

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

М.Й. Варій

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів

Київ
«Центр учбової літератури»
2008

ББК 88.37я73
В 18
УДК 159.923(075.8)

*Гриф надано
Міністерством освіти і науки України
(Лист № 1.4/18-Г-1316 від 25.07.2007 р.)*

Рецензенти:

Карпенко З.С. – доктор психологічних наук, професор;
Москалець В.П. – доктор психологічних наук, професор;
Рибалка В.В. – доктор психологічних наук, професор.

Варій М.Й.
18 Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008.
– 592 с.

ISBN 978

навчальному посібнику висвітлено всі головні аспекти психології особистості в обсязі, необхідному для підготовки професіональних психологів і педагогів.

Викладення навчального матеріалу має проблемно що дає студентів змогу не лише розширити свої уявлення про психологію особистості, а й активізувати свою пізнавальну діяльність. Водночас у написанні навчального посібника автор дотримувався власної психоенергетичної концепції психіки та психічного і побудованої на її основі концепції особистості.

ББК 88.37я73

ISBN 978

© М.Й. Варій, 2008

© Центр учбової літератури, 2008

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	7
Глава 1.....	9
ЗЕМНИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ БУТТЯ	9
1.1. Земний шлях особистості як сукупність життєвих процесів.....	9
1.2. Простір, час та енергія особистості.....	13
1.3. Людське життя у різних вимірах	16
1.4. Гармонія і дисгармонія особистості	18
1.5. Вибір особистістю свого життєвого шляху та його корекція.....	24
Глава 2	29
ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ	29
2.1. Особистість у психоаналізі, трансперсональній психології, біхевіоризмі.....	29
2.2. Особистість у когнітивній та гуманістичній психології	58
2.3. Жіночі теорії особистості	65
2.4. Факторні теорії особистості.....	67
2.5. Теорії особистості В. Райха, Дж. Келлі, Г. Стек Саллівана, К. Левіна, Р. Мей, А. Бандури, Дж. Роттера, Е. Дюркгейма	69
Е. Шпрангера, В. Джемма, Г. Тома	69
2.6. Особистість у психології Сходу.....	85
2.7. Типологія особистостей О.Ф. Лазурського	92
2.8. Особистість у радянській та українській психології	94
2.9. Людина як багатосистемне явище.....	103
2.10. Концепція психоенергетичної цілісності особистості.....	108
Глава 3	115
ЛЮДСЬКА ПСИХІКА І ПСИХІЧНЕ.....	115
3.1. Сутність людської психіки і психічного	115
3.2. Багаторівневість психіки.....	120
3.3. Багатосистемність психіки	125
Глава 4	129
БІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....	129
4.1. Загальна характеристика біопсихічної підструктури особистості	129
4.2. Генетичні, вікові й статеві особливості особистості	129
4.3. Темперамент.....	136
Глава 5	146
МЕНТАЛЬНО-ПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....	146
Глава 6	153
ІНТРАІНДИВІДУАЛЬНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА	153
6.1. Поняття інтраіндивідуальної підструктури особистості.....	153
6.2. Особливості функціонування інтраіндивідуальної підструктури особистості ..	156
Глава 7	170
ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	170
7.1. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю	170
7.2. Прикладна роль емоцій.....	175
7.3. Емоції очікування й прогнозу	178
7.4. Фрустраційні емоції.....	187
7.5. Комунікативні емоції	193
7.6. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси	196
7.7. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності.....	198

7.8. Емоційні властивості людини.....	202
Глава 8	210
РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШОЇ ЛЮДИНИ ТА УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ.....	210
8.1. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність.....	210
8.2. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою.....	214
8.3. Керування емоціями.....	219
Глава 9	230
ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ПОЧУТТІВ.....	230
Глава 10.....	247
ЕМОЦІЙНО ЗУМОВЛЕНА ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ	247
10.1. Емоційна поведінка.....	247
10.2. Емоційні типи.....	253
Глава 11.....	263
ПРОФЕСІЙНІ, ВІКОВІ, СТАТЕВІ ТА ПАТОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ЛЮДИНИ	263
11.1. Особливості емоційної сфери у представників деяких професій.....	263
11.2. Вікові й статеві особливості емоційної сфери особистості	265
11.3. Емоції при патології.....	276
Глава 12.....	289
ЗДІБНОСТІ.....	289
12.1. Поняття здібностей та їхнього розвитку.....	289
12.2. Види здібностей	289
12.3. Розвиток здібностей	292
Глава 13.....	294
СОЦІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....	294
13.1. Досвід	294
13.2. Характер.....	295
13.3. Акцентуації характеру.....	300
13.4. Спрямованість.....	302
13.4.1. Поняття спрямованості особистості.....	302
13.4.2. Теорії мотивації.....	307
13.4.3. Мотивація і мотивування та їх компоненти. Полімотивованість мети ...	319
13.4.4. Види мотивів.....	322
13.4.5. Ієрархія і зміна мотивів.	331
13.4.6. Зовнішня і внутрішня мотивація.....	332
Глава 14.....	339
ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ «СВІДОМІСТЬ-САМОСВІДОМІСТЬ»	339
14.1. Свідомість особистості.....	339
14.2. Самосвідомість особистості	341
14.3. «Я-концепція».....	342
14.4. Самоповага і комплекс меншовартості особистості.....	347
14.5. Самореалізація особистості.....	349
Глава 15.....	354
ПСИХІЧНІ СТАНИ	354
15.1. Підходи до розуміння психічних станів та їх сутність.....	354
15.2. Структура, функції та класифікація психічних станів.....	359
15.3. Особливості психічних станів	365
15.4. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів.....	366
15.5. Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності.....	367

15.6. Стан страху та шляхи його подолання.....	372
Глава 16.....	380
СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ	380
16.1. <i>Поняття соціалізації.....</i>	380
16.2. <i>Особливості, умови й механізми соціалізації.....</i>	381
16.3. <i>Процес соціалізації.....</i>	383
Глава 17.....	393
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ	393
17.1. <i>Загальне уявлення про «психологічний захист» і його функції</i>	393
17.2. <i>Різновиди психологічного захисту та їхня характеристика.....</i>	396
17.3. <i>Особливості психологічного захисту в дітей</i>	407
17.4. <i>Використання захисту в життєдіяльності.....</i>	413
Глава 18.....	426
ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ	426
18.1. <i>Розуміння поведінки особистості в суспільстві.....</i>	426
18.2. <i>Вплив суспільства на статус і соціальну роль особистості</i>	433
18.3. <i>Взаємовплив особистості і соціальної ролі.....</i>	438
18.4. <i>Вплив соціальних норм на регуляцію поведінки особистості</i>	439
18.5. <i>Ціннісно-нормативна система особистості та її вплив на поведінку</i>	441
18.6. <i>Установки, стереотипи та імідж особистості як засоби регуляції її поведінки</i>	443
Глава 19.....	448
ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА І ДЕПРИВАЦІЯ.....	448
19.1. <i>Психологічне розуміння відхильної поведінки</i>	448
19.2. <i>Особливості особистості з девіантною поведінкою.....</i>	453
19.3. <i>Депривація.....</i>	457
Глава 20.....	464
ЦІЛЕСПРЯМОВАНА І ЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ.....	464
20.1. <i>Поняття психологічних механізмів цілеспрямованої поведінки.....</i>	464
20.2. <i>Теоретичні підходи до аналізу структури регуляції дії</i>	465
20.3. <i>Вплив мети на поведінковий акт</i>	469
20.4. <i>Зворотний зв'язок та ефективність наступної дії.....</i>	475
20.5. <i>Психічні залежності.....</i>	479
Глава 21.....	491
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	491
21.1. <i>Розуміння психічного здоров'я.....</i>	491
21.2. <i>Вплив суспільної дійсності на психічне здоров'я особистості.....</i>	495
Глава 22.....	502
ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	502
Глава 23.....	512
САМОУПРАВЛІННЯ І САМОРЕГУЛЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	512
23.1. <i>Розуміння самоуправління і саморегулювання особистості</i>	512
23.2. <i>Процес самоуправління і саморегулювання.....</i>	514
23.3. <i>Саморегулювання настрою</i>	517
Глава 24.....	523
САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ, ЙОГО АКТИВІЗАЦІЯ І САМОРЕГУЛЮВАННЯ.....	523
24.1. <i>Розуміння саногенного потенціалу особистості.....</i>	523

24.2. Благополуччя як позитивний саногенний потенціал особистості.....	524
24.3. Активізація саногенного потенціалу та його саморегулювання.....	527
Глава 25	533
КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	533
25.1. Розуміння криз особистості у психології.....	533
25.2. Типи криз особистості.....	534
25.3. Ставлення до кризи та її подолання.....	550
Глава 26	557
РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	557
26.1. Підходи і теорії розвитку особистості.....	557
26.2. Гармонійний і дисгармонійний розвиток особистості.....	568
26.3. Формування змісту особистості.....	571
Глава 27	577
РОЗВИТОК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	577
27.1. Розуміння поняття «конкурентоспроможна особистість».....	577
27.2. Етапи розвитку конкурентоспроможної особистості.....	579
27.3. Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості.....	581

*Присвячую
дорогим мені людям –
дружині Марії Василівні
й донечкам
Мар'яні та Юліані*

ПЕРЕДМОВА

Особистість є центральним поняттям багатьох гуманітарних і суспільних наук. І це не дивно, оскільки особистість є перетином усіх ліній соціального життя. Вона концентрує в собі водночас великий потенціал соціального і духовного, свідомого, несвідомого, підсвідомого і надсвідомого, інтелекту й можливостей.

Особистість має особливі психічні властивості. Вона пізнає й перетворює світ, посідає відповідне місце серед інших людей у суспільстві, прогнозує майбутнє, спираючись на історичне минуле, удосконалює і змінює себе тощо. Проте не було й не буде на землі людини-особистості, яка б у всьому була схожою на когось іншого. І така закономірність розвитку особистості засвідчує її неповторність, своєрідність та унікальність. Підкреслюючи це, ми стверджуємо, що кожна людина є індивідумом (у перекладі з латині – «неподільне»). Тому не дивно, що особистість – одне з найбільш багатозначних понять у психології.

Розглядаючи особистість, завжди під цим поняттям розуміємо змістовний аспект її психіки. Як не можна зрозуміти дня без ночі, так само не можна зрозуміти особистість без її психіки. Саме у психіці виражено весь зміст особистості.

Нині психологія особистості формується як самостійна галузь психологічної науки. І це важливо, оскільки проблема особистості є центральною в теоретичній та прикладній психології. Зокрема, дослідження характеристики психічних властивостей і взаємин особистості виокремлюють у загальній психології особистості; індивідуальних особливостей і розходжень між людьми – в диференційованій психології; міжособистісних зв'язків, статусів і ролей особистості в різних спільнотах – у соціальній психології; особистості як суб'єкта суспільної поведінки і конкретних видів діяльності – у всіх галузях прикладної психології.

Лише знання психології особистості дасть змогу докорінно змінити наше українське суспільство, мобілізувати його потенціал на розбудову правової, заможної держави. Для цього необхідно наповнити новим змістом кожному особистість-громадянина, особливо її свідомість і самосвідомість, змінити світовідчуття, світосприймання і світорозуміння.

Цьому сприятиме цей навчальний посібник, який написано на новій теоретико-методичній базі. Зокрема, у навчальному посібнику показано, що рівень свідомості особистості невіддільний від інших рівнів її психіки – несвідомого, підсвідомого і надсвідомого, оскільки психіка функціонує як одна система. Тому, не вивчивши всіх рівнів психіки, їхньої взаємодії, неможливо зрозуміти природу особистості, її поведінку й діяльність, процес соціалізації, розвитку, устремлень, криз, деградації тощо.

Викладення матеріалу навчального посібника має проблемний і дослідницький характер. У ньому розкрито різні підходи, погляди й позиції вчених щодо психології особистості. Отже, студенти одержують змогу не тільки осмислити їх, а й сформувати широкий психологічний кругозір. Водночас у написанні навчального посібника автор дотримується власної *психоенергетичної концепції психіки і психічного* та побудованої на її основі психологічної структури особистості.

Ідеться про концепцію психоенергетичної цілісності особистості. Її сутність полягає в тому, що особистість виявляється через зміст своєї психіки, яка функціонує на психоенергетичному рівні як цілісна система, котра охоплює психічне минулого (людства, етносу, нації, роду), психічне теперішнього (соціокультурного середовища) і психічне майбутнього. Названі компоненти психічного, які існують у вигляді психоенергії, утворюють цілісну особистість.

Тому цей навчальний посібник щодо змісту і структури побудовано таким чином, щоб спонукати студентів до оволодіння науковими знаннями про психологію особистості, навичками і вміннями її діагностування та корекції.

Здійсненню саме такого підходу сприяють структура і логіка вивчення навчальної дисципліни. Вони передбачають систематичність послідовність освоєння навчального матеріалу, оптимальність переходу від простих проблем до складніших.

Глава 1

ЗЕМНИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ БУТТЯ

1.1. Земний шлях особистості як сукупність життєвих процесів

Життя особистості можливе завдяки багатьом процесам, які зливаються й утворюють процес життя. Перелічити всі процеси неможливо. З метою наукового аналізу необхідно виокремити основні, стрижневі, що дають певне русло іншим. Такими процесами є: *функціонування, самоуправління* (зокрема й *саморегуляція*), *розвиток* та *адаптація* (рис. 1.1). У кожного з них є протилежність – у такому разі знижена або відсутня продуктивність через неузгодженість між окремими ланками процесу. У лівій частині таблиці – процеси з продуктивною спрямованістю, вони підвищують саногенний потенціал особистості (*саногенний* означає такий, що сприяє оздоровленню), а в правій частині – процеси з негативною спрямованістю, що знижують саногенний потенціал особистості.

