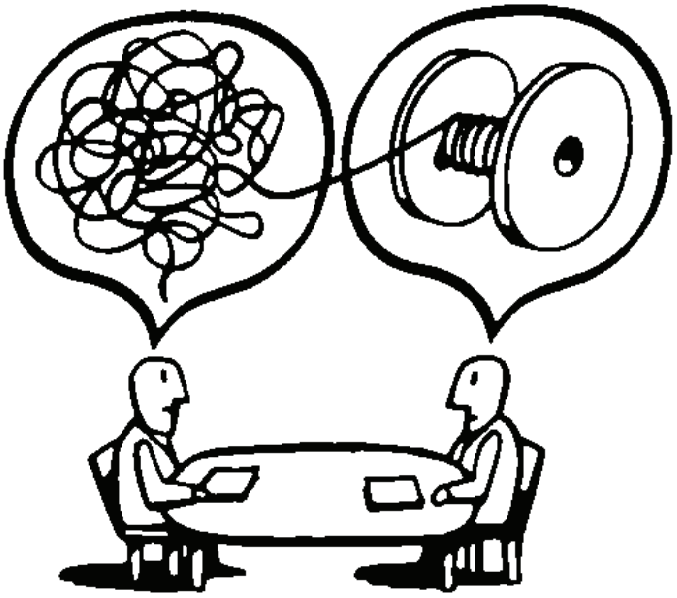
✧ *VIII тип (домінування квадрата) "самодостатній":* витривалий, розмірковуючий, стабільний, врівноважений, відповідальний, проявляє вимогливість до себе та інших, розраховує тільки на свої сили. Формули малюнків: 118, 127, 217, 316, 226, 136.

Емоційно стабільні. Поведінка характеризується тенденціями, протилежними емотивному типові. У більшості випадків володіють собою і послідовно дотримуються певних правил. Уникають спілкування з тими, хто не вміє приховувати своїх почуттів. Надають перевагу цілеспрямованим бесідам. Перш ніж зав'язати знайомство, намагаються краще придивитися до партнера. Чутливість до переживань інших людей трохи занижена через захоплення предметною (діловою) стороною спілкування. Демонструють вимогливість до себе та інших. Як гарні фахівці, можуть відмінно організовувати предметну сторону справи. Схильні замикатися в колі власних проблем.

Володіють розвиненим самоконтролем. У скрутних ситуаціях розраховують тільки на свої сили. Вважають себе, а не обставини, відповідальними за власні успіхи і невдачі. Більше тяжіють до індивідуальної роботи. У колективі займаються організацією процесу предметної діяльності. У роботі створюють власну систему, не схильні користуватися досвідом і напрацюваннями інших. Детально продумують варіанти своїх дій, мають розвинені "ручні" навички і образну уяву. Це дає їм можливість успішно займатися технічними видами творчості, архітектурою, інформаційними системами.

❖ *Либин А. Психографический тест: конструктивный рисунок человека из геометрических форм / А. Либин, А. Либина, В. Либин. – М.: Эксмо, 2008. – 368 с.*
Потемкина О. Психологический анализ рисунка и текста/О. Потемкина, Е. Потемкина. – СПб.: Речь, 2006. – 524 с.

МОДАЛЬНОСТІ: ВІЗУАЛ, АУДІАЛ, КІНЕСТЕТИК, ДИГІТАЛ



- *НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ* (грецьк. neuron – нейрон і лат. lingua – мова) – система опису структури суб'єктивного досвіду, що пояснює специфіку кодування набутої інформації.

- *МОДАЛЬНІСТЬ* (від лат. modus – спосіб) – це певний аспект стимулу, що сприймається певною сенсорною системою; якісність визначеності відчуттів.

З точки зору теорії нейролінгвістичного програмування, розробленої американськими науковцями Річардом Бендлером і Джоном Гріндером, у кожної людини є провідна репрезентативна система (*"модальність"*), яку вона найчастіше використовує, отримуючи інформацію із оточуючого світу.

Репрезентативна система (лат. representatio – наочне зображення) – основний, домінуючий спосіб отримання людиною інформації із зовнішнього світу; індивідуальна модель сприйняття того, що передають органи чуття людини; специфічна систе-

ма збирання та опрацювання інформації, яку особа використовує для формування й репрезентації власного досвіду.

Саме репрезентативні системи відіграють визначальну роль у взаємодії людини з навколишнім світом і власною підсвідомістю. Цей зв'язок підтримується за допомогою трьох основних систем образів, відчуттів і уявлень: візуальної (зір); аудійної (слух); кінестетичної (м'язові відчуття, смак і нюх). Із огляду на це, виокремлюють три основні модальності, представники яких у процесі осмислення реальності надають перевагу різним операційним категоріям мислення: *візуали* мислять образами, *аудіали* кодують інформацію за допомогою слів, *кінестетики* сприймають світ за допомогою відчуттів. Деякі фахівці називають ще *дигіталів* (англ. digital – цифровий), які, контактуючи із зовнішнім світом, орієнтуються на діалог та аналіз.

Дослідження показують, що практично кожна людина до семи років (в окремих випадках до чотирнадцяти) цілком органічно осягає багатство світу через усі можливі канали. Однак із часом вона дорослішає, набуває досвіду, краще розуміє себе, свої переваги та недоліки й тому дедалі більше схиляється до сприйняття дійсності через той канал, який у неї розвинутий найкраще. Саме він стає для неї домінуючим. Унаслідок цієї трансформації дорослі люди не завжди розуміють один одного, не можуть так легко, як діти, налагодити контакт. І це не випадково, оскільки репрезентативні системи – це "інші карти для тієї самої території". Інакше кажучи, якщо індивідуальні "карти" учасників спілкування не збігаються, комунікаційний контакт або взагалі неможливий, або істотно ускладнений.

Особливості індивідуальних "карт" визначаються своєрідністю способу індивідуального сприйняття людиною реальності, а також специфікою кодування здобутої інформації, тобто власною моделлю репрезентативної системи, яка і визначає тип особистості. З'ясувати, до якого з них належить співрозмовник, можна на основі аналізу комплексу таких факторів: специфіка слів, які він уживає (дієслова, прикметники тощо, які мовою нейролінгвістичного програмування називаються "предикатами"); рухи його очей; особливості поведінки (поза; манера говорити; активність рухів, дистанція, на якій він любить спілкуватися і т. ін.).

Візуали. Люди, які належать до цієї модальності, мають добре розвинену візуальну систему й найчастіше осмислюють світ у зорових образах. У живому спілкуванні вони акцентують увагу переважно на зорових деталях сприйняття реальності. Візуалам

притаманне уживання таких предикатів: бачити, сфокусувати, помічати, ілюструвати; яскравий, темний, туманний; розпливчато, виразно тощо.

При осмисленні та опрацюванні інформації очі представників цієї модальності рухаються вліво-вгору або вправо-вгору, а також прямо-вгору або по центру. Візуал багато жестикулює, ніби створюючи в повітрі зображення того, про що говорить. Типова поза – з розправленими плечима. Манера спілкування динамічна й емоційна: розмовляє швидко та голосно з численними паузами; починає фрази найчастіше із займенників "ви" чи "ти". Під час комунікативного акту намагається дотримуватися такої дистанції, з якої зручніше розгледіти співбесідника. Саме тому зазвичай візуал займає позицію на певній відстані, щоб розширити поле огляду й триматися дещо відсторонено, оцінювати все, що відбувається навколо, так, ніби це його не стосується. Однак у разі близького контакту, виникнення конфлікту представники цієї модальності здатні діяти агресивно, звинувачуючи у всіх негараздах співбесідника. Останньому важливо знати, що коли візуал не бачить, то він ніби й не чує.

Візуал переконаний, що його сприймають "за одягом", і тому його одяг завжди ефектний та яскравий, навіть якщо незручний. За своєю природою носії цієї репрезентативної системи схильні до оригінальних і необгрунтованих фантазій та мрій.

Практика тренінгів і досліджень у межах нейролінгвістичного програмування засвідчує, що майже 60% людей належать до візуалів.

Аудіали. Специфіка модальності аудіалів полягає в тому, що вони легко знаходять найтонші відмінності у звуках, але можуть не помічати кольорів і не відчувати жодної різниці в запахах. Представники цієї модальності найчастіше вживають такі типові предикати: говорити, слухати, звучати, кричати, шепотіти, замовкнути; тон, тональність, звук; тиша, дисонанс, резонанс; пронизливий, монотонний, гармонійний, голосний, тихий, дзвінкий. Під час опрацювання інформації очі аудіалів рухаються вліво-вбік або вправо-убік, а також вліво-вниз.

Аудіал малорухливий, мало жестикулює і схильний відволікатися на навколишні звуки, оскільки його репрезентативна система налаштована передусім на слухання, а вже потім на спостереження й відчуття. Для представників цієї модальності спілкування – це насамперед інтонація, гучність, тембр голосу співрозмовника. Саме тому аудіали здебільшого дуже контактні,

адже для орієнтації в навколишньому світі та прийняття адекватних рішень їм надзвичайно потрібна звукова інформація, що й формує основу їхньої "карти". Вони самі схильні багато говорити, ніби перевіряючи в цьому аудійному каналі правильність своїх оцінок і відчуттів.

Під час спілкування аудіали уникають зорового контакту, переважно дивляться на лоб партнера. Сидять вони з нахилом уперед. Їх легко відрізнити за схильністю до "телефонної пози" (голова трохи набік, ближче до плеча).

Аудіали переважно мають хороший музичний слух і виразний, глибокий, мелодійний голос. Однак їхнє мовлення демонстративно монотонне, очевидно для того, щоб "почути" всі тонкощі мовлення, тональності, інтонації співрозмовника. Вони рідко вживають займенник "я", що ніби віддзеркалює їхнє небажання брати відповідальність на себе, більше схильні говорити про "них", позначаючи їх термінами "ті", 'той", "та".

До цієї репрезентативної системи, за оцінками фахівців, належить приблизно 20% людей.

Кінестетики. Люди цієї модальності у сприйнятті світу спираються на відчуття і водночас мають істотно приглушені здібності до того, щоб "побачити" й "почути". Фахівці розрізняють зовнішню та внутрішню кінестетику. В основі зовнішньої кінестетики лежать тактильні відчуття (дотик, температура, вологість), запах і смак. Внутрішня кінестетика охоплює емоції й внутрішні відчуття, усвідомлення стану тіла, які інформують людину про те, як вона рухається і що її оточує.

Увага кінестетика зосереджена на сюжеті та динаміці подій. Такий підхід дає змогу кінестетику більше відчути, "посмакувати", "понюхати", тобто отримати максимальну кількість інформації про навколишній світ. Представники цієї модальності акцентують увагу своїх співрозмовників зовсім на інших, ніж аудіали та візуали, деталях: як швидко хто рухається; приємне відчуття дотику ліктя однодумця; запах диму від щойно запалених факелів, що нагадує дитинство тощо.

Кінестетики схильні уживати такі предикати: відчувати, хапати, контактувати, стискати, торкатися, пробувати; теплий, жорсткий, гладенький, твердий, холодний, важкий, смачний, прісний, гострий, ніжний, гіркий, свіжий, ароматний. Під час осмислення інформації їхні очі рухаються вправо-вниз і прямовниз. Вони цінують комфорт та ретельно дбають про своє тіло. В одязі для них важлива зручність, а не зовнішній вигляд. Вони

важко переживають стреси й дискомфортні ситуації. І це не випадково, адже за таких обставин "вмикається" внутрішня кінестетика: згадуються неприємні відчуття, активізуються негативні емоції, пов'язані з внутрішньою тривогою та усвідомленням незручного стану тіла.

Мовлення кінестетиків уповільнене, голос часто глухий і низький. Вони живуть дією, бо для отримання інформації про світ їм потрібно рухатися, торкатися, куштувати, нюхати тощо.

Під час комунікаційного контакту кінестетик практично завжди намагається все відчути й тримати ситуацію під контролем. Саме тому прагне максимально скоротити дистанцію й бути якомога ближче до партнера, торкатися його руками, довго тримати його руки у своїх. У критичній ситуації для кінестетиків головне – "устряти в бій". Поза сповнена динаміки руху; плечі й шия спрямовані вперед. Кінестетики, з одного боку, схильні зловживати займенником "я" (ніби наголошуючи на своїй персоні), з іншого – можуть легко йти на компроміс у конфліктних ситуаціях і при цьому довго перепрошувати опонента (ніби каючись у тому, що з нав'язуванням партнеру свого "Я" дещо перейшли межу).

За підрахунками дослідників, частка кінестетиків у світі становить приблизно 20%.

Дигітали. Репрезентативна система дигітала основана на внутрішньому аналізі та діалозі. Дигітали – раціоналісти. Це зумовлено тим, що у сприйнятті й мисленні в них домінує ліва півкуля. Представники цієї модальності мають своєрідну модель сприйняття світу, орієнтовану на сенс, зміст, важливість та функціональність, тому вони, наприклад, не стільки співчувають людському горю, скільки розуміють масштаби трагедії, проблеми.

Дигітали здебільшого використовують такі предикати: усвідомлювати, думати, знати, вирішувати, розуміти, сприймати, помічати, нагадати, демонструвати, погоджуватися, пам'ятати, вірити, звичайний, свідомий, мінливий.

Особливістю їхньої лексики є схильність до вживання слів та термінів, полімодальних або невизначених (сприймати, пояснювати процес й ін.), нейтральних щодо репрезентативних систем, із метою налагодити ефективний комунікаційний контакт із представником будь-якої модальності.

Для поведінки дигіталів характерні стримана жестикуляція; монотонні інтонації; намагання тримати співрозмовника на від-

стані; уникання будь-якого фізичного контакту (дотиків); скута пряма поза, схильність до "телефонної позиції" (одна рука торкається щоки, вказівний палець спрямований до вуха, середній – до носа, а великий – до підборіддя).

Категорію дигіталів виокремлюють не всі фахівці. Деякі автори уважають, що дигіталів у суспільстві приблизно 20-30 %.

❖ *Бэндлер Р. Нейролингвистическое программирование: структура магии/ Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – СПб.: Белый кролик, 1996. – 496 с.*
Петрик В. Сугестивні технології маніпулятивного впливу / В. Петрик, М. Присяжнюк, Л. Компанцева та ін. К. : НА СБ України, 2010. – 248 с.

ТЕСТ: "МОДАЛЬНІСТЬ СПРИЙНЯТТЯ"

Залежно від способу сприйняття всі люди діляться на чотири типи: візуал, аудіал, кінестетик і дигітал. Якщо ви ще досі сумніваєтеся, до якої з цих груп можна зарахувати себе, цей простий тест допоможе вам визначитися. Але, якщо отриманий результат вас здивує, не поспішаєте говорити, що тест невірний. Не забувайте, більшість людей мають не чистий, а змішаний тип сприйняття, в якому один канал (наприклад візуальний) переважає над іншими. Який він у вас – зараз і спробуємо з'ясувати.

✧ *Оцініть запропоновані уявні ситуації та виберіть той варіант, який вам найбільше підходить.*

1. Ви прийшли в салон, щоб купити новий мобільний телефон. На якій моделі ви зупините свій вибір?
а) з найзручнішим MP3-плеєром і великим об'ємом пам'яті, щоб поміщалися всі мої улюблені альбоми;
б) з великим екраном, потужною камерою з різними ефектами, ну і з цікавими іграми;

в) з найкращим дизайном, формою, компактним розміром – головне, щоб в руці сидів зручно і був простий в користуванні;
г) на найбільш функціональній, щоб там були: MP3, хороша фото- та відеокамера, Blue-tooth, FM-тюнер, органайзер, секундомір…

2. Яким способом ви вважаєте за краще спілкуватися з друзями?
а) по телефону – найзручніше, можу розмовляти годину або дві;
б) лише особисто – мені важливо побачити їх обличчя, заглянути в очі;
в) краще особисто, мені подобається фізичний контакт – міцні обійми, дружні рукостискання, обмін поцілунками;
г) найшвидший, невитратний і ефективний спосіб – інтернет.

3. Ви з друзями прийшли на дискотеку відпочити й потанцювати. А чи ви взагалі любите та вмієте танцювати?
а) так, люблю, і роблю це непогано, адже це зовсім неважко, треба просто уловлювати настрій мелодії та рухатися в її ритмі;
б) люблю, і не лише танцювати, але й спостерігати збоку; іноді людина так гарно рухається, що нею неможливо не замилуватися;
в) не знаю, чи хороший я танцівник, але потанцювати зазвичай не проти, особливо в парі;
г) ні, не люблю, танцюю рідко, та й танцівник з мене поганий.

4. Вам потрібно терміново вийти на вулицю, але погода раптом різко зіпсувалася. На вішалці висить ваш плащ, але він такий старий і пошарпаний, що перехожі, побачивши вас в такому одязі, напевно будуть сміятися. Отже, що ви виберете?
а) знаю я цих перехожих… Знову почнуться безглузді насмішки та перешіптування. А ще думають, що я їх не чую. Ні, краще я одягну щось інше;
б) краще замерзнути, ніж одягнути на себе це страхіття. Візьму нову куртку, звичайно, в ній буде холодно, зате вона так круто виглядає;

в) одягну плащ. Мені все одно, що він старий, зате в ньому тепло та комфортно. А підхопити застуду мені зовсім не хочеться;
г) мені якось абсолютно однаково, що там подумають або скажуть перехожі. В мене й без них справ вистачає, так що одягаю плащ.

5. Що могло б стати для вас ідеальним подарунком на День народження?
а) круті стереоколонки (караоке, улюблений музичний інструмент, папуга, який розмовляє);
б) колекція улюблених фільмів (модний костюм чи сукня, картина чи скульптура, гарний букет);
в) великий плюшевий ведмідь (м'який светр ручної в'язки, улюблений парфум, величезний торт);
г) дуже цікава книга про філософію, мистецтво чи новітні технології (мобільний телефон з багатьма різними корисними функціями, записник і т.п.);

6. Ви в супермаркеті, де якраз проходить рекламна акція. Чотири дівчини пропонують всім продегустувати чотири різні сорти чаю. До якої з них ви підійдете в першу чергу?
а) до дівчини з найприємнішим голосом;
б) до наймиловиднішої, охайно та гарно одягненої;
в) до тієї, чий сорт чаю буде найароматнішим;
г) до тієї, яка найдетальніше розкаже про властивості цього чаю.

7. Уявіть, що ви прийшли на дуже важливе побачення (зустріч). Чи видасть що-небудь ваше хвилювання?
а) здригаюся від кожного різкого звуку, прислухаюся до кроків, раптом це вона (він);
б) мені весь час здається, що мій одяг пом'явся або забруднився – я намагаюся його розгладити та обтрусити всі порошинки;
в) нервово ходжу взад-вперед, кручу в руках телефон;
г) напевно ні, я намагаюся поводитися спокійно, а поки чекаю, обмірковую щось не менш важливе.

8. Ви на прем'єрі фільму, але щось не дає вам спокою. Що саме відволікає вас від нормального перегляду?

а) якийсь невіглас, що сидить поруч з вами, весь час лузає насіння, який жах!
б) ці моторошні бузкові штори з боків екрану мене просто вбивають, до того ж лампочки біля входу просто в очі світять;
в) сидіння в кінотеатрі незручні, тверді та й підлокітники занадто холодні;
г) мені не дають спокою власні думки з приводу того, щоб можна було змінити у фільмі, або як довелося б грати певну роль мені.

9. Якби вам запропонували взяти участь в зйомках нового блокбастера, якій ролі ви б віддали перевагу?
а) композитора, автора саундтреку;
б) костюмера, гримера чи художника із спецефектів;
в) виконавця головної ролі, каскадера чи постановника боїв;
г) автора сценарію чи режисера.

✧ *Результати*

Підрахуйте, яких варіантів відповідей у вас більше.

Якщо у вас *більшість відповідей "а", то ви – аудіал.* Якщо для візуала світ – це книга з яскравими картинками, то для вас це симфонія безлічі різноманітних за силою та забарвленням звуків. Так, зустрівшись з незнайомою людиною, ви, насамперед, звертаєте увагу на її голос. Різкі, підвищені тони, груба безграмотна мова викликає у вас роздратування. Але плюси також великі, адже за щонайменшими відтінками голосу співрозмовника ви здатні визначити його настрій. Швидше за все, ви дуже небайдужі до музики, любите проводити час на концертах, в клубах, театрах і майже не розлучаєтеся з улюбленим плеєром. А іноді ви віддаєте перевагу і самотності в яких-небудь спокійних місцях, наприклад на березі озера чи в парку, де можна просто слухати спів птахів. Природно, такі завдатки іноді допомагають аудіалам розкрити свій талант на музичному терені.

Більшість відповідей "б": ви – візуал. Ви сприймаєте навколишній світ в різноманітності його зорових образів – в яскравих фарбах, силуетах, відтінках і формах. Тому для вас дуже важлива зовнішня краса та гармонія предметів. Напевно, ви любите наводити вдома порядок, симетрично розставляючи на полицях різні прикраси або стираючи пил з улюблених картин. Усі старі, негарні та зламані речі ви викидаєте або намагаєтеся прибрати подалі. Схильність до цього типу сприйняття може проявлятися

як в пристрасті до ефектного одягу, так і, наприклад, в колекціонуванні старовинних статуеток або захопленні фотографією. Крім того, ви маєте дуже яскраву, живу уяву й здатні подумки представити, а потім описати будь-яку картину чи епізод з життя. Ці здібності цілком можуть допомогти візуалам реалізувати себе в таких творчих професіях, як художник, декоратор, модельєр, письменник або скульптор.

Більшість відповідей "в": ви – кінестетик. Люди, що відносяться до цього типу, пізнають і сприймають світ за допомогою відчуттів, які отримуються за допомогою дотику, нюху, смаку. Отже, це люди руху, точніше – дії. Хоча це зовсім не означає, що всі вони ведуть рухливий спосіб життя. Просто за допомогою різноманітних дій вони отримують потрібну інформацію. Так, приміром, візуалу досить поглянути на букет яскраво-червоних троянд, а кінестетик може спочатку понюхати його, а потім вже подивитися. Вибираючи в магазині одяг або меблі він керується передусім не красою, а зручністю. Саме для цього типу людей найбільше значення грає комфорт. Для кінестетиків зазвичай важливий фізичний контакт, вони швидше віддадуть перевагу обіймам та дотикам, ніж словесному вираженню почуттів. Цей тип сприйняття найчастіше переважає у маленьких дітей, а також характерний для багатьох чоловіків.

Більшість відповідей "г": ви – дигітал. Цей тип незвичайний і не так поширений, в порівнянні з іншими типами сприйняття. Якщо ви належите до цього типу, то для вас характерні такі якості, як раціональність, схильність до логіки та аналізу, неординарність мислення. Вам ближче не зорові чи слухові образи, а мова цифр, знаків і символів. У навколишніх речах ви найбільше цінуєте їх функціональність. Нерідко ви буваєте закриті від інших і перебуваєте в особливому, вами ж створеному світі, раз у раз занурюєтеся в обдумування своїх думок та ідей. Швидше за все, ви ведете розмірений спосіб життя, не любите поспішати та робити різкі рухи, любите, щоб усе було чітко, логічно, без зайвих деталей. Саме серед дигіталів зустрічається найбільша кількість діячів науки та культури.

❖ *Ковалевська Т. Комунікативні аспекти нейролінгвістичного програмування/Т. Ковалевська. – Одеса: Астропринт, 2001. – 342 с.*
Струніна В. Співвідношення комунікативних властивостей особистості і нейролінгвістичної типології в установленні партнерства в спілкуванні/ В. Струніна//Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2011. – №1.

ІДЕАЛЬНИЙ ПАЦІЄНТ: ЕКСТЕРНАЛ ЧИ ІНТЕРНАЛ?

Не всі пацієнти люблять лікуватися, але всі пацієнти полюбляють лікувати.
Максим Звонарьов

- *ЕКСТЕРНАЛ* – тип особистості, схильний пояснювати наслідки своїх вчинків, невдач впливом обставин, інших людей, тим самим як би знімаючи з себе моральну відповідальність.

- *ІНТЕРНАЛ* – тип особистості, який у випадку невдачі звинувачує себе (не інших) та навколишні обставини. Для інтерналів характерне вміння викликати довіру до себе, знаходити контакти з людьми, особлива чутливість у міжособистісних стосунках, оцінці себе оточуючими. Інтернали частіше досягають успіхів у творчій діяльності, вони менш агресивні, ніж екстернали.

Хворіють, безумовно, всі – ніхто не застрахований ні від застуди, ні від нещасного випадку. Для одних – будь-яка, навіть дріб'язкова хвороба – важкий удар, порушення планів і мало не особиста образа від долі, для інших – улюблене проведення часу

(жаліти себе, улюблених, і змусити всіх навколо витися бджолиним роєм), ну а для третіх – навіть важке захворювання – це можливість щось переосмислити у відносинах з близькими і з собою... Чому ж пацієнти реагують так по-різному?

Лікар підсвідомо завжди налаштовується на образ "ідеального пацієнта". Цим умовним терміном називають таких пацієнтів, які свідомо прийшли вилікуватися від хвороби, в них відсутні сумніви в своїх силах та вміннях лікаря, готові виконувати будь-які призначення лікаря, вміють коротко висловлювати свої проблеми та скарги, мало поінформовані в медичних термінах. Як показує практика, відсоток таких пацієнтів невеликий і лікар безпосередньо стикається з різними пацієнтами, з проявами їхніх різних характерів, що безумовно, створює певні труднощі в лікуванні. Тому лікареві потрібно враховувати всі особливості особистості пацієнта для ефективного формування контакту з ним. До особистісних характеристик пацієнта входять такі якості: темперамент, характер, здібності, інтелект та ін. Усі ці властивості лікар повинен враховувати при встановленні психологічного контакту з пацієнтом.

Враховуючи переважання певних рис в характері, психологи виділяють основні типи людського ставлення до хвороби: пацієнти-екстернали та пацієнти-інтернали.

"Пацієнти-екстернали" – комунікабельні, у них є широке коло друзів, знайомств, висока збудливість і імпульсивність поведінки. У своїх недугах і хворобах здатні звинувачувати зовнішні обставини, долю, випадок. Такі пацієнти зазвичай проявляють агресію і гнів як до лікаря, так і до інших пацієнтів. Основна тактика, яку варто застосовувати лікарю, є встановлення насамперед емоційного контакту з такими пацієнтами, а лише потім переходити до інформаційного аспекту бесіди.

"Пацієнти-інтернали" – найважливішим для них є їхній внутрішній світ, їхнє переживання, а зовнішнє оточення є чимось несуттєвим. Такі пацієнти "замкнені в собі", некомунікабельні, важко адаптуються до перемін зовнішнього оточення, схильні до самоаналізу, переважає недовірливо-скептичний тип спілкування. Для інтерналів немає дрібниць у їх здоров'ї. Провину за втрачене здоров'я і відповідальність за події в своєму житті вони покладають лише на себе. Такі пацієнти надзвичайно відповідальні, виконавчі, вимогливі як до себе, так і до лікаря. У роботі з такими пацієнтами необхідно усі питання обговорювати максимально детально, інакше в пацієнта може виникнути почуття

тривоги. Не потрібно економити на часі, проводячи консультацію, тому що темп мислення інтерналів буває сповільненим. Лікар повинен змиритися з цим і бути терплячим, врівноваженим. У даному випадку тактика з пацієнтом повинна бути протилежна до попередньо наведеної, а саме: контакт з таким пацієнтом починати з нейтрального, інформаційного контакту, а вже потім формувати позитивне емоційне ставлення до лікаря.