Функціонування – це вияв поведінкової та діяльної активності. Це також підтримання умов, необхідних для продовження життєдіяльності (власної і/або інших людей), для здійснення діяльності та поведінки (власної і/або інших людей), для збереження всього наявного і досягнутого.

Адекватне функціонування – це стійка активність, яка виявляється в перебуванні й повторенні в необхідному (для досягнення цілей, розв’язання актуалізованих завдань) кількості дій та операцій (розумових і рухових), рухів, реакцій, локомоторних актів тощо.

Ті, що підвищують саногенний потенціал особистості	Ті, що знижують саногенний потенціал особистості
Функціонування	Дисфункціонування
Саморегуляція, самоуправління	Дерегуляція
Розвиток	Регрес
Адаптація	Деадаптація

Рис. 1.1. Основні життєві процеси особистості.

Критерії адекватного функціонування: продуктивність, цілеспрямованість поведінки, успішне досягнення мети поведінки або діяльності, відповідність необхідних дій, рухів тимчасовим межах, які визначає ситуація.

Рационалізація поведінки й діяльності є важливим аспектом динамічного потенціалу здоров’я. **Дисфункціонування** (хитливе функціонування) – невміння знаходити способи і прийоми необхідних

дій. Нездатність до повторення в необхідній кількості дій та операцій, рухів, реакцій, локомоторних актів тощо. Таку нездатність може зумовлювати недостатня витривалість або знижена стійкість до монотонії.

САМОУПРАВЛІННЯ – це налаштування, корекція функцій, процесів і станів. До нього входять саморегуляція і самоконтроль. Основним критерієм регуляції є її адекватність. Для адекватної регуляції поведінки й діяльності, психічних і тілесних процесів (саморегуляції особистості й індивіда) характерна повнота і своєчасність контролю, корекції тощо.

ДЕРЕГУЛЯЦІЯ (неадекватне самоуправління): неузгоджене керування, недотепне самоуправління в пізнанні та спілкуванні, неефективна регуляція того чи іншого виду поведінки і діяльності, неузгодженість у перебігу психічних процесів.

Мабуть, центральною проблемою регуляції у сфері спілкування є контроль за власною злістю. Сердиті, агресивні люди більше схильні до серцево-судинних, гормональних, ракових захворювань, стресів.

Нерідко говорять про те, що не можна тримати гнів усередині себе. Чого більше – плюсів чи мінусів – дає «випускання пари», сказати важко, радше – мінусів. На перший погляд, це дає полегшення, тому що агресія, яку вольовим зусиллям спрямовано всередину, створює напруження. Вибухи гніву здійснюють велике навантаження на серце, підсилюють виділення адреналіну, збільшують ризик інфаркту. Виражаючи сильні емоції в поведінці, ми нерідко їх затягуємо або загострюємо. Виявляючи гнів, ми можемо його підсилити. Якщо ж він спрямований на людей, то варто очікувати аналогічного вияву з їхнього боку.

Дратівливість, гнівливість збільшуються під час стресу. Використовувати прийоми зниження напруження – надійніший шлях подолання гнівливості. Якщо гнів з'являється часто, навряд чи він зумовлений щоразу тільки ситуацією.

Розвиток і динаміка особистості. **Розвиток** – це постійний процес зміни особистості, виникнення нових структур і відмирання старих, розширення одних структур і звуження сфери дії інших.

Розвиток особистості значною мірою є саморозвитком. Критерії саморозвитку: динамічність (успішне просування по закономірних етапах), погодженість окремих ліній розвитку.

Регрес або уповільнення духовного, психічного і тілесного розвитку людини, якщо не мають органічних причин, то пов'язані з тією чи іншою дисгармонією особистості. Важко уявити собі гармонійний і водночас уповільнений розвиток.

Регрес або уповільнення можуть бути тимчасовими, минушими, зумовленими кризою розвитку, зіткненням із вагомими перешкодами

на шляху до життєвих цілей, порушенням життєвих планів. Вони можуть також виникнути як реакція на значні зміни соціально-економічних умов, які супроводжуються переглядом суспільних цінностей, заміною ідеалів, які розхитують життєві принципи.

Адаптація – це зміна, перебудова, корекція процесів розвитку, регуляції та функціонування відповідно до актуальних умов, змін середовища (соціального і природного).

Основні критерії адаптації: повнота і своєчасність.

Дезаптація – відсутність або недостатність таких зв'язків з людьми найближчого і широкого оточення, які дають змогу особистості нормально функціонувати, здійснювати самоуправління і саморегуляцію, розвиватися.

Дезадаптованість може бути зумовлена втратами (близьких людей, зокрема через розлучення, роботи), розривом емоційних зв'язків (тривала розлука) тощо. Ці й інші причини порушують структуру мікросоціальних або макросоціальних зв'язків (зміна соціального статусу – члена суспільства, партії, зміна посадового статусу та ін.) і змушують витрачати сили й намагатися відновити адаптацію. Тобто знайти партнерів, з якими можливе емоційно насичене довірливе спілкування, співчуття, розуміння, порада, допомога тощо.

Взаємозв'язок основних процесів людського життя. Усі процеси тісно пов'язані: порушення в перебігу одного негативно позначаються на інших. Неможливість нормально функціонувати через внутрішні (те чи інше дисфункціонування) чи зовнішні причини (неможливість працювати, рухатися, вправлятися в реагуванні на зовнішні стимули тощо) призводить до порушення самоуправління і саморегуляції (виникає детренованість, знижуються вміння, слабшають навички самоконтролю і т. ін.). Дисфункціонування обмежує розвиток або робить його неможливим, оскільки людина не здатна бути продуктивною: створювати щось нове, корисне для інших, цікаве. Дисфункціонування порушує також адаптацію, оскільки статус суб'єкта, нездатного до продуктивної поведінки та діяльності, обмежує його вплив, соціальні ролі, зумовлює зайву залежність від навколишніх.

Так само неадекватне самоуправління, дерегуляція порушують усі інші процеси.

Уповільнення розвитку може не порушувати функціонування цілком, але робить його менш продуктивним. Цей ефект може виявитися не відразу, але зв'язок тут досить міцний.

Дезадаптація також порушує плин інших процесів: скорочує репертуар поведінки, обмежує вибір видів діяльності, знижує успішність поведінки, продуктивність діяльності або унеможливорює функціонування, яке припускає сприятливі взаємини з іншими людьми.

одній зі своїх книг К. Роджерс писав, що особистісний спосіб буття у світі – це *нескінченний процес становлення*. **Особистісний**

розвиток – процес постійні зміни особистості в напрямі дедалі повнішого розкриття своїх потенціалів і досягнення життєвих цілей, що неможливо без достатньої адаптованості особистості. Адаптованість також має процесуальний характер. Її не можна досягнути раз і назавжди, вона припускає гнучкість *адаптаційних механізмів*, їхнє тренування і підтримання в наявній формі. Без цього навряд чи можна сподіватися збереження життєздатності індивідуума.

Життєві цілі особистості завжди пов'язані з якими-небудь змінами в навколишньому середовищі (будова, виробництво чогонебудь, одержання інформації, встановлення нових відносин тощо) і внутрішніми змінами (саморозвиток у бажаному напрямі, підвищення внутрішньої гармонії, зміцнення здоров'я і т. ін.). Зміни в зовнішньому середовищі неодмінно зумовлюють вияв активності в пошуку яких-небудь засобів освоєння простору.

П. Жане розглядав особистість як інтегровану психологічну систему, яка відповідає завжди як ціле на вплив ситуації шляхом зміни візерунка функціональних і загальмованих компонентів. Підтримка цієї системи в стані динамічної рівноваги вимагає, згідно з Жане, значної психологічної сили і психологічного напруження. Якщо це напруження з тих чи інших причин знижується, відбуваються різні порушення функціонування особистісної системи, які утворюють основу неврозів (Ярошевський, Анциферова). У теорії особистості Жане психологічна сила і психологічне напруження (активація вищих потреб) взаємозалежні, вони є енергетичною, динамічною гранню регульованої поведінки (Зейгарник).

Розвиток особистості виявляється як безперервна зміна взаємодії із соціальним простором, його перебудови й розширення. Збільшується кількість міжособистісних зв'язків, посилюється вплив у професійній та інших життєвих сферах, зростає обсяг знань, що також створює основу для розширення простору особистості. Підвищений рівень напруження зумовлює внутрішній дисонанс і зниження настрою. Одні люди розв'язують завдання гармонізації своїх відносин із середовищем, пристосовуючись до нього, інші – змінюючи середовище під свої потреби.

Процес самореалізації визначає особистісну динаміку в широкому тимчасовому масштабі, основні риси життєвого шляху особистості. Процес адаптації також триває ціле життя, оскільки соціальну адаптованість не можна знайти раз і на ціле життя. Змінюється навколишнє середовище, змінюється людина, і завжди тією чи іншою мірою існує потреба в адаптації.

Отже, і розвиток особистості, і адаптація вимагають напруження, гармонізації внутрішнього світу особистості, підвищенні стійкості її настрою навряд чи є місце простій залежності – що менше напруження, то вищий настрій. М. Сельє писав про те, що різним людям потрібні для щастя різні ступені стресу. Він наводив слова лауреата Нобелівської премії Альберта Сент-Д'єрді: «Щастя – це значною мірою реалізація самого себе, тобто задоволення всіх

духовних і матеріальних потреб». Розвиток особистості припускає переживання незадоволеності собою, що також може спричиняти напруження. Але напруження потенційно містить небезпеку перевищення допустимого рівня та зниження настрою і виникнення несприятливих станів. Збереження стійкого настрою, «настроєність душі», гармонія розвитку пов'язані з помірним напруженням, що не призводить до дискомфорту. Під помірним напруженням розглядають таке, що відповідає особистим та індивідним ресурсам, можливостям людини.

Напруження самореалізації, яке перевищує ресурси саногенного потенціалу, може безпосередньо перешкоджати самореалізації особистості.

Отже, провідне значення для особистісної динаміки мають самореалізація особистості та розширення соціального часопростору особистості. Вони допускають певний рівень напруження. У разі достатньої особистісної гармонії від руйнівного напруження особистість захищає її саногенний потенціал. Якщо він недостатній, то незадоволена потреба в самореалізації та розширенні соціального часопростору особистості спричинює дисонанс, зниження настрою, погіршення стану, а потім емоційні та інші розлади.

іншого боку, млява динаміка розвитку й функціонування особистості так чи інакше призводить до того, що особистість не досягає бажаного статусу – соціального, групового, особистісного. Стає негативним самосприйняття, знижується самооцінка, формується песимістичне ставлення до життєвої ситуації, очікування безрадісного майбутнього. Унаслідок цього виникає знижений настрій, той чи інший негативний психічний стан, збільшується кількість переживань неблагополуччя. Усе це сприяє виникненню розладів і хвороб.

Отже, особистісна динаміка і саногенний потенціал взаємозалежні. Для динамічного особистісного розвитку потрібен певний рівень саногенного потенціалу, а успішний особистісний розвиток підвищує саногенний потенціал.

1.2. Простір, час та енергія особистості

вивченні особистості застосовують загальнонаукові поняття. Простір, час і енергію особистості варто розглядати в чотирьох основних аспектах її буття: *фізичному (предметному), вітальному, соціальному, духовному*. Оскільки особистість є вищим інтегратором у людині, то одна з граней особистісної гармонії – *узгодженість усіх аспектів її буття*.

Крім того, це зіставлення зовнішнього і внутрішнього простору особистості, їхня досить тісна пов'язаність; зіставлення зовнішнього і внутрішнього часу особистості; співвіднесеність потенційної й реалізованої енергії; пропорційність енергетичних та інформаційних ресурсів. *Гармонія* – це також рівновага між відчуттям

самодостатності і відчуттям спільності (спільності, наприклад, в адлерівському значенні).

Існування у **фізичному просторі** (фізичне буття) – це існування у світі тіл і предметів, залученість у світ неживої природи (залученість індивіда як тіла). Жодне функціонування людини, ефективна поведінка, діяльність і життєдіяльність неможливі поза світом предметів і речей, без адекватного відображення характеристик цього світу. Тіло будь-якої людини має цілком очевидні фізичні характеристики. У фізичному просторі людина існує як (фізичне) тіло.

Існування у **вітальному просторі** (біологічне буття) – це життєдіяльність, залученість у світ живої природи як індивіда. Уся життєдіяльність людини підпорядкована біологічним законам і неможлива поза світом живої природи.

Існування в **соціальному просторі** (соціальне буття) – це соціальне життя, залученість у світ людей як особистості, як члена макро- і мікросоціуму. Соціальне буття – це заглибленість у міжособистісні відносини, реалізація прагнення зберегти міжособистісні відносини або змінити їх у бажаному напрямі, розширити свій вплив, посилити авторитет тощо. Поза соціальним простором людина не може задовольнити свої соціальні потреби. У ньому представлені минулі покоління цього соціуму і його історія. Соціальне буття зберігає їх у вигляді традицій, стійких соціальних норм, правил. Але соціальний простір є насамперед простором сучасників, співтовариством людей, які виявляють активність, безпосередньо спілкуються один з одним і впливають один на одного.

Існування в **духовному просторі** – це духовне життя, залученість у світ духовний як суб'єкта, що має духовні потреби; залучення до вищих цінностей людського буття. Духовне життя – це також реалізація прагнення внести свою частку в збереження вищих цінностей. Діяльність, спрямована на розширення кола людей, які приймають ті цінності, які суб'єкт обґрунтував, або цінності, до яких він приєднався як послідовник. У духовному просторі суб'єкт належить усьому людству, є його частиною. Простір духовного буття – особливий.

Духовний світ відносно незалежний від інших просторів – фізичного, вітального і соціального. Духовне буття більш інерційне, ніж соціальне, оскільки природні, економічні та інші зміни чинять на нього опосередкований вплив.

Внутрішній простір особистості існує, оскільки людина має здатність до рефлексії. В процесі розвитку в особистості виникає **самосвідомість**. Уявлення про світ і про себе, переживання різних подій, ставлення до себе і саморегуляція, життєві цілі й плани особистості – все це становить її **внутрішній простір** (суб'єктивний світ). Зовнішні простори представлені у внутрішньому світі. З іншого боку, у зовнішній активності особистості так чи інакше відображається її внутрішнє життя.

Отже, зовнішній простір і внутрішній простір не розділені, а перетинаються. Тому точніше буде говорити не лише про різні частини особистісного простору, а й про багато його вимірів.

Потреба знаходити, розуміти або переживати сенс свого буття посідає, можливо, центральне місце в духовному просторі особистості. Втрата сенсу життя призводить не лише до значної дисгармонії, а й до депресивних станів, суїцидних намірів.

Психолог і філософ С.Л. Франк стверджував, що питання про сенс життя хвилює і мучить у глибині душі кожную людину. Людина може на певний час, і навіть на дуже довгий, зовсім забути про нього, зануритися з головою або в буденні інтереси нинішнього дня, у матеріальні турботи про збереження життя, про багатство, достаток і земні успіхи, або в які-небудь надособисті пристрасті та «справи» – у політику, боротьбу партій тощо – але життя вже так влаштовано, що зовсім і назавжди відмахнутися від нього не може і найтупіша, запліла жиром чи духовно спляча людина: непереможний факт наближення смерті й неминучих її провісників – старіння і хвороб, факт скороминущого зникнення, занурення в безповоротне минуле всього нашого життя з ілюзорною значущістю її інтересів – цей факт є для будь-якої людини грізним і настирливим нагадуванням нерозв'язаного, відкладеного вбік питання про сенс життя (С. Л. Франк).

Сенс життя і духовність особистості багато століть були предметом міркувань учених, письменників, релігійних діячів. Духовне буття можна розглядати як звільнення від тиску повсякденного життя, від спокуси потягів і пристрастей власної самості, а також визнанням пріоритету духовних цінностей над іншими.

Духовне буття – це процес постійного духовного розвитку, формування духовних потреб і їхнього задоволення. У процесі цього розвитку людина виявляє найближчі їй цінності суспільства (добро, красу, істину) і виробляє уявлення про моральні принципи та правила. Духовні потреби властиві кожній людині – не лише тому, кого традиційно називають духовною особистістю. Будь-яка людина має певні уявлення про добро і зло, моральність і аморальність, красу і потворність, істину й оману, любов і ненависть, про головні цінності спільного буття в суспільстві. Зрозуміло, гострота цих потреб досить різна, людська індивідуальність виявляється й у цій сфері.

Сенс життя, звичайно, тією чи іншою мірою може бути подібним різних людей. Але в будь-якому разі шлях віднадення сенсу людина має пройти самостійно. Цей пошук одночасно є саморозвитком. Часто швидкі рішення підносять деструктивні культи, які завдають величезної шкоди духовному здоров'ю.

Свобода особистості й справжнє задоволення духовних потреб можливі, якщо людина відповідальна за свої дії і вчинки, рішення,

якщо вона не втрачає критичності мислення і здійснює всі особисто значущі вибори самостійно, якщо в неї зберігається ясність свідомості.

традиційних релігіях людину скеровують на постійну внутрішню роботу і духовний розвиток. Цього не можна сказати про деструктивні культури. На жаль, для сучасної України характерний ідейний вакуум, відсутність зрозумілих і привабливих духовних цінностей та орієнтирів. Ці складові суспільної свідомості визрівають разом з формуванням громадянського суспільства, завдяки активній діяльності суспільних інститутів, профіль яких дозволяє долучатися до пошуку таких орієнтирів.

Віра безпосередньо визначає систему цінностей особистості. Наша віра визначає провідну спрямованість свідомості. Найчастіше віра в Абсолют існує як віра в Бога. Але віра в Бога може бути різною.

Г. Оллпорт наполягав на необхідності розрізняти дві форми релігійної орієнтації: зовнішню і внутрішню. У разі **зовнішньої релігійної орієнтації** релігія для багатьох людей – звичка або ж родовий винахід, який використовують для церемоній, для зручності в родині, для особистісного комфорту.

Внутрішня релігійна орієнтація не є ні способом для боротьби зі страхом, ні формою соціабельності або конформності, ні засобом реалізації бажань. Усі ці мотиви вторинні.

1.3. Людське життя у різних вимірах

Життя... Одне слово, а який глибокий зміст! У ньому сльози народження, перші невпевнені кроки, пізнання світу, розвиток і зрілість; розквіт і старіння, радість і смуток, кохання і зрада, любов і ненависть, біль і насолода; радість батьківства й самотність, надія і розчарування, віра і зневіра, досягнення і втрати, злет і падіння, гідність і підлість, муки совісті і черствість душі, підлеглисть і владність, різнобічна діяльність, сумніви і відчай, втрата фізичних сил і краси, старість і... останній подих. У кожному з попередніх слів і висловів закладено великий зміст *цілісного людського земного життя*.

Людське життя багатогранне й різноманітне, наповнене смыслом і безсенсовне, рутинне і творче, одноманітне й різнобічне, сіре і яскраве, духовно бідне й багате, щасливе і нещасне та ін.

Людське життя минає ніби у двох світах – *зовнішньому* і *внутрішньому*. У *зовнішньому світі* людина має бути такою, якою її хоче бачити суспільство, сім'я, інші люди тощо. Від неї потребують праці, дотримання моральних і правових норм, відповідного стилю стосунків і спілкування та ін.

внутрішньому світі людина є тим, ким вона хоче бути, висуває такі вимоги до себе, які задовольняють її, робить те, що їй подобається й дає задоволення, грає ту роль, яку сама собі визначила. Внутрішній світ кожної особистості неповторний.

Власне багатогранність життя виявляється в тому, що людина живе у суспільстві (*суспільне життя*), живе духовно (*духовне життя*), живе в політиці (*політичне життя*), живе у професії (*професійне життя*), живе у громаді (*громадське життя*), живе у сім'ї (*сімейне життя*), живе в економіці (*економічне життя*), живе сама в собі (*особисте або індивідуальне життя*). Усі ці «життя» людини є важливими для неї як суспільної істоти. І визначити, яке з них все-таки є головною, центральною ланкою, не так легко, оскільки це залежить також від того, чого хоче сама особистість і чого вона домагається в житті, яку мету поставила перед собою, що дає їй задоволення і т. ін.

Безумовно, у суспільному, економічному, політичному, духовному, професійному, громадському і сімейному житті людина більшою чи меншою мірою втілює щось особистісне, наприклад, хоче бути відомою, найкращим спеціалістом, заробляти більше грошей, самореалізуватися, жити у стабільному суспільстві, мати дітей і отримувати задоволення від їхнього виховання, розвитку та ін. Тому можна також говорити про її *особистісне життя* у зовнішньому середовищі. Однак *особисте життя* відрізняється від *особистісного життя*.

Для людини частина її внутрішнього світу, яка має назву «Я – для справжнього себе» і яка відгороджена від суспільства, економіки, політики, громади, сім'ї, професії та навіть релігії (як чинника духовності), а також від усіх інших людей і є дуже важливою (а можливо, і найважливішою) становить *особисте життя*.

За таке припущення за радянського часу нас суворо критикували б, оскільки тоді особистість мала служити не собі, не своєму «Я», а людям, радянському народові. Її особисте життя було визначено Кодексом будівника комунізму, а помисли мали бути спрямовані на те, щоб залишити свій «слід» на землі. Радянська влада за допомогою відповідної ідеології розчинила особисте життя людини у так званих «великих ідеях» і «смыслах» – «служіння народові», «ударних новобудовах», «підняття цілини» і загалом розбудові комунізму.

Справжній внутрішній світ людини здебільшого прихований від людей. Це її недоторкана територія, входити на яку заборонено навіть найближчим людям.

Особисте життя людини – така її активність, яка спрямована на самого себе, реалізацію своїх внутрішніх потягів і бажань, що дає їй задоволення.

Особисте життя людини – це та частина її земного буття, яку вона здійснює за своїм вибором і бажанням, лише для себе, для задоволення своїх особистих потреб у сексі, дружбі, фантазіях, хобі, свободі від суспільства, громади, релігії, сім'ї та ін.

Особисте життя містить:

- інтимно-сексуальні та інтимно-чуттєві стосунки;
- хобі;
- дружбу за власним вибором;

-
- свободу від суспільства, політики, громадян, релігії, сім'ї та інших чинників зовнішнього світу;
 - мрії (фантазії).

Принципи особистого життя:

- роблю і чиню як хочу;
- роблю що заманеться;
- вільний в ідеології і виборів друзів;
- роблю все, що хочу;
- дружу з тим, з ким хочу;
- роблю все, що дає мені задоволення.

1.4. Гармонія і дисгармонія особистості

Такі поняття, як адаптація, психічна стійкість, гармонія мають антоніми: дезадаптація, психологічна нестійкість, дисгармонія. Саме єдність ознак здоров'я і нездоров'я, стійкості й нестійкості, гармонії й дисгармонії виявляється в житті людини, одночасно відхиляючись у той чи інший бік.

Здоров'я пов'язували з рівновагою і гармонією вже в античні часи. Алкмеон трактував здоров'я як *гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил* (різних станів, теплого і холодного, активного і нерухомого тощо). Хвороба настає як наслідок єдиновладдя одного з таких елементів над іншими. За Платоном, здоров'я, як і краса, визначається пропорційністю, вимагає «згоди протилежностей» і виражається в *розмірному співвідношенні душевного і тілесного*.

Про **дисгармонію особистості** психологи і психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію. Можливо, тому, що стан гармонії єдиний, а дисгармоній багато. Однак вивчення **гармонії особистості** актуально щонайменше з двох причин. По-перше, чимало розладів психіки починаються з різного ступеня *глибини* дисгармонії особистості. Оскільки початковим і бажаним (для повернення) станом є гармонія, необхідні якнайточніші знання про неї.

Гармонію особистості неможливо обговорювати, якщо розглядати особистість у відриві від середовища, поза її зв'язками зі світом. Аналізуючи те, що відбувається в сучасному світі, варто вибрати як початкову точку аналізу основні виміри людського світу. Такими є: *світ природний* (і нежива, і жива природа), *світ соціальний* (світ людей, націй, етносів, суспільств, груп різного масштабу) і *світ предметний* (рукотворний, інструментальний, техногенний). Усі вони становлять буття окремої людини і людства загалом.

Для цього періоду розвитку людства характерний конфлікт між трьома названими світами. Під конфліктом розуміють виражену неузгодженість цих трьох світів, трьох аспектів людського буття – неузгодженість, що завдає цілком відчутного збитку кожному з трьох

світів. Особливе значення має невротичне прагнення людини все переробити в природному світі, й по змозі швидко.

Становлення предметного світу відбувалося паралельно з розвитком соціального. Збільшуючись та ускладнюючись, предметний світ посилював свій вплив на світ соціальний. Нині можна говорити вже не лише про вплив, а й про перебудову соціального світу під впливом техногенного. Наприклад, сучасні ЗМІ, насамперед електронні, перетворилися на монстра, недостатньо контрольованого соціумом. Деякі з них, на жаль, не відображають усіх потреб суспільства в цій сфері. Особливо це виявляється в Україні, де нема не тільки багатьох необхідних механізмів контролю, а й регулювання.

Маючи змогу користуватися предметами, людський вид значно збільшив свою численність. З іншого боку, за допомогою інструментального світу людина підкоряла (а часто просто знищувала) природу. З цим пов'язаний ще один конфлікт. Природа людини двоїста: біологічна і соціальна. Людей стало настільки багато, що фахівці дедалі частіше говорять про перевантаженість планети біомасою, про неминуче скорочення ресурсів, які дають їжу, змогу задовольняти вітальні потреби. Чи може інструментальний світ ліквідувати цей конфлікт – питання відкрите. Крім того, долучається шкідливий вплив промисловості, транспорту й багатьох інших галузей практичної діяльності людини на природу (забруднення, техногенні катастрофи, парниковий ефект тощо).

Сьогодні предметний світ досяг значного розвитку і є досить складним. Він дедалі більше перебудовує не лише спосіб життя, а й багато душевних і тілесних процесів. До наслідків такої «перебудови» потрібно зарахувати:

пришвидшення ритму життя;

гігантське збільшення виробництва і споживання психоактивних ліків (снодійних, седативних, тонізуючих, стимулюючих та ін.);

збільшення виробництва і споживання психоактивних наркотичних речовин (алкоголю, наркотиків, токсикантів).