У професійній діяльності лікаря важливим є знання і врахування поширеної клінічної класифікації типів пацієнтів.

Тривожний пацієнт. Поведінка таких хворих відзначається підвищеною тривогою, яка нічим не обґрунтована. Вони невпевнені в собі, при проведенні діагностичних та лікувальних процедур можуть втрачати свідомість, виникають різні вегетосудинні реакції. Якщо людина постійно стривожена, то під час хвороби ця риса, безумовно, лише загострюється. Така людина вірить найбільш песимістичними прогнозам. Із впертістю він читає медичну літературу, нишпорить в інтернеті, намагаючись добути інформацію не тільки про захворювання взагалі, а головним чином – про можливі ускладнення і негативні прогнози. Таких пацієнтів лікують і лікують, а вони все не одужують, самі себе "з'їдаючи" зсередини своїми побоюваннями і тривогами. Навіть коли тривожні пацієнти почуваються непогано, то не довіряють власному організму – "адже при такому діагнозі просто не може бути добре". У спілкуванні з таким типом хворих лікар повинен звертатися за допомогою медичного психолога, який зніме емоційне напруження та тривогу, що сприятиме ефективному процесу лікування.

Недовірливий пацієнт. Поведінка такого хворого відрізняється підвищеною недовірою до діяльності лікаря та його особистості. Такі пацієнти до процесу лікування ставляться скептично, з обережністю. Перш ніж погодитися з лікарем, сто раз обдумають, а потім почнуть виконувати його рекомендації. Лікарю необхідно вчасно перебороти бар'єр недовіри і відчуженості пацієнта.

Демонстративний пацієнт. Такого типу пацієнт намагається щоб на нього звернули увагу як лікарі, так й інші пацієнти. Постійно має потребу у визнанні того, що він дійсно хворий, що він відчуває нестерпні муки. Пацієнт показує лікарю, що він вимагає особливої уваги до своєї особистості, перебільшує описи своїх скарг. Під час роботи з таким пацієнтом лікар повинен надати

пацієнтові певну частку визнання його "героїзму", стійкості його характеру.

Депресивний пацієнт. Такий хворий пригнічений, ізольований від оточуючих, відмовляється від розмови з іншими пацієнтами і персоналом, погано розкриває свій внутрішній світ. Він настроєний вкрай песимістично, тому що втратив віру в успіх лікування і видужання. Ефективною порадою для лікаря є його оптимізм, віра в одужання пацієнта, які мають для нього велике значення; варто залучати його до догляду за іншими пацієнтами, виконання ним нескладних доручень.

Невротичний пацієнт. Цей тип пацієнта надмірно уважний до свого здоров'я, цікавиться аналізами всіх лабораторних досліджень, необґрунтовано припускає наявність в себе найрізноманітніших захворювань, читає спеціальну літературу. При спілкуванні з таким пацієнтом головне – дотримуватися дистанції, тобто "не йти на повідку в пацієнта", методом переконання пояснювати важливість та ефективність лікування, призначеного лікарем.

Всі перераховані вище типи пацієнтів одужують повільно і з великими труднощами, не дивлячись на всі зусилля медиків. Запорукою їх успішного лікування є паралельне вирішення психологічних проблем, оскільки доки пацієнти "об'єднані з хворобою", лікарі мало чим можуть їм допомогти.

Таким чином, важливим аспектом у професійній діяльності лікаря є знання і врахування типів пацієнтів. Визначальну роль у процесі взаємодії лікаря і пацієнта відіграють сприйняття і розуміння учасників комунікації один одного. Невміння пацієнта налагодити контакт із лікарем настільки ж небезпечне, як небажання лікаря встановити ефективний контакт із будь-яким пацієнтом.

❖ *Тимків І. Лікар і пацієнт: психологічні типи пацієнтів/І. Тимків, М.В.Близнюк, І. Гавриш, Н. Ромаш, О. Венгрович//Архів клінічної медицини. – 2012. – № 2.*

ТЕСТ "ЛОКУС КОНТРОЛЮ"

- *ЛОКУС КОНТРОЛЮ* (від лат. locus – місцеперебування та від франц. controle – перевірка) – це якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності зовнішнім силам: випадку, фортуні, долі, фатуму, оточенню, обставинам (*екстернальний*, зовнішній локус контролю) або власним здібностям і зусиллям (*інтернальний*, внутрішній локус контролю).

Особливе значення для конструктивної взаємодії з соціумом має прийняття особистістю відповідальності за власне життя. Так, у процесі самоактуалізації відбувається формування внутрішнього локусу контролю як стійкої особистісної якості.

Локус контролю є глибинним, стійким елементом структури саморегуляції особистості, що безпосередньо впливає на конструктивність її соціальної поведінки. Локус контролю є одним з найважливіших механізмів, які визначають здатність і вміння людини долати життєві труднощі, забезпечуючи тим самим можливість її саморозвитку та самореалізації. Локус контролю – це стійка властивість індивіда, яка формується при його соціаліза-

ції і є важливою інтегральною характеристикою особистості, показником зв'язку ставлення до себе із ставленням до оточуючого світу.

Кажучи про локус контролю, звичайно мають на увазі схильність людини бачити джерело управління своїм життям, або переважно в зовнішньому середовищі, або у собі самій. Підкріплення не фіксуються людиною автоматично у способи поведінки, але поведінка формується завдяки здатності людей бачити причинний зв'язок між своїми діями і появою підкріплень. Отже, люди прагнуть до досягнення власних цілей, тому що мають узагальнене очікування, що такі прагнення будуть успішно реалізовані. Ця особистісна особливість має дуже велике значення для поведінки людини. Люди, яким властиво вірити у те, що вони можуть керувати власною долею (мають внутрішній локус контролю) у багатьох (але не всіх) ситуаціях поводяться інакше, ніж особи із зовнішнім локусом, які схильні думати, що їх доля залежить від випадку, везіння або інших людей та обставин.

Приписування відповідальності за результати діяльності зовнішнім силам притаманне людям з *екстернальним, зовнішнім локусом контролю*, що відповідає пошуку причин поведінки ззовні, серед оточення. Приписування відповідальності за результати діяльності власним здібностям та зусиллям свідчить про те, що в даної особи переважає *інтернальний, внутрішній локус контролю*, що відповідає пошуку причин поведінки в собі. Локус контролю не визначає реальність контролю зовнішніми чи внутрішніми причинами, а лише суб'єктивне його сприйняття. Інтернальність або екстернальність – це не часткова особистісна риса, а певний особистісний патерн, цілісна особистісна комбінація.

Інтернальність тісно пов'язана з багатьма психологічними процесами, явищами та рисами особистості, що утворюють її антистресовий контур. Зіткнувшись з перешкодами на шляху саморозвитку, інтернали значно частіше виявляють пошукову активність. Така активність створює передумови знаходження продуктивних шляхів подальшого розвитку особистості. Відмова від пошукової активності може призвести до "навченої безпорадності", яка призводить до стагнації особистості, її деградації.

Як бачимо, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний.

✧ *Прочитайте запропоновані твердження і дайте відповідь, чи згодні ви з ними чи ні. Якщо згодні, то перед відповідним номером поставте знак "+", якщо ні – знак "-". Пам'ятайте, що в тесті немає "правильних" і "неправильних" відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала вам на думку.*

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.

2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосовуватись один до одного.

3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.

4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.

6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завойовувати симпатії інших людей.

7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюються дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу здійснити свої плани.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

13. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.

14. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.

15. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

16. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

17. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю вину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.

25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу.

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі.

36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

✧ *Обробка результатів*

Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності. Це – сума співпадіння "знаку" відповідей з ключем.

"+" (згоден): 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

"-" (не згоден): 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

✧ *Аналіз результатів*

Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю розшифровується так:

0 – 21 бал – *екстернальний;*

22 – 44 бали – *інтернальний.*

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі досягнень, причому це спостерігається в різноманітних сферах життєдіяльності суб'єкта.

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому "екстернали" емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабкокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими випадками. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість

важливих подій в їхньому житті – результат їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. Інтернали з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони вперті, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий для більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною або простою, приємною або неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

· конформна, поступлива поведінка в більшій мірі притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та ін.) інших людей;

· людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;

· інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;

· в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Психологічні дослідження показують, що інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевнені в собі й терпиміші.

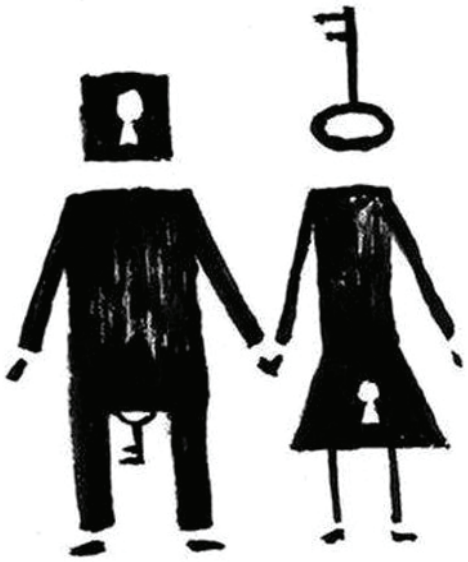
❖ *Бажин Е. Метод исследования уровня субъективного контроля/Е. Бажин, Е. Голынкина, А. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – №3.*

Дмишко О. Діагностика показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків/ О. Дмишко//Проблеми загальної та педагогічної психології. – Том XII, частина 4. – К.: Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2010.

Розділ 4

ІНТИМНІСТЬ: ПРЕФІКСИ ДО СЕКСУАЛЬНОСТІ

Людина не може бути гомо-, бі-, або гетеросексуальною.
Вона або сексуальна, або – ні.
Мадонна Луїза Чікконе



- *СЕКСУАЛЬНІСТЬ* (від лат. sexus – стать) – набір об'єктивних і суб'єктивних якостей індивіда, які характеризують його за біологічною статтю, сексуальною орієнтацією, статеворольовою і сексуальною поведінкою, соціосексуальною ідентичністю.

  Сексуальність формується з думок, фантазій, бажань, переконань, уподобань, ставлення, цінностей, поведінки, досвіду, ролей і стосунків, які мають відношення до сексу та еротичного бажання. На сексуальність впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, етичних, правових, історичних, релігійних і духовних факторів.

До найулюбленіших справ свого життя часто жартома або й всерйоз, вимушено чи добровільно, потайки від інших або й привселюдно більшість із нас зараховують секс. Ще б пак, адже, він є предметом вродженого, практично не контрольованого свідомістю потягу та безперечним, нехай навіть обмеженим джерелом задоволення.

У життєвій практиці сексуальність зазвичай визначається як біологічно обумовлене бажання або імпульс, який спрямовано на представника протилежної статі (нормальна сексуальність) або будь-який інший об'єкт (так звана збочена сексуальність), що виявляється у поведінці. Практика сексуальності вказує на сексуальну орієнтацію або сексуальну ідентичність особистості. Проте сучасні філософсько-психологічні теорії трактують сексуальність не тільки як індивідуальні еротичні прагнення, практики й ідентичності, а скоріше як дискурси, що конструюють еротичні можливості.

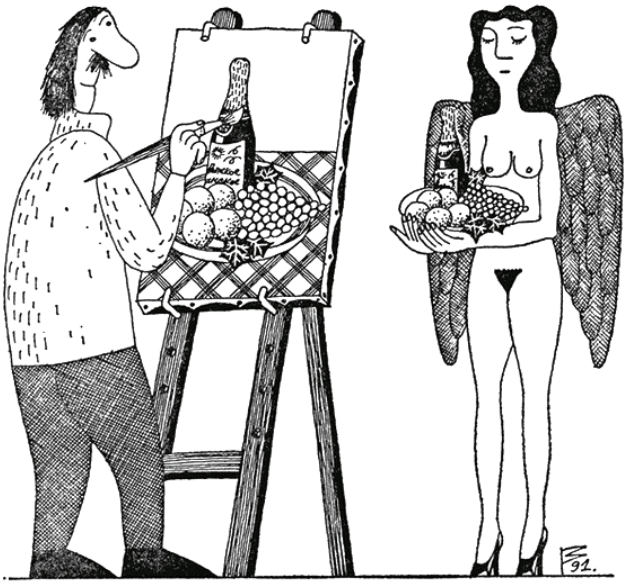
Сексуальність проявляється не інакше, як універсальна формула і форма акцентуації індивіда, його потреб, страхів, переживань, вражень, сподівань та водночас психофізіологічних особливостей аж до хвороб і патологій. І всі ці прояви акцентуації, безумовно, знаходять своє вираження та втілення не лише в поведінці індивідів, а й в літературі, мистецтві, громадській думці у вигляді певних стійких переконань, стереотипів або норм етики та моралі.

Що стоїть за сексуальністю? Чим зумовлені розлади в сексуальній сфері індивіда або що призводить до сексуальної патології та збочень? Чи здатна людина опанувати власну сексуальність та встановити контроль над своїми сексуальними потягами або бажаннями, а заодно і фантазіями? Зрештою, наскільки, чому і як існування людини зумовлене її сексуальною природою, та що з цим вона може і має вдіяти? Цілковито віддатися в полон своїй сексуальності як найдовершенішому джерелу насолоди? Радикально протистояти будь-яким проявам власної сексуальності та сексуальності інших як найнебезпечнішій із можливих спокус?..

Сучасний світ ідентифікує кілька видів сексуальності з вибором префіксів на будь-який смак: *анти-, гетеро-, гомо-, бі-, інтер-, транс-, кібер-, гіпер-* і так далі…

АСЕКСУАЛЬНІСТЬ І АНТИСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ВІД ФІЗІОЛОГІЇ ДО ІДЕОЛОГІЇ

Спочатку визволили секс, тепер починають звільнятися від сексу.
Катрін П'єр



- *АСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (грец. *"а-"* заперечний словотвірний префікс) – відсутність сексуальної зацікавленості у дорослих людей, включає в себе як відсутність статевого потягу (алібідемія), так і відсутність оргазму (аноргазмія).

- *АНТИСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (грец. *"anti"* – проти, всупереч) – ідеологічна тенденція, яка є антагоністом сексуальності як такої.

У XXI сторіччі культурологи заговорили про початок антисексуальної революції, а сексологи про виокремлення нової сексуальної спільноти – асексуалів, яка за масовістю вже майже наздогнала відкритих ґеїв – тих, хто сам себе так ідентифікує. Асексу-

алів можна поділити на тих, хто ніколи не відчував статевого потягу й тих, хто позбувся нього (шляхом свідомого поборення чи добровільного стримування).

Серед науковців існує суперечка про те, чи є асексуальність вільним вибором, формою сексуальної орієнтації чи відхиленням від норми. Дискутують і з приводу того, чи можуть асексуали відчувати платонічне почуття чи ні. Так, на думку українського сексолога Гарніка Кочаряна, повністю відповідають визначенню "асексуал" ті особи, у яких відсутній платонічний (романтичний) компонент лібідо. На думку вченого, асексуальність не може бути віднесена до норми, хоча і наголошується, що її не слід плутати з фізичної нездатністю до статевого акту та/або продовження роду. Кожен випадок відсутності статевого потягу вимагає детального клінічного аналізу. Визнання асексуальності нормою по суті нівелює саме уявлення про неї. Той факт, що будь-яке явище регулярно зустрічалося в усі часи, не є доказом його норми.

Антисексуалізм – термін, що служить для позначення і опису поглядів будь-кого, хто є антагоністом сексуальності як такої. Асексуальність – визначення або самовизначення людей, які не відчувають або відчувають слабкий статевий потяг.

Представники Міжнародного антисексуального руху вважають, що і асексуали й антисексуали – це ті, хто за вільним вибором не займаються сексом (конкретні причини можуть бути різними), а уся відмінність між ними в тому, що антисексуали вважають секс негативним явищем не лише для себе особисто, але й для світу в цілому і, відповідно, борються проти нього, у той час як асексуали не займають активної соціальної позиції. Відповідно, антисексуали рішуче проти того, щоби вважати а- та антисексуальність формою сексуальної орієнтації, оскільки для них це – у першу чергу питання свідомого вибору на користь відмови від сексу, й зробити такий вибір може людина, яка має будь-яку сексуальну орієнтацію.

Інша точка зору полягає в тому, що справжніми асексуалами є лише ті, хто ніколи не відчував статевого потягу, незалежно від поглядів на секс; з цієї точки зору, асексуальність – не питання вибору, а природна данність. Деякі вважають, що асексуальність є наслідком сексуального переслідування, насилля, сексуального угамування, гормональних проблем, відставання у розвитку, чи навіть відсутності необхідної людини.

В опитуванні про сексуальність, проведеному у Великій Британії (2004), яке містило питання про сексуальне жадання, 1%

респондентів відповіли, що вони ніколи не відчували сексуального потягу взагалі ні до кого. Існують дослідження, які демонструють набагато вагоміші цифри – особливо коли в якості критерію задається не відсутність статевого драйву коли-небудь протягом життя, а практичне повсякденне життя людини.

Так, серед жінок широко розповсюджена аноргазмія: за даними експертів вона спостерігається приблизно у 40% француженок та німкень; третини австрійок та полячок, у 20% росіянок. Аноргазмія часто поєднується зі зниженням статевого потягу або його відсутністю.

За даними, зібраними у 2005 році авторитетним Європейським інститутом сучасних сімейних відносин і шлюбу, негігієнічним, неестетичним і загалом відразливим називають секс 5,2% благополучних російських сімей: вони відмовилися від злягання, поцілунків і навіть мастурбації. За два роки, які передували опитуванню, у Росії більш 11% жінок і 7,2% чоловіків свідомо уникали фізичного контакту з протилежною статтю. Приблизно ті ж цифри дослідники отримали й у Західній Європі, виключаючи Іспанію й Італію (раніше аналогічні результати були отримані і в США).

Дані офіційного дослідження Центру з контролю і попередження хвороб США (2007) свідчать, що 4% жителів США у віці від 20 до 59 років жодного разу у своєму житті не займалися сексом. У порівнянні з іншими етнічними групами найгірші справи склалися в американців мексиканського походження – 12 % з них за усе життя ніколи не займалися сексом.

Цікаво, що моніторингове дослідження сексуальної поведінки української молоді 14-24 років проведене під проводом Державного інституту проблем сім'ї та молоді у 2004 році серед інших містило запитання "Чи вступали Ви коли-небудь в сексуальні стосунки?" Переважна більшість опитаних (59%) дали ствердну відповідь, 40% – заперечну і відмовилися від відповіді 1% опитаних.

Найбільш переконливим поясненням відмови від сексу, на думку психологів, є страх. У підсвідомості сидить якийсь негативний досвід і формує комплекси. Але навіть якщо не заглиблюватися в психологію, то на поверхні лежить острах венеричних захворювань (презерватив не дає 100% захисту навіть від вагітності, не говорячи вже про інфекції).

Згідно з опитуваннями AVEN (Asexual Visibility and Education Network), мережі з розповсюдження інформації про асексуаль-

ність, прихильниками подібних поглядів є близько 20-25% дорослих у розвинених західних країнах і 8-10% – в Росії. За останні два роки більше 11% російських жінок і 7% чоловіків свідомо уникали інтимної близькості.

Прибічники сексу кепкують з асексуалів, оголошуючи їх імпотентами або прихованими адептами секс-меншин. Однак асексуали методично пояснюють, що усе зовсім не так. Вони не проти сексу і дітонародження, цілком розуміють своїх опонентів, просто в людських стосунках для них важливіший духовний компонент і вони цілком можуть обійтися без "тваринної" складової. Деякі з них навіть не приховують своїх імен, не бачачи нічого ганебного в обраному стилі життя. Вони називають себе людьми майбутнього, вважаючи, що людство поступово відмовляється від статевого шляху розмноження.

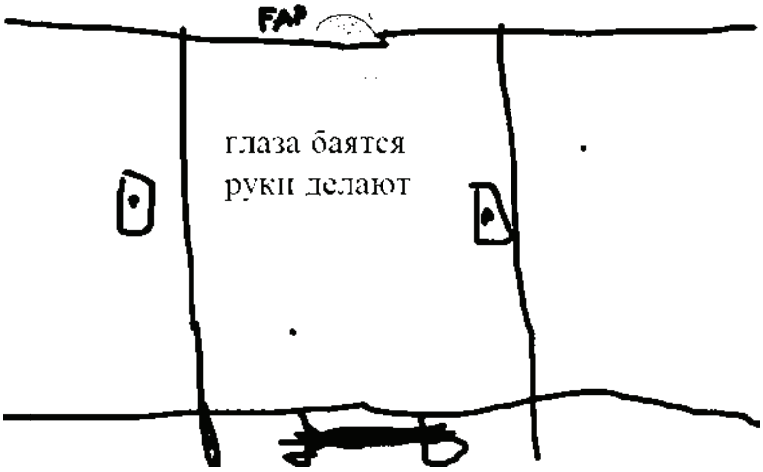
За окремими ознаками і свідченнями сучасників, асексуалами були багато хто з великих: Арістотель, Мікеланджело, Ганс Християн Андерсен, Людвіг ван Бетховен, Фрідріх Ніцше, Микола Гоголь, Сальвадор Далі, Іммануїл Кант, Франц Кафка, Ісаак Ньютон, Фридерик Шопен, Бернард Шоу.

Антисексуали, які також ведуть свою агітацію в інтернеті, вважають залежність людей від сексу такою, що принижує духовну гідність людини. Вони виступають не лише проти проституції та інших форм торгівлі людським тілом, але й проти еротики в будь-якому її вияві, секс-шопів, статевої освіти, медичних консультацій з приводу сексу і будь-яких форм активності, що підтримують і заохочують природу статі. При цьому антисексуали заперечують, що причиною їх поглядів є сексофобія (тобто просто страх перед сексом) чи якісь релігійні погляди.

❖ *Махній М. Асексуальність: парадокси лібідо чи свідомий вибір?/М. Махній // http://molodi.in.ua/aseksualnist/*
Радулова Н. У кого секса нет/Н. Радулова// http://www.ogoniok.com /archive/2005/4880-4881/01-26-28/

АУТОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ЗАНУРЕННЯ У СОЛОДІЙСТВО

Деякі не відрізняють онанізму від "вірності самому собі".
Станіслав Єжи Лец



➢ *АУТОСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (грец. autos – сам) будь-яка сексуальна дія, спрямована на себе самого; усамітнений секс без видимого партнера. Найбільш частою формою аутосексуальності є мастурбація, хоча вона може бути і взаємною.

Для означення аутосексуальних дій паралельно співіснують та інколи кривосвідчать десятки термінів й ідіом. Солітарна (від лат. solus – один) сексуальна поведінка досі оточена певними заборонами й забобонами. Адже з-поміж усіх занять, продиктованих людською природою, солодійство (сексуальне самозадоволення) вважається чи не найбільш ганебним.

Мабуть, щодо жодного іншого явища, яке належить до сфери компетенції статевої етики людини, не існує стільки суперечливих та взаємовиключних тверджень і постав, як щодо явища мастурбації (лат. manus – рука, turbare – турбувати): від сором'язливого замовчування і табуювання – до відвертого пропагування, від зараховування до найважчих моральних провин – до заохочування, від ствердження надзвичайної шкідливості для

здоров'я до переконувань про необхідність мастурбації для фізіологічно здорового життя та розвитку.

За часів античності греки називали акт мастурбації словом "малакія" (грец. μαλακία – розніженість, м'якотілість), євреї – онанізмом (імітація жеста Онана). Цей біблійний персонаж при статевих стосунках діставав перед сім'явиверженням свій член і "виливав своє сім'я на землю". Бог розгнівався і покарав його смертю. І хоч Онан не мастурбував, а здійснював перерваний статевий акт, мастурбацію часто називають онанізмом. У слов'ян подібна дія називалася "рукоблудієм" або "стегноблудієм".

Давні греки говорили: "обслуговує себе рукою, як Ганімед", або "співає весільну пісню рукою", або "одружується без дружини", або "змагається рукою з Афродітою".

Сучасним українсько-російським "синонімом" слова "мастурбація", а точніше похідним від нього дієсловом "мастурбувати" – є слово "дрочити". Слово зазвичай використовується у ненормативній лексиці. Частіше серед чоловіків. Як засуджувана чоловічою громадською думкою дія. Або як образа. Іноді як еквівалент одноманітних дій, що часто повторюються.

Ще кажуть – "ганяти гусака", "душити одноокого змія", гра "п'ятеро на одного", гурток "умілі руки", "в кулачок", "кишеньковий більярд", "ганяти кулі", "ганяти лисого" та ін. Усі ці ідіоми скеровані до пеніса та яєчок. Розповсюджені вони в шкільному, підлітковому арго.

Те, що більшість підліткових аутосексуальних ідіом мають маскуліний характер (при майже повній відсутності фемінних), можна пояснити тим, що у підлітковому віці відсоток мастурбуючих юнаків вищий, ніж мастурбуючих дівчат.

На думку деяких психоаналітиків, той факт, що чоловіча частина людства мастурбує незрівнянно більше, ніж жіноча, є підмурівком усіх патріархальних цінностей, а водночас – і нерівності між чоловіком і жінкою.

Як відомо, інтерес до мастурбації найчастіше з'являється у підлітковий період, коли у хлопчиків відбувається гормональна перебудова організму і виникає підвищена статева потреба (так звана підліткова гіперсексуальність (грец. ὑηερ – префікс, що означає підвищення, надмірність).

До XVIII ст. мастурбацію вважали великим гріхом. Антимастурбаційну хвилю підняв швейцарський лікар Самуель Тіссо, який, опублікувавши нарис "Онанізм, чи Трактат про хвороби

мастурбації" (1758), заявив, що начеб мастурбація висушує організм, позбавляє його життєвих рідин, викликає хворобу виснаження, а надлишок статевого збудження при мастурбації призводить до неврозів та порушення нервової системи. "Від цієї жахливої звички помирає більше юнаків, ніж від усіх інших разом узятих", – резюмував автор. Цей "шедевр" перевидавали десятки разів та перекладали основними європейськими мовами.

В колах європейської буржуазії XIX ст. засудження мастурбації було одностайним та не передбачало жодних винятків. Водночас у простонародному середовищі все не так однозначно. До звички молодих людей до мастурбації ставилися спокійно – її вважали прийнятною для холостяків. Але все це має відбуватися на самоті, подалі від поглядів сторонніх. Наприклад, дітей, які торкалися своїх геніталій на людях, батьки зазвичай сварили та карали. Так само чоловік, який мастурбував на очах своєї дружини чи з її відома, глибоко ранив її почуття – вважалося, що це ознака зневаги до людини.