Пришвидшення ритму життя призвело до значного підвищення стресового навантаження. Найсумніші наслідки цього – значне збільшення психічних розладів, суїцидів, психогенних захворювань. Часом інструментальний світ починає дублювати, заміщувати або закривати світ природний. Крім того, інструментальний світ має надзвичайно багато можливостей для побудови ілюзій. Наприклад, виникла віртуальна комп'ютерна реальність і нові види психологічної залежності (залежність від комп'ютерних ігор, інтернет-залежність).

Ще один аспект гармонії особистості – **угодженість розвитку й функціонування основних сфер особистості**. Зі Середніх віків у західній цивілізації домінують цінності розвитку

пізнавальної (когнітивної) сфери особистості. Однак велика кількість знань не робить автоматично людину ні гармонійнішою, ні благополучнішою, ні щасливішою. Такий однобічний розвиток призвів у ХХ ст. до науково-технічної революції без адекватних, розмірених просувань у гуманітарному розвитку. Саме в цьому причина руйнування екології планети й «топтання на місці» в духовній сфері. Це також спичинює брак розвитку емоційно-почуттєвої сфери, невротизацію суспільства і зниження життєвого тону людей у багатьох, зокрема й високорозвинених (технологічно) країнах. На контроль і стримування емоцій затрачають чимало енергії.

Розглядаючи гармонію, широко використовують різні поняття: загальнонаукові (рівновага, цілісність, інтегрованість), природничі (адаптація, здоров'я), гуманітарні (благополуччя, соціальна зрілість, особистісна зрілість, душевна рівновага). Здебільшого поняття гармонії розкривають через поняття узгодженості й доцільності. «Узгоджений» – це такий, що досяг єдності, «доцільний» – у якому правильно співвідносяться його частини.

Гармонія – вищий рівень інтегрованості особистості порівняно зі стійкістю особистості, а стійкість – вищий рівень інтегрованості особистості порівняно з адаптованістю.

Інтегрованість особистості – це її цілісність (відповідно до етимології терміна «інтеграція»). Поняття гармонії та інтегрованості досить тісно пов'язані, але не еквівалентні. Особистість може бути інтегрованою й негармонійною. Але не може бути гармонійною і неінтегрованою.

ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ – це узгодженість і пропорційність основних аспектів буття особистості: багатомірного простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої). Пропорційність кількісних характеристик простору, часу й енергії особистості можна конкретизувати як пропорційність між обсягом простору особистості, швидкістю особистісного часу і рівнем енергії особистості.

Гармонія – це також рівновага між відчуттям самодостатності і відчуттям спільності (спільності, наприклад, в адлерівському значенні).

Для гармонії особистості важлива рівновага подій наповненості зовнішнього й внутрішнього життя людини і рівновага в активності, яка може бути розділена на два потоки – **екстраактивність** (активність, спрямована на зовнішній простір) та **інтраактивність** (активність, спрямована на внутрішній простір).

суб'єктивному аспекті гармонія – це переживання благополуччя в різних його аспектах.

ДУХОВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості

долучатися до багатств духовної культури. Для духовного благополуччя важливе просування в розумінні сутності й призначення людини, досить повне усвідомлення сенсу життя.

СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом та актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні.

ВІТАЛЬНЕ (тілесне) БЛАГОПОЛУЧЧЯ – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда, фізичний тонус.

Щодо психічної стійкості особистості гармонію можна розглядати як рівновагу між окремими опорами стійкості, узгодженість між ними, рівність їхньої значущості. Душевну рівновагу варто розуміти і як рівновагу віри в себе, у свої сили й у сили оточення. Зокрема, це рівновага між силою причини, яка впливає, і силою відгуку.

Особистість є одночасно феноменом індивідуального і соціального буття. Внутрішня гармонія неможлива без гармонійних зв'язків зі соціальним оточенням, без соціального буття, яке задовольняє особистість. Зі свого боку, гармонія міжособистісних взаємин передбачає згоду індивіда із самим собою, настроєність (а не «розладнаність») внутрішнього світу особистості.

переліку почуттів виокремлюємо такий їхній вид, як інтеракційні (дизпозиційні) почуття, які регулюють міжособистісну взаємодію суб'єкта, і два їхні підвиди – ті, що зближують, і ті, що віддаляють (за Куликовим). Найважливіші у цьому переліку – дев'ять пар протилежних один одному почуттів, виокремлених на основі прийняття іншої людини і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію) або, навпаки, неприйняття і прагнення віддалитися від неї (рис. 1.2).

Почуття, що зближують	Почуття, що віддаляють
Єдність (спільність) з людиною (людьми)	Самотність
Дружелюбність	Відраза (або ворожість)
Добросердечність	Злість
Упевненість у власній правоті	Провина (або каяття)
Власна достатня значущість	Заздрість
Гордість (за себе)	Сором (або зняквалівість)
Вдячність (якій-небудь людині або людям)	Образа
Повага (до якої-небудь людини або людей)	Презирство (до якої-небудь людини або людей)
Любов	Ненависть (стосовно цієї людини)

Рис.1.2. Інтеракційні почуття особистості.

Гармонія можлива, якщо почуття, що зближують, перевищують за силою почуття, що віддаляють. Імовірно, що більше почуттів, що зближують, то повніша, досконаліша гармонія особистості. Але навіть одне сильне почуття, яке віддаляє, може зруйнувати гармонію при виражених почуттях, що зближують.

Надмірні почуття, що зближують, – це гострі почуття, які порушують гармонію. Безмежна єдність може привести до бездумної згоди, до спільності з однаковістю в усьому і, таким чином, до втрати власної індивідуальності. Дружелюбність, що виявляється стосовно всіх, може спричиняти нерозбірливість у міжособистісних стосунках і неадекватно занижену критичність в оцінках людей. Добросердечність може переходити у всепрощення (безпринципність), а впевненість – неадекватну самовпевненість або впевненість у власній непогрішності. Власна значущість може перейти у власну надцінність, а гордість – у гординю, вдячність – у перебільшену подяку й неадекватне вихваляння, повага – у культове поклоніння й ідолопоклоніння, любов – у любовну сліпоту (нездатність бачити і сприймати що-небудь інше, крім об'єкта любові).

Повага, що перейшла у культове поклоніння, породжує сильні почуття, які відділяють від багатьох навколишніх, ініціює презирство, відразу, ненависть. Поклоніння у разі фіксації на одному об'єкті може перейти у фанатизм. Він особливо небезпечний, оскільки особистість позбувається здатності до емпатії, співпереживання – через граничну зосередженість на чомусь, ірраціональне прийняття кого-небудь, відданість чомусь (справі, ідеї).

Гармонійність особистості досягається лише в тому разі, коли свідомі прагнення людини цілковито відповідають їй безпосереднім, часто навіть неусвідомлюваним нею самою, бажанням. Мотивуюча сила таких несвідомих утворень настільки велика, що в умовах протиріччя зі свідомими прагненнями людини, вони спричиняють найгостріші афективні конфлікти, які спотворюють і навіть руйнують особистість. Афективні переживання, які виникають у результаті конфлікту різноспрямованих мотиваційних тенденцій, за певних умов стають джерелом формування дисгармонійної особистості.

Для дисгармонійної особистості характерні різні порушення емоційної, пізнавальної, моральної і поведінкової сфер: безпричинні страхи, замкнутість (аутизм), невмотивована агресивність та ін. Такі порушення можуть зумовлювати гіперкомпенсації, неадекватні самооцінки і рівень домагань. Психокорекційний і терапевтичний ефект у цьому разі можуть мати: включення такої особистості в діяльність із зовні регульованим рівнем труднощів завдань і предметно оформленими результатами; застосування високих емпатичних відносин; використання інтенсивного соціального схвалення («погладжування») тощо.

віком в одних дітей виникає потреба виправдати свої особливості, тоді вони починають перетворювати «вади у добродіє», тобто ставитись до них, як до коштовного. У цих

випадках «неузгодженість» між свідомістю і поведінкою залишається: таких дітей постійно виникають конфлікти з навколишніми людьми, сумніви і почуття незадоволеності, пов'язані з удаваною недооцінкою їхньої особистості.

Інші діти продовжують засвоювати моральні цінності, що, перебуваючи у конфлікті з особливостями їхньої особистості, спричиняють у них постійний внутрішній розлад із самим собою. В результаті з дітей з нездоланим афектом формуються люди, які завжди перебувають не в злагоді з навколишніми та із собою, та мають багато негативних рис характеру. Досить часто з таких дітей виходять люди соціально неадаптовані, схильні до злочинів.

Люди з дисгармонійною організацією особистості – це не просто індивіди зі спрямованістю «на себе». Це люди з подвійною (або множинною) спрямованістю, які перебувають у конфлікті із собою, люди з розщепленою особистістю, в яких свідоме психічне життя і життя неусвідомлених афектів є в постійному протиріччі.

Домінування тієї чи іншої мотивації може бути різним на свідомому і неусвідомленому рівнях. У результаті ми маємо дисгармонійну структуру особистості, постійно роздратовану внутрішніми конфліктами. Такого роду конфлікти виникають лише за певних умов та можуть бути *зовнішніми і внутрішніми*.

Зовнішні умови конфлікту зводяться в основному до того, що задоволення яких-небудь глибоких та активних мотивів і взаємин особистості перебуває під загрозою або стає зовсім неможливим. Внутрішні умови психологічного конфлікту зводяться до протиріччя або між різними мотивами і відносинами особистості, або між можливостями і прагненнями особистості. Треба мати на увазі, що внутрішні умови психологічного конфлікту в людини рідко виникають спонтанно, а насамперед зумовлені зовнішньою ситуацією, історією становлення особистості, її психофізіологічною організацією.

Ще однією умовою психологічного конфлікту може бути суб'єктивна нерозв'язність ситуації. Конфлікт виникає тоді, коли людині здається, що вона не в змозі змінити об'єктивні умови, які породили конфлікт. Психологічний конфлікт дозволяється лише тоді, коли в людини складаються нові стосунки до об'єктивної ситуації, яка породила конфлікт, і нові мотиви діяльності.

Розвиток і розв'язання конфлікту – це гостра форма розвитку особистості. У психологічному конфлікті наявні колишні й формуються нові стосунки особистості, змінюється сама структура особистості. Щобільше, внутрішній конфлікт – необхідна умова розвитку самосвідомості. Сам факт можливості таких конфліктів на всіх етапах життєдіяльності людини є обов'язковим елементом її функціонування, що дозволяє говорити про гармонію як динамічний стан буття особистості.

1.5. Вибір особистістю свого життєвого шляху та його корекція

Усвідомлення людиною свого суб'єктивно-оптимального життєвого шляху є важливим елементом її особистої зрілості. Це чітко зафіксовано в означеннях, які вказують на відсутність такого усвідомлення, – «недолуга» або навіть «безпутна» людина. Соціальний досвід багатьох поколінь, який відобразився в цих виразах, засвідчує, що в кожній людині, попри різноманіття можливих напрямів руху в житті, є один напрям, призначений саме для неї, тобто «свій» шлях.

Людина народжується з індивідуальним набором інтелектуальних та емоційних задатків, що перетворюються згодом на здібності, інтереси, мотиви поведінки й діяльності. Якщо вона вибирає ті сфери життєдіяльності, для яких володіє необхідними задатками, то швидше розвивається й демонструє успішність, яка значно перевищує середній рівень. Цей гіпотетичний набір задатків позначимо як потенціал розвитку.

На прагматичному рівні суб'єктивно-оптимальним можна вважати такий життєвий шлях, який за своїми умовами й вимогами до людини цілковито відповідає її потенціалу розвитку. На метафоричному рівні це не що інше, як глибинно-психологічна визначеність до індивідуальної місії, для реалізації якої людина прийшла в цей світ.

Визначеність життєвого шляху, на жаль, не означає його очевидної призначеності. Людина вибирає шлях, керуючись якимись підставами або волею обставин, тобто вибір залежить від причин, які не мають практично жодного стосунку до її реальних задатків. Тому досить імовірними є помилки вибору. У юності вони неминучі, оскільки досвід перевірки себе в різних видах діяльності ще незначний, а точність саморозуміння – мінімальна. Гнучкість психіки, що розвивається, в принципі дає змогу молодим людям адаптуватися до будь-якого, навіть найбільш невідповідного для себе виду занять.

Помилковість вибраного життєвого шляху стає очевидною в дорослому віці. Тривале проходження «не своїм» шляхом призводить до розриву між свідомою поведінкою й потребами, закладеними в потенціал розвитку. Цей розрив суб'єктивно виявляється в появі дисфоричних переживань і підвищеної нервово-психічної напруженості.

Найяскравішими виявами дорослої «недолугості» є так звані «синдром вигорання» в професіях, пов'язаних з публічною діяльністю, також «криза середини життя», яка припадає, на думку різних авторів, на вік від 35 до 45 років. Особливість цієї кризи в тому, що вона формується поступово в соціально й психологічно успішних людей. Психологічний дискомфорт, що наростає в міру становлення кризи впродовж тривалого часу, не має для них логічної підстави: суб'єктивно окремо все в житті добре, а загалом – погано.

Замаскованість внутрішньої причини дискомфорту робить неможливою цілеспрямовану боротьбу з нею і врешті-решт призводить до неординарних вчинків і поведінки.

еволюції тваринного світу сформувалися відмінності в психічному складі чоловічої й жіночої особин, важливі для цієї проблеми. Зокрема, йдеться про меншу в середньому схильність до навчання, ригідність способів розумової діяльності й поведінки, вузьку спрямованість задатків потенціалу розвитку в чоловічої особини. Тому чоловіки набагато частіше не виявляють «свого» шляху й не спроможні повноцінно адаптуватися до того шляху, на який уже стали.

Першим кроком з кризи у бік «свого» шляху є усвідомлення того, що дисфоричні стани – наслідок системної кризи життя, а не набір особистих ускладнень, що ситуативно склалися. Попри відносність суб'єктивної самооцінки, можна рекомендувати для самодіагностики декілька сформованих підсвідомістю індикаторів, які виявляють факт проходження життям «не своїм» шляхом:

Відчуття, що постійно не щастить, «усе складається всупереч...». Переживання такого відчуття зумовлене тим, що «не своя» мета, мета, яка лежить поза «своїм» шляхом, не запускає роботу підсвідомого мислення. Тому результати роботи свідомого мислення не доповнюються узагальненими відомостями (за всім обсягом інформації, наявної в досвіді людини щодо завдання, яке вона розв'язує) у формі інтуїції. Обмеження інформаційної основи рішення, яке людина ухвалює, тільки його свідомою частиною різко знижує адекватність планування й зумовлює невисоку успішність дії.

Утома від досягнень, неприємна втома як постійне переживання. Втома «не своєї» дії пов'язана з тим, що підсвідомість відмовляє їй у безпосередньому інтересі як найбільш ефективному стимуляторі працездатності, а діяльність, яку виконують здебільшого завдяки вольовій напрузі, є надзвичайно енерговитратною й тому виснажливою.

Відсутність повноцінного задоволення (радості, гордості, тріумфування) від досягнутого успіху, відсутність радості від довгоочікуваних подій або перемог. Суб'єктивну відсутність радості від успіхів можна вважати найбільш точною вказівкою на помилковість вчинених дій. Її можна трактувати як повідомлення підсвідомості про те, що досягнута мета не була по-справжньому «твоею». Отже, в сенсі просування індивідуальним життєвим шляхом жодного досягнення немає, і тому нема емоційного підкріплення виконаної роботи.

Глибинний сенс перерахованих індикаторів полягає в тому, що вони ненав'язливо створюють такі суб'єктивні умови, які підштовхують людину до відмови від діяльності.

Механізмом кризи є втрата динамізму в розвитку особистості. Невизначеність власного «Я» і свого майбутнього – провідна проблема юності. Її людина розв'язує через випробування себе в різних справах і ситуаціях (звідси підліткове «Хочу все знати», «Треба все в житті спробувати»). Унаслідок таких зусиль хлопець поступово

визначається з тим, ким він є. І в такий спосіб потрапляє в психологічну пастку з далекосяжними наслідками. Його суб'єктивне «Я» стає вельми локальною територією, яка відрізняється від «Не-Я» (від невизначеності) заборонами й самозаборонами. Саме надвизначеність сьогодення стає з часом провідною проблемою дорослості. Припинення змін у собі і в світі – це і є завершення життя.

Частиною загальної втрати психологічного динамізму стає окостеніння картини навколишнього світу. Насправді, скільки людей, стільки існує в чомусь різних картин світу, зокрема прямо протилежних за своїми основоположними позиціями, і уявлень один про одного. Однак для будь-якої дорослої людини є самоочевидним і не потребує жодних обґрунтувань, що її уявлення про себе і навколишній світ достатньо точні й головне – об'єктивні, а якісь відхилення від них у партнера по життєдіяльності – свідчення поганого знання ним «реального» життя, слабкості розуму або нечесності.

цих обставинах становище людини, яка переживає кризу середини життя, по-справжньому драматичне. Усі її спроби з допомогою логіки «підправити» своє життя без радості принципово приречені на невдачу. Дифузне переживання того, що «все не так, як треба», відчуття «втрати сенсу життя» тому й виникають, що за цих уявлень про свої можливості в цьому суб'єктивному світі прагнення до «правильного» життя (енергійного, ефективного й радісного) у принципі не можливо задовольнити.

Конкретні форми усвідомлення дорослою людиною «свого» життєвого шляху можуть бути безконечно різноманітні. Тому накреслимо основні етапи такого усвідомлення. Вважають, що в розгорненому вигляді відшукування шляху складається з трьох послідовних етапів: усвідомлення кризи, самоідентифікація, реорієнтація.

Усвідомлення того, що життя зайшло в безвихідь і подальше існування в колишній формі неможливе, вимагає від людини значної мужності. На піку переживання безглуздості свого існування в кожній дорослої людини є можливість вибору одного з трьох рішень:

Злякатися неминучих потрясінь колишнього устрою життя, опанувати себе й зробити вигляд, що все гаразд. Відчайдушно зайнятися чим-небудь: роботою, риболовлею, наведенням ладу в будинку, читанням і т. д. Фактично, це шлях поступової деградації душі, її омертвіння, за яким – руйнування тіла (підвищений кров'яний тиск, інфаркт, інсульт, виразка, гормональні розлади).

«Вибити клин клином», заглушити відчуття безглуздості життя більш інтенсивними переживаннями. Убогість мети породжує убогість використовуваних при цьому засобів: алкоголь, прагнення до ризику як такого, розгульний спосіб життя, рідше – вживання наркотиків. Самогубство – найрадикальніший із засобів цього роду.

Почати послідовно руйнувати свій колишній світ. У шкаралупі звичних уявлень, звісно, погано – і задушливо, і затхло, і тісно. Але, з

іншого боку, вона оберігає від невідомості й пов'язаних з нею небезпек знегод. Тому будь-хто, хто вирішить від неї звільнитися, має бути готовим до того, що спочатку «на волі» він натраплятиме здебільшого тільки на нові труднощі й проблеми. Правда, вони будуть якісно іншими, ніж у його колишньому світі.

Самоідентифікація полягає в повному, діяльному й, відповідно, не спотвореному вираженні ззовні й усвідомленні свого «Я». Кожному, напевно, знайомі сумно-солодкі думки на кшталт: «Ах, якби я тільки міг... (якась суб'єктивно приваблива дія), але ж... (мотивування, чому цього не слід робити)». Поки все привабливе реально не доступне, ілюзії неможливо відокремити від істини. Лише за умов повного вираження себе ззовні можна повною мірою побачити, ким ти є.

Пришвидженню процесу самоідентифікації може істотно допомогти спілкування з професійним психологом (консультантом, психотерапевтом). «Неозвучені» думки про себе і світ можуть залишатися скільки завгодно довго непослідовними й суперечливими – сама людина цього не помічає. Як і для вирішення багатьох інших завдань, для точного саморозуміння необхідна зовнішня дія (розповідь), спрямована в зовнішній світ (на консультанта).

Завдання консультанта при цьому полягає в тому, щоб стати розумним дзеркалом, у якому клієнт зможе побачити всього себе без звичних йому спотворень, ретуші й «білих плям».

Під реорієнтацією розуміють відшукування (відкриття для себе) нової орієнтовної основи в сприйнятті й оцінці обставин і ситуацій світу. Поки людина дивиться навколо себе «колишніми» очима, вона зможе побачити лише те, що бачила й раніше: колишній світ, колишні проблеми, колишню нездатність їх якось розв'язати. Людина, яка намагається вибратися з життєвої кризи, обов'язково запитає консультанта: «То що ж мені робити?». Але складність відповіді полягає саме в тому, що весь набір дій, доступних людині в цей момент, є органічним елементом її минулого життя, і їхнє використання може призвести лише до її тимчасової реанімації. Єдиною адекватною дією під час кризи є відмова від стереотипних для себе, «очевидних» і «об'єктивно зумовлених» очікувань, установок і реакцій.

Помилки у виборі й подальшій корекції суб'єктивно-оптимального життєвого шляху є неминучими і в цьому сенсі нормальними. Подолання життєвої кризи (за допомогою її усвідомлення, самоідентифікації, реорієнтації) веде до повнішого й точнішого розуміння «свого» шляху, переживання усвідомлення свого життя і задоволеності ним.

Контрольні питання:

Охарактеризуйте головні життєві процеси особистості.

Які життєві процеси підвищують саногенний потенціал особистості?

Які життєві процеси знижують саногенний потенціал особистості?

Розкрийте взаємозв'язок основних процесів людського буття.
Які основні аспекти буття особистості? Охарактеризуйте їх.
Яка сутність внутрішніх і зовнішніх просторів особистості?
У чому виявляється багатогранність людського життя?
Яка роль особистого життя людини в її земному житті?
У чому виявляються гармонія та інтегрованість особистості?
Що становить собою гармонія у суб'єктивному аспекті?
Яким чином гармонія впливає на психічну стійкість особистості?
У чому виявляється дисгармонія особистості?
Яким чином особистість робить вибір свого життєвого шляху?
До чого призводить помилковість вибраного життєвого шляху?
Які етапи усвідомлення дорослою людиною «свого» життєвого шляху?
Яким чином відбувається корекція особистістю свого життєвого шляху?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Барсова А. Формула личности, или Как свои недостатки превратить в достоинства. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Формула счастья, или как не превратить любовь в мучение. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейдгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 2

ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Особистість відіграє значну роль у соціальному бутті. Вона розв'язує соціальні, політичні, економічні, екологічні, культурні, наукові, технічні та інші проблеми. Як відомо, особистість є об'єктом вивчення різних наук, у тому числі філософії, соціології, педагогіки, психології, економіки, права, етики, біології тощо. Тому категорія особистості в сучасних наукових дослідженнях, соціального прогресу і суспільній свідомості посідає одне з центральних місць. Її розкриття дає можливості для цілісного підходу до виявлення сутнісних сил і потенціалу людини, системного аналізу та синтезу її психічних функцій, процесів, станів, властивостей. Проте у психологічній науці не існує єдиного, загальноприйнятого погляду на природу особистості. Наукове вивчення проблем особистості, як правило, умовно розділяють на два етапи. Перший охоплює період з кінця XIX до середини XX ст. Він за часовими параметрами приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. Власне, водночас, було розкрито провідні ідеї та сформульовано фундаментальні положення про особистість. Другий етап активного дослідження різнобічних проблем особистості розпочався у другій половині XX ст. Тому для глибшого розкриття сутності та змісту особистості розглянемо її розуміння в координатах різних напрямів, концепцій і шкіл.

2.1. Особистість у психоаналізі, трансперсональній психології, біхевіоризмі

Датою виникнення класичного психоаналізу вважають 1895 р., коли **З. Фройд** і **Й. Бреєр** почали застосовувати метод **катарсису** для лікування істерії. Це найвідоміший за межами психології напрям психологічної науки й практики, який здобув широкий світовий резонанс, мав вплив на різні шари культурного життя людства. Ідеї фрейдизму вплинули на мистецтвознавство, літературознавство, медицину та інші галузі науки, пов'язані з людиною. Засновником психоаналізу є З. Фройд (1856–1939). Уперше загальні положення психоаналізу він виклав у 1900 р. – у «Тлумаченні сновидінь». На відміну від напрямів психології, представлених вище, психоаналіз – теоретичне вчення, зумовлене потребами клінічної практики.

Згідно з Фройдом, психіка аж ніяк не збігається зі свідомістю. Свідомість становить лише тонкий шар на поверхні несвідомого. Якщо не досліджувати несвідоме, ніяк не можна збагнути природу психіки.

Вчення психоаналізу має три рівні:

метод дослідження, який спирається на виявлення неусвідомлюваного значення слів, учинків і продуктів уяви (снів, марень, фантазувань) через тлумачення вільних асоціацій;

психотерапевтичний метод, який спирається на це дослідження;

сукупність теорій психології і психопатології (теорія дитячої сексуальності тощо), у яких систематизовано відомості, отримані психоаналітичним методом дослідження й лікування.

Ключовими термінами психоаналізу є **несвідоме** – уявлення про те, що існує психічна діяльність, якої суб'єкт не усвідомлює; **онір** – ідея про те, що на ставлення людини до об'єкта впливає ставлення до минулих об'єктів (насамперед тих, що оточували її в дитинстві); **лібідо** – психічна енергія, джерело якої – у несвідомому.

На основі багаторічних клінічних спостережень Фройд сформулював психологічну концепцію, відповідно до якої психіка, особистість людини складається з 3-х компонентів, рівнів: «**ВОНО**», «**Я**», «**НАД-Я**» (рис. 2.1).

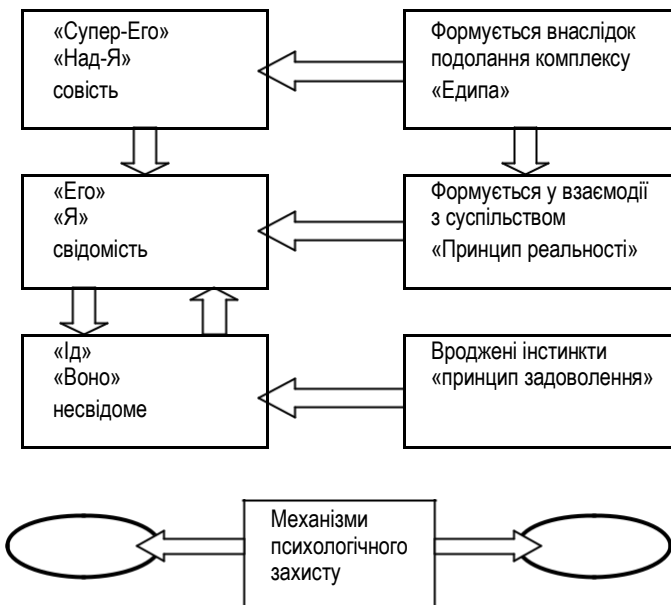


Рис. 2.1. Схематичне зображення структури особистості за З. Фройдом.