Час від часу лікарі зазначали про те, що мастурбація викликає слабкість зору, епілепсію, втрату пам'яті і туберкульоз. Стверджувалося, що онаніста легко розпізнати за його хворобливою та відразливою зовнішністю. Такі висновки були спричинені спостереженнями за пацієнтами психіатричних лікарень, які часто мастурбували на очах персоналу. Однак нав'язливий онанізм був наслідком психічної та емоційної самотності, душевного стану, неможливості інших способів задоволення.

У середині XIX ст. деякі підприємці почали виробляти і продавати "засоби" від мастурбації (кукурудзяні пластівці, крекери). Було видано книги-бестселери про страшні недуги, які очікують онаністів. Ознаками мастурбації називали прищі, боязкість, облисіння, кусання нігтів, паління, енурез (нічне нетримання сечі) тощо. Батькам радили бинтувати дітям геніталії, саджати до кліток, зв'язувати їм руки, хлопчикам робити обрізання без знеболювання. Як превентивні (запобіжні) засоби пропонували також інтенсивні вправи, сон на твердому дерев'яному ліжку, дієту (менше м'яса і більше злаків).

Деякі винахідники патентували пристрої для припинення мастурбації (решітчастий футляр, у якому статевий член і мошонка хлопчика утримувались пружинами, що вмикали звуковий сигнал у разі ерекції). Із подібною метою дітей на ніч закутували в холодне вологе простирадло, щоб "остудити" бажання; в дитячі

ліжка вмонтовували пристрої, з'єднані з дзвониками в спальні батьків, що сигналізували, якщо в ліжку дитини починались якісь рухи. Лікарі пропонували п'явки на зону геніталій, щоб відсмоктати кров, усунути гіперемію, що викликала сексуальне бажання; припікання тканин геніталій електричним струмом чи розпеченим залізом, щоб вбити нерви, знизити чутливість і хтивість.

Подекуди навіть лунали запитання, чи самі вчені часом не насолоджуються цією жорстокою боротьбою з хворобою, від якої, імовірно, страждали самі. Можливо, це лише спосіб опиратися спокусі? Спосіб позбутися почуття вини та сорому, переклавши його на совість підлітка?

На початку XX ст. лікарі почали стверджувати, що мастурбація не може бути причиною хвороб, навіть стали рекомендувати жінкам мастурбувати для зняття істерії, а чоловікам – замість відвідування повій. Медична ідея фікс набуває нових форм і менш очевидних виявів. Психоаналітики твердять про комплекс кастрації, що пов'язаний із докорами батьків і їхніми погрозами "Відірву цю штуку!".

Дослідження американського біолога Альфреда Кінсі "Сексуальна поведінка людської особини чоловічої статі" (1948) підтвердило, що 99% хлопчиків 8-12 років мастурбують, і що 92% чоловічого населення США мастурбують до досягнення оргазму. Винятки стосуються представників найнижчих верств населення, яким мастурбація не потрібна, бо вони дуже рано починають гетеросексуальні статеві контакти, а також тих, хто не мастурбує, бо має регулярні полюції. Загалом ці дані відповідають європейській статистиці, згідно з якою мастурбують 85-96% чоловіків. Але А. Кінсі уточнює, що мастурбація в США вважається жахливим табу, і тому опитуваним – особливо найменш освіченим – було дуже складно зізнатись у цьому перед дослідниками.

Здається, таке ставлення є наслідком заборони мастурбації в західноєвропейській медицині від часів С. Тіссо. Тож уява пов'язує християнське поняття гріха з утратою сімені та стверджує це як щось шкідливе і для індивіда, і для суспільства взагалі. Сильне відчуття провини з'являється вже внаслідок самого факту обговорення мастурбації – в опитуваних воно викликало сором і тривогу. Не можна стверджувати, що ці відчуття були свідомі. А. Кінсі підкреслює, що тут мав місце своєрідний рефлекс, який є цілком природним у країні, де будь-які форми позашлюбної сексуальності сприймаються вороже.

Згідно звіту А. Кінсі "Сексуальна поведінка людської особини жіночої статі" (1953), 62% жінок регулярно мастурбують протягом усього життя, та лише 58% з них відчувають оргазм. Чим старша жінка, тим частіше вона мастурбує, оскільки думає, що з віком у неї стає все менше можливостей коїтусу. Також А. Кінсі припускає, що зі старінням підвищується еротична чуттєвість. Якість подружнього сексу дослідник пов'язує з наявністю чи відсутністю дошлюбних оргазмів: від 31 до 37% жінок, які ніколи не мастурбували (чи кажуть, що не мастурбували), впродовж 1-5 перших років подружнього життя не відчувають оргазму. Усього від 13 до 16% жінок його досягають завдяки мастурбації. Зате практики мастурбації в жінок дуже різні: 84% жінок (як і 95% чоловіків) стимулюють геніталії, 20% жінок мастурбують із вагінальним проникненням, 15% за допомогою стискання м'язів сідниць і 2% за допомогою самої лише уяви – з-поміж чоловіків це дуже рідкісний випадок.

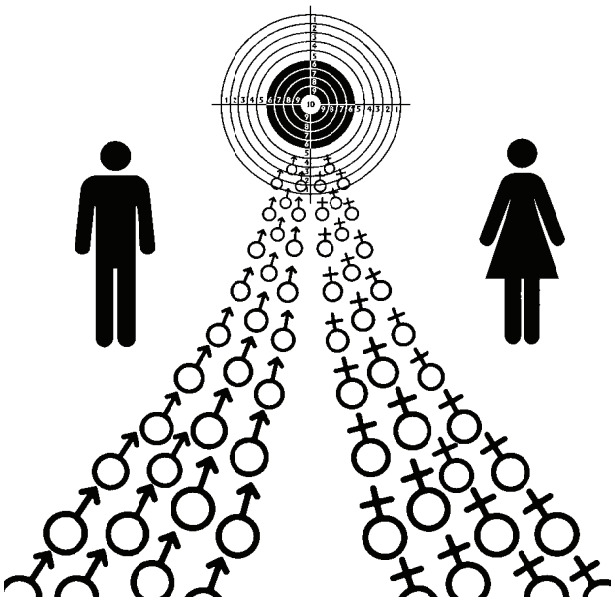
Рідше займаються онанізмом представники нижчих соціальних верств, люди з низьким рівнем освіти, віруючі. При мастурбації оргазм виникає значно швидше, ніж при статевих зносинах (швидкість його досягнення однакова в чоловіків і жінок): приблизно 50% – протягом 1-2 хв., 26% – за 3-4 хв., 25% – за 6-10 хв. До мастурбації вдаються не тільки одинаки, а й одружені особи. Майже 70% сімейних людей, які займаються мастурбацією, використовують її для взаємного статевого задоволення.

Багато хто під час самостимуляції фантазує на теми сексу, користується порнографічними матеріалами, сексуальними пристроями. Найтиповіші фантазії про секс з коханим партнером, хоча звичайними є й фантазії про секс за участю знайомих, знаменитостей чи просто сторонніх осіб. Фантазії бувають пов'язаними із сюжетами групового сексу, сексу з примусу та багатьох інших форм сексуальної поведінки. Їх автори часто проектують на себе зміст еротичних матеріалів, уявляють себе в ролі героїв.

❖ *Махній М. "Горобця драти" й "гусака ганяти": метафоризація солодійства в українському фольклорі /М. Махній// http://mykola-makhnii.blogspot.com/2010/07/blog-post_17.html*
Мюшамбле Р. Оргазм і Захід/Переклад з франц. І. Славінської. – К.: Темпора, 2011. – 444 с.

ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: АКСІОМА ПОТЯГІВ?

Нормально – це коли гетеро, а не гомо. Гетеро – це нормальний шлях розвит ку природи.
Жорес Алфьоров



➢ *ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (від грец. heteros – інший) – сексуальна орієнтація людини, яка полягає в наявності стабільного психоемоційного, еротичного (чуттєвого) та сексуального потягу виключно до осіб протилежної біологічної статі. Носії гетеросексуальності – гетеросексуали. Серед гомосексуалів іноді вживається слово “натурал” (англ. straight) для позначення людей гетеросексуальної орієнтації.

Обов’язкова гетеросексуальність (compulsory heterosexuality) відноситься до ідеї, що гетеросексуальність, як сексуальна орієнтація за умовчанням, може бути прийнята людиною незалежно від її особистих сексуальних уподобань. Людина автоматично вважається гетеросекуальною доки вона чи оточуючі не засвід-

чать або доведуть інше. Оскільки гетеросексуальність є невід'ємною складовою організації суспільства, вона стає натуралізованою "засвоєною поведінкою".

На початку періоду підліткового розвитку статева поведінка значною мірою мотивована не дійсним статевим вабленням, а уявленнями підлітка про те, як слід поводитися і його бажанням бути адекватно сприйнятим оточуючими. Підлітки частково "доводять" свою приналежність до чоловічої або жіночої статі, демонструючи потрібну, усталену стандартами гетеросексуальну поведінку або міркуючи про секс з виглядом досвідченої людини. Відомо, що однолітки з підозрою ставляться до 16-річного хлопця, якщо у того ніколи не було подружки, якщо він не притискається до партнерок під час танців або не висловлюється з приводу фотографії на розвороті еротичного видання. Так само 16-річна дівчина, яка не ходить на побачення, може піддатися насмішкам як "нікому непотрібна".

Ставлення до сексу в різних молодіжних групах може бути різним, оскільки відображає етнічні і економічні особливості даної групи. У одному випадку правила сексуальної поведінки можуть бути цілком традиційними і підносити невинність дівчини до ступеня вищої чесноти, тоді майже всяка сексуальна активність обмежується рамками "законних" відносин. Якщо дівчина не слідує цим правилам, вона набуває поганої репутації, яка може зіпсувати її майбутнє і робить її жертвою чоловіків, що шукають "легкої здобичі". Якщо підліток входить в компанію, в якій на секс дивляться як на символ успіху і ділять людей на "посвячених" і "необізнаних", це може примусити його бути сексуально активним тільки з бажання відповідати прийнятим в його соціумі стандартам. Більш того, є підстави говорити про свого роду тиранію сексуальних цінностей: однолітки чекають від підлітка набуття сексуального досвіду в можливо ранньому віці і вважають тих, кого не влаштовує така вимога, несучасними, людьми другого сорту.

Секс – один із маркерів соціальної дорослості для сучасного підлітка, причому один із найбільш доступних, і саме це робить його таким привабливим. Вступ в генітальну сексуальність сьогодні залежить перш за все, від віку, коли хлопці і дівчата починають негенітальні сексуальні обміни, ця подія завершує довгий період флірту, який починається відразу після закінчення дитинства. Для сучасних молодих людей перший статевий акт є не підготовкою до шлюбу, як це часто бувало раніше, а начебто ви-

конанням якогось нормативного обов'язку, "отримання атестата зрілості".

Сучасне українське суспільство характеризується гетеронормативністю та гетеросексизмом. *Гетеронормативність* – це система поглядів і упереджень, яка розглядає виключно бінарний поділ людства на дві статі (жіноча та чоловіча), які відповідають ґендерним ролям, та вважає гетеросексуальність єдиною соціальною нормою сексуальної поведінки людини.

Гетеронормативність ділить всіх людей на дві відмінні, навіть протилежні категорії – жінок, які повинні бути фемінними ("жіночними") й мати потяг до чоловіків, та чоловіків, зобов'язаних до маскулінності ("мужності") й потягу до жінок. Гетеронормативність змушує всіх нас очікувати від інших передбачуваності, підпорядковування нормам фемінності чи маскулінності, незважаючи на те, що така бінарність, звісно, не відображає всього різноманіття проявів ідентичностей, сексуальностей та стосунків між людьми.

Гетеронормативність доповнює *гетеросексизм* – соціальний порядок, що привілеює гетеросексуальність як єдину "нормальну" та "природну" сексуальність, при цьому заперечуючи й стигматизуючи всі інші. Більш "м'який" варіант – *гетероцентризм*, який не принижує альтернативних форм сексуальності, але розглядає їх як периферійні варіації або девіації від неявної гетеросексуальної "норми".

Гетеросексизм підтримується численними механізмами, як видимими (наприклад, через виключення одностатевих партнерств із законодавства в галузі соціального забезпечення чи злочини на ґрунті ненависті до сексменшин), так і прихованими (наприклад, через припущення, що всі люди є гетеросексуальними та мають відповідати традиційним ґендерним ролям). Гетеросексизм є водночас як інституційним явищем, що формується системно на рівні законодавства та соціальної політики, так і повсякденною реальністю, характерною для численних форм людських відносин у суспільстві, котра обумовлює те, як, про що і з ким ми говоримо, як і з ким ми будуємо стосунки.

Гетеросексизм тримає під контролем не лише тих, хто перебуває в його межах, але і тих, хто є поза ними. Ми всі, лесбійки та ґеї, також виховувалися в середовищі, що привілеює гетеросексуальні стосунки. Адже з самого дитинства дівчинку, наприклад, готують до того, що вона стане дружиною та мамою. При цьому навіть якщо хтось із близьких зверне увагу на її закоханість у

жінок, це зазвичай буде розглянуто лише як нетривалий та несерйозний етап у житті, після якого вона неодмінно зустріне "справжнього чоловіка" й вийде заміж.

За незначними винятками, вся література, кіноіндустрія, мистецтво, музика орієнтовані на романтизацію гетеросексуальних стосунків. Ми живемо в умовах "примусової гетеросексуальності", де з усіх можливих джерел нам нав'язується ідея про те, що жінки та чоловіки від природи приваблюють одні одних емоційно та сексуально і що гетеросексуальність є універсальною. Одним із наслідків примусової гетеросексуальності є дискримінація гомосексуальних людей та невидимість одностатевих сімей у суспільстві. Гетеросексуальні люди можуть вільно говорити про свої стосунки, проявляти ніжність до своїх партнерок чи партнерів, і це не вважається розкриттям інтимних подробиць чи пропагандою гетеросексуальності й не викликає вербальної чи фізичної агресії з боку оточення. Однак лесбійки та ґеї часто не мають такого привілею.

❖ *Кон І. Вступ до сексології/ І. Кон. – К.: Либідь, 1991. – 304 с.*
Мілет К. Сексуальна політика/ К. Мілет. – К.: Основи, 1998. – 619 с.

ТЕСТ "ПСИХОЛОГІЧНА СТАТЬ"

- *ПСИХОЛОГІЧНА СТАТЬ* – це ставлення людини до себе як до чоловіка чи жінки, усвідомлення і прийняття власної статевої приналежності, засвоєння стереотипів мужності (маскулінності) та жіночності (фемінінності).

- *ҐЕНДЕР* (англ. gender – стать, від лат. genus – рід) – психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей. На відміну від біологічної статі, ґендер виступає набором соціально-рольових самоідентифікацій, які можуть збігатися із суто біологічними статево-рольовими стереотипами або суперечити їм.

Психологічна стать поєднує у собі певні особливості генетичної, хромосомної статі та специфічні риси статі соціальної з її ідеальними уявленнями про справжнього чоловіка і справжню жінку. Ці індивідуальні для кожного з нас уявлення відтворюють нормативи даного історичного періоду і даної культури, національні, релігійні, сімейні традиції.

Стать у психологічному розумінні як фундаментальна особистісна характеристика детермінує весь наш життєвий шлях, а на певних його етапах набуває особливого значення. Це перша категорія, у межах якої дитина усвідомлює себе, своє "Я", починає говорити яро себе як про хлопчика чи про дівчинку.

Зріла, розвинена особистість досить повно відтворює біологічну, соціальну і психологічну функції своєї статі, глибоко відчуваючи цілісність своєї чоловічої або жіночої сутності. До речі, така цілісність зовсім не виключає наявності в особистості кожного з нас рис статі протилежної.

Переживання, усвідомлення, прийняття своєї статевої приналежності включає кілька вирішальних етапів, на кожному з яких питома вага біологічного й соціального чинників змінюється, як змінюється і просторово-часова сітка життєвого світу. Ідеться і про відповідність біологічної статі соціальним очікуванням, й успішність засвоєння відповідних кожному вікові статево-рольових стереотипів, і про адекватність індивідуальних уявлень про маскулінність-фемінність сучасним соціокультурним нормам.

Маскулінність та фемінність – це системи властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими чи жіночими. Це такі особливості людини, які визначають відповідність власній психологічній статі, статево-рольовим нормам та стереотипам, типовим для чоловіків та жінок формам поведінки, стилям життя, способам самореалізації, вибору відповідних цінностей, установок тощо.

Типовими маскулінними якостями вважаються інтелект, раціональність, незалежність, активність, сила (як фізична, так і психологічна, чи сила характеру), авторитарність, агресивність, стриманість в емоційних проявах, схильність до ризику, здатність до досягнень. Типовими фемінними якостями вважаються емоційність, м'якість, слабкість, турботливість, практичність, консервативність, інтуїтивність, реалістичність, комунікативність, сензитивність, емпатійність. Для жінки важливо, щоб її зрозуміли, їй необхідно, щоб хтось розділив її почуття, висловив своє відношення до неї, психологічні стосунки для жінки важливіші, ніж результат діяльності. Для чоловіка важливо вважатися компетентним, бути визнаним, йому треба досягнення своїх цілей, результат розв'язання задачі важливіший за систему стосунків, які супроводжують процес розв'язання. Згідно суспільних стереотипів, які значною мірою визначають особливості соціаль-

ної поведінки людини, для чоловіка нормативною і бажаною вважається виражена маскулінність. Для сучасної жінки, навпаки, надмірна фемінність не такою мірою нормативна й бажана, як маскулінність – для чоловіка.

Типові риси фемінності та маскулінності – це насамперед суспільно закріплені норми, стереотипи, а не результат об'єктивних природних відмінностей між статями. У певних випадках ці риси дійсно відображають середньостатистичні відмінності чоловіків і жінок. Але часто вони є результатом виховання, коли психологічні відмінності формуються під тиском стереотипів, що нав'язуються людині суспільством. А буває й так, що традиційні риси фемінності та маскулінності суперечать справжній природі людей.

Традиційні риси маскулінності притаманні не лише чоловікам, так само як фемінність – не є тільки жіночою характеристикою. Практично кожна фемінна чи маскулінна якість може траплятись як у чоловіків, так і в жінок. В житті сучасного суспільства трапляється чимало фемінних чоловіків і маскулінних жінок.

Тривалий час вважалося, що маскулінність і фемінність – це протилежні полюси однієї шкали, тобто висока маскулінність розглядається як низька фемінність (і навпаки). В сучасних психологічних концепціях статі та статево-рольової поведінки ці властивості розглядаються, як відносно незалежні один від одного конструкти. Можливий одночасно високий розвиток обох характеристик, або одночасно низький рівень цих статево-рольових проявів. Обидва конструкти визначаються радше соціально, ніж біологічно, і можуть вимірюватися окремими шкалами. Поєднання високого розвитку фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) дістало назву *андрогінність*. У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку, статевої та ґендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації. Розвинута андрогінія в людини, незалежно від її статі, передбачає багатий арсенал і гнучкість її ґендерно-рольової поведінки, високі соціально-адаптивні здібності та інші важливі якості. Наприклад, помічено, що обдарованим людям часто властива висока андрогінія. Крім того, вона може знімати обмеженість чоловічих і жіночих ґендерних ролей, знижувати внутрішні конфлікти, пов'язані з неприйняттям своєї другої сутності. Анд-

рогінна модель статевих і ґендерних ролей має перевагу перед іншими моделями, хоча й вона не досконала.

Американський психолог Сандра Бем створила психологічну методику вимірювання маскулінності та фемінності "Статево-рольовий опитувальник" (1974), згідно з якою можна діагностувати чотири типи людей незалежно від їхньої фізіологічної статі:

· маскулінні (з вираженими чоловічими якостями);
· фемінні (з вираженими жіночими якостями);
· андрогінні;
· невизначені (без виражених якостей маскулінності і фемінності).

✧ *Спробуйте перевірити себе, наскільки у вас розвинуті якості, які дають вам змогу успішно справлятися з широким колом обов'язків як у родині, так і поза домом.*
Оцініть за семибальною шкалою ступінь вираженості у вас поданих нижче якостей: від "1" – "ні" до "7" – "так".
1– ця якість для вас зовсім не характерна;
2 – ця якість скоріше всього для вас нехарактерна;
3 – ця якість виражена у вас незначно;
4 – ця якість виражена у вас середньою мірою;
5 – ця якість виражена у вас достатньою мірою;
6 – ця якість виражена у вас значно;
7 – ця якість виражена у вас дуже сильно.

1. Віра в себе та свої можливості.
2. Поступливість, вміння поступатися.
3. Здатність допомогти.
4. Схильність захищати свої погляди.
5. Життєрадісність.
6. Похмурість.
7. Незалежність від впливу оточення.
8. Сором'язливість.
9. Сумлінність, відповідальність, добросовісне ставлення до доручених справ.
10. Атлетичність, спортивність.
11. Ніжність.
12. Артистичність, бажання показати іншим свої здібності і таланти.
13. Напористість, здатність чинити тиск на інших, відстоювати власну точку зору.
14. Схильність до лестощів від інших.

15. Благополучність, успішність.
16. Самовладнання, витримка.
17. Вірність, надійність у дружбі.
18. Непередбачуваність, імпульсивність поведінки.
19. Енергійність.
20. Емоційна вразливість, м'якість, лагідність.
21. Надійність.
22. Аналітичний розум, здатність тверезо мислити.
23. Співчутливість, здатність до співпереживання.
24. Ревнивість.
25. Керівні, організаторські здібності.
26. Турботливість.
27. Правдивість.
28. Схильність до ризику.
29. Чуйність.
30. Потайливість, скритність.
31. Рішучість.
32. Співстраждальність.
33. Щирість.
34. Самодостатність, вміння покладатися на себе без допомоги інших.
35. Турботливість, здатність до опіки.
36. Пихатість, марнославність, бажання прославитися.
37. Домінантність, наполегливість.
38. Лагідність, улесливість.
39. Привабливість, симпатичність.
40. Мужність, сміливість.
41. Благосердність, задушевність.
42. Серйозність.
43. Визначеність, впевненість.
44. Ніжність, мякість характеру.
45. Вміння підтримувати дружні контакти.
46. Агресивність.
47. Легковірність.
48. Незграбність, невправність.
49. Лідерські якості.
50. Інфантильність, дитячість.
51. Адаптивність, уміння пристосовуватися до нових умов.
52. Індивідуалістичність, самовпевненість.
53. Неприйняття лихослів'я, вульгарних виразів.
54. Неорганізованість.

55. Схильність до змагання, суперництва.
56. Любов до дітей.
57. Тактовність, вихованість.
58. Честолюбство, амбіційність.
59. Сумирність, спокійність.
60. Традиційність, схильність до умовностей.

✧ *Ключ до опитувальника*

✧ *Шкала маскулінності*

Додайте бали з питань: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Суму розділити на 20. Здобутий результат – показник маскулінності.

✧ *Шкала фемінності*

Додайте бали з питань: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Суму розділити на 20. Здобутий результат – показник фемінності.

✧ *Шкала андрогінії*

Якщо показники як за маскулінністю так і за фемінністю більші за 4,9 (середня величина маскулінності та фемінності дорівнює 4,9), то ви маєте андрогінні якості.

✧ *Шкала статево-нейтральних якостей*

Додайте бали з питань: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60.

Суму розділити на 20. Якщо здобутий результат дорівнює 4,9, а показник фемінності і маскулінності менший 4,9 то вас можна віднести до недиференційованого типу статево-рольової поведінки.

Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що ви належите до андрогінінного типу людей, яким підвладні будь-яка робота і будь-які ролі – чоловічі і жіночі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає вам змогу водночас бути доброю, чутливою людиною, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших і повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, то можна сказати, що ви людина, на чуття якої розраховують і близькі, і друзі, і колеги. Проте в обставинах, які потребують уміння взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість і добитися безумовного підпорядкування комусь одному, ви виявляєте слабкість характеру, ухиляєтеся від відповідальності, передоручаєте розв'язання своїх проблем іншим людям.

Якщо ж ви недобрали середньої кількості балів по фемінних рисах, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти всім негараздам, згуртовувати людей навколо себе, надихати на досягнення цілей. Ви орієнтовані на досягнення успіху, подолання перешкод, на самоствердження в діяльності. Ви прагнете виробляти у собі твердість духу і характеру, що притаманні вам значною мірою. Проте людям навколо вас подекуди не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Якщо ж набрані вами бали за шкалою нейтральних якостей переважають маскулінні та фемінні, вам варто пильніше придивитися до значущих для вас людей як чоловіків, так і жінок, і спробувати визначити, яких якостей вам бракує.

❖ *Говорун Т. Стать та сексуальність: психологічний ракурс/Говорун Т., Кікінежді О. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 1999. – 384 с.*
Ильин Е. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 544 с.

БІСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ТЕОРЕМА АНДРОГІННОСТІ

Добре, що я не бісексуал. Я б не витримав, якби і чоловіки мені відмовляли, як відмовляють жінки.
Бернард Маннінг

- *БІСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (лат. bi – два) – фундаментальна характеристика конституціональної природи людини, що відображає факт початкової та постійної подвійності її сексуальної організації, зумовленої присутністю в кожній людині різних чоловічих і жіночих елементів, залежно від розвитку і співвідношення яких формуються відповідні типи сексуальних уподобань і поведінки.
  У більш вузькому значенні слова бісексуальність – одна з багатьох можливих сексуальних орієнтацій, яка визначається як емоційно-романтичний, еротично-чуттєвий та/або статевий потяг до осіб як своєї, так і протилежної статі, не обов'язково в рівній мірі і не обов'язково одночасно.

Якщо, гетеросексуал – особа, яка здатна емоційно, психологічно та фізично любити особу протилежної статі, то гомосексуал – особа, яка здатна емоційно, психологічно та фізично любити особу своєї статі. Найважче визначити бісексуальність. Просте поєднання двох попередніх визначень для цього не завжди коректне. Наприклад, чи можна назвати бісексуалом чоловіка, котрий емоційно та психологічно кохає чоловіків, але при цьому регулярно вступає у статеві стосунки із жінками. Є й інші, інколи доволі парадоксальні, поєднання співвідношення емоційної, психологічної та фізичної любові.

Вперше детально філософсько-психологічна проблема бісексуальності була розглянута австрійським філософом Отто Вайнінґером у дослідженні "Стать і характер" (1902) і, незалежно, російським філософом Василем Розановим у праці "Люди місячного світла" (1911).

О. Вайнінгер висунув ідею про те, що всі біологічні організми – від простих до людини – містять в собі чоловіче і жіноче начала. При цьому, якщо серед людей соматична двостатевість (гермафродитизм) існує як аномалія, то бісексуальність психічна і психологічна є нормою. Вайнінґер вважав, що сфери інтелектуальної діяльності, духу і творчості є суто чоловічою прерогативою. Проте вони стають доступні й жінкам, але за умови, що в них відсоток чоловічого наближається до п'ятидесяти. За своєю психічною, психологічною, ментальною природою такі жінки близькі до чоловіків, що за Вайнінгером, пояснює їх здатність до творчості.

Суть теорії бісексуальності В. Розанова близька до вайнінгерівської, бо на думку мислителя, стать не є в людині "постійною величиною", вона відноситься до того порядку явищ, який ньютоно-ляйбніцівська математика найменувала величинами "плинними".