«ВОНО» – несвідомі частини психіки, вируючий казан біологічних вроджених інстинктивних потягів: агресивних і сексуальних. «ВОНО» насичене сексуальною енергією – «лібідо». Людина – замкнута енергетична система, кількість енергії в кожного – постійна величина. Несвідоме та ірраціональне, «ВОНО» підкоряється принципу задоволення, тобто задоволення і щастя – головні цілі в

житті людини. Другий принцип поведінки – гомеостаз – тенденція до збереження зразкової внутрішньої рівноваги.

Рівень «Я»-свідомості перебуває у стані постійного конфлікту з «ВОНО», пригнічуючи сексуальні потяги. На «Я» впливають три сили: «ВОНО», «НАД-Я» і суспільство, яке висуває свої вимоги до людини. «Я» прагне встановити гармонію між ними, підкоряється не принципу задоволення, а принципу «реальності».

«НАД-Я» слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль критика, цензора, совісті. Якщо «Я» ухвалить рішення або здійснить дію на угоду «ВОНО», але на протигагу «НАД-Я», тоді отримає покарання у вигляді відчуття провини, сорому, докорів сумління. «НАД-Я» не пускає інстинкти в «Я», тоді енергія цих інстинктів сублімується, трансформується, втілюється в інших формах діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність, у формах поведінки: у снах, опісках, обмовках, жартах, каламбурах, у вільних асоціаціях, в особливостях забування).

Якщо енергія «лібідо» не знаходить виходу, то в людини виникають психічні хвороби, неврози, істерики, депресія.

Для порятунку від конфлікту між «Я» і «ВОНО» застосовують засоби психологічного захисту: **витіснення, придушення** – мимовільне усунення зі свідомості недозволених думок, відчуттів, бажань у несвідоме «ВОНО»; **проекція** – несвідома спроба позбутися нав'язливого бажання, ідеї, приписавши її іншій особі; **раціоналізація** – несвідома спроба раціоналізувати, обґрунтувати абсурдну ідею.

Становлення психіки в дитини відбувається через подолання **Едипового комплексу**. У грецькому міфі про царя Едипа, який убив свого батька й одружився з матір'ю, прихований, на думку Фройда, ключ до сексуального комплексу, що нібито одвічно тяжіє над кожним чоловіком: хлопчик відчуває потяг до матері, сприймаючи батька як суперника, що зумовлює одночасно і ненависть, і страх, і захоплення. Хлопчик хоче бути схожий на батька, але хоче смерті йому, і тому переживає почуття провини, боїться батька. Боячись кастрації, дитина долає сексуальний потяг до матері, долає Едипів комплекс (до 5 – 6 років), і в неї виникає «НАД-Я», совість. Особливості сексуального розвитку в дитячому віці визначають характер, особистість дорослої людини, її патології, неврози, життєві проблеми і труднощі.

Фройд сформулював теорію сексуального розвитку. На його думку, сексуальна діяльність починається в період годування грудьми, коли рот немовляти стає ерогенною зоною – зоною задоволення (**оральна фаза**). З привчанням до туалету основна увага переміщується спочатку на відчуття, пов'язані з дефекацією (**анальна фаза**), а пізніше – на відчуття, пов'язані з сечовипусканням (**уретральна фаза**). Нарешті, приблизно у віці 4-х років, ці окремі потяги об'єднуються, починає переважати інтерес до статевих органів, до пеніса (**фалічна фаза**). Тоді ж розвивається комплекс Едипа (або

Електри – у дівчаток), суть якого – у здебільшого позитивному ставленні до батька та агресивній поведінці щодо матері. На думку Фрейда, діти позбуваються пізніше едипових тенденцій через страх кастрації.

Надмірне захоплення еротичною активністю або, навпаки, конфлікти, заборони чи травми, які їй перешкоджають, можуть спричинити затримку розвитку лібідо на якійсь стадії. Така затримка за умов нездатності розв'язати едипову ситуацію стає причиною психоневрозів, сексуальних збочень та інших форм психопатології. Фрейд і його послідовники розробили докладну динамічну систему, у якій різні емоційні та психосоматичні розлади було співвіднесено зі специфічними особливостями розвитку лібідо і дозрівання.

пізніх працях Фрейд висунув припущення про існування двох категорій інстинктів: тих, які служать меті зберегти життя (інстинкт любові – **Ерос**) і тих, що протидіють життю і прагнуть повернути його неорганічний стан (інстинкт смерті – **Танатос**). У разі загрози організмові виникає **тривога**. Якщо тривога справжня, загроза йде від конкретного зовнішнього джерела, якщо тривога невротична – джерело її невідоме. У дитячому віці тривога виникає внаслідок надмірного збудження інстинктів – пізніше вона з'являється в очікуванні небезпеки, а не як реакція на небезпеку. Тривожний сигнал мобілізує захисні заходи, механізми, спрямовані на уникнення реальної або вигаданої зовнішньої загрози, або психологічний захист, який нейтралізує підвищене збудження інстинктів. Інстинктивні потяги, які колись, у якихось ситуаціях були неприйнятні, а тому витіснені зі свідомості, пригнічені, сховані в несвідому частину психіки, зберігаються як приховані вогнища збудження й поступово розхитують систему захисту. Отже, неврози розвиваються внаслідок часткової відмови системи захисту. Більш важкий розлад механізмів захисту призводить до психіатричних захворювань (наприклад, шизофренії), яким притаманна значна деформація «ЕГО» і сприйняття реальності.

Завдання психоаналізу (за Фрейдом): 1) відтворити з конкретних виявів групу сил, які спричиняють хворобливі патологічні симптоми, небажану неадекватну поведінку людини; 2) реконструювати минулу травматичну подію, звільнити пригнічену енергію і використати її з конструктивною метою (сублімація), дати цій енергії новий напрям (наприклад, за допомогою аналізу перенесення звільнити спочатку пригнічені дитячі сексуальні потяги – перетворити їх на сексуальність дорослої людини і тим самим дати їм змогу брати участь у розвитку особистості).

Мета психоаналітичної терапії, за скромними словами Фрейда, «перетворити надмірні страждання неврозу в нормальні, звичайні моменти повсякденності».

Недоліком фрейдизму є перебільшення ролі сексуальної сфери в житті та психіці людини, яка постає в основному як біологічна

сексуальна істота, що перебуває в стані безперервної таємної війни з суспільством. Це змушує пригнічувати сексуальні потяги. Тому навіть послідовники Фрейда, неофройдисти, відштовхуючись від основних постулатів ученого про несвідомість, скерували свої погляди в напрямі обмеження ролі сексуальних потягів у поясненні психіки людини.

Несвідоме наповнювали новим змістом. Місце нереалізованих сексуальних потягів посіли колективне несвідоме («архетипи»), виражене в міфології, релігійній символіці, мистецтві та передане у спадок (К.Г. Юнг), прагнення до влади внаслідок відчуття неповноцінності (А. Адлер), неможливість досягти гармонії зі соціальною структурою суспільства і відчуття самотності, яке при цьому виникає (Е. Фромм) та інші психоаналітичні механізми відторгнення особистості від суспільства. Отже, людина з погляду фройдизму – суперечлива, початково гріхозна, така, що мучиться, невротична і конфліктна істота. Заслуга Фрейда в тому, що він привернув увагу вчених до серйозного вивчення несвідомого в психіці, уперше виокремив і почав вивчати внутрішні конфлікти особистості.

теорії особистості З. Фрейда містяться як деякі продуктивні наукові положення (про складність, багатоплановість структури особистості, про свідоме й несвідоме, про внутрішні суперечності особистості), так і спірні погляди на природу особистості. Вже сучасники З. Фрейда і навіть його учні вбачали у психоаналітичному вченні низку дискусійних моментів. Так, найбільшій критиці було піддано погляди на мотивацію людської поведінки, які пов'язували переважно з природженими інстинктивними (сексуальними та руйнівними) потребами, на фатальний антагонізм між свідомим і несвідомим та між індивідом і суспільством. Виникла потреба у подоланні біологізаторських поглядів на особистість, у соціалізації фройдистської теорії особистості, що й здійснили неофройдисти.

Отже, людина з позиції фройдизму – суперечлива, із самого початку гріхозна, вічно мучиться, невротична і конфліктна істота.

Деякі ранні послідовники Фрейда ввійшли з ним у полеміку з теоретичних і практичних питань та залишили його, утворивши власні «дисидентські» школи. Однак дехто з поважних теоретиків і лікарів залишився вірним ідеям Фрейда, поширивши психоаналіз на ширше коло хворобливих станів та осіб, а також поповнивши практику психоаналізу новими підходами. До цих послідовників входили дочка Фрейда Анна, деякі психоаналітики, що знали вченого в останні роки його життя, і група людей, чії праці перебувають поза безпосереднім впливом фройдистської школи.

Анна Фройд (1895 – 1979 рр.). Найвірнішим помічником Фрейда була його дочка Анна, котра не лише здійснила великий теоретичний внесок у психоаналіз, а й розробила методіку його застосування у лікуванні тривожних маленьких дітей, навчала цій методиці та пропагувала її. Можливо, ще важливішим є те, що вона стала першою використовувати психоаналітичні ідеї у навчанні й

наданні допомоги нормальним дітям, які потрапили у складні ситуації.

Описані Анною Фройд захисні механізми *Его* потрапили до психотерапевтичної літератури, після чого ввійшли до широкого застосування, не викликавши серйозних заперечень. За Фройдом, кожен з нас охороняє себе від тривог за допомогою набору прийомів, зумовлених нашою генетичною схильністю, зовнішніми труднощами і мікрокліматом у нашій родині та соціумі.

Усвідомлене й цілеспрямоване використання захисних механізмів робить життя легшим й успішнішим. Однак, коли ці засоби захисту спотворюють реальність і заважають нашій функціональній здатності, вони стають невротичними і можуть заподіяти нам шкоду.

Анна Фройд описує такі захисні механізми (*defense mechanisms*): *випіснення* (*repression*), *заперечення* (*denial*), *раціоналізація* (*rationalization*), *реактивне утворення* (*reactive formation*), *проекція* (*projection*), *ізоляція* (*isolation*), *регресія* (*regression*) і *сублімація* (*sublimation*). Усі вони, за винятком сублімації, блокують безпосереднє вираження інстинктивних потреб. Хоча кожен із цих механізмів може мати місце і виявляє себе в здорових людей. Проте сама їхня присутність є індикатором можливого невроту.

Мелані Клейн (1882-1960) була ключовою фігурою у психоаналітичному русі в період, коли його інтелектуальний центр перемістився з Відня в Лондон. На ранньому етапі своєї діяльності вона познайомилася з кількома людьми з так званого «внутрішнього кола» Фройда і завоювала їхню повагу.

Одна з найважливіших ідей Клейн полягає в тому, що агресія і любов постають як фундаментальні організуючі сили психіки. Агресія розщеплює психіку, тоді як любов її цементує. Дитина (або дорослий) буде агресивно «розщеплювати» світ, для того щоб відкинути те, що вона ненавидить, і зберегти те, що любить. Постійне бажання дитини — мати поруч добрі й наповнені груди та відкидати спустошені, настирливі чи байдужі. Таким чином, Клейн вважала, що першим організатором психіки є процес поділу. Цьому деструктивному процесові, який розщеплює, протистоїть інший, організуючий процес, що робить інтеграцію і сприяє цілості та любові. Клейн помітила, що дитина, яка виявляє ненависть до своєї матері (хоча б у фантазіях), згодом спробує заповнити той збиток, якого, на думку дитини, їй було завдано. Типовий приклад цього — дитина, яка пропонує улюблену іграшку у вигляді подарунка, щоб втішити маму, якій вона заподіяла біль у своїх фантазіях. Таким чином мама, котра у свідомості дитини була розщеплена, зіллється в єдиний образ, який поєднує в собі гарне і погане.

Клейн вважала, що ці два процеси є основними всередині психіки. Перший вона назвала параноїдально-шизоїдним станом, оскільки дитина розщеплює груди на гарні (*шизоїдне*) і погані зі страху (*параноїдальне*). Другий вона назвала депресивним станом, оскільки після розщеплення і «руйнування» матері (у фантазіях)

дитина в стані депресивної мрійності уявляє собі цілісну матір, яка поєднує в собі гарні та погані якості. Ці стани утворюють два полюси психологічного функціонування, що з'являються знову і знову, коли в психіку інтегруються нові переживання. Ідеї Клейн вплинули на теорію об'єктних відносин (*object relations theory*), – можливо, найпопулярнішу сферу психоаналітичного мислення сьогодні. Фундаментом цієї теорії є ідея про те, що наші ставлення до улюбленого об'єкта і того, який ми ненавидимо (або значущих людей у нашому житті), – це будівельні цеглинки нашого світосприйняття і світовідчуття.

Один з учнів австрійського психоаналітика **К.Г. Юнг** (1875–1961) – швейцарський психолог, засновник аналітичної психології – відмежувався від свого великого вчителя у поглядах на пансексуалізм як на головну рушійну силу поведінки людини. За К.Г. Юнгом, психіка людини має три рівні: *свідомість, особисте несвідоме і колективне несвідоме*.

К. Юнг надавав великого значення несвідомому і його динаміці, однак уявлення К. Юнга про несвідоме радикально відрізнялося від поглядів Фрейда. Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого і 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. Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву «комплексів».

Комплекси – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями.

Юнгу вдалося простежити комплекси від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджувальних патернів, які він назвав «архетипами».

АРХЕТИПИ – це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з життя, культури, поведінки і діяльності первісного життя наших предків; архетипи постійно перебувають у колективному несвідомому і, знову-таки, однаково виявляються в житті сучасних людей.

Архетип – це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства.

Архетип – це успадкована схильність відповідати світу в певний спосіб. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів. Згідно з Юнгом, архетипи є структурно-формуючими елементами всередині безсвідомого. З цих елементів виростають архетипні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, і в міфології всієї культури. Архетипи завжди виявляють готовність

продукувати знову і знову однакові або схожі міфічні ідеї. Вони мають тенденцію з'являтися як основні патерни – це ситуації та персонажі, які повторюються. Архетипні ситуації: пошук, що його здійснює герой; мандрівник у нічному морі; битва за звільнення від матері.

Архетипні фігури – це божественна дитина, двійник, старший мудрець і предвічна мати. Оскільки кожен архетип пов'язаний із символами, він має також узагальнений характер. Наприклад, архетип матері вміщує не лише реальну матір кожної людини, а також усі материнські постаті.

ядрі кожного комплексу архетипні елементи тісно переплітаються з різними аспектами фізичного середовища. Спочатку Юнг вважав це ознакою того, що архетип, який виявляється, створює схильність до поведінки певного типу. Пізніше, досліджуючи випадки незвичайних збігів, синхронностей, які супроводжують цей процес, мислитель дійшов висновку, що архетипи мають якимсь чином впливати на наш фізичний світ. Оскільки уявляв їх як з'єднувальну ланку між матерією і психікою, то назвав їх психоїдами.

Юнг зробив висновок, що, крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове несвідоме, яке є виявом творчої космічної сили. Воно – загальне для всього людства. Юнг вважав, що в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», що відповідає всьому людству і всьому космосу. Отже, Юнга можна вважати першим представником трансперсональної орієнтації в психології. Серед того, що відкрив і ґрунтовно вивчив Юнг та його послідовники, – динаміка архетипів і колективного несвідомого, міфотворчі властивості психіки, певні типи медіумних явищ і синхронні зв'язки психологічних процесів з об'єктивною реальністю.

Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: 1) **свідомість** – ЕГО – Я; 2) **індивідуальне несвідоме** – «ВОНО»; 3) **«колективне несвідоме»**, яке складається з психічних прототипів, або «архетипів».

Відчутну роль у структурі особистості відіграє колективне несвідоме, яке утворюється зі слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства і впливає на особистість людини, визначає її поведінку з моменту народження.

Колективне несвідоме утворюється з різних рівнів, які визначаються загальнолюдською, національною та расовою спадщиною. Найбільше значення мають сліди минулого, тобто досвід тваринних предків людини. Колективне несвідоме виявляється у вигляді архетипів – доміант, первинних образів, що виявляються в образах творчості, у снах (наприклад, образ матері-землі, демона, мудрого старця тощо).

Колективне несвідоме, на відміну від індивідуального (особистого несвідомого), ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну підвалину душевного життя кожної людини, а за своєю суттю надособистим. Колективне несвідоме – надглибинний рівень

психіки. Юнг розглядає його і як результат попереднього філогенетичного досвіду, і як апіорні форми психіки, і як сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або іншу епоху міфологеми, що виражають «дух часу». На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений уже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть з найдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла і не знати. Але архетип як такий відрізняється від опрацьованих форм – казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття. Архетип трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, на поверхні якої виникає. Образно архетип можна порівняти з «руслом річки». Він, як «русло», дає загальний напрям, а конкретний зміст набуває форми, що індивідуалізувалася.

Особисте несвідоме складається з переживань, які були колись свідомими, але потім стали забутими чи витисненими із свідомого. За певних умов вони стають усвідомленими. Структурні одиниці особистого несвідомого є констеляцією почуттів, думок і спогадів, що певним чином організовані в так звані «комплекси». Центральну роль серед архетипів Юнг відводив архетипу «самості» як потенційному центру особистості на відміну від «Его» («Я») як центру свідомості. Інтеграція змісту колективного несвідомого – мета прогресу становлення особистості (самореалізації, індивідуації). Головна мета психотерапії – відновлення порушених зв'язків між рівнями психіки. У традиційних культурах, за Юнгом, динамічна рівновага здійснюється за допомогою міфів, ритуалів, обрядів як засобів активації архетипів.

Особистість засвоює архетип, тому він є в ній, але він є і зовні. Частина архетипу, засвоєна і спрямована зовні, утворює «персону» («маску»), частина архетипу, обернута всередину індивіда, – це «тінь» («тінь має вроджений характер: якщо «зірвати «маску», то побачимо «тінь», яка виявляється в комплексах, симптомах»). Психологічна корекція ефективна, тільки якщо відбувається корекція «тіні» і «персони».

Індивідуальне несвідоме людини можна пізнати через **«комплекси»** – сукупність психічного змісту, заряджена однією емоцією, одним афектом. Комплекси виявляються через симптоми, а сукупність симптомів утворює синдром (наприклад, страх, агресивність). Корегувати треба комплекси загалом, а усувати окремі симптоми марно, прибравши один симптом, одержуємо нові симптоми, оскільки першопрчина – комплекс – далі існує і здійснює свою руйнівну силу. Щоб корегувати «комплекс», необхідно витягнути несвідомого емоційно заряджений «комплекс», переусвідомити його і змінити його емоційний знак, поміняти напрям афекту, тобто мета – усунути не симптом, а той афект, який є в основі «комплексу».

Юнг увів поняття аказуального зв'язуючого принципу синхронності – позначає осмислені збіги подій, розділених у часі і просторі. За його визначенням, синхронність набуває чинності, коли «певний психічний стан наявний одночасно з однією або декількома зовнішніми подіями, які виникають як значущі паралелі до поточного суб'єктивного стану». Синхронно пов'язані події явно співвідносяться тематично, хоча між ними немає лінійно причинного зв'язку.

Завдяки психічним функціям – мисленню, інтуїції, почуттям – людина пристосовується до умов життя. Іноді для успішної адаптації індивід має регресувати, тобто звернутися до нижчого рівня несвідомого.

К.Г. Юнг створив типологію особистості, в основі якої лежить спрямованість людини на себе або на зовнішнє. Відповідно до цього він розподіляв людей на інтровертів та екстравертів. Існують також додаткові типи – інтуїтивний, розумовий, емоційний.

Майже в усіх трансперсональних світоглядах виокремлюють такі основні рівні:

- фізичний рівень неживої матерії, енергії;
- біологічний рівень живої, чуттєвої матерії/енергії;
- психологічний рівень розуму, Его, логіки;
- тонкий рівень парапсихологічних і архетипних явищ;
- причинний рівень, досконалої трансценденції;
- абсолютну свідомість.

Кожен з нижчих рівнів має більш обмежене і контрольоване коло свідомості, ніж вищий. Елементи низьких світів не в змозі сприймати вищі світи і не знають про їхнє існування, хоча ті їх пронизують. Всесвіт є інтегральною та єдиною системою цих взаємозв'язаних, взаємопроникнених світів, тому не виключено, що в разі певних обставин людина може відновити свою тотожність з космічною системою і свідомо прожити будь-який аспект її існування (телепатія, бачення на відстані, передбачення майбутнього, проникнення в далеке минуле характерні для деяких людей, і питання вже не в тому, чи можливі такі явища, а в тому, як описати бар'єр, що не дає їм змоги відбутися в будь-який час?).

Ще одну цікаву й важливу трансперсональну систему – психосинтез – розробив італійський психіатр **Р. Ассаджіолі**. Його концептуальна система ґрунтується на припущенні, що людина перебуває в постійному процесі зростання, актуалізуючи свій невиявлений потенціал. Структура особистості, за Ассаджіолі, складна має сім динамічних складових:

- **нижче несвідоме** (пригнічені бажання, комплекси, інстинкти, давно забуті спогади);

- **середнє несвідоме** – це сфера, де перебувають усі наші психологічні навички і стани, які можна довільно перенести в поле свідомості;

3 – **вище несвідоме** – еволюційне майбутнє людини, усе те, чого вона може досягти в процесі розвитку (вищі парапсихологічні здібності, інтуїція, творче натхнення, екстаз, духовність);

4 – **поле свідомості** – безперервний потік відчуттів, образів, думок, почуттів, бажань, доступних свідомому аналізу;

5 – **свідоме особисте «Я»** – центр свідомості особистості, але він зникає, коли людина засинає, перебуває під наркозом;

– **вище надособове істинне «Я»** (або «СВОЄ»), яке перебуває над потоком думки і станами тіла й не схильне до їхнього впливу; а особисте, свідоме «Я» є лише віддзеркаленням «вищого Я», його проекцією на полі особистості;

– **колективне несвідоме** (за Юнгом, «колективне несвідоме – передумова кожної індивідуальної психіки, подібно до того, як море є передумовою кожної окремої хвилі»). Між людиною та іншими людьми весь час відбуваються процеси «психічного проникнення».

Нижче несвідоме керує базовими психологічними активностями, примітивними інстинктивними потребами та емоційними комплексами. **Середнє несвідоме**, яке асимілює досвід, перш ніж він досягне свідомості, відповідає в загальних рисах підсвідомості Фрейда. Сфера **надсвідомості** – локалізація вищих відчуттів і здібностей, наприклад, інтуїції й натхнення. **Поле свідомості** охоплює проаналізовані відчуття, думки, спонуки. Про точку ясного усвідомлення ідеться як про **свідому самість**, а **вища самість** – це той аспект індивідуальності, який існує окремо від свідомості, розуму й тіла. Усі ці елементи входять до **колективного несвідомого**.

Важливим елементом **психосинтезу** Ассаджіолі є поняття **субособистостей** – динамічних підструктур, які мають відносно незалежне існування. Звичні субособистості – ті, що пов'язані з ролями, які ми граємо в житті, наприклад, сина, батька, коханого, лікаря, вчителя, службовця тощо. Кожна субособистість формується на основі якогось бажання цілісної особистості. У кожному з нас є великий набір субособистостей, які відрізняються від субособистостей інших. Можна проаналізувати, виокремити ці субособистості і дати кожній з них «своє ім'я», деякі з них можуть бути схожі на клички: «Авантюрист», «Розсудливий», «Беззахисна крихітка», «Знавець», «Самотнє серце», «Що подумують люди», «Критик», «Саботажник» тощо.

Ці субособистості грають в ігри; внутрішні голоси людини стають деструктивними в тому разі, якщо вона не усвідомлює їх або не вживає заходів для примирення конфліктних частин усередині себе самої.

Одна з цілей самоспостереження – краще зрозуміти центр, єство власного «Я», підсилити його, щоб воно було здатне розв'язати конфлікти між субособистостями. Будьте певні, ваше «Я» не стане проганяти або ігнорувати якісь субособистості, оскільки кожна з них

фактично відображає потреби цілісної особистості, кожна субособистість – це частина вас і виконує якісь важливі для вас функції. Коли ми сприймаємо світ і самих себе, ми ототожнюємо себе з тією або іншою субособистістю.

Субособистостей багато, і вони можуть замінити одна іншу. Так, обвинувач легко перетворюється на жертву і навпаки. Як правило, це неусвідомлюваний процес. Але як тільки людина навчилася усвідомлювати свої субособистості, їхні голоси, вона починає посправжньому вивчати себе, пізнавати єство свого «Я».

Терапевтичний процес психосинтезу складається з чотирьох стадій. Спочатку пацієнт дізнається про різні складові своєї особистості. Наступний крок – відмова від ототожнення себе з цими елементами, субособистостями – і набуття здатності їх контролювати. Після того, як пацієнт поступово відкриває свій об'єднувальний психологічний центр, можна досягти психосинтезу та інтеграції всіх самостей навколо нового центру. Деякі субособистості (які у вправах з фантазування можуть набувати вигляду більш-менш абстрактних інтрапсихічних структур) під час самодослідження з використанням ребефінгу, методики контрольованого дихання і музики відображають справжні стародавні, філогенетичні, расові реінкарнації матриці або досвід входження у свідомість інших людей, тварин тощо. Отже, індивідуальна психіка не тільки жартома комбінує людські, тваринні або природні символічні форми, а й, мабуть, здатна одержувати голографічну записану інформацію про весь феноменальний світ – про його теперішнє, минуле і майбутнє.

Щодо походження типів, то, за К.Г. Юнгом, вони визначаються не обставинами життя людини, а її природженими властивостями.

Відомим учнем З. Фрейда, який виступив проти біологізаторських тенденцій свого вчителя, був **А. Адлер** (1870–1937). Він заснував так звану індивідуальну психологію. А. Адлер підкреслював, що основне в людині – не її природні інстинкти, а «суспільне почуття» або «почуття спільності». Це почуття не є природженим, але має розвиватися впродовж життя.