Відмінність чоловічої та жіночої сексуальності О. Вайнінґер вбачав у силі статевого потягу. Користуючись поняттями статевого потягу німецького дослідника сексуальності Альберта Молля – потяг до детуменсценції (виверження) і потяг до контректації (доторкання) – Вайнінгер стверджував, що у чоловіка є обидва потяги, а в жінки потяг до виверження абсолютно відсутній: лише чоловік віддає дещо жінці, а не навпаки. Однак тілесне збудження жінки, на думку дослідника, значно сильніше, ніж у чоловіка. Цей факт пояснюється тим, що жіноча сексуальність розлита по всьому тілу, а чоловіча – концентрована на статевих

органах. Він вважає, що для жінки сексуальність є важливішою сферою буття, ніж для чоловіка, оскільки заповнює переважно всю її діяльність. І саме ступінь поширення статевої сфери на весь організм складає специфічну відмінність між статевими типами.

Психоаналітичний метод З. Фройда виявив статеву нерівноправність у відношенні до творчої потенції: хоча імпульсом до творчості служить саме бісексуальна психологія, однак бісексуальність жіноча не є творчо спроможною: на тій основі, що жіноча бісексуальність є так само пасивною, як і сексуальність. Тут мова йде не про пасивність як бездіяльність, а про характерне надання переваги пасивним цілям, що не тотожне пасивності: "іноді потрібна неабияка активність, аби досягти пасивної мети". Отже, пасивне прагнення до мети, характерне для жіночого буття, на думку З. Фройда, пов'язане з відповідною участю жінки у сексуальній функції.

Наявність підсвідомого чоловічого елемента у психіці жінки було помічено К. Юнгом та визначено як animus. Анімус (чоловіче) та аніма (термін на позначення жіночого) є неодмінними частками людської психіки, а їх поєднання є основою креативності. Бажання жінки перевтілитися в чоловіка К. Юнг пояснював не як фалічну нестачу, а як прагнення розширити власний культурний горизонт та поле емпіричного досвіду.

Американський біолог Альфред Кінсі, який вперше спромігся на наукове дослідження масової сексуальної поведінки американців, прозвітувавши про її особливості у працях "Сексуальна поведінка людської особини чоловічої статі" (1948) та "Сексуальна поведінка людської особини жіночої статі" (1953), дійшов висновку, що дорослу особу неможливо ідентифікувати як "гомосексуальну" або "гетеросексуальну". Чому? Існували категорії інформантів, які мали тільки гомосексуальні або тільки гетеросексуальні контакти; проте більшість людей перебувала на шкалі між цими двома полюсами, мала "епізодичні", "ситуативні", "регулярні" або "переважні" гомосексуальні контакти; тому можна було дійти висновку: не існує "стабільної", "єдиної" і "незмінної" сексуальної ідентичності, вона змінюється впродовж життя.

Деякі сучасні західні дослідники стверджують, що бісексуальність у жінок – це окрема орієнтація однакової привабливості жінок і чоловіків, а не експериментування або перехідна стадія до лесбійства. Жіноча бісексуальність є більш рухливою орієнтацією, яка "перемикається" зі стану бісексуальності на стан неви-

значеності та зворотно більш часто, ніж до стану лесбійства чи гетеросексуальності. При цьому бісексуалки не менш ніж жінки з іншими орієнтаціями здатні до довготривалих моногамних відносин. Вплив західного культурного контексту докладно викладений в книзі "Історія сексуальної ідентифікації" (2009) Ф. Хаммака та Б. Кохлера, де за допомогою методу вивчення наративу порівнюються особливості життєвого шляху різних когорт гомосексуалів, лесбійок та бісексуалів протягом XX та початку XXI століть.

Особливості усвідомлення власного життєвого шляху жінками з нетрадиційною сексуальною орієнтацією намагаються з'ясувати й вітчизняні психологи. Так, дослідження, проведене Оленою Луценко і Надією Гавриляко (2012) серед жінок з традиційною, одностатевою та з подвійною сексуальною орієнтацією зафіксувало певні відмінності, які існують між жінками з традиційною та нетрадиційною сексуальною орієнтацією.

Загалом, всі групи жінок вказали на те, що між ними немає особливої різниці, хоча це уявлення було найбільш характерним для бісексуалок. Значне різноманіття думок лесбійок про відмінності між ними та гетеросексуалками свідчить про те, що вони це питання піддають постійній рефлексії, на відміну від гетеросексуалок, що дають невелику кількість шаблонних відповідей. У відмінностях простежується більша фемінінність гетеросексуалок, та більша маскулінність лесбійок і бісексуалок.

Відношення лесбійок до чоловіків відрізняється наявністю елементів терпляче-негативного ставлення та відсутністю ознак палкого захоплення, яке присутнє у бі- та гетеросексуалок. Але здебільшого лесбійки мають з ними дружні стосунки.

Найбільш позитивний та чіткий образ майбутнього мають гетеросексуалки. Менш визначений план майбутнього стосовно статі партнера, з яким вони пройдуть життєвий шлях, мають жінки з подвійною сексуальною орієнтацією. Достатньо визначений образ майбутнього в плані партнера та штучно зачатих або всиновлених дітей мають лесбійки. Але їхні уявлення включають і негативні побоювання та готовність до певної соціальної ізоляції.

Як лесбійки і бісексуалки, так і значна частина (фактично більше 60%) жінок з традиційною сексуальною орієнтацією не вважає, що сексуальний потяг до осіб власної статі є наслідком хвороби. Проте, майже 40% впевнені саме в хворобливості такого стану.

Найчастіше усвідомлення власної нетрадиційної орієнтації у жінок як з одностатевою так і з подвійною орієнтацією приходиться на ранній та пізній підлітковий вік, коли активізується лібідо через дозрівання сексуальної сфери. Але у лесбійок і на більш ранніх вікових етапах постійно присутній усвідомлений потяг до осіб своєї статі, лише остаточне розуміння цього може іноді затримуватися до 12-24 років.

За нечисельні переваги власної сексуальної орієнтації, які здебільшого зводяться до кращого розуміння з сексуальним партнером, відсутності зобов'язань та безпечнішого сексу, жінкам з нетрадиційною орієнтацією доводиться платити ціною засудження з боку родини та суспільства, необхідності ховатися та брехати, неможливості мати дітей природним шляхом, обмеженості кола партнерів, швидкоплинності відносин.

У більшості відповідей бісексуалок простежується думка, що вони "впевненіші у собі" (28,6%) ніж жінки з традиційною сексуальною орієнтацією. Також велика частина відповідей стосувалася того, що "особливої різниці немає" (23,8%). Крім того, вони себе вважають "мужнішими" (14,3%), "більш самостійними" (9,5%) та такими, що "мають ширше коло спілкування" (9,5%). У поодиноких відповідях ними відмічалося, що вони більш "усестороннє розвинуті", "частіше отримують оргазм" і "не намагаються вразити інших власним виглядом".

Жінки з традиційною сексуальною орієнтацію найчастіше бачать розбіжності з лесбійками та бісексуалками в тому, що вони кохають чоловіків (28,0%). Вони також доволі часто не знаходять особливої різниці (22,8%). У 10,5% відповідях досліджувані цієї групи відмітили, що мають різні цілі та спосіб життя з жінками з нетрадиційною сексуальною орієнтацією. До цієї відповіді наближуються і такі думки, як: "Відрізняємось життєвими пріоритетами: сім'я з чоловіком та власними дітьми" (8,8%) та "світоглядом" (7,0%). З вагою в 7% зустрілися уявлення, що різниця в тому, що вони самі "жіночніше" та "слабкіше". З меншою частотою були висловлені спостереження, що вони більш охайні та доглянуті (3,5%), більше дотримуються звичайних норм, установок (3,5%) та більш хазяйновиті (1,8%).

Таким чином, за думкою жінок з різними сексуальними орієнтаціями у них усіх багато спільного. Таке уявлення виявилося переважно характерним для бісексуалок, які поєднують в собі дві "полярні" сексуальні орієнтації, тобто дійсно можуть порівняти все це "на власному досвіді", а не на основі певних соціальних стереотипів. Таку особливість, як "більша впевненість у собі" також найчастіше висловлювали бісексуалки, а жінки з традиційною орієнтацією назвали протилежну до цієї категорію: те, що вони слабкіше. Очевидну думку що різниця полягає у коханні чоловіків або жінок, в найбільшій мірі

висловили жінки з традиційною сексуальною орієнтацією. Багато відповідей гетеросексуалок також стосувалося різниці у "світогляді та способі життя", але і такі відповіді є достатньо шаблонними та недиференційованими. Цікаво, що цими полярними групами відмічається різне відношення до зовнішнього вигляду, але в кожній групі власне відношення вважається перевагою: лесбіянки пишаються тим, що вони не "зациклені" на враженні, яке викликають в інших, а гетеросексуалки цінують те, що вони доглянуті.

На спільне для всіх груп досліджуваних, питання щодо відносин з чоловіками та ставлення до них, більшість лесбійок повідомили про дружні стосунки (43,3%) та добре ставлення (13,3%). Також нерідко (по 10,0%) зустрічалися відповіді нейтрально-негативного характеру: "по-різному", "нейтрально", "дратують своєю нав'язливістю". У поодиноких відповідях спостерігалися згадування, що "близько до себе не підпускаю", "заради дитини могла б жити з чоловіком", "поводжусь як з молодшими братами", "зможу з ґеєм народити дитину".

Більшість жінок з подвійною сексуальною орієнтацією повідомили про наявність інтимних та романтичних відносин з чоловіками (27,8%), також про дружні стосунки (22,2%) та відмінне відношення до них (16,7%). Рідше (по 11,1%) зустрілися відповіді: "нормальне ставлення" і "одружена", та у поодиноких випадках: "позитивне ставлення" і "відносини не складаються".

У гетеросексуальних жінок найбільш поширені відповіді відображали "відмінне відношення" (22,7%), "дружні стосунки" (18,2%) та "позитивне відношення" (15,2%). Доволі часто зустрілися згадування про "інтимні та романтичні відносини" (10,6%), підкреслювання, що їм "з чоловіками простіше, ніж з жінками" (10,6%) та вказування на "нормальне ставлення" (9,1%). Небагато жінок сформулювали власні відповіді словами: "люблю чоловіків" (4,5%) та "поважаю чоловіків" (3%) і у поодиноких випадках прозвучали згадування про "ділові відносини", "нейтральне ставлення", "без чоловіків себе не уявляю", "завищені вимоги до чоловіків".

На питання щодо хворобливості жіночих одностатевих відносин майже усі жінки з нетрадиційною сексуальною орієнтацією відповіли "ні". Думки жінок гетеросексуальної орієнтації розділилися: 48,6% не вважають це хворобою, а 37,1% вважають. 5,7% припустили, що "це психологічна травма, яка проявляється в сексуальній сфері", та в окремих відповідях згадувалося, що "це не хвороба, а недолік самоствердження", "це не хвороба, а помилка виховання", "це не хвороба, а стиль життя".

Щодо переваг своєї орієнтації лесбійки вказали на "відсутність зобов'язань" та "безпечніший секс" (по 21,2%), "можливість бути такою як є, ні під кого не підлаштовуватись" (18,2%), "можливість розвиватися як особистість" (15,2%), "краще розуміння між жінками" та "мінусів немає" (по 12,1%). Більшість бісексуалок відмітили в якості

переваги "краще розуміння між жінками" (38,9%), "різноманітність сексу" (33,3%), "більша віддача в сексуальному плані від жінки, ніж від чоловіка" (16,7%) та "мінусів немає" (13,3%).

Серед проблем, пов'язаних зі своєю орієнтацією, лесбійки вказали на "нерозуміння з боку батьків" (29,8%), "негативне сприйняття суспільством" (25,5%), "неможливість зачати природним шляхом дітей від коханої людини" (12,8%), "коло сексуальних партнерів обмежене, з віком складніше знайти партнера" (10,6%), "брехня вдома і на роботі" (8,5%), "нетривалі відносини" (6,4%), "неможливість прилюдно виражати почуття" (4,3%) та "тяжко влаштуватися у житті" (2,1%). Бісексуалки неприємними сторонами своєї орієнтації вважають ті ж самі проблеми, що ї лесбійки: "негативне сприйняття суспільством" (37,5%), "неможливість прилюдно виражати почуття" (25%), "нерозуміння з боку батьків", "брехня вдома і на роботі" (по 12,5%). В поодиноких відповідях було згадано про "нетривалість відносин" та "ця орієнтація (бісексуальна) – це помилка природи, якщо б могла – змінила б її".

На питання, поставлене гетеросексуальним жінкам: "Чи виникало у вас коли-небудь бажання спробувати себе в одностатевих сексуальних відносинах?", 65,7% з них відповіли "ні", а 34,3% – "так", що свідчить про відсутність у третини з них якогось справжнього психологічного бар'єру проти одностатевих відносин, можливо про сексуальну цікавість або приховану бісексуальну орієнтацію.

Отож, у зв'язку з багатозначністю терміну "бісексуальність" в науковій літературі останнім часом стало прийнято користуватися уточнюючими або вужчими термінами, наприклад, говорити про бісексуальну орієнтацію або бісексуальну поведінку, про бісексуальність в цілому (як явище), за винятком ситуацій, коли сенс терміну "бісексуальність" зрозумілий з контексту.

Кількість бісексуалів за різними дослідженнями становить від 2,8% до 16% серед чоловіків, і від и 1,4% до 9% – серед жінок.

Різноманіття біографій бісексуалів не дозволяє підтвердити жодну із гіпотез походження цієї сексуальної орієнтації. Частина дослідників вважають, що бісексуали – це насправді таємні гомосексуали, котрі приховуються за гетеросексуальним фасадом; інші вважають, що усі люди згідно зі своєю природою бісексуальні, однак первинні альтернативні імпульси притлумлюються або суспільством (у гетеросексуалів), або певним раннім досвідом (у гомосексуалів).

Дослідники виділяють такі категорії бісексуалів:

· молодь (інколи старші), що експериментує з метою виявити свої сексуальні уподобання;

· люди, що знаходяться на шляху від гомосексуальної до гетеросексуальної орієнтації, або навпаки;

· повії (будь-якої статі), що беруть участь у статевих актах з представниками своєї статі за гроші;

· люди, що реагують на сексуальну стимуляцію незалежно від її джерела (амбісексуали);

· люди, явно схильні до статевої активності з представниками як своєї, так і протилежної статі;

· гетеросексуальні чоловіки, що здійснюють скороминущі гомосексуальні статеві акти, переважно у місцях ґей-тусовок;

· індивіди, котрі, вступаючи у бісексуальні зносини, намагаються довести рівність статей.

У більшості бісексуалів при обранні партнера головну роль відіграють особистісні та фізичні особливості, не пов'язані із статтю, а також стиль спілкування. Очевидно, у бісексуалів залежно від статі партнерів, задовольняються різні емоційні потреби, одні з яких можуть задовольняти чоловіки, інші – жінки.

❖ *Гершенович А. Андрогинизм и бисексуальность человека в социокультурном измерении: автореферат дис. ... канд. философских наук: 09.00.13 /А. Гершенович :: / Ростов-на-Дону: Ростовский гос. ун-т, 2004.– 27 с.*

Жаров Л. Бисексуальна революция/ Л. Жаров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 288 с.

Луценко О. Особливості усвідомлення власного життєвого шляху жінками з нетрадиційною сексуальною орієнтацією/ О.Луценко, Н. Гавриляка // Соціальна психологія. – 2012. – №3.

ТЕСТ "СЕКСУАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ"

- *СЕКСУАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ* – одна з природних якостей людської особистості, яка полягає у спрямованості психоемоційної сфери людини, її еротичного (чуттєвого) потягу та сексуальних потреб на представників виключно протилежної (гетеросексуальність), виключно своєї (гомосексуальність) біологічної статі чи обох статей (бісексуальність).

- *СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА* – особливості сексуальної активності певної особи чи групи осіб.
  За критерієм спрямованості сексуальних дій за статтю партнера серед людей вирізняються дві специфічні групи:
  · чоловіки, які практикують секс із іншими чоловіками (ЧСЧ);
  · жінки, які практикують секс із іншими жінками (ЖСЖ).
  В обох випадках констатується не сексуальна орієнтація і не сексуальна ідентичність людини, а факт наявності в її сексуальному репертуарі одностатевих зносин.

Сексуальна поведінка характеризується моделями (наприклад, проміскуїтет), формами (наприклад, груповий секс), практиками (наприклад, римінг).

- *СЕКСУАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ* – усвідомлення людиною самої себе як носія певної сексуальної орієнтації – гетеросексуальної, бісексуальної чи гомосексуальної.
  Дане поняття характеризує внутрішній стан людини. На відміну від сексуальної орієнтації та сексуальної поведінки, які є об'єктивними чинниками, сексуальна ідентичність є виключно суб'єктивним чинником. Фактори, які є вирішальними для сексуальної ідентичності конкретної людини, можуть бути різними. Якщо для одних ідентичність є наслідком їхньої сексуальної поведінки ("Я практикую секс із жінками, і з чоловіками. Отже, я – бісексуал), то для інших секс-ідентичність може бути незалежною від секс-поведінки ("Я – хлопець. Я відчуваю чіткий сексуальний потяг до інших хлопців і, хоча в мене є дівчина, із якою ми маємо секс, я вважаю, що, все ж таки, я ґей").

Оскільки сексуальна орієнтація багатовимірна, а сексуальні уподобання часом мінливі і плинні, не всі люди можуть однозначно визначити свою сексуальну ідентичність. Щоб переконатися в цьому, спробуйте заповнити "гратки" сексуальної орієнтації американського сексолога Фріца Клайна. У ній сім автономних параметрів:

1. *Сексуальні потяги* (гетеро/гомоеротизм) – особи якої статі вас більше збуджують, приваблюють в якості потенційних сексуальних партнерів.
2. *Сексуальна поведінка* (гетеро/гомосексуальність) – якої статі ваші реальні сексуальні партнери, з ким ви цілувалися, обіймалися і здійснювали інші сексуальні дії.
3. *Сексуальні фантазії* – людей якої статі ви переважно уявляєте в своїх еротичних мріях та під час мастурбації.
4. *Емоційні уподобання* (гетеро/гомофілія) – з ким ви волієте дружити, підтримувати інтимні особисті взаємини, розкривати душу.
5. *Соціальні уподобання* (гетеро/гомосоціальність) – особам якої статі ви надаєте перевагу у спілкуванні, спільній роботі, проводженні вільного часу.
6. *Стиль життя* припускає питання, чи ви проводите свій вільний час переважно в колі гетеро-, гомо- чи бісексуальних людей.

7. *Самоідентифікація* відображає вашу сексуальну ідентичність, чи вважаєте ви себе гомо-, гетеро- або бісексуалом.

Кожна з цих якостей фіксується в трьох часових вимірах – в минулому (5 років тому), у сьогоденні (за останній рік) і в ідеальному, бажаному майбутньому.

✧ *Щоб виміряти свою сексуальну орієнтацію, скопіюйте "гратки" Ф. Клайна і заповніть кожну клітинку цифрами від 0 до 6.*

0 – означає, що ваш сексуальний потяг, поведінка, фантазії тощо були, є або мають бути в ідеалі спрямовані виключно на людей протилежної статі;

1 – що вони спрямовані головним чином на осіб протилежної, але іноді й своєї статі;

2 – що у вашій еротичній уяві і т. п. переважають особи іншої статі, але представники своєї статі також відіграють помітну роль;

3 – що ваші потяги, сексуальні контакти тощо розділені приблизно порівну між особами іншої і своєї статі;

4 – що в них переважають особи своєї статі, але люди іншої статі також відіграють важливу роль;

5 – що вони спрямовані головним чином на осіб своєї статі, але іноді й протилежної;

6 – що ваші потяги, поведінка і т.п. спрямовані виключно на осіб своєї статі.

Оскільки ця шкала не передбачає повної асексуальності, якщо у вас немає жодних сексуальних уподобань або фантазій, зробіть у відповідній графі пробіл (–).

Ваші показники за різними шкалами напевно виявляться неоднаковими. Можете підрахувати їх окремо, склавши свої бали за 3 колонками і потім розділити підсумок на 3. Щоб вирахувати загальний бал своєї гетеро/гомосексуальності, складіть усі показники по всіх графах і розділіть підсумок на загальне число заповнених граф (21 або менше).

Не дивуйтеся, якщо результати виявляться суперечливими: наукові категорії умовні, а наші почуття часто-густо неоднозначні.

Гратки сексуальної орієнтації Ф. Клайна

Якість	*Минуле*	*Сьогодення*	*Майбутнє*
Сексуальні потяги			
Сексуальна поведінка			
Сексуальні фантазії			
Емоційні уподобання			
Соціальні уподобання			
Стиль життя			
Самоідентифікація			

Зробили? Дуже добре. Навіть якщо ви не дізналися нічого нового про свою сексуальність, ви з'ясували, що визначити, як то кажуть, "хто є who?", не так-то просто, навіть стосовно до себе. Але ж є ще питання "чому", "навіщо", "де", "як", "хто винен" і "що робити".

Сексуальна ідентичність може не виявлятися людиною назовні чи виявлятися лише за певних обставин. Сексуальна ідентичність визначається переконаннями людини щодо самої себе, а не тим, що людина говорить чи робить.

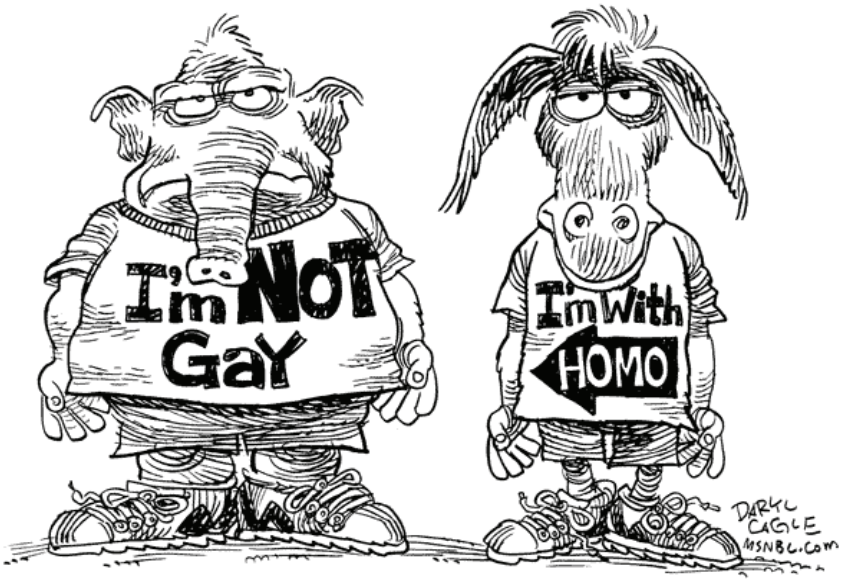
Сексуальна ідентичність може не збігатися з сексуальною поведінкою людини. Скажімо, людина, що ідентифікує себе як ґей, може практикувати бісексуальну поведінку, а людина, яка ідентифікує себе як гетеросексуал, – практикувати одностатевий секс (наприклад, на комерційних засадах).

Сексуальна ідентичність може не збігатися з сексуальною орієнтацією людини. Наприклад, людина, яка є за показниками сексуальної орієнтації гомосексуальною, може вважати себе на етапі усвідомлення власної сексуальності гетеро- чи бісексуальною.

❖ *Кащенко Е. Основы социокультурной сексологии/ Е. Кащенко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 351 с.*
Кон И. Любовь небесного цвета/И. Кон. – СПб.: Продолжение жизни, 2001. – 384 с.

ГОМОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ДИЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ

Краще бути негром, ніж ґеєм. Якщо ти народився негром, тобі бодай не треба думати, як розповісти про це матері.
Чарльз Пірс



- *ГОМОСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (грец. homois – подібний) – одна з форм сексуальної орієнтації людини, стан людини, яка пов'язує свою психоемоційну і сексуальну сферу із особами своєї статі. Гомосексуальних чоловіків, які прийняли свою ідентичність, називають *ґеями*, а гомосексуальних жінок – *лесбійками*.

Звісно, ґеї та лесбійки не стверджують, що їхня орієнтація є нормою, а гетеросексуальність – відхиленням. Проте переважна більшість гетеросексуалів переконані, що саме гетеросексуальність є нормою, а гомосексуальність – відхиленням або збоченням. Та чи дійсно це так?

Ще в середині XX ст. дослідженнями А. Кінсі було виявлено, що 10% білих американців не менше трьох років свого життя у

віці від 16 до 55 років практикували майже винятково гомосексуальні стосунки, а 4% були винятково гомосексуалами протягом усього життя; 37% білих чоловіків у підлітковому віці щонайменше один раз брали участь у гомосексуальному акті, який завершився оргазмом. Серед жінок віком до 40 років 19% мали деякі еротичні контакти з іншими жінками, але лише 2-3% були винятково лесбійками. Згідно з пізнішими даними Інституту А. Кінсі, 3,3 % дорослих чоловіків віком понад 20 років мали гомосексуальні контакти "інколи" або "досить часто".

А. Кінсі запропонував дві 6-бальні шкали, одна з яких відстежувала наявність сексуальних контактів з особами своєї та протилежної статі, а інша "контролювала" виникнення різних думок та еротичних бажань.

Шкали являють собою континуум, на одному полюсі якого перебувають винятково гетеросексуальні особи, що не мали жодних гомосексуальних контактів, на протилежному – винятково гомосексуальні особи, які не мали гетеросексуального досвіду, а посередині – ті, що мають різний досвід. Друга така ж шкала вимірювала вже не поведінку (сексуальні контакти), а емоційні реакції, еротичні почуття респондентів до осіб своєї та протилежної статі.

Пізніше Ф. Клайн розробив гратки сексуальної орієнтації – Sexual Orientation Grid (KSOG), що містить 7 незалежних параметрів, які фіксуються у трьох напрямах: теперішньому, минулому та ідеальному (Klein, 1978). Ф. Клайн запозичив 7-бальну шкалу Кінзі, але перейменував ступені з 0 - 6 на 1 - 7 та розгорнув її не в двох, а в семи ракурсах. Ф. Клайн розташував 7 ділянок у кожній з семи площин: сексуальний потяг, сексуальна поведінка, сексуальні фантазії, емоційні уподобання, соціальні уподобання, життєвий стиль, самоідентифікація. Кожний вимір до того ж розгорнутий у трьох напрямках. Гратки Ф. Клайна виявилися більш чутливими, ніж шкала А. Кінзі, більш інформативними для аналізу, але, порівняно зі шкалою А. Кінзі, вони більш громіздкі: часто буває простіше та зручніше сказати "я маю 3 за Кінсі"

Гомосексуальна поведінка в різних культурах може мати різне значення й досить варіативно сприймається. Дослідницький проект Pew Global Attitudes Project, реалізований американською організацією Pew Research Center у 2007 р. з метою визначення ставлення світової спільноти до гомосексуальності, виявив, що в Африці та на Близькому Сході населення майже взагалі не

сприймає соціальне визнання гомосексуальності. Водночас, відсоток сприйняття гомосексуальності і бісексуальності є достатньо високим в Західній і Північній Європі, Канаді, США, Австралії. За даними цього дослідження тільки 19% українців вважають, що гомосексуалізм може бути прийнятним у суспільстві, 69% заперечують таку можливість. Майже аналогічна суспільна думка із зазначеного питання є характерною для Китаю та Російської Федерації.

Інші дослідження вказують, що в ряді демократичних країн показники суспільного сприйняття гомосексуальності мають тенденцію до зростання. Так, у США, за даними опитування проведеного у 2012 р. Американським інститутом суспільної думки Gallup Organization, 54% американців вважають гомосексуальні стосунки морально прийнятними. Суспільне визнання ними гомосексуальних відносин повільно зростало з 38% у 2002 р. до 56% у 2011 р.

Загальне ставлення суспільства до гомосексуальності, окрім іншого, визначається й правовими умовами, які створила держава для забезпечення рівності між суспільними групами. Міжнародна організація "ILGA-Europe", що відслідковує становище та захищає права ЛҐБТ-співтовариства (лесбійки, ґеї, бісексуали та трансґендерні люди) в Європі, склала у 2012 році рейтинг, в якому порівнює правовий статус ЛҐБТ громадян у різних країнах. Національне законодавство та адміністративна практика оцінювалися за 42-х бальною шкалою де "30" найвища оцінка (повага до прав людини та повної рівності ЛҐБТ) та "–12" найнижча оцінка (грубі порушення прав людини та дискримінація ЛҐБТ).

Серед європейських країн найвищий бал (21) отримала Великобританія, Німеччина та Іспанія (20), Швеція (18). Найгіршими з країн-членів Євросоюзу виявилися Мальта (0 балів) та Латвія з Кіпром (отримали по 1 балу). Україна, Азербайджан, Вірменія та Македонія здобули по –4 бали, а найгірша ситуація склалася у Молдові та Росії (по –4,5 балів).

На Заході сформувалося уявлення про гомосексуальну ідентичність і пов'язану з нею систему вірувань, цінностей, соціальних зв'язків та інституцій, символіки і мови, яка визначає особливості субкультури лесбійок і ґеїв та допомагає їм ідентифікувати себе у якості її представників. Численні дослідження довели, що гомосексуальність є універсальним феноменом людської природи.

За оцінками західних дослідників кількість людей які мали одностатеві стосунки варіюється в діапазоні від 2% до 10% від загальної кількості населення незалежно від країни проживання. У звіті "Вимірювання сексуальної ідентичності", яке підготувало управління національної статистики Великобританії у 2010 р., зазначено, що 1,4% британців вважають себе ґеями чи бісексуалами. Аналіз приналежності до сексуальних меншин, проведений американським інститутом досліджень громадської думки "The Gallup Organization" у 2012 р., показав, що 3,4% опитаних американців ідентифікували себе у якості лесбійок, ґеїв, бісексуалів та трансексуалів. Об'єднана Програма ООН з ВІЛ/СНІДу рекомендувала для країн Східної Європи визначати чисельність чоловіків, які мають секс із чоловіками (ЧСЧ) в діапазоні від 2% до 5% від усього чоловічого населення країни.

В Україні системні соціологічні дослідження чисельності представників усіх видів ЛҐБТ-руху дотепер не проводилися. Складність їх проведення полягає у тому, що характер відповідей залежатиме від того, як суспільство, держава та церква оцінюють нетрадиційну сексуальну орієнтацію та яку культурну нішу у соціумі вона займає. Якщо у суспільстві нетрадиційна сексуальна поведінка дискримінується, значна частина представників ЛҐБТ-співтовариства не виявляють своїх сексуальних уподобань відкрито.

Україна відрізняється невисоким рівнем відкритості ЧСЧ щодо своєї сексуальної орієнтації. Так, за результатами дослідження "Моніторинг порушення прав людини в контексті доступу ЧСЧ до основних послуг профілактики ВІЛ/СНІДу, лікування, догляду та підтримки", проведеного Центром соціальних експертиз Інституту соціології НАН України у 2010 р. в чотирьох містах України: Києві, Донецьку, Львові та Миколаєві, 39% опитаних ЧСЧ приховують від усіх свою сексуальну орієнтацію.

Розрахунки чисельності ЧСЧ в Україні проводяться з 2005 р. Так, у 2005 р. чисельність цієї групи складала від 303 тис. осіб, що становило 2,5% чоловічого населення України або 3,6% міського чоловічого населення України віком від 15 до 49 років. З часом методика підрахунків чисельності прихованих груп удосконалювалася й методи, що були використані у 2012 р., дали змогу оцінити чисельність ЧСЧ в Україні на рівні 225 тисяч осіб, що становить 1,7% міського чоловічого населення віком 15–59

років. Проте, чисельність представників усіх видів ЛҐБТ-співтовариства в Україні є значно більшою за наведені цифри.

Здатність самоідентифікації у якості ґея чи лесбійки, а також готовність розповісти про свої сексуальні переваги іншим людям мають велике значення для нормальної психологічної регуляції та формування комфортної сексуальної ідентичності.

Відомий російський сексолог Ігор Кон виділяє три стадії процесу формування гомосексуальної орієнтації:

· від першого усвідомлення еротичного інтересу до людини тотожної статі до першої підозри своєї гомосексуальності;

· від першої підозри своєї гомосексуальності до першого гомосексуального контакту;

· від першого гомосексуального контакту до впевненості у своїй гомосексуальності, що сприяє виробленню відповідного стилю життя.

Австралійський психолог Вів'єн Касс вважає, що скласти повну уяву про переживання, пов'язані з гомосексуальною орієнтацією можна лише у тому випадку, коли дослідники будуть приділяти особливу увагу самосприйняттю ґеїв, лесбійок та бісексуалів. Згідно з таким підходом, сексуальна орієнтація людини не має жорсткої фіксації і тому може видозмінюватися.

Сприйняття власної сексуальної орієнтації може змінюватися з віком (навіть у старості), а результатом подібних змін є формування нових сексуальних відносин та поведінки. Іншими словами, сексуальна ідентичність не виникає раз і назавжди, хоча в багатьох людей може бути відносно стабільною. Згідно цієї моделі індивіди здатні свідомо змінювати свою сексуальну орієнтацію залежно від самосприйняття у певний період життя.

Відповідно до теорії В. Касс, спонукальним мотивом розвитку процесу формування гомосексуальної ідентичності є сексуальний інтерес або потяг до особи тієї ж статі. Ці переживання не обов'язково повинні виражатися у вигляді сексуальної поведінки. У даному випадку достатньо фантазій. Касс поділяє процес формування сексуальної ідентичності на шість стадій і вважає, що існують індивідуальні особливості розвитку даного процесу на кожній стадії. На думку Касс, перехід від однієї стадії розвитку даного процесу до другої мотивований стійкою потребою зберегти повне уявлення про себе в контексті сексуальної орієнтації, а також позитивне самосприйняття в умовах даної сексуальної орієнтації.

Коротко охарактеризуємо шість стадій формування гомосексуальної ідентичності.

І стадія – сумніви. На цій стадії формування сексуальної ідентичності людина починає усвідомлювати, що інформація про гомосексуальну орієнтацію у якомусь сенсі має відношення до її власних реакцій. Коли людина розуміє, що не може продовжувати ігнорувати цей збіг, у неї виникають сумніви щодо правильності сексуального самосприйняття. У цей період невпевненості та сумнівів людина прикладає зусилля, аби уникнути сексуальної активності по відношенню до особи тієї ж статі, незважаючи на стійкі фантазії та мрії про це. Коли у людини виникає питання: "Я ґей (лесбійка або бісексуал)?", може виникнути й потреба в інформації про гомосексуальну орієнтацію. Через деякий час індивід переходить до другої стадії формування сексуальної ідентичності.

ІІ стадія – порівняння. На цій стадії формування сексуальної ідентичності людина починає відчувати свою відмінність від інших членів сім'ї та ровесників. Таким чином, індивід складає більш повне уявлення про те, що значить бути ґеєм, лесбійкою або бісексуалом.

Майже кожна людина виховується з установкою на гетеросексуальну поведінку. В процесі розвитку гомосексуальної ідентифікації людині доводиться відмовлятися від гетеросексуальних принципів поведінки, в результаті чого може виникнути відчуття неприкаяності, розгубленості. Люди по-різному можуть відреагувати на почуття соціального відчуження. Услід за позитивним усвідомленням своєї відмінності від інших значення гетеросексуальності починає поступово знижуватися. Однак навіть у цій ситуації деякі люди продовжують вдавати із себе гетеросексуалів, намагаючись уникнути проблем, які обіцяє їм відкрите визнання своєї сексуальної орієнтації.

На цьому етапі немало осіб схильні відрікатися від гомосексуальної ідентичності, хоча й усвідомлюють свої сексуальні вподобання. У цьому випадку люди нерідко вважають свою гомосексуальну поведінку наслідком певних відносин, тимчасовою спокусою або явищем, що швидко мине.

Негативна реакція, викликана страхом відчуження з боку оточуючих, тягне за собою зниження оцінки гомосексуальної ідентичності. На цьому етапі багато людей перетворюють власну невпевненість у *"внутрішню гомофобію"* (від дав.-грец. homos – "той же", "однаковий" та phobos – "страх", "боязнь"). Як наслідок – формується негативна установка по відношенню до власної ідентичності, а також по відношенню до ґеїв та лесбійок. У таких випадках люди нерідко намагаються усім своїм виглядом довести свою вірність гетеросексуальним принципам, хоча на ділі можуть потай віддаватися гомоеротичним фантазіям і навіть сексуальній активності.

III стадія – терпимість. Змирившись зі своєю гомосексуальною орієнтацією та усвідомлюючи сексуальні, соціальні та емоційні потреби, пов'язані з даною орієнтацією, індивід починає більш терпимо ставитися до відмінностей та звикає до них. Як правило, на цьому етапі людина знайомиться з іншими ґеями або лесбійками, завдяки яким отримує емоційну підтримку, можливість зав'язати партнерські стосунки, спостерігати позитивні рольові моделі та спокійніше сприймати свою ідентичність.

На цій стадії проблеми, як правило, виникають у людей сором'язливих, некомунікабельних, тих, які не володіють навичками спілкування та побоюються, що про їх схильність стане відомо оточуючим. Якщо переживання людини на цьому етапі в цілому є негативним, то розвиток процесу формування гомосексуальної ідентичності може припинитися.

У зв'язку з тим, що гомофобія та дискримінація за принципом сексуальної орієнтації досі мають достатньо широке розповсюдження, людині доводиться приймати непросте рішення про те, як висвітлити перед оточуючими свої сексуальні особливості. Зберігаючи в таємниці свою гомосексуальну орієнтацію, індивід займається свого роду "конспірацією". Процес підготовки до першого відкритого прояву нетрадиційної сексуальної орієнтації часто іменують "виходом із підпілля". Ступінь відкритості першого прояву нетрадиційної сексуальної орієнтації та вибір довірених осіб залежать від багатьох чинників. Деякі вважають за потрібне сповістити родичів і близьких друзів, інші переконані, що сексуальні уподобання – їх власна справа, тому люди до цього зовсім непричетні. Рішення про "вихід" слід приймати обережно, враховуючи усі можливі негативні наслідки такого кроку. Однак досить часто ґеї, лесбійки та бісексуали пересвідчуються, що оточуючі спокійно сприймають їх сексуальну орієнтацію.

IV стадія – внутрішнє прийняття своєї сексуальності. На цьому етапі терпиме ставлення до своєї ідентичності у якості ґея, лесбійки чи бісексуала змінюється позитивним самосприйняттям. Зв'язок зі спільнотою ґеїв або лесбійок міцніє. Виникає позитивна ідентифікація з іншими людьми, що дотримуються гомосексуальної орієнтації. Установки та спосіб життя інших людей такої орієнтації можуть багато в чому визначати ступінь комфортності самопочуття індивіда. Якщо людина підтримує стосунки з людьми, які вважають, що в гомосексуальній орієнтації немає нічого ганебного, то у неї може сформуватись така ж установка. Коли індивід повністю приймає свою сексуальність, він переходить до п'ятої стадії.

V стадія – гордість. На етапі формування гомосексуальної ідентичності людина перестає вважати гетеросексуальність нормою, на основі якої можна оцінювати власну сексуальну поведінку і сексуальну поведінку інших людей. Поглиблюючи ідентифікацію зі спіль-

нотою ґеїв або лесбійок, людина починає відчувати гордість за належність до даної спільноти. Нерідко на цьому етапі людина приймає активну участь у політичних рухах, що виступають проти дискримінації за ознакою "інакшого кохання", вступає в конфронтацію з гетеросексуальним істеблішментом. У багатьох випадках ця стадія є періодом агресії. Бажання приховувати свою сексуальну орієнтацію зменшується, а деякі члени сім'ї та колеги даної людини дізнаються про її сексуальні нахили.

У зв'язку з переважанням негативної суспільної установки по відношенню до осіб із гомосексуальною орієнтацією, людей нерідко шокує звістка про те, що чоловік, батько, мати, дитина, брат, сестра або друг є ґеєм, лесбійкою чи бісексуалом. Дізнавшись про це, одні люди відчувають страх або відразу, інші – сором за близьку людину. Одні – відштовхують її, інші – здатні проявити толерантність, розуміння і підтримку. Після того, як батьки дізнаються, що їх син чи дочка дотримуються гомосексуальної орієнтації, вони, як правило, картають себе та постійно мучаться питанням: "Що ми зробили не так?".

Сповістити батьків та інших близьких людей відносно своєї сексуальної орієнтації – значить зробити новий крок у процесі зміцнення особистої ідентичності. Існують організації батьків і друзів лесбійок та ґеїв, завдяки яким близькі люди можуть отримати необхідну інформацію про гомосексуальну орієнтацію й емоційну підтримку. Багато батьків поступово починають спокійно ставитися до сексуальної ідентичності своєї дитини. Але буває й так, що обставини складаються драматично. Сім'я не бажає приймати дочку-лесбійку або сина-ґея. Однак така реакція лише посилює почуття вини й відчуження.

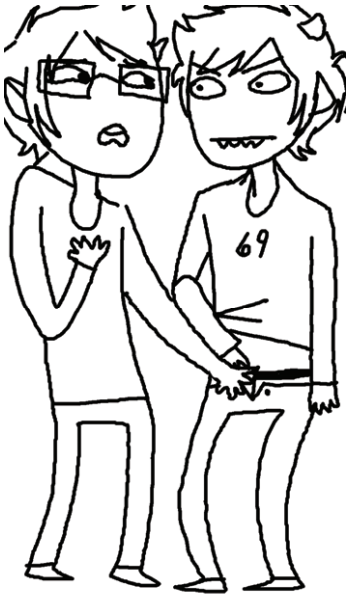
Подальший розвиток процесу формування сексуальної ідентичності залежить від того, яким чином відреагували близькі на звістку про те, що дана людина є ґеєм. Якщо реакція є негативною, то у людини міцніє переконання в тому, що довіряти особам з гетеросексуальною орієнтацією небезпечно, а розраховувати на них безглуздо, якщо позитивною та доброзичливою, то індивід переходить до наступної стадії.

VI стадія – синтез. На заключній стадії формування гомосексуальної ідентичності людина перестає поділяти оточуючих на "наших" (ґеїв, бісексуалів і лесбійок) та "інших" (натуралів). Вона вже не сприймає людей залежно від сексуальної орієнтації. Не усі гетеросексуали бачаться у чорному світлі, і не усі люди з гомосексуальною орієнтацією сприймаються позитивно. Агресія, характерна для п'ятої стадії, знижується, а гомосексуальні аспекти ідентичності повністю зливаються з іншими аспектами самосприйняття. На цьому процес формування сексуальної ідентичності закінчено.

Люди з гомосексуальною орієнтацією живуть у суспільстві, яке у своїй основі має гетеросексуальну культуру, тому рано чи пізно вони починають відчувати себе часткою меншості. Людина переглядає свої уявлення про допустиму поведінку. Мова йде про масштабний психологічний процес, що включає у себе різні стадії. Незважаючи на відмінності в теоріях формування гомосексуальної орієнтації та ідентичності, усі існуючі моделі мають деякі загальні риси. Як правило, процес формування гомосексуальної ідентичності, який починає розвиватися після того, як людина вперше усвідомлює свою гомосексуальну орієнтацію та пов'язані з нею почуття, поєднаний із певними проблемами та включає в себе стадію самовизначення, стадію внутрішнього прийняття нової ідентичності та стадію повної інтеграції даної ідентичності у загальне уявлення про себе.

❖ *Горелов Д. Стан та проблеми ЛҐБТ-руху в Україні: аналітична записка/Д. Горелов//http://www.niss.gov.ua/articles/1206/*
Кочарян Г.С. Гомосексуальность и современное общество. – Х.: ЭДЭНА, 2008. – 240 с.
Махній М. Психея: між Еросом і Логосом/ М. Махній. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2013. – 416 с.
Мондимор Ф. Гомосексуальность: естественная история/Ф. Мондимор – Екатеринбург: У-фактория, 2002. – 333 с.

ТЕСТ "РІВЕНЬ ГОМОФОБІЇ"



- *ГОМОФОБІЯ* (англ. homophobia від грец. homos – однаковий, рівний + грец. phobos – страх) – стійке негативне ставлення та ірраціональні страхи щодо гомосексуальності чи гомосексуального компоненту бісексуальності та/або активне вороже ставлення до гомо- та бісексуалів.

Межу між звичайним негативним ставленням до гомосексуальності та гомофобією провести досить складно. Як правило, гомофобія супроводжується негативними емоціями, у той час, як негативне ставлення обмежується лише декларуванням якоїсь позиції. Будь-яка активна боротьба з проявами гомосексуальності є гомофобією. Тому гомофобія може бути спрямована не тільки проти ЛҐБТ-осіб, але і їхніх друзів, симпатиків, суспільних діячів, що захищають їхні права, митців, що популяризують способи самовираження ЛҐБТ, науковців та викладачів, що поширюють об'єктивну і неупереджену інформацію про ЛҐБТ, а, крім того, проти осіб, які з тих чи інших причин здаються схожими на гомосексуалів.

Для визначення звичайного негативного ставлення використовується поняття *"гомонегативізм"*, під яким розуміється суто інтелектуальне неприйняття гомосексуальності. Так, судження, засновані на оцінці моральності гомосексуальної і бісексуальної поведінки, а також дії на підставі уявлень, уподобань, закону, соціальної прийнятності або інших інтелектуальних причин є гомонегативізмом. Однак, коли у ході безпосереднього особистого спілкування з особами гомосексуальної орієнтації або соціальної діяльності присутні фобічні прояви виразних емоцій страху, тривоги або відрази, має місце гомофобія. Більша частина негативних стереотипів та поглядів на гомосексуальність сформована культурними чинниками, тому запропоновано також термін "антигомосексуальні забобони".

✧ *Спробуйте виміряти ваше ставлення до гомосексуальності, оцінюючи запропоновані питання. Зафіксуйте у балах адекватне вашим думкам оцінне судження:*
1 – справляє надзвичайно сильне враження;
2 – справляє достатньо сильне враження;
3 – справляє середнє враження;
4 – не справляє жодного враження.
Завважте, що ви визначатимете ступінь оцінного ставлення, а не негативне воно чи позитивне. При нагоді порівняйте свої результати з оцінками інших людей та обговоріть виявлені розбіжності.

1. Чи емоційно ви реагуєте, коли звучать слова "ґей" і "лесбійка".
2. Чи дуже вразить вас зізнання когось з ваших найближчих друзів, що він чи вона є гомосексуалом?
3. Як ви відреагуєте на пристрасний поцілунок двох дівчат, що, очевидно, зустрілися після довгої розлуки?
4. Як ви поставитеся до поцілунку двох хлопців в аналогічній ситуації?
5. Бути ґеєм (лесбійкою), бісексуалом (бісексуалкою) набагато краще, ніж бути гетеросексуалом (гетеросексуалкою).
6. Бути гетеросексуалом набагато краще, ніж ґеєм (лесбійкою) чи бісексуалом (бісексуалкою).
7. Як ви поставитеся до вчинку людини, яка б побила людину тільки тому, що він (вона) іншої сексуальної орієнтації?
8. Як ви поставитеся до двох дівчат, які постійно тримаються за руки та обнімаються?

9. Як ви поставитеся до дівчини, що постійно носить хлопчаче вбрання та заграє до дівчат?
10. Як ви поставитеся до хлопця, який імітує жіночі манери у спілкуванні з особами тотожної статі?
11. Як ви поставитеся до двох хлопців, що постійно тримаються за руки та обнімаються?
12. Як ви відреагуєте на хлопців, які постійно разом на вечірках та в громадських місцях?
13. Як ви відреагуєте на дівчат, які постійно разом на вечірках та громадських місцях?
14. Як ви поставитеся до того, що дівчата полюбляють приймати душ та ванну разом?
15. Як ви відреагуєте на чоловіків, які живуть разом і спільно ведуть домашнє господарство?
16. Як ви поставитеся до пари чоловіків, яка планує усиновити та виховувати дитину?
17. Як ви поставитеся до пари жінок, яка планує удочерити та виховувати дитину?
18. Як ви ставитесь до заяв, що між гомосексуалами (бісексуалами) і гетеросексуалами немає ніяких відмінностей, окрім сексуальних вподобань?
19. Як ви поставитеся до "тусовок" дівчат лише з особами тотожної статі?
20. Як ви ставитеся до "тусування" чоловіків лише з особами однієї статі?

Яке ваше ставлення до цих запитань? Чи є в них щось таке, що стурбувало вас? Чому?

Підрахуйте кількість балів, яку ви набрали за оцінними судженнями.

✧ *Інтерпретація результатів*

80-70 – відсутність гомофобних настроїв, толерантне ставлення до гомосексуальності;

50-69 – помірний рівень гомофонних настроїв; гомонегативізм.

49-20 – високий рівень гомофобії.

Науковці виокремлюють декілька причин гомофобних настроїв людей.

Підліткова гомофобія. Для підлітків характерна клановість та нетерпимість до нетипових, несхожих однолітків. Вона спричиняє досить агресивне неприйняття гомосексуальності. Підліткові групи пронизані гомофобною атмосферою. Часто для їхніх членів участь у "полюванні" на ґеїв стає чимось на зразок ритуалу дорослішання, засобом підвищити авторитет у групі і подолати власну латентну (неусвідомлену) гомосексуальність. Ненависть до "гоміків" – засіб підтримки їхньої солідарності, вона їм допомагає утвердитися у власній проблематичній маскулінності. Страх перед гомосексуальністю психологічно травмує також і гетеросексуальних підлітків, особливо тих, що мають привабливу або м'яку зовнішність.

Інтерналізована гомофобія розвивається переважно у гомосексуалів і є наслідком того, що вони виховуються в суспільстві, де нормою вважається гетеросексуальність, а гомосексуальність та інші нерепродуктивні форми активності, розглядаються як відхилення від норми. У такому випадку гомофобія – функція сексуальної тривожності, вираз прихованого страху перед власними гомосексуальними бажаннями.

Відкриті гомосексуали, а також іміджі жіночного чоловіка або юнака у латентного гомосексуала можуть викликати неусвідомлені естетичні та еротичні відчуття, які вступають у конфлікт із інтеріорізованими культурними нормами, віруваннями та світоглядом, витісняються у підсвідоме і часто сублімуються у формі гомофобної агресії.

Інтерналізована гомофобія також може розвиватися у гомосексуалів і бісексуалів, які бояться або відчувають відразу до гомосексуальності, оскільки не хочуть визнати гомосексуальність у собі та виключають для себе гомосексуальну поведінку. Одні з них пригнічують власні гомосексуальні бажання та прагнення (латентні гомосексуали), інші ж цього не роблять, але можуть зазнавати різні негативні емоції – комплекс провини, тривогу, докори сумління і т. д.

Маскувальна гомофобія. Інколи гомо- або бісексуальна особистість всіляко приховує свої потреби від суспільства, а публічно засуджує гомосексуальність. Така гомофобія є засобом відвернути від себе можливі підозри у наявності гомосексуальних схильностей.

Чинниками виникнення такої гомофобії є подвійна мораль, лицемірство та конформізм, а також фінансові та політичні інтереси. При цьому доволі часто такі затяті гомофоби таємно

практикують гомосексуальну поведінку та ретельно приховують її. Своєрідним засобом подолання такого лицемірства інколи стає публічне викриття відомих політиків та релігійних діячів.

Гомофобія для гетеросексуальних державних та суспільних діячів також може бути зручним засобом: публічно наголошуючи на аморальності гомосексуальності, вони часто маскують власну аморальність. Крім того, гомофобія, як і інші соціальні страхи та форми групової ненависті, часто загострюється у моменти соціальних криз, коли потрібен зримий ворог чи "цап-відбувайло". Під приводом боротьби за моральну чистоту політичні діячі стимулюють масові страхи та забобони і, посилюючи боротьбу з їхнім джерелом – гомосексуалами, відвертають увагу від інших соціальних та економічних проблем.

Гомофобія як прояв гегемонної маскулінності. Гомофобія тісно пов'язана з сексизмом, ґендерним і сексуальним шовінізмом. Головна соціальна функція такої гомофобії – підтримка непорушності системи ґендерної стратифікації, заснованої на чоловічій гегемонії та пануванні.

Гегемонна гомофобія спрямована на встановлення відносин залежності та підпорядкування, демонстрацію та закріплення статусних відмінностей. Цьому сприяє культ агресивної маскулінності та гетеросексизм, активно насаджуваний мас-медіями та поп-культурою. Вона найбільше виявляє себе у замкнених чоловічих спільнотах (тюрма, армія і т. ін.). З іншого боку, таким спільнотам може бути притаманна значна гомосексуальна активність. Проте табу на гомосексуальну поведінку серед рівних призводить до того, що ініціатором гомосексуального акту завжди стає ієрархічно вищий, "справжній" чоловік, статевий акт як правило не супроводжується ласками, партнер-акцептор розглядається як нижча істота, яку як правило зневажають. Такий одностатевий секс насправді виступає інструментом демонстрації сили, влади, визначає становище в ієрархії. Такі відносини пояснюються ототожненням "пассивного" з "жіночим", а жіноча роль пов'язана з усім тим, що злодійська і бандитська романтика повністю відкидає як щось негідне справжнього чоловіка.

Компенсаторна гомофобія. Цей різновид гомофобії може розвиватися у жінок різного віку. Вона формується як емоційна компенсація дефіциту в особистому житті жінки задоволеності від власних сексуальних стосунків. Її чинниками можуть стати як особистий досвід відмови гомосексуалів від вступу у

сексуальні зносини, так і відсутність емоційних та еротичних співпереживань жінки із власним чоловіком. Крім того, вона може розвиватись у т. зв. "старих дів".

Ідеологія гомофобії. Гомофобія властива деяким традиціоналістам та релігійним фанатикам. Перші віддають беззаперечну первинність традиційним уявленням про сім'ю та мораль і виходять з того, що "у минулому" про гомосексуальність відкрито не говорилося. Якщо засудження гомосексуальності тільки декларується, то це – різновид *гомонегативізму*. Однак, якщо при цьому ображається людська гідність гомосексуалів, а тим більше – здійснюються певні гомофобні дії, то гомонегативізм переходить у гомофобію.