На думку А. Адлера, структура особистості єдина і тому її не можна розчленувати на три інстанції («Воно», «Я» та «Над-Я»). Детермінантою розвитку особистості є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Однак цей потяг не завжди здійснений, наприклад через дефекти у розвитку або несприятливі соціальні умови. Тоді може виникнути почуття неповноцінності. Людина тягнеться до пошуку засобів подолання почуття неповноцінності і застосовує різні види компенсації, які лежать в основі всієї людської діяльності. Почуття неповноцінності виявляється у вигляді «мети перемоги», «мети вищості», що мають соціальний характер. Слабкість людини породжує почуття неповноцінності, усвідомлення того, що вона не може жити поза суспільством, залежить від нього, тобто «соціальне почуття». Від «соціального почуття» залежать і почуття вищості, і цілісність особистості та її духовне здоров'я.

Альфред Адлер прагнув обґрунтувати несвідомі комплекси особистості соціальними чинниками. Підхід, який накреслив Адлер, розвинула група дослідників, яких традиційно називають неофройдистами. Те, що Фройд пояснював особливостями біології організму, закладеними в ньому потягами, неофройдисти пов'язували вращенням індивіда в культуру, яка історично склалася. Ці висновки було зроблено на значному антропологічному матеріалі, почерпнутому під час вивчення обрядів і звичаїв племен, далеких від західної цивілізації.

За А. Адлером, нормальна особистість прагне не тільки до власної могутності, а й до блага того суспільства, в якому вона живе. Отже, «соціальне почуття» є неминучою компенсацією будь-якої природної слабкості індивідуальних людських існувань.

А. Адлер виокремлював різні види КОМПЕНСАЦІЇ, які створюють різні «життєві стилі», зокрема:

успішна компенсація почуття неповноцінності, що є наслідком збігу потягу до вищості з соціальним інтересом.

надкомпенсація, яка означає однобічне пристосування до умов життя внаслідок надмірного розвитку якоїсь однієї риси або здібності.

«вихід у хворобу», при якій людина не може звільнитися від почуття неповноцінності, не може прийти до компенсації «нормальними» засобами і тому виробляє симптоми хвороби, щоб виправдати свою невдачу. Так з'являється невроз.

Індивідуальна психологія А. Адлера заперечує фатальний зв'язок психічного розвитку особистості з органічними інстинктами, щоби́льше, вона стверджує, що цей розвиток підкоряється логіці суспільного життя. Однак погляди А. Адлера хоч і виявились у свій час досить продуктивними, сприймаються тепер як надмірно механістичні, що надто спрощують складні діалектичні зв'язки між індивідом і суспільством.

Послідовники Адлера заснували центри в Європі, зокрема в Англії, і в Сполучених Штатах. Багато його оригінальних ідей стали широко застосовувати в сучасній психології і психотерапії. Напевно, введена Адлером концепція **комплексу неповноцінності** (*inferiority complex*) зараз відома набагато більше, ніж будь-яке інше поняття в галузі психології.

Чотири основних принципи адлерівської системи — це цілісність, єдність індивідуального стилю життя, соціальний інтерес, або почуття спільності (community feelings), і важливість цілеорієнтованої поведінки.

Висновок Адлера про те, що очікування більше впливають на поведінку людини, ніж враження минулого, був головною причиною його розбіжності з Фройдом. Адлер думав також, що люди керуються

досягненнями переваги або завоювання навколишнього середовища. Він виокремлював і ефект соціального впливу на особистість, і важливість соціального інтересу особистості: почуття спільності, співпраці і турботи про інших. За Адлером, життя в основі своїй є рух до успішної адаптації в навколишньому світі, співпраці й альтруїзму.

Індивідуальна психологія Адлера схожа на біхевіоризм (behaviorism) тим, що займається доступною для спостереження поведінкою та її наслідками, а також стверджує, що будь-яка концепція повинна бути конкретною і прив'язаною до реально існуючої поведінки. На відміну від більшості психологічних теорій, індивідуальна психологія не є *глибинною психологією (depth psychology)*, тобто вона не пропонує незнані сили і структури, які приховані в глибині психіки. Адлер, швидше, розвивав контекстну психологію, де поведінку пояснюють за допомогою термінів фізичного соціального навколишнього середовища, у контексті, самою особистістю звичайно не усвідомлюваному. Адлер першим почав практикувати сімейну терапію, це було в 1920 р. Послідовники Адлера зробили великий внесок у групову терапію (group therapy), *короткотермінову терапію (brief therapy)* і застосування психології в навчанні.

Представниця неофройдизму **Карен Хорні** (1885–1952) також виходила із заперечення положень З. Фрейда про пансексуалізм і провідну роль лібідозної та агресивної тенденцій в організації поведінки людини. Основу суті людини вона вбачала в природженому почутті неспокою. Почуття неспокою породжує бажання позбавитися того, що лежить в основі мотивації вчинків людини. Усе, що людина робить, породжується трансформацією цього почуття.

Згідно з К. Хорні, людиною керують дві головні тенденції: «потяг до БЕЗПЕКИ» (базова тривога) і «потяг до ЗАДОВОЛЕННЯ своїх бажань». Ці потяги часто суперечать один одному, і тоді може виникнути невротичний конфлікт, який людина намагатиметься подолати, виробляючи «стратегії» поведінки.

К. Хорні виявила три стратегії соціальної поведінки:

потяг до людей;

намагання віддалитися від людей, або потяг до незалежності;

намагання діяти проти людей (агресія).

Названі типи стратегії є і передумовою «споконвічного конфлікту», і захисними механізмами. Захисні механізми виникають як реакція на страх і виявляються у вигляді втечі, наркотизації, придушення або раціоналізації. Ці засоби психологічного захисту породжують чотири «великих неврози» нашого часу:

невроз прив'язаності – пошуки любові та схвалення за будь-яку ціну;

невроз влади – гонитва за владою, престижем і володарюванням;

невроз покори – конформізм;

невроз ізоляції – втеча від суспільства.

теорії К. Хорні, зважаючи на її спроби соціологізувати фрейдизм, залишаються притаманні останньому суперечності: антагонізм природного і соціального, фатальність існування природженого механізму «корінної тривоги» тощо.

Три етапи наукової діяльності **К. Хорні** настільки відрізняються один від одного, що різні люди сприймають її через це зовсім по-різному. У своїх основних працях із жіночої психології, написаних у 1920-х і на початку 1930-х років, Хорні намагалася видозмінити ідеї Фрейда про заздрість до пеніса, жіночий мазохізм, жіночий розвиток, залишаючись у межах ортодоксальної теорії. Ці статті занадто випередили свій час і дістали широку популярність, лише 1967 р. було перевидано її «Жіночу психологію», після чого Карен Хорні було одноставно визнано «першою леді психоаналізу».

Ті, кого цікавить другий етап її наукової діяльності, ототожнюють Хорні головним чином із неофрейдистською школою, представниками якої також були Ерік Фромм, Гарі Стік Саліван, Клара Томсон і Абрахам Карднер. У «Невротичній особистості нашого часу» (1937) і «Нових шляхах психоаналізу» Хорні порвала з Фрейдом і розвила психоаналітичну парадигму, відповідно до якої аж ніяк не біологія, а культуру і порушені людські взаємини розглядають як важливіші причини невротичного розвитку. «Невротична особистість нашого часу» зробила Хорні відомою в інтелектуальних колах. Ця праця привернула підвищену увагу до ролі культурних чинників у психічних порушеннях і підштовхнула вивчення культури з погляду психоаналізу. Це була відкрита критика Фрейда, тому «Нові шляхи психоаналізу» принесли Хорні лиху славу серед ортодоксальних психоаналітиків, і вона зазнала ostracizmu з боку психоаналітичної громадськості. Хоча Хорні й віддала данину значущості внеску і генієві Фрейда, але «Нові шляхи психоаналізу» багато чого в його теорії відкинули і змістили фокус психоаналізу від переживань дитинства до сучасної структури особистості. Це лягло в основу терапії за принципом «тут і тепер», важливість якої в наш час усе більше підвищується.

1940-ві роки Хорні завершила розробку своєї зрілої теорії. У книгах «Внутрішні конфлікти» (1945) і «Неврози і людський розвиток» (1950) Хорні стверджує, що людина бореться з тривогою, викликаною відчуттям небезпеки, усвідомлюючи, що її не люблять і не цінують. Вона відмовляється від своїх щирих почуттів і ретельно розробляє стратегію захисту. У «Неврозах і людському розвитку» Хорні підкреслює значення психологічних захистів, показуючи, як ідеалізація самої себе породжує в людині бажання слави і те, що Хорні називає «системою гордості», яка складається з невротичної гордості, невротичних вимог, деспотизму і ненависті до самого себе. Оскільки

Хорні надавала великого значення реалізації «Я», як меті життя і джерелу здоров'я, її вважають одним із засновників *гуманістичної психології*.

погляду видатного неофройдиста **Гаррі Саллівана** (1892–1949), об'єктом психологічного дослідження повинен стати не окремих суб'єкт, а особистість як продукт спільної діяльності суб'єктів. Особистість є відносно стійкою моделлю міжособистісних ситуацій, які повторюються і характеризують життя людини. Основними потребами розвитку особистості є потреби в ніжності, пестощах та спробах уникнути тривоги.

Найбільш «соціалізованим» ученням неофройдизму визнається теорія відчуження **Еріка Фромма** (1900–1980), який стверджував, що проблема відчуження, яку висунув К. Маркс у суспільно-економічному аспекті, слід поширити й на психічну діяльність людини. В умовах науково-технічного поступу людина втрачає зв'язки зі світом та з іншими людьми, з товаришами з праці, навчання. Виникає відчуження людини, яке Е. Фромм називає «негативною свободою». Людина стає «вільною від усього» і тому відчуженою. Цей стан пригнічує людину і породжує неврози. Людина потерпає під тягарем свободи, вона не хоче бути «вільною», вона прагне мати якісь стосунки з іншими людьми, вступати у спілкування з ними, але навколишній світ не дає такої змоги. Через це люди стають самотніми.

Для Е. Фромма відчуження стає фатальною основою міжлюдських стосунків. Нестерпність тягара відчуження може перерости в почуття агресії, що виявляється в реакціях садизму та мазохізму, які, за Е. Фроммом, є передусім засобами захисту. Відчуження може виявитися й у протилежному типі поведінки – конформізмі, коли люди, що не витримують самотності, пристосовуються одне до одного, рятуючись від відчуження.

Е. Фромм підкреслював двоїсту природу людини. З одного боку, вона тягнеться до незалежності, а з іншого – хоче позбавитися цієї незалежності, яка призводить до відчуження. Для подолання відчуженості Е. Фромм пропонує прищеплювати людям гуманістичні засади, в основі яких лежить почуття любові. Це почуття притаманне найбільш розвиненому типу соціального характеру людини – духовному, продуктивному. Потреба в любові передбачає два її типи – любов до себе і любов до інших людей. Відчуження згубно діє на людину, породжує неврози, а любов сприяє її оздоровленню і загалом – покращанню суспільства.

цьому прагненні до об'єднання стимулюючими чинниками є чотири екзистенціальні потреби: у встановленні зв'язків (зближення з іншим через підпорядкування, владу або любов), у подоланні себе (здатність піднятися над своїм пасивним існуванням, створюючи або руйнуючи власне життя), у почутті укорінення (яке породжує почуття стабільності світу, що знову стає для людини рідним домом), у самоідентичності («Я – це Я, і ніхто інший»), у системі поглядів (розвиток послідовного, зваженого погляду на світ, який спирається на

традицію). Фромм вважав, що результатом незадоволення кожної з цих потреб стає психічне захворювання, тому ми прагнемо задовольнити потреби більш-менш ефективними способами.

Потребу у встановленні зв'язків можна задовольнити через підпорядкування, владу або любов, але тільки любов дає реальне задоволення. *Потребу в подоланні* задовольняють за допомогою руйнування або творення, однак радість дає лише останнє. *Потребу в коренях* можна задовольнити шляхом фіксації на матері або руху до самореалізації та цілісності. *Потреба в самоідентичності* – шляхом належності до якої-небудь групи або за допомогою творчого руху до індивідуальності; *потреба в системі цінностей* може бути ірраціональною або раціональною, причому лише раціональна філософія є реальною базою для особистісного росту.

Фромм розрізняв одну продуктивну та чотири непродуктивні орієнтації особистості. Продуктивна орієнтація формується на основі: любові, праці й думки (йдеться про думку як характеристику активної роботи свідомості). Поведінка психічно здорових людей становить собою співвідношення цих трьох іпостасей у тій або іншій пропорції. Ключовою властивістю здорового індивіда є *біофілія*, тобто любов до життя. Людей з непродуктивною орієнтацією розподілено за чотирма типами: *рецептивний*, *експлуативний*, *накопичувальний* і *ринковий*. Протилежністю біофілії є *некрофілія*, або потяг до смерті, руйнування, занепаду. **Некрофілія** – одна з трьох характерних рис, які становлять синдром занепаду, двома іншими є *нарцисизм* – надмірне захоплення собою та *інцестуальний симбіоз* – довічна прихильність людини до матері або того, хто її заміняє.

Економічна й політична воля, відвойована людиною в процесі історичного розвитку, стала причиною багатьох лих, серед яких найбільш болісними для людини є нездоланне почуття ізоляції й відірваності від світу. Тягар волі, який звалився людині на плечі, виявився причиною глобальної тривоги та почуття самотності в цьому світі. Щоб позбутися