Сучасна ідеологія гомофобії часто використовує релігійне обґрунтування, проте ігнорує реальні факти, вона супроводжується невіглаством щодо дійсної поширеності та психологічних особливостей гомосексуалів і ґрунтується переважно на вірі.

Відношення до засудження церквою гомосексуальності не може бути однозначним. З одного боку, згідно принципу свободи совісті та переконань, якщо гомосексуальність засуджується на підставах тлумачення релігійного вчення, то така точка зору має право на існування. Такі погляди слід розглядати як доктринально обумовлений гомонегативізм. З іншого боку, коли церква домагається ідеологічної монополії на суспільну мораль, це суперечить світському принципу побудови держави, а релігійне обґрунтування у світській державі не може стати підставою для суспільного засудження гомосексуальності. Також слід звернути увагу, що навіть у сфері церковного життя інколи важко визначити межу між звичайним засудженням та мовою ворожнечі, між доктринальним гомонегативізмом та приниженням честі і гідності, між бажанням уберегти вірних від гріха та закликами до дискримінації гомосексуалів.

Як однозначно гомофобні можна оцінити лише ті побудовані на релігійних аргументах промови, які підбурюють до насильства або упередженого ставлення до осіб гомосексуальної орієнтації.

З точки зору тоталітарної свідомості, гомосексуал небезпечний вже тим, що він – інакомислячий, дисидент, який відрізняється від інших, тому його треба репресувати. І досі найбільш кровожерливі, нелюдські режими, що нехтують правами людини, вводили і вводять гомофобію у ранг державної політики. Проте, якщо психологічні та сексистські форми гомофобії нічим не маскуються, то підтримувана державою гомофобія прикривається ідеологічним обґрунтуванням:

· турботою про чистоту нації;
· захистом нації від виродження;
· турботою про традиційні, насамперед, сімейні, цінності;
· турботою про суспільну мораль;
· турботою про підвищення рівня народжуваності;

· прагненням до викорінювання злочинів на гомосексуальному ґрунті;

· впровадженням у суспільство настанов певної релігії (що, зокрема, характерно для сучасних ісламського та православного фундаменталізмів).

У той же час гомофобія, як підтримувана державою, так і окремими політичними силами, переслідує суто політичні цілі:

· гомофобія використовується як елемент політичної "гри" та засіб поширення політичного впливу;

· з її допомогою намагаються узаконити порушення недоторканності приватного життя з боку держави;

· вона може бути засобом розправи з потенційною або дійсною опозицією, політичними опонентами або іншими опонентами влади;

· вона виступала і виступає як один із засобів масових репресій у тоталітарних режимах.

Соціальна шкода від гомофобії. Оскільки ЛҐБТ – об'єктивно існуюча соціальна група, що існувала й існує в усіх суспільствах, гомофобія приносить шкоду насамперед представникам сексуальних меншин. Але так само вона приносить шкоду усьому суспільству загалом, оскільки створює обстановку нетерпимості, взаємної підозри та знущання.

Шкода для життя і здоров'я гомосексуалів. Найбільш очевидними є наслідки для представників ЛҐБТ. У гомосексуалів унаслідок гомофобної обстановки збільшується у порівнянні із гетеросексуалами кількість симптомів, які зазвичай пов'язані з негативними емоціями, депресією, тривожними та стресовими розладами. Так, у доповіді американської федеральної цільової групи з самогубств серед молоді зазначено, що молоді ґеї та лесбійки мають більш високий ризик самогубств, і що це є провідною причиною смерті серед молодих людей, які вважають себе частиною сексуальних меншин. Вони також більш схильні до саморуйнування, як то зловживання алкоголем і наркотиками. Гомофобна обстановка у суспільстві утруднює можливість мати близькі, інтимні стосунки з особами своєї статі і, як правило, обмежує спілкування ЛҐБТ зі значною частиною населення, а також обмежує відвертість та щирість у сімейних відносинах. Також вона утруднює утворення постійних одностатевих пар та сприяє безладному та безособовому сексу. Крім того, гомофобна обстановка у суспільстві гальмує злагоджені й ефективні дії уряду та суспільства у відповідь на пандемію СНІДу.

Криміногенні наслідки гомофобії. Гомофобія у поєднанні з відсутністю об'єктивних знань щодо гомосексуальності та гомосексуальної субкультури, є серйозною перешкодою для розкриття злочинів, здійснених гомосексуалами або проти них. Крім того, відсутність відповідних знань сприяє протиправним діям з боку правоохоронних органів щодо гомосексуалів, призводить до упередженості і пред'явлення помилкових звинувачень.

Часто гомофобія стає стимулом та обґрунтуванням вибору об'єктів протиправних дій. Зазвичай насильницькі злочини здійснюються особами із низьким соціально-економічним статусом, підлітками та юнаками, особливо із неблагополучних районів міст та сіл, особами, пов'язаними із кримінальним світом, представниками окремих субкультур (скинхеди, ультранаціоналісти, релігійні фанатики), особами із садистськими схильностями, і навіть міліцією. Серед таких злочинів найбільш поширені два типи:

· *Гомофобія з хуліганством і спричиненням шкоди здоров'ю.* Хуліганський мотив гомофобії заснований на інстинктах агресії і самоствердження. Гомофобія з хуліганськими мотивами особливо поширена серед примітивних, архаїчно бісексуальних кримінальників, що будують свої ієрархічні відносини на гомосексуальному насильстві.

· *Гомофобія з розбійними нападами чи грабунком.* Тут переважає розбійний мотив. Він зустрічається нерідко серед груп так званого "ремонту" – молодіжних угруповань, що здійснюють напади на відвідувачів ґей-тусовок.

Зовнішнім мотивом вважається боротьба зі "збоченцями", але основний і очевидний – грабіж та розбій.

На додаток до цього поширена у суспільстві гомофобія сприяє здійсненню інших злочинів, як то шантаж та здирництво. Так, особа може бути шантажована мафіозними угрупованнями або окремими злочинцями з метою отримати політичні, економічні або інші переваги або ж просто отримати велику грошову суму. Головним аргументом злочинців при цьому виступає розголошення сексуальної орієнтації шантажованих осіб.

Ще один варіант злочинної діяльності у суспільстві, де поширена гомофобія, – наклеп стосовно гетеросексуалів, що займають ті чи інші високі посади, щодо нібито їхньої гомосексуальності. Це може призвести до непередбачуваних юридичних, політичних та економічних наслідків.

Проте найбільше занепокоєння викликають серйозні злочини, здійснені на ґрунті гомофобії безпосередньо – зґвалтування (чоловіками – лесбійок, гомосексуальних, або на вигляд андроґіних чи жіночних чоловіків), а також вбивства на ґрунті патологічної ненависті. Зокрема, вбивства ґеїв часто характеризуються крайньою жорстокістю: супроводжуються тортурами, різаниною, нанесенням каліцтв, а також побиттям і демонстрацією наміру буквально "стерти з обличчя Землі" людину через її сексуальну орієнтацію.

Негативні соціально-психологічні наслідки гомофобії. Гомофобія створює у суспільстві негативну атмосферу. ЛҐБТ постійно змушені приховувати свою орієнтацію від оточення, інколи навіть від близьких друзів, а також від родичів. У разі ж її розкриття їм загрожує публічне приниження та насильство з боку однолітків, упритул до побиття та каліцтв. У сім'ї розкриття також може мати наслідком як мінімум тиск

та спроби "вилікувати", але може мати місце і фізичне насильство, а у деяких випадках навіть відмова батьків від дитини.

Але й у більш зрілому віці гомосексуали часто підлягають агресії, образам честі і гідності, побиттю. Часто гомофобія є приводом для знущань і навіть побиття з боку поліції (міліції), гомофобія є одним із провідних мотивів дідівщини в армії, а також знущань, приниження, побиття та зґвалтувань у тюрмах. Розкриття гомосексуального статусу особи може призводити до послаблення або розриву сімейних і дружніх зв'язків, і якщо не до звільнення, то до прохолодного або упередженого відношення на роботі.

Негативні економічні наслідки гомофобії. Американські і європейські корпорації визнають, що гомофобія шкідлива для бізнесу. По-перше, ґеї та лесбійки складають невелику, але все ж вагому частину споживачів, на яких має бути спрямований ринок, зокрема у сфері реклами та специфічного споживання. По-друге, ґеї та лесбійки не можуть оптимально функціонувати на роботі, коли вони постійно стурбовані з приводу ставлення та гомофобної поведінки своїх колег. Тому деякі фірми навіть почали пропонувати семінари для своїх співробітників з метою зменшення гомофобних поглядів.

Вплив гомофобії на культуру. Сучасні суспільства у більшості характеризуються високим культурним плюралізмом, кожна культура являє собою різноманіття форм, образів, способів дискурсу і т. п. У більшості культур існує гомосексуальна субкультура, яка є носієм провідних форм макрокультури, однак має й інтернаціонально специфічні риси. Гомофобна обстановка у суспільстві може вплинути на статус гомосексуальної субкультури:

· репресивний – приховування її від суспільства;

· толерантний – суспільство терпить її, але не визнає;

· громадянський – суспільство визнає її як легітимну частину.

В останніх двох випадках ЛҐБТ-спільнота отримує можливість інституюватись у вигляді суспільних організацій, товариств, клубів і т. п. Останні виконують ряд позитивних суспільних функцій, завдяки їхній діяльності стає доступним вільне спілкування, пошук партнера, спільне дозвілля, обмін інформацією і т. п.

Гомофобна обстановка підтримує у суспільстві страх перед різноманіттям, обмежує можливості самореалізації, сприяє налаштуванню суспільної думки проти культурного плюралізму. Гомофобія підриває загальні принципи гуманізму, створює подвійні стандарти у його реалізації – його принципи застосовуються вибірково. Це також сприяє розвитку інших форм нетерпимості, як то ксенофобія, расизм, сексизм. У кінцевому підсумку це гальмує розгортання внутрішнього розмаїття культури, призводить до її однобічного розвитку.

Гомофобія як національна проблема. Хоч і менш очевидним, але більш всезагальним є негативний ефект гомофобії для нації як цілого – насамперед тому, що у ній створюється штучно сегрегована неповно-

правна соціальна група. У формуванні сучасних націй одним із важливих напрямків модернізації була ліквідація станових привілеїв, а також ґендерної нерівноправності. Ліквідація цих видів нерівноправності була пов'язана із зростанням перш за все правової однорідності суспільства та ліквідацією панування у суспільстві спочатку аристократичної меншості, потім чоловіків – приблизно половини нації над іншою половиною. Як теоретичне узагальнення процесу соціального об'єднання виникло вчення про права людини як основу правосуб'єктності нації та рівності всіх її громадян перед законом. Природним її етапом стало прагнення ліквідувати будь-які форми нерівності і дискримінації, і у XX ст. вже йдеться про дотримання прав меншостей – расових, національних, класових, релігійних, мовних, сексуальних. У випадку ж дискримінації жінок та сексуальних меншин процес національного об'єднання набуває особливого загострення – адже дискримінуються природні, об'єктивно існуючі частини нації.

Щодо сексуальних меншин доведено, що вони не причиняють жодного об'єктивного збитку суспільству. З іншого боку, саме гомофобія як неприязне ставлення до представників сексуальних меншин часто призводить до збитків – образ, насильства, гетеросексизму, але найбільша шкода від неї – *інституйована гомофобія*.

Під інституйованою гомофобією розуміється закріплення у законодавстві держави кримінального переслідування за гомосексуальні стосунки, юридичних та інших законодавчих форм дискримінації за ознакою гомосексуальної орієнтації.

Крім того, збитки приносять неінституйовані форми гомофобії, які можуть спричинюватись державними посадовими особами, політиками та пересічними громадянами. Вони виражаються у двох найбільш поширених формах:

· мові ворожнечі – промовах, які принижують гідність окремої людини або соціальних груп на підставі сексуальної орієнтації;

· гомофобних діях, спрямованих як проти ЛҐБТ-осіб, так і проти гетеросексуалів, що схожі на представників ЛҐБТ або підтримують ЛҐБТ, зокрема захищають їхні права.

Варіантами мови ворожнечі також є проголошення гомосексуальності патологією, збоченням, хворобою, протиприродним явищем і т. п., що можуть робити окремі науковці, релігійні фанатики та діячі церкви.

Гомофобні дії – це пряме або непряме насильство та переслідування, спричинене ворожістю до уявної або дійсної гомосексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності їх об'єктів.

Інституйована та неінституйована гомофобія сприяє тому, що відволікає увагу нації від дійсно важливих питань, з якими вона стикається, відвертає енергію суспільства від більш конструктивних починань, а також сприяє дискримінації частини нації.

Дискримінація за ознакою сексуальної орієнтації. Сучасна теорія прав людини передбачає, що у суспільстві мають бути гарантовані права всіх меншин, включаючи і сексуальні. Вагомою частиною громадянського суспільства є рух за права сексуальних і ґендерних меншин, які борються за толерантне відношення до гомосексуальності, а також за прийняття законодавчих заходів, котрі гарантували б їм рівноправ'я в усіх сферах суспільного життя, і які стимулюють зміну відношення до гомосексуалів з боку суспільства у напрямку більшої терпимості.

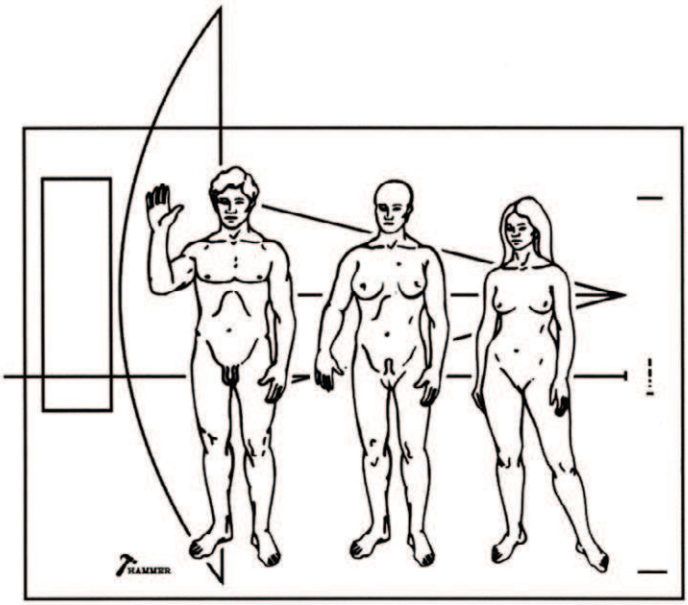
У наш час у багатьох країнах світу розвивається рух за права сексуальних та ґендерних меншин, спрямований проти дискримінації їх у суспільстві. Вони визнають, що не існує якихось особливих прав гомосексуалів, всі форми дискримінації щодо них – невиконання звичайних загальних прав людини.

У коло домагань руху за права ЛҐБТ, зокрема, входить не тільки заклик до скасування правових та релігійних форм дискримінації, але і вимога юридичного захисту від дискримінації та покарання тих форм гомофобії, які наносять фізичну або моральну шкоду конкретно негетеросексуалам.

❖ *Мостяєв О. Гомофобія як психологічна і соціальна проблема/ О. Мостяєв//Українознавчий альманах. – 2010. – Вип. 4.*
Сабунаева М. Внутренняя гомофобия: боюсь ли я сам себя?/М. Сабунаева. – СПб: Российская ЛГБТ-сеть, 2011. – 52 с.

ІНТЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ І ТРАНССЕКСУАЛЬНІСТЬ: ПОМИЛКИ ПРИРОДИ ЧИ КУЛЬТУРИ?

Трансексуальність існує тому, що природа любить різноманітність.
Холлі Девор



- *ІНТЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (від лат. inter – префікс, що означає між) – наявність в людині ознак, які за своїм характером є перехідними між чоловічими і жіночими. Інтерсексуальні особи народжуються з хромосомними, гормональними чи генітальними особливостями, що не відповідають визначеним стандартам належності до жіночої або чоловічої статі.
  Цей науковий термін замінив застарілий термін "гермафродитизм", який широко вживався до початку XX ст. Інтерсексуальність може мати різні форми та охоплювати широкий спектр станів. У деяких країнах (Австралія, Німеччина) інтерсесуальність позначають в офіційних документах особи спеціальними символами. До інтерсексуалів не прийнято застосовувати поняття ґей/лесбійка на позначення їхньої сексуальної орієнтації.

- *ТРАНССЕКСУАЛЬНІСТЬ* (від лат. trans – через, крізь) – це усвідомлення себе представником протилежної статі, коли біологічний чоловік уважає себе жінкою або біологічна жінка вважає себе чоловіком.
  Розрізняють два типи транссексуалів:
  · FtM (Female-to-Male, дослівно "із жінки в чоловіка"), трансмен) – особа початково жіночої біологічної статі, яка коригує чи відкоригувала свою статеву приналежність на чоловічу.
  · MtF (Male-to-Female, дослівно "із жінки в чоловіка", трансвуман) – особа початково чоловічої біологічної статі, яка коригує чи відкоригувала свою статеву приналежність на жіночу.

Зазвичай люди вірять, що людські тіла від природи є диморфічними. Мало хто усвідомлює, наскільки насправді варіативною буває стать, наскільки різними можуть бути геніталії, і як по-різному можуть поєднуватись між собою різні рівні організації статі – морфологічна стать (первинні і вторинні статеві ознаки – піхва, вульва, клітор, груди, пеніс, мошонка, оволосіння тіла), генетична стать (набір хромосом), гонадна стать (залози внутрішньої секреції, гормони).

Ідею про те, що людські тіла не є строго диморфічними – тобто не всі тіла чітко розділені на дві групи, мають або вагіну, або пеніс, є за хромосомною будовою або ХХ, або ХУ, – упродовж останнього десятиліття обґрунтовували все чіткіше і на основі все більшої кількості досліджень та фактів.

Формально ми живемо в світі чоловіків і жінок, де поняття "стать", здавалося б, визначене й впізнаване, і часто видається, що наявний порядок речей універсальний і природний. Паспортна стать, зафіксована лікарями при народженні, юридично не дозволяє нам інших варіантів самоідентифікації. Людей, які народжуються з ознаками чоловічої та жіночої статі – примусово "коригують" в той чи інший бік, за бажанням батьків, у перші дні після народження.

У випадках *інтерсексуальності* (від *inter* лат. – між), тобто коли стать не може бути конкретно потрактована, статеві хромосоми, зовнішні геніталії, репродуктивна система, або ж поєднання цих різних рівнів організації статі не відповідають однозначно ані визначеній культурою категорії "біологічна жінка", ані категорії "біологічний чоловік". Американські вчені вказують, що до двох відсотків немовлят народжуються інтерсексуальними.

Української офіційної статистики щодо інтерсексуальності не існує. Яку цифру становить цей відсоток, якщо його застосувати до кількості населення України (≈ 45 млн.)?

Інтерсексуальність може виявлятись по-різному. Скажімо, деякі діти народжуються з амбівалентними (такими, що поєднують взаємовиключні форми) статевими органами, коли неможливо однозначно їх потрактувати: чи є це великий клітор, чи малий пеніс. Аби дитина відповідала вимогам однієї зі статей, їх хірургічно "корегують". Операції на геніталіях нерідко бувають багатоетапними і зазвичай, окрім іншого, передбачають видалення клітора/пеніса як амбівалентної ознаки й уподібнення геніталій до жіночих.

Міжнародні організації інтерсексуальних людей б'ють на сполох, вимагають заборони хірургічного втручання в тіло немовлят принаймні до віку, коли людина сама може виявити власну ідентичність, або виразити комфорт/дискомфорт від своїх амбівалентних геніталій. Дослідження свідчать, що нерідко інтерсексуальні люди, їхні родини, партнерки та партнери цілком задоволені амбівалентними геніталіями і не мають потреби в дорослому віці вдаватись до їх хірургічної корекції.

Інтерсексуальність може виявлятись й іншим чином. Наприклад, дівчина, у якої не розпочались менструації, проходить медичний огляд. Фізичний огляд підтверджує типово жіночі статуру й геніталії. Психолог підтверджує її фемінність, жіночу гендерну ідентифікацію й інтереси, що є типовими для дівчат її віку. Але під час дослідження її внутрішньої репродуктивної системи не виявлено ані яйників, ані фалопієвих труб, ані матки. Хромосомний тест показує типовий хромосомний набір, але типовий він для чоловіків – ХУ. Ця дівчина, відтак, може бути категоризована як ХУ жіночої статі. У цьому випадку дівчина не є фертильною, але інтерсексуальні люди часто цілком функціональні і щодо сексуальності, і щодо репродуктивності.

Тих дітей, у яких інтерсексуальність проявляється в пубертатному віці, держава взагалі намагається не помічати, створюючи для них дискурс "відхилення" від так званої норми. Також часто можна почути про певне, так зване "традиційне", уявлення про стать, і що уявлення про "ґендер" (соціальну стать) як про категорію, що не залежить від генетичної статі, набуте і непритаманне українському суспільству. Проте різноманітні соціокультурні дослідження розкривають правдиву ситуацію з цих питань. Виявляється що як в Україні, так і в усьому світі є люди,

чиє існування не вписується в традиційне розуміння статі та ґендеру. Своїм існуванням вони змінюють підходи до так званого "традиційного способу життя". Такі люди існують незалежно від політичних чи соціальних політик. Їх називають *трансґендерними людьми.*

Термін *трансґендерний* вбирає декілька типів сексуальної ідентичності і моделей поведінки, які виявляються у прийнятті атрибутів протилежної статі, в тому числі їм позначаються особи, котрі відчувають бажання змінити стать на протилежну – *транссексуали*, та особи, які носять одяг протилежної статі – *трансвестити*.

Випадки, коли люди народжуються з типовими й однозначними первинними статевими ознаками, їхнє статеве дозрівання відбувається вчасно, їхня репродуктивна система – функціональна, їхня хромосомна стать відповідає морфологічній (тобто ХХ люди мають вагіну й продукують яйцеклітини, а ХУ – пеніс й продукують сперматозоїди), але сама людина не ототожнює себе зі статтю, що приписана їй на підставі її геніталій, називають *транссексуальністю.* Виходить, транссексуальні чоловіки народжуються з геніталіями, що в нашій культурі однозначно ототожнюються із жіночими, а транссексуальні жінки мають геніталії, що асоціюються з чоловічими.

Трансвестизм – це прагнення грати роль протилежної статі, що проявляється в перевдяганні, використанні імені та запозиченні інших рольових атрибутів протилежної статі, хоча це не супроводжується повним усвідомленням себе особою протилежної статі. Трансвестизм не слід плутати з проявами фемінності чоловіків чи маскулінності жінок, хоча трансвестит часто відповідає таким характеристикам. Існують перехідні, недевіантні прояви часткового запозичення статевих та ґендерних ролей, які не призводять до значної статево-рольової інверсії.

Донедавна терміни "трансґендерність" і "транссексуальність" ототожнювалися. Різниця у змісті цих термінів – у процесі кристалізації.

Підібрати якусь термінологію для трансґендерів досить складно, тому що трансґендерність настільки різнорідна, що неможливо прийти до "спільного знаменника", на підставі якого можна було б говорити про конструювання окремої категорії.

З одного боку, ми розглядаємо трансґендер через призму впізнаваних форм існування статі: жінок і чоловіків, жіночності й мужності. Проте для деяких трансґендерних індивідів протиста-

влення і "полярність" жіночого й чоловічого неприйнятна. Використання дефініцій "чоловік" і "жінка" щодо себе вони вважають невідповідним, тому що ці терміни замикають їх у "чужому" просторі, змушують вибирати одну із форм статевої нормативності, жодна з яких не відповідає їхньому внутрішньому самопочуванню. Іншими словами, звичні форми статі примушують частину людей трансґендерного співтовариства бути тими, ким вони не є. Для цих людей трансґендерність означає свободу від традиційних статевих і ґендерних дефініцій та ідентичностей, а також життя в гармонії зі своїм внутрішнім самопочуттям.

З іншого боку, деякі трансґендерні індивіди бачать себе виключно як чоловіків або жінок з усіма звичними атрибутами мужності чи жіночності, іноді навіть в гіпертрофованій формі (супермаскулінність і суперфемінність). Для таких людей прийнятною є лише ідентифікація із обраною ними статтю та відповідним ґендером, вони відкидають будь-які інші форми ідентифікації та вважають їх неприйнятними для себе.

Так чи інакше, все вибудувано навколо категорії біологічної статі, яка зазнає зміни, відхилення чи деформації. Якщо ця зміна однієї "норми" на іншу, як це переважно відбувається в трансексуальних осіб, то ширша спільнота сприймає це більш-менш спокійно, але зазвичай за умови приховування цього факту та подальшої нормативної поведінки цих осіб. Інших трансґендерів, які не є нормативними й не хочуть змінювати "a" на "b", розглядають як більш загрозливу деформацію для суспільства, загрозу "нормальності" й "традиційності".

Хоча у сфері ґендеристики досі йдуть дебати стосовно термінології із префіксом "транс", на разі все ж більш-менш досягнуто, консенсусу із приводу термінології. Отже, *транссексуал* – це людина, яка змінила стать, або перебуває в процесі її зміни, та чия ґендерна ідентичність співпадає з новою статтю. Розрізняють FtM (female to male, тобто трансмен) та MtF (male to female, трансвуман).

Навіть якщо в людини немає ніяких біологічних змін (тобто з біологічної точки зору людина є цілком здоровою жінкою чи чоловіком), така інверсія статевої ідентичності дає підстави для хірургічної зміни біологічної статі. Статева ідентичність, яка належить цілком до психічної сфери, вважається важливішою, ніж біологічна стать, і людина свідомо йде на операцію, навіть ціною втрати можливості в майбутньому мати дітей. Прагнення фізич-

но відповідати статевій "Я-концепції" виявляється навіть сильнішим за материнський чи батьківський інстинкт.

Подібні випадки дають дослідникам підстави стверджувати, що прийняті в культурі уявлення про стать людини, а також статева організація суспільства є культурно сконструйованими. Варто розуміти, що вираз "культурна конструйованість статі" означає не те, що біологічної статі не існує, але те, що смисли, структуру і логіку, які приписуть біологічним даним, або які очікують від біологічних показників, задано культурою. Культурні традиції можуть по-різному інтерпретувати біологію і встановлювати різні правила.

У нашому випадку культурно і науково встановленими є межі норми, яка визначає, що статей є дві, що всі людські тіла "в нормі" співвідносяться з однією із двох статей, а також те, які тіла вважати жіночими, а які − чоловічими. Усе, що потрапляє за межі цього поділу, розглядається як відхилення або помилка природи.

В інших культурах ці ж випадки можуть вважатись нормою. Чітка розмежованість на дві відділені одна від одної групи не властива природі, де найчастіше трапляються континууми. Цікаво також, що всі ненормативні для нашої культури випадки прийнято називати не "помилкою культури", а "помилками природи". Але ж це культура встановила правила, які не враховують природне розмаїття статей.

Крос-культурне дослідження 47 різних суспільств показало, що інституціоналізований чоловічий трансвестизм тісно пов'язаний з рівнем статево-рольової дихотомізації: він трапляється здебільшого там, де протилежність чоловічих і жіночих соціальних функцій виражена менш різко. Крім того, він пов'язаний з релігійними віруваннями, в яких андрогінне начало виступає втіленням первинної цілісності й духовної сили. Давньокитайське найменування шамана-жерця чи ворожбита "іньян" підкреслює злитість, з'єднання в одній особі чоловічого й жіночого начал. За відсутності цих умов індивідуальні відхилення від статеворольових стереотипів, що трапляються в будь-якому суспільстві, лишаються на побутовому рівні, не стаючи предметом особливого культу, не інституціоналізуючись.

Деякі трансґендерні чоловіки, мешканці Океанії, на відміну від своїх попередників, які були позбавлені такої можливості приймають гормони, щоби дійсно перетворитися на жінок. Традиційно вони вважають себе іншою, "третьою" статтю. У Французькій Полінезії їх називають *мау*, на Самоа – *фатафіне*, у Тонзі – *факалейті*, що перекладається як "подібний жінці". Місцеве населення активно протестує проти бруталь-

ного, на їхню думку терміна транссексуал, бо це поняття не відображає у повній мірі тубільну філософію "чоловіко-жінок".

Не дивлячись на те, що усі полінезійці – християни, місцеві шаманські культи не втратили над нами свого впливу. Дослідники місцевого фольклору наголошують на тому, що сучасна, чужинна, європейська культура, докорінно змінила образ мау – він став демонстративно яскравим, продажним, перейшов на професійний рівень, став засобом заробляння. Між самими мау сьогодні квітне конкуренція, розподілені "ринки збуту" – готелі та туристичні центри. Кожне угруповання обирає свою "королеву", чого раніше ніколи не зустрічалося, влаштовує власні паради красоти та захищає кланові інтереси. У повсякденному побуті, мау займаються традиційними жіночими справами – тчуть ковдри, готують і доглядають за дітьми. Оскільки полінезійці до цього часу живуть громадами, то мау як "чоловіко-жінки" виконують більш широкий спектр домашніх робіт та заслужено пошануються одноплемінниками. У сучасному острівному житті різниця між чоловічою й жіночою працею зникає, найбільш освічена частина суспільства – це мау й фатафіне, вони мають успіхи у викладанні, торгівлі, туристичному бізнесі, що забезпечує їм відносно безбідне існування.

Цікавим є той факт, що більшість чоловіків громади злягаються з мау, але якщо "не мау" має секс з іншим "нормальним", це визнається гомосексуалізмом і засуджується, у той же час секс між двома мау розглядається як деякий різновид лесбійства. Часто-густо мау грають роль своєрідних "гейш" племені: задовольняють сексуальні потреби як холостих так і одружених чоловіків. У культурі, де жіноча цнотливість є сумлінно бороненою, надбанням клану чи роду, де жінці не надається будь-якої сексуальної свободи – мау дійсно стають засобом "від усіх болячок", забезпечуючи емоційно-психічне і сексуальне здоров'я молодих чоловіків, відіграючи при цьому важливу соціальну роль.

Але до цього часу мау не народжуються – ними стають. При народженні дитини саме жерці вирішують кому бути мау, і з того часу хлопчик виховується у відповідності з певними традиціями. Оскільки традиційно племена перебували у стані війни з сусідніми племенами, то гомосексуалізм в "армії" був надзвичайно поширеним й до цього часу відношення до нього досить терпиме, за статистикою – переважна більшість чоловіків – бісексуали. Таким чином, можна стверджувати, що культура мау, яка зачіпає й заохочує чоловічу транссексуальність, є штучним утворенням, що відповідає етнічним і культурним традиціям даного племені та має мало спільного із природним, "справжнім" транссексуалізмом.

Прагнення пізнання та імітації іншої статі у різних суспільствах і у різні епохи є референцією трансґендерності. Деякі суспільства не зважають на анатомо-біологічні характеристики особи, а лише на образ (надструктуру), що її репрезентує. Рішення належати до іншої статі є результатом складних фізіосоціальних процесів і має безліч прикладів

як у житті, так і в літературі. Часто джерелом такого бажання є рішення батьків та перші роки дитинства. Приміром, мати кількох дочок вирішує, що майбутня дитина буде хлопцем, незважаючи на її фізіологічну стать – подібно до фабули роману "Дитина пісків" франкомовного письменника Т. Бен Джеллуна. Ґендерна ідентичність формується через імітацію поведінкових та зовнішніх ознак власної статі (позитивна статева ідентичність) або протилежної статі (негативна статева ідентичність). Тяжіння до асумації образу іншої статі є досить розповсюдженим у різні епохи майже у всіх народів світу: чоловіки *hijra* Індії мають жіночі імена та вживають стосовно себе граматичні категорії жіночого роду, позначення індіанської жінки *sādhin* означає у буквальному перекладі "майже чоловік", *nadleehe* або *berdache* ("ні жінки, ні чоловіки") Північної Америки формують третю та четверту статі, "приречені незайманки" на Балканах імітують чоловічу поведінку та дають клятву ніколи не вступати в шлюб і не народжувати дітей, а стать дітей Самоа вважається невизначеною в перші роки життя.

Досліджуючи форми мислення різних народів відомий антрополог Мірча Еліаде зазначав, що неможливо стати зрілим в сексуальному смислі чоловіком, доки не відчуєш співіснування статей, андрогінності. Бажання пізнати іншу стать або трансґендерна трансформація є свідомою спробою розуміння людської екзистенції чи несвідомою тугою за андрогінністю, що слід розуміти як втрачену первинну цілісність.

Відсутність статево-ґендерної диференціації була характерною для багатьох первісних суспільств. Однакові власні імена дохристиянської епохи часто вживалися на позначення різних статей, про що свідчить наявність паралельних жіночих і чоловічих форм сучасних імен. Ще одну спробу універсалізації статей запропонувало християнство: "...нема чоловічої статі, ані жіночої, – бо всі ви один у Христі Ісусі!" [9, Гал 3:28]. Ґендерна уніфікація (маскулінізація жінок і фемінізація чоловіків) стає однією з характерних рис постмодерного суспільства. Апогеєм бунту проти детермінізму природи (належати до однієї зі статей) є розповсюдження та активізація явищ трансвестизму. Маскування чи зміна статі (gender-crossing) або поєднання жіночого і чоловічого в єдиному гротескному образі (gender-mixing) є плідним тереном для мистецької фантазії, художнього мімезису та фікціоналізації у світовій літературі.

Існує чимало людей, які відчувають потужне бажання мати зовнішність і соціальну роль протилежної статі, але не хочуть, щоб їхні геніталії були змінені (термін трансґендерний первісно позначав саме подібних індивідуумів, але згодом його почали використовувати ширше, намагаючися охопити усі варіації кросґендерної поведінки – від гомосексуальних трансвеститів до істинних транссексуалів). Дуже повчальне в цьому розумінні дослідження інституціоналізованого трансвестизму, особливо *бердачів* (berdache, імовірно від іспанського bardario, що означає "хлопчик на утриманні"), тобто людей, котрі змінюють свою статеву ідентич-

ність і статус і приймають одяг, заняття та поведінку протилежної статі. Цей інститут повсюдно поширений серед американських індійців (у Північній Америці він зафіксований у 113 племен), а також у народів Півночі (чукчі, алеути і т.д.), Далекого Сходу (індонезійські даяки) та Африки (баконго). Бердачів (частіше ними бувають чоловіки) вважають двостатевими або змішаними в статевому відношенні ("чоловік-жінка", "напівчоловік-напівжінка" і т.п.) й нерідко приписують їм особливу магічну силу, завдяки якій вони часто (але не обов'язково) бувають шаманами. Чим пояснюється цей феномен?

Деякі американські етнологи схильні виводити "бердачизм" з індивідуально-психологічних особливостей, вважаючи його особливою формою інституціоналізованої гомосексуальності. Проте багато бердачів ведуть гетеросексуальний спосіб життя, та й узагалі в описі їхньої ролі акценти робляться головним чином на соціальних характеристиках (рід занять, одяг, виконання ритуальних функцій і т. д.). Не знайшла підтвердження й гіпотеза про вроджену інтерсексуальність бердачів. Інші дослідники вважають інституціоналізований трансвестизм формою санкціонованого культурою захисту для хлопчиків, котрі відчувають себе нездатними виконувати тяжкі чоловічі ролі (наприклад, воїнські). А як сприймати жінок-бердачів? Нині індивідуально-психологічні теорії поступаються місцем перед культурно-соціологічними.

Екзотичною цікавинкою для сучасного західного суспільства є особливості життя традиційної транссексуальної спільноти Індії – *хіждра*. Це громада чоловіків (на зовнішній вигляд), котрі вдягаются і діють як жінки. За звичаєм особа стає по-справжньому хіждрою після ритуалу кастрації, хоч ця операція і вважається протизаконною. Хіждри відіграють традиційну роль як актори на весіллях, обрядових діях вшанування народження хлопчиків. У сучасному індійському соціумі до касти хіждр ставляться із парадоксаксальним поєднанням поваги й відрази. До цієї багатотисячної спільноти належать біологічні гермафродити, бісексуали, кастрати, трансвестити, гомосексуали. Біля 20% з них (переважно трансвестити) одружені на жінках і навіть мають дітей.

Термін "хіждра" дослідники пропонують використовувати у якості "парасолькового" задля позначення релігійної, етнічної, кастової приналежності, а також для групи осіб із певними фізіологічними особливостями. Хіждра називають себе кхунса, кходжа, кусра, мукхама (у штаті Уттар-Прадеш), кхада, котхі (в Андхра-Прадеш), парайя, фатада, чхакі (у Гуджараті).

На думку антропологів, хіждри в Індії – це чи не єдиний культ євнухів, що досі зберігається. Проте він не є лише індійським феноменом, у таких ісламських країнах, як Пакістан і Бангладеш, також можна зустріти хіждр, бо коріння цього явища ховаються як в ісламській так і в індуїстській культурі.

Антропологи намагаються виокремити різновиди серед представників цієї спільноти. Так, за однією з класифікацій, хіждра – це чоловіко-

подібні особи, які мають, наприклад, жіночі груди і статеві органи, до цього ще й грубий низький голос, міцні м'язи, різкі риси обличчя. Хіждри – жіночні гермафродіти, які зовнішньо більш схожі на дівчат. Нарешті, аквахіждра – це гермафродіти, які мають чоловічий пеніс. Окрім цього, до гермафродитів тяжіють деякі гомо- та бісексуали, котрі після обряду кастрації входять до їхнього кола. Інша класифікація виокремлює кудраті хіждра – власне гермафродитів, що мають слабо розвинутий чоловічий орган, хіждра–кастратів, і джаакха – серед яких існують чоловіки, що мають дружин і дітей.

Чисельність хіждра в сучасній Індії не визначена, проте не зменшується. Вони поповнюють свої лави за рахунок новонароджених із певними статевими аномаліями. У низці випадків "хіждрою" визнають дівчинку, у котрої не ростуть груди чи не починаються тривалий час місячні. Іноді хіждри рекрутують у свою спільноту хлопчиків без статевих аномалій. У цій спільноті є і повноцінні чоловіки й жінки, які грають роль гермафродитів чи займаються організаторською діяльністю громади. Відомі випадки тимчасових шлюбів хіждра, які завжди виконують жіночу роль в сім'ї, з молодими чоловіками із середнього класу.

Сексуальне життя хіждра поєднує два крайні полюси. З одного боку, є свідчення про їхню цнотливість, зв'язок з божеством. З іншого боку, добре відомо, що вони надають сексуальні послуги та користуються значним попитом у клієнтів – вояків, рікш, торговців, особливо серед молоді.

Одна з категорій транссексуалів демонструє, що ґендерна роль і сексуальна орієнтація є окремими аспектами особистості та змінюються незалежно одна від одної, – *трансгомосексуали.* Є люди, які після операції зі зміни статі зберігають "гетеросексуальну" орієнтацію – наприклад, трансексуали, трансформовані із чоловіків у жінок, які відчувають еротичне тяжіння до жінок. У даному випадку іноді використовують термін *транслесбі* – це ті жінки, що народжені як чоловіки, змінили стать на жіночу і люблять жінок. Відповідно *трансґеї* – це чоловіки, що народилися жінками, змінили свою стать на чоловічу, але еротично тяжіють не до жінок, а до чоловіків. Найбільше трансгомосексуалів трапляється серед транссексуальних жінок з чоловічою біологічною статтю. Хоча кількість трансгомосексуалів невідома, їхньої кількості достатньо, щоби викликати на деяких лесбійських музичних фестивалях суперечки, результатом яких вимога "відсутності пеніса", що виключала чоловіків серед конкурсантів, була доповнена правилом "тільки жінки, народжені у якості жінок", щоб не допустити до участі також і транссексуальних "лесбійок". Транссексуали, що трансформовані із жінок у чоловіків і які відчувають сексуальний потяг до чоловіків, також є пересічним

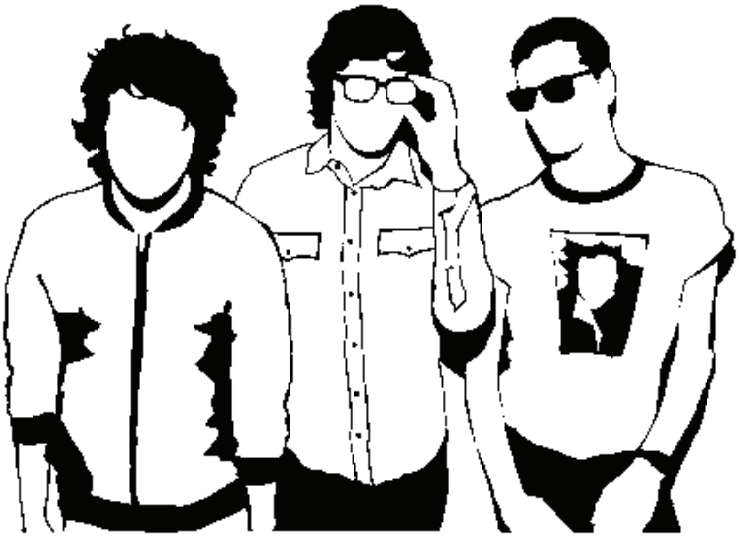
явищем. Спеціальні дослідження доводять, що задля усвідомлення своїх сексуальних потягів ці індивідууми спочатку мають позбавитися ґендерної дисфорії – відчуття існування у кайданах чужого тіла.

Слід зауважити, що з моменту, коли корекцію ("зміну") біологічної статі транґендера завершено (пройдено транзишен), трансґендер припиняє бути трансґендером, стаючи натомість транссексуалом. Таким чином, є транґендери, які не є транссексуалами, так само, як є транссексуали, які не є трансґендерами.

❖ *Кочарян Г. С. Транссексуальность: модели формирования // Здоровье мужчины. – 2009. – №3.*
Маєрчик М. Гендер і стать: від бінарності до багатоманіття/М. Маєрчик//Гендер для медій/Ред. М. Маєрчик, О. Плахотнік, Г. Ярманова. – К.: Критика, 2013. – 220 с.
Махній М. Феномен трансґендерності: міжкультурні аспекти//Homo ethnokos: психологія і культура/М. Махній – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2012. – С. 334-340.

МЕТРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ: КУЛЬТУРНИЙ БРЕНД УРБАНІЗАЦІЇ

Метросексуали – цивілізовані жителі міських джунглів.
Рита Ластон



➢ *МЕТРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (англ. metropolitan – "столичний") – неологізм для позначення гнучкої сексуальності, поширеної у великих містах, де ідентичність кодується не через сексуальну орієнтацію, а ґрунтується на стилі життя, споживацьких зразках, культурних брендах.

Поняття "метросексуальність" (від англо-американського сленгу "metro" – велике місто, мегаполіс, метрополія), запропонував британський журналіст і дослідник Марк Сімпсон у книжці про чоловічу ідентичність "Втілення мужчини" (1994). З самого терміна випливає, що метросексуальність поширена у великих містах з претензією на космополітизм, мегаполісах. Автор використав його задля опису нового, нарцисичного, усвідомлюваного типу чоловічості, репродукованого кінематографом, рекламою,

модними журналами, аби замінити ним традиційну, обмежену, замкнену в собі маскулінність.

Метросексуал – це специфічний соціально-культурний тип сучасних чоловіків, статки яких знаходяться у їх повному розпорядженні, а шлюб відкладається на невизначений строк. Більшість чоловіків-метросексуалів у якості сексуальних партнерів надають перевагу жінкам, але метросексуал не має нічого спільного з натуралом (straight). Це – ексгібіоністичний нарцисист, для якого власна зовнішність є інструментом привернення уваги інших, а самозакоханість стає більш важливою ознакою, аніж різниця між гомосексуальними і гетеросексуальними чоловіками. Метросексуал може бути гомо-, гетеро- чи бісексуальним, але не це є суттєвим, бо для нього єдиним об'єктом любові і джерелом насолоди є він сам. Його покликання – споживати міські втіхи, новинки культури та моди. Він завжди знає правильні місця – що відвідати, чи то клуб, ресторан, кіно або якийсь магазин. Це чоловік, який не соромиться піклуватися про власне тіло й красу, використовує новинки чоловічої косметики, знається на тонкощах догляду за обличчям.

Традиційним є переконання, що сфера догляду за тілом це незмінний атрибут фемінності. Але ж історична мозаїка культурної спадщини дає багато протилежних прикладів, коли античні чоловіки культивували привабливе атлетичне тіло, "макароні" ("macaroni" – англійські франти 1760-1770-х років) і не тільки вони у XVIII ст. активно використовували косметичні засоби. Приклад XX ст. – це так звані "бо-бо" ("bourgeois-bohemien") – спроба поєднання "яппі" та "хіппі". Цей термін з книги Девіда Брукса "Бобо в раю" (2000) маркував чоловіків, які ведуть богемне життя, захоплюються східною філософією та проблемами екології, сучасним мистецтвом та новітніми технологіями, бо-бо дискредитують метросексуалів за параметрами "бездуховного існування". Стосовно "яппі" зауважимо, що ці "молоді міські професіонали" акцентували увагу на статусі, якого досягали у спосіб придбання дорогих авто і фірмового одягу, бездоганного вигляду у колі привабливих жінок.

Отже, метросексуальність – це закономірне явище глобалізаційних та урбаністичних процесів, результат ґендерних модифікацій, що стали можливими завдяки феміністичним рухам. У пошуках історичного прототипу метросексуала культурологи апелюють до феномену "денді".

Класичні словники визначають денді як "чоловіка, який постійно одягається по моді, походить з порядної сім'ї, має достатній прибуток та відрізняється відмінним смаком" (український відповідник – чепурун). Досить часто можна почути міркування про те, що метросексуалізм – аж ніяк не нове явище, а сучасна інтерпретація дендизму, що це просто чергова варіація у суспільному житті.

Слово "денді" до сьогодні зберігає відтінок таємничого шарму, а самі денді бачаться нам ексцентричними естетами минулого. Хто став творцем канонів чоловічої елегантності? Серед головних героїв цієї історії – знаменитий британський денді Джордж Браммелл, французькі щиглі граф д'Орсе і Шарль Бодлер, Оскар Уайльд і граф Робер де Монтеск'є. Вони перетворили європейський дендизм в певну культурну традицію, що припускає не тільки модний костюм, але і повсякденний стиль життя, вишукану манеру поведінки.

Англієць Джордж Браммелл вважається першим і найзнаменитішим денді, британським "прем'єр-міністром елегантності". Він був легендою навіть для сучасників. Головна таємниця його магнетичного впливу полягала в особливій "холодній харизмі": його уїдливо-дотепні відповіді миттєво перетворювалися на анекдоти. Думка денді як арбітра елегантності вважалася законом.

Браммелл створив кодекс дендистської поведінки: гордість під маскою чемного цинізму, відточена холодність звернення, саркастичні репліки з приводу вульгарних манер і позбавлених смаку вбрань. Особливим "законом денді" став принцип мінімалізму: лаконізм висловлювань, короткі продумані появи на людях і мінімалістський стиль в одязі. Деякі ці риси перейняли сучасні метросексуали.

Проте, метросексуальність пов'язана з цілим рядом факторів, серед яких розмивання соціальних ролей і процвітаюча культура споживання. Метросексуал не приховує і не соромиться чутливої частини своєї натури і не прагне підкреслювати свою мужність через заперечення традиційно жіночих рис характеру, тобто його сутність відкрита для діяльності архетипу аніми, яку класична маскулінність завжди хоче приховати.

Метросексуали – це освічені і розбірливі споживачі. Це, як правило, добре освічені люди, що люблять свою роботу, професіонали, які цінують нюанси і деталі, їх цікавить все нове в житті – в тому числі продукти і речі.

До цього часу у масовій психології ще домінує стереотип розв'язно-брутального мачо, який вважає догляд за собою і здатність знатися на модних тенденціях негідним уваги справжнього чоловіка. Термін "метросексуал" – протилежність термінові "мачо". Така протилежність, перш за все, є смисловою, оскільки мачо (з ісп. букв. "самець") – це агресивний, прямолінійний чоловік. У іспаномовних країнах термін мачо виник для опису яскраво вираженого чоловічого типу середземноморської або латиноамериканської зовнішності (обов'язково шатен чи брюнет) і сексуальності, який виявляє стереотипні чоловічі якості. Термін поширився в Середземномор'ї, а потім і по всьому світу, потрапив у нашу мову, де він здебільшого вживається з іронією чи сарказмом. Не останню роль у популяризації образу мачо відіграла іспанська література та латиноамериканські телесеріали. Крім того, мачо властиві агресивність, плодючість, брутальність.

Зростання чоловічого нарцисизму за останні двадцять років, його пропаганда і використання рекламою сконструювали пасивну й чуттєву сексуальність, котра протягом більше аніж століття була "привілеєм" жінок чи гомосексуалів. На думку М. Сімпсона, розвиток ґей-культури і навіть само по собі існування ґеїв якими ми їх знаємо сьогодні – це результат того, що вони символізують найвищу ступінь орієнтування на певний стиль життя. "Першовідкривач" метросексуалів констатує: "Зараз усе більше й більше натуралів визначають себе поза межами традиційних інституцій, а їхня поведінка та стиль життя все більше й більше нагадують ґейський. Метросексуальність – це навчання натуралів ґеями, як по-справжньому можуть бути егоїстами: витрачати гроші і час на своє задоволення, а не піклуватися про неіснуючих леді. Гетеросексуали знову повертаються до ідеї содомії. І це не лише анальний, але й оральний секс, котрий ще більш популярний. Усе це – секс, який не призводить до відтворення. Секс спортивного ґатунку. Розподіл сексуального акту і біологічного відтворення – причина, чому содомітів так довго переслідували. Тепер таку поведінку поділяє більшість людей. І гомосексуалізм не репрезентує сексуальне відхилення, а скоріше надихає багатьох натуралів". Врешті-решт, підкреслює дослідник, в епоху споживання ідентичність кодується не через сексуальну орієнтацію, а ґрунтується на стилі життя, споживацьких зразках, культурних брендах.

Естетичними еталонами для метросексуалів стають чоловіки, відомі своєю зовнішністю і стилем, чий медіа-образ відповідає

ідеї метросексуальності: Девід Бекхем, Кріштіану Роналду, Джастін Тімберлейк, Бен Аффлек, Бред Пітт, Хью Джекмен, Девід Боуї, Роббі Уїльямс. Найбільше сприяли впровадженню метросексуальності в масову культуру персонажі художних фільмів "Секс у великому місті", "Американський психопат", "Бійцівський клуб", "Людина-павук".

Отже, метросексуал – явище не просто сексуальної культури, але споживчої сексуальної культури. Метросексуал – у культурному плані гнучкий сексуал, що в боротьбі за визнання в споживацькому світі використовує не тільки культуру своєї статі, але і культуру дуалістичної статі. Тобто, метросексуал – це сексуал (носій своєї статі), що в соціокультурній дійсності може приймати на себе ті або інші функції й ознаки дуалістичного сексуала (носія іншої статі).

При такому розумінні припустимо говорити про жінок-метросексуалок, які переймають на себе функції й ознаки дуалістичного сексуала, тобто чоловіка. Це "мужні", але не обов'язково чоловікоподібні жінки або лесбійки. Це активні в соціальному плані жінки, що біологічно є жінками, виглядають як жінки з погляду поводження, одягу і т. д., можуть мати будь-яку сексуальну орієнтацію, однак за своєю соціальною роллю (бізнес-леді, політики і т. д.) вони являють собою метросексуалів як таких, хто в боротьбі за визнання прагне в соціокультурному житті до своєї дуалістичності – чоловічого соціокультурного змісту.

У практичному плані "метросексуальність" виявилася зручним поняттям, перш за все, для "споживачів" – міських модників. Безоціночна нейтральність і концептуальна ємність свіжої "етикетки" допомогла багатьом чоловікам внутрішньо звільнитися, позбутися звичних страхів.

Марк Сімпсон проникливо відзначив, що тип метросексуала – продукт економічного розвитку. Сучасне суспільство споживання потребує нових покупців, і завдання як виробників, так і рекламодавців – привести в магазини чоловіків, прищепити їм смак до шопінгу. Таким чином, до ринкових механізмів підключається потужний загін споживачів. Якщо жінки та підлітки вже давно потрапили в "лабета" ринкової економіки, то чоловіки до сьогодні утримували свої позиції. За традицією чоловік заробляв, а жінка витрачала. У магазинах чоловік губився, нудьгував, просився на зовні "подихати свіжим повітрям". Часто-густо дружини купували не тільки речі для себе і "в будинок", але й вибирали дезодоранти і нижню білизну для своїх чоловіків. Крім того, су-

часний чоловік керується рекламою і громадською думкою, а стимулом для покупки нерідко служать навіяні комплекси, які раніше турбували тільки жінок – страх старіння, боротьба з целюлітом і повнотою.

Проте, у кожну епоху існує своя мода на психологічний і сексуальний типаж. Тридцять років тому в моді були технарі і відкриті емоційні дівчата, готові зрозуміти їх складний внутрішній світ. Тоді для чоловіка вважалося непрестижно фарбувати волосся, робити педикюр і маски для обличчя. Технарям дозволялося не стежити за собою і носити роками одну і ту ж картату сорочку.

Розвиток метросексуальної культури спричинив поширення у сучасній суспільній свідомості образу ретросексуала. Свій протест проти метросексуалів *ретросексуали* (лат. retro – назад, зворотній) висловили у маніфесті, в якому вони умовляють представників сильної статі бути справжніми чоловіками. Головне, що визначає ретросексуала, – його здатність завжди і у всьому "розбиратися". В образі ретросексуала виявляються всі ознаки богемного життя – ледачий, любить поспати і поїсти. При цьому він хитрий, розумний і знає, як заробити великі гроші мінімальними зусиллями. Ретросексуал цинічний, дотепний, але не балакучий, він скупий, але ніколи не економить на своїх розвагах.

Інший термін, що репрезентує нову чоловічу сутність *юберсексуал* (з нім. "вище", "понад") – щось середнє між метросексуалом і ретросексуалом. Менш вишуканий в моді, він одягається у те, що йому подобається. Стежить за своєю зовнішністю, але не доходить до крайнощів метросексуалів, обмежується мінімумом. З ретросексуалами він ділить пристрасті до футболу, автомобілів та ін.

Цей термін запровадили автори книги "Майбутнє чоловіка" Маріан Зальцман, Айра Мататіа та ін. у 2005 році. Визначальні якості цього чоловіка – пристрасть і стиль. Автори вибрали слово "юбер", тому що воно означає "бути кращим". Це найпривабливіші (і не тільки фізично), найдинамічніші і чарівні чоловіки свого покоління.

За словами одного із співавторів Маріан Зальцман, "юберсексуали впевнені в собі, вони мужні і стильні, вони налаштовані на якість у всіх сферах життя". Для юберсексуалів характерні традиційні якості "справжнього чоловіка" – любов до хорошого вина, сигар, енергійна гетеросексуальність. На відміну від метро-

сексуалів, спрямованих на власний імідж, юберсексуали в основному приділяють увагу політиці і оточуючим.

Автори книги знайшли масу прикладів юберсексуалів серед знаменитостей. Ось деякі з них – Джордж Клуні, Дональд Трамп, Пірс Броснан. У той же час, автори книги підкреслюють, що відродження традиційних чоловічих цінностей не означає повернення чоловіків до екранів телевізорів, де показують улюблений футбол.

Чим юберсексуал відрізняється від метросексуала? Відмінності можуть бути ледь помітні, але важливі: у порівнянні з метросексуалом юберсексуал більше цікавиться стосунками, ніж самим собою. Він більш чуттєвий і не такий сором'язливий. Він одягається для себе, а не для інших (вибираючи певний особистий стиль, а не моду). Як і метросексуал, юберсексуал із задоволенням ходить по магазинах, але його підхід більш сфокусований; він купує особливі речі, що доповнюють його колекцію, а не перетворює шопінг у задоволення.

Певною мірою юберсексуал – краща відповідь чоловіка жіночому руху, принаймні, до сьогодні. Він відрізняється від всіх інших типів чоловіків, які ми описали, тому що сам визначає самого себе, свої цілі й потреби без будь-якого зв'язку із жінками. Замість того, щоб реагувати на фемінізм, він робить вибір на основі того, які можливості доступні йому сьогодні, уникаючи зайвого аналізу і сумнівів, здатних паралізувати його волю.

Ще одна модель сучасної чоловічої поведінки – *техносексуали* – мужчини, народжені в 1960-1980-х роках, які приділяють особливу увагу досягненням наукового прогресу та активно використовують їх в повсякденні. Термін "техносексуал" вживався інтелектуалами давно, в 1970-х роках, на означення часто-густо маніакальної прив'язаності багатьох чоловіків до сучасної техніки – від автомобілів до роботів. Автор терміну, американський фізик і математик Рікі Монтальво, сам обожнює комп'ютерну техніку та технології. Він описав техносексуала як сучасного міського нарциса з високим достатком, що захоплюється техноіграшками для дорослих – гаджетами, який, на відміну від метросексуала, присвячує левову частку вільного часу встановленню на свій ноутбук чи планшет нових сервісних або ігрових програм, налагодженню зв'язку між аккаунтами всіляких соціальних мереж. У "просунутого" техносексуала може виникнути проблема: в чому переносити всі його улюблені гаджети – смартфон із зарядним пристроєм, навушники з шумоізоляцією, планшет і

flash-накопичувач на 128 гігабайт? У сумці, спеціально розробленій для таких гаджетів відомим дизайнером Луї Віттоном. Так індустрія моди активно налаштовується під техносексуалів.

Розглянувши сучасні інтерпретації чоловічої суті доречно звернути увагу на наступні моменти. По-перше, емансипація у сучасній культурі призвела до того, що жінки "зайшли" досить далеко на територію чоловіків, і чоловіки, у свою чергу, хочуть потрапити на територію жінок, і послідовно її вивчають. Причому, якщо для людей шоу-бізнесу подібні стандарти є більшою мірою грою, способом залучення уваги, то для метросексуалів та юбер-сексуалів, такий стиль життя є шляхом самовираження.

По-друге, зберігається чіткий внутрішній зв'язок кожного із розглянутих видів чоловічої сутності, із маскулінністю – її відкиданням, запереченням чи, навпаки, відкритим декларуванням, як у випадку із образом ретросексуала. І, нарешті, головні відмінності між статями, які протягом століть культивувалися суспільством, в XXI столітті поступово перестають грати вирішальну роль і, можливо, наближається нова епоха, в якій війну статей замінить мирне сусідство.

❖ *Махній М. Від метросексуальності до антисексуальності//Homo ethnokos: психологія і культура/М. Махній – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2012. – С. 341-346.*
Нечипоренко А. Тілесна ідентифікація в дискурсі моди: від дендизму до метросексуальності/ А. Нечипоренко// Вісник Харківського національного університету. – Харків: ХНУ, 2010. – Серія: теорія культури і філософія науки. – Вип. 37.
Петрушкевич М. Сучасні інтерпретації чоловічої сексуальності/ М. Петрушкевич/ Волинські наукові студії. – 2011. – № 2.

КІБЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ: ОРГАЗМИ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ

Віртуальний секс набагато небезпечніший – доступний, у будь-який момент під рукою.
Валерій Філатов

➢ *КІБЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ* (грец. cyber – над) – прояви віртуальної сексуальності у всесвітній інтернет-мережі, обумовлені розвитком комп'ютерної індустрії.

Кіберсексуальні стосунки як різновид віртуального сексу, у найпростішій формі представляють собою чуттєво-фізіологічну самостимуляцію перед монітором комп'ютера, де збудження приходить від споглядання еротичних образів у поєднанні з інтерактивним спілкуванням по інтернету на тему сексу. Кіберсекс зазвичай проводиться в чатах та в системах миттєвого обміну повідомленнями. Також може проводитися за допомогою веб-камер, наприклад, у скайпі. Можливі більш просунуті варіанти кіберсексу за допомогою керованих по інтернету фалоіміта-

торів та спеціальних костюмів, що мають необхідні пристосування для передачі тактильних відчуттів, а також шоломів віртуальної реальності. У науковій фантастиці обігрується тема віртуального сексу за допомогою комп'ютерного інтерфейсу, що створює повну ілюзію реальності того, що відбувається. На зміну шоломів віртуальної реальності прийшли екрани 3D і 3D окуляри, які в поєднанні з пристроєм дозволяють відчути ефект присутності і від тактильних відчуттів і від візуальних ефектів.

Загальновідомо, що інтернет від початку його комерційного застосування став (попри всі свої "доброчесні" інформаційні вигоди) чи не наймогутнішим виразником і концентратором ключових людських слабкостей: аморальності, розпущеності, жорстокості, підступності, безвідповідальності, глупоти врешті-решт. Частина з них буйно проросла в образах десятків і сотень тисяч легальних чи підпільних порносайтів з повним комплексом відповідних послуг.

Дослідники встановили, що ті, хто присвячує більше 11 годин на тиждень сексуально зорієнтованим онлайновим ресурсам, найімовірніше, мають психологічні проблеми. Поступово виникає кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних відеоконференціях і заняттю кіберсексом.

Є чимало причин, що породжують потребу в інформації порнографічного характеру. Серед найпоширеніших – систематична сексуальна невдоволеність або ж підвищені сексуальні потреби, які важко або неможливо задовольнити традиційним способом; психологічна неврівноваженість, невпевненість (віртуальні стосунки, де анонімність знімає будь-яку відповідальність, компенсують цю емоційну прогалину: анонімне споглядання – засіб здобуття контролю над собою, можливість зробити те, що ви хочете, тоді, коли ви цього хочете); страх перед венеричними хворобами та СНІДом; звичайна людська цікавість; випадковий збіг обставин.

Результати опитування, проведеного у 2006 році канадською онлайновою службою знайомств CampusKiss.com серед 2,5 тис. студентів 150 коледжів і університетів країни показали, що 87% опитаних регулярно займаються сексом за допомогою різних діалогових програм (53%), веб-камер або мобільних телефонів (44%).

Нові технології користуються популярністю серед молоді, і це свідчення того, що інтернет спровокував нову сексуальну рево-

люцію. Молодь вже не уявляє свого життя без високих технологій, використовуючи їх в освітніх цілях, для пошуку інформації, що цікавить, і для спілкування з друзями. При цьому для тих людей, хто вважає за краще знайомитися не де-небудь в барі, а у віртуальній реальності, кіберсекс є свого роду "соціальним мастилом". Інші ж використовують інтернет для збереження анонімності, завдяки чому намагаються "вивчити" секс з іншого боку, що в реальному житті неможливо.

З огляду на це цікавими є результати і другої частини опитування, присвяченого інтимові в реальному житті. Так 87% респондентів вважають за краще займатися сексом на тверезу голову, причому 8% чоловіків і 4% жінок не використовують ніяких засобів оберігання. Лише 19% чоловіків і 9% жінок подобається так звана місіонерська позиція, більшість же обох статей люблять, коли чоловік перебуває ззаду. При цьому 93% опитаних призналися, що займаються самозадоволенням, а 61% – що дивляться порнографію впродовж любовних утіх. При цьому половина опитаних зберігає вірність своїм партнерам. Що ж до найдивніших місць, де канадці займаються любов'ю, то найпопулярнішими виявилися громадські туалети (15%). Далі йдуть кладовища, сміттєві контейнери, злітно-посадкові смуги і навіть "заднє сидіння маминої машини, коли вона за кермом".

Опитування, проведене в Україні Фондом "Нічиї Діти" (2011) в рамках інформаційно-просвітницької кампанії на тему загрози для дітей та підлітків комерційної сексуальної експлуатації, засвідчило, що молоді люди 15-18 років до кіберсексу відносять таку поведінку:

· розмови сексуального характеру в чаті;
· роздягання/мастурбація під час розмови по відео-чату;
· еротичні sms;
· відправлення порногафічних фотографій в оголеному вигляді або в нижній білизні;
· еротична розмова по скайпу;
· передача/відправлення по інтернету фільмів сексуального характеру;
· перегляд порнографічних фільмів в інтернеті.

Більшість дослідників погоджуються, що основними факторами, які приваблюють до мережі та, як наслідок, провокують виникнення кіберсексуальної залежності, є наступні:

· анонімність соціальних взаємовідносин між учасниками;
· можливість приховати/розкрити фобії, комплекси і таємні потяги;

· можливість зміни ідентифікації (ім'я, стать, вік, національність, зовнішність);
· подолання власної внутрішньої ураженості;
· реалізація уявлень, фантазій;
· "психологічний ексгібіціонізм";
· компенсація психологічних комплексів;
· проведення часу в середовищі подібних до себе.

Цікавий результат видає пошукова система "Google Trends" під час дослідження по різним країнам частоти використовування стандартних "сексуальних запитів". За певним ключовим словом цей пошуковик вказує динаміку даного запиту, приклади результатів пошуку та основну групу, яка відзначилася тим, що частіше за інших використовувала зазначене ключове слово.

Ось як на сьогодні виглядає п'ятірка країн, молоді мешканці яких частіше інших шукають в інтернеті інформацію сексуального змісту за ключовими словами (узагальнений рейтинг "Google Trends" за період 2004-2012 рр.):

· "porn": Папуа-Нова Гвінея, Тринідад і Тобаго, Пакистан, Великобританія, Зімбабве;
· "порно": Білорусь, Казахстан, Україна, Росія, Таджикистан;
· "sex": Шрі-Ланка, Бангладеш, Пакистан, Ефіопія, Індія;
· "секс": Таджикистан, Узбекистан, Казахстан, Туркменістан, Киргизія;
· "erotic": Папуа-Нова Гвінея, Ефіопія, Маврикій, Зімбабве, Індія;
· "еротика": Таджикистан, Киргизія, Узбекистан, Казахстан, Росія;
· "nude": Індія, Бангладеш, Пакистан, Непал, Шрі-Ланка;
· "naked": Непал, Папуа-Нова Гвінея, ПАР, Бангладеш, Фіджі;
· "fuck": Папуа-Нова Гвінея, Шрі-Ланка, Пакистан, Індія, Непал;
· "vagina": Ефіопія, Папуа-Нова Гвінея, Індонезія, Зімбабве, Малаві;
· "girls": Пакистан, Шрі-Ланка, Індія, М'янма, Непал;
· "gays": Бразилія, Венесуела, Мексика, Панама, Коста-Ріка;
· "gayporn": Тринідад і Тобаго, Фіджі, США, Великобританія, Намібія;
·"gayfuck": Камбоджа, Судан, М'янма, Шрі-Ланка, Кенія;
· "gay sex": Камбоджа, Лаос, Фіджі, В'єтнам, Лівія;
· "ґей": Таджикистан, Росія, Узбекистан, Киргизія, Казахстан;
· "bisexual": Кенія, Тринідад і Тобаго, США, Ямайка, Філіппіни;
· "anal sex": Папуа-Нова Гвінея, Танзанія, Ефіопія, Ємен, Пакистан;
· "oral sex": Ямайка, Румунія, Зімбабве, Кенія, Нігерія;
· "bdsm": Німеччина, Чехія, Польща, Бельгія, Нідерланди.

Дослідники виокремлюють три базові причини сексуальної інтернет-залежності. Важлива частина проблеми – доступність порнографічних серверів і кімнат спілкування на сексуальні теми. Контроль – віртуальний секс пропонує анонімність, що дозволяє відмовитися від повсякденних способів сексуального спілкування й спробувати виявити свої приховані фантазії, без страху бути покараними. У будь-який час дня й ночі користувач у віртуальному просторі може відшукати бажаного партнера й спробу-

вати реалізувати з ним будь-які фантазії, які він тільки може уявити. Сексуальне розмаїття віртуального простору без цензури дає людям можливість отримувати задоволення й досліджувати свої фантазії. Воно викликає почуття контролю над змістом, тоном і характером сексуальних експериментів. Збудження пов'язане з можливістю вільно досліджувати людську сексуальність у віртуальному просторі. Інтерактивність віртуального сексу дозволяє людям відчувати, що інші звертають увагу на їхню сексуальність. Наприклад, неприваблива у реальному житті жінка раптом відчуває, що її бажає багато віртуальних партнерів, або невпевнений чоловік перетворюється в гарячого віртуального коханця.

На думку американського психолога Кімберлі С. Янга, автора дослідження "Caught in the Net" ("Спіймані в Мережу"), кіберсексуальний потяг є специфічним підтипом інтернет-залежності. Особливості інтернету, як комунікаційного середовища, створюють дуже привабливі умови для занять віртуальним сексом і передумови виникнення залежності від цього потягу.

Анонімність електронних зв'язків дозволяє багатьом таємно відвідувати еротичні чати, не боячись бути впізнаним або спійманим "на гарячому" . Зазвичай кібер-залежність починається в чатах, де люди можуть спілкуватися в реальному часі, підписуючись вигаданими іменами. Саме анонімність і приватність відправлених повідомлень можуть стати першими кроками до виникнення кібер-залежності. Жінка, яка відчуває себе самотньою може врятуватися від цієї самотності в різноманітних чатах, де вона оточена безліччю своїх кібер-коханців. Сексуально незадоволений чоловік може трансформуватися в гарячого коханця, за якого будуть битися всі жінки. У той час як сексуальні відчуття будуть підкріплювати початковий потяг, більш потужніший стимул – можливість втечі від реального життя з його постійними стресами, буде заманювати людину у віртуальний світ фантазій.

Значна частка інтернет-адикції в цілому припадає, ймовірно, саме на кіберсекс. Сексуально залежні люди отримують можливість швидко задовольнити свої потреби. Втрачаючи контроль над своїми бажаннями, вони стають їх заручниками. Проте в кіберсексі, на думку дослідників, є і позитивні сторони. Деякі пари використовують його для того, щоб зміцнити свої відносини і привнести до них елемент новизни. Частина людей займаються сексом в Мережі, щоб уникнути зараження венеричними

захворюваннями. Багатьма рухає прагнення розширити межі свого досвіду, не побоюючись негативних наслідків.

Спілкування в кіберпросторі сприяє появі в учасників віртуального роману відчуття необразливості (наприклад, віртуальна зрада не сприймається серйозно) і контрольованості того, що відбувається (припинення контакту за бажанням), однак перервати виниклі стосунки буває складно чи взагалі неможливо через психологічну залежність, яка сформувалася.

У віртуальних романтичних стосунках потрібно враховувати:

· можливість негативних наслідків, які віртуальний роман може спричинити сімейним й інтимно-особистісним стосункам, та свій ступінь відповідальності перед реальним і віртуальним партнерами;

· можливі ризики девіртуалізації стосунків (розчарування у партнері внаслідок невідповідності реальній дійсності його ідеального віртуального образу, що сформувався в результаті особистісних інтерпретацій в іншого учасника);

· розчарування внаслідок невідповідності критеріям партнера;

· розчарування в результаті втрати ілюзії духовної єдності з партнером;

· небезпека приховання реальної особистості партнера з метою переслідування ним своїх особистих цілей;

· небезпека протиправних дій (шантаж, залучення в сексуальні стосунки неповнолітніх осіб та ін.).

Вплив особистісних інтерпретацій у процесі листування (фантазування й домислювання про зовнішні дані й особистісні характеристики партнера) можуть призводити до свідомого викривлення з боку співрозмовників фактів реальної дійсності, що може бути обумовлене як бажанням сподобатися й зацікавити партнера, так і острахом розриву стосунків у випадку невідповідності ідеалам співрозмовника.

В результаті довірливих стосунків, що сформувалися, відмова одного з партнерів обмінюватися фотографіями свідчить про розбіжність зовнішності й, найімовірніше, інших даних про співрозмовника з реальною дійсністю або про небажання з його боку девіртуалізації стосунків. Чим вище рівень розбіжності образів реального й віртуального партнерів, тим сильніше буде ступінь розчарування. Невідповідність очікуванням при зустрічі в реалі або ініціювання розриву романтичних стосунків однією зі сторін можуть призвести до виникнення почуттів ошуканості та розчарування, а також негативної емоційної реакції, аж до депресивної або аутоагресивної.

Останнім часом глобального поширення набуває такий різновид кібер-розваг як сексуально-еротичні відеоігри. Рольові відеоігри загалом, окрім свого бажання наблизитись до кінематографу (в сферах візуальної й аудіопрезентації, заплутаного сюжету і т. д.), набули такого рівня інтерактивності, при якому гравцю подається величезна кількість варіантів вибору. Обирати у таких відеоіграх можна все – від статі й зовнішнього вигляду протагоніста до варіантів розвинення сюжетної лінії. Деякі відеоігри пропонують обирати партнера для романтичних стосунків і, що більш цікаво, сексуальну орієнтацію.

За оцінкою американського Інституту Кінсі (The Kinsey Institute) невдовзі звичайний секс перестане бути засобом взаємодії людей, адже у користувачів з'явиться можливість за допомогою технології "кіберділдоніки" ("dildo" – штучний пеніс) самостійно створювати еротичний контент на свій смак, вибираючи поведінку і мову віртуального партнера. До того ж, окрім виробників комп'ютерних секс-пристроїв, у розвитку нової галузі вельми зацікавлені порномагнати. Інші дослідники вважають, що фізичні секс-пристрої зовсім підуть у минуле. Технології майбутнього дозволять безпосередньо стимулювати мозкові центри. Розробники "штучного інтелекту" вважають, що пристрої такого типу зможуть збуджувати відповідні точки в мозку, і людина буде реагувати так само, якби це були фізичні дії. За оцінками експертів подібне може стати реальністю через 20-30 років.

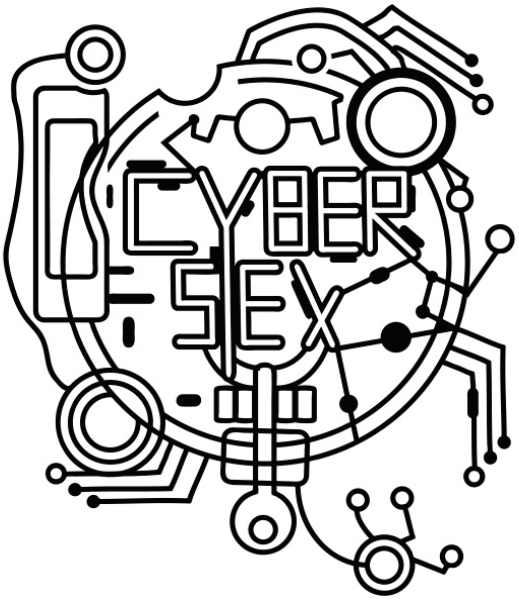
Втручання машин в сферу людських емоцій може здатися дивним і навіть аморальним. Але тим не менше, за прогнозами вчених, у найближчі кілька років секс в інтернеті стане ще більш поширеним і популярним явищем. Новітні технології тільки прискорять цей процес і зроблять заняття кіберсексом ще більш реалістичним.

❖ *Бугайова Н. Віртуальні романтичні стосунки в Інтернеті, кіберсексуальна залежність / Бугайова Н.// Актуальні проблеми психології. – Т. 8. – Вип. 5. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008.*

Кащенко Е. А. Секс: реальный и виртуальный/ Е. А. Кащенко. – М.: Едиториал УРСС, 2010 – 192 с.

Махній М. Кіберсекс: вибір нового покоління?/ М. Махній //http: // molodi.in.ua/kiberseks/

ТЕСТ "КІБЕРСЕКСОМАНІЯ"



- *КІБЕРСЕКСОМАНІЯ,* або он-лайн сексоманія є новітнім різновидом психосексуальної залежності, головною ознакою якої можна вважати нав'язливе бажання самозадоволення або статевого акту з використанням матеріалів сексуального характеру, розміщених у мережі інтернет. Як варіант – це прихільники віртуального сексу, бажаючі отримувати плотське задоволення на відстані.

Серед молоді українськими психологами визначені наступні типи поведінки в мережі інтернет: *нав'язливо--пошуковий тип* (спрямований на безпредметний пошук нової інформації, без прагнення отримати результат); *компенсаторний тип* (направлений на компенсацію потреби у спілкуванні); *емоційно-залежний тип* (орієнтований на перебування в мережі інтернет для підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); *комунікативний тип* (направлений на урізноманітнення спілкування як необхідну умову прискорення

реальної комунікації); *кіберсексуальний тип* (зумовлений пошуком в інтернеті сексуальної інформації).

Представники "кіберсексуального типу" переважно орієнтовані на пошук в інтернеті сексуальної інформації. Діапазон зацікавленості сягає від будь-яких еротично забарвлених тем до відверто жорсткого порно. Для цієї категорії користувачів інтернету інформація, пов'язана з сексом, приносить приємні емоції, а також задовольняє потребу бути поінформованим з цих питань. Це зумовлюється кількома причинами: гіперсексуальністю молоді, дисбалансом формування платонічного, еротичного та сексуального лібідо; характером стосунків з протилежною статтю; замкнутістю молодої людини, її сором'язливістю, сприйняттям теми сексу як таємничої, недозволеної, "закритої" тощо.

✧ *Якщо ви час від часу користуєтеся інтернет-ресурсами сексуального ґатунку, спробуйте відверто відповісти на запитання тесту: "так" чи "ні".*

1. Чи заклопотані ви думками про пошук віртуальних сексуальних партнерів в інтернеті?
2. Чи є у вас відчуття, що занадто часто й подовгу використовуєте інтернет для кіберсексу?
3. Чи часто ви користуєтеся анонімним інтернет-зв'язком задля реалізації своїх сексуальних фантазій, які в реальному житті зазвичай приховуєте?
4. Чи очікуєте ви від свого чергового відвідування інтернету сексуального збудження або задоволення?
5. Чи практикуєте ви перехід від кіберсексу до сексуального спілкування по телефону або навіть зустрічам в реалі?
6. Чи приховуєте ви свої віртуальні контакти від близьких вам людей?
7. Чи відчуваєте ви почуття провини або сорому через свої комп'ютерні походеньки?
8. Чи часто ви відчуваєте несподіване сексуальне збудження від кіберсексуального спілкування?
9. Чи стала для вас мастурбація звичною справою під час сексуальної активності в інтернеті?
10. Чи відчуваєте ви зниження інтересу до інтиму з вашим реальним статевим партнером, надаючи перевагу задоволенню від віртуального сексу?

Якщо ви відповіли "так" на п'ять або більше з цих десяти питань, то, ймовірно, у вас наявна тенденція до кіберсексуальної залежності. Ваші віртуальні залицяння і побачення, непереборне бажання обговорювати сексуальні теми на еротичних чатах, потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом невдовзі можуть призвести до кіберсексоманії.

Про кіберсексуальну залежність можуть свідчити:

· поява нових віртуальних знайомих і приховування від близьких факту спілкування з ними;

· потреба в потайності (зміна паролів, таємні телефонні дзвінки);

· зміни в режимі сну (використання нічного часу для on-line сеансів або складання відповідей на листи віртуальних партнерів);

· брехня з метою приховування рахунків інтернет-провайдерів і реального часу, який було проведено в Мережі;

· ігнорування сімейних обов'язків;

· зміни в поведінці (on-line контакти використовують переважно із сексуальною мотивацією; у кіберсексуальних стосунках перевага віддається формам сексу, що раніше не були властиві користувачеві у реальному житті; витрати на пошук партнера від 10 і більше годин на тиждень);

· залежність настрою від перебування у кіберпросторі;

· втрата інтересу до сексу з реальним партнером.

Головною ознакою кіберсексоманії можна вважати нав'язливе бажання самозадоволення або статевого акту з використанням матеріалів сексуального характеру, розміщених у інтернет-мережі.

Кількість кіберсексоманів зростає прямо пропорційно ступеню проникнення он-лайн ресурсів в наше життя. Чим доступнішими стають сервіси сексуального характеру, тим більше людей, залежних від них, з'являється. За свідченнями науковців, здебільшого сучасні кіберсексомани – це молоді хлопці й дівчата віком від 17 до 25 років, а також дорослі чоловіки від 40 до 50 років.

❖ *Махній М. Еротика "он-лайн": перевірка на кіберсексоманію/ М. Махній //http://molodi.in.ua/kiberseksomaniya/*
Мирошникова Э. Киберсекс: реальная жизнь в виртуальном мире/Э. Мирошникова. – М.: Триумф, 2007. – 240 с.

Науково-популярне видання

Махній Микола Михайлович

Еґо і Тінь
психологія самопізнання

Під знаком "ψ": науково-освітня серія

Редактор **Тамара Корсун**

Технічний редактор **Валерій Лозовий**

Комп'ютерний набір **Микола Грабовець**

Коректор **Анастасія Олійник**

Художнє оформлення **Ігор Цятка**

Підписано до друку 10.09.2013.
Формат 70х108 1/16. Папір офсетний.
Гарнітура Bookman Old Style
Ум. друк. арк. 26,0. Ум. фарб.-відб. 26,0. Обл.-вид. арк. 24,0
Зам. № 0092. Тираж 100 екз.

Видавець Лозовий В.М.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ДК № 3759 від 14 квітня 2010 року
Тел.(0462)972-661
www.lozovoy-books.cn.ua

Віддруковано ФОП Лозовий В.М.
14027 м. Чернігів, вул. Станіславського, 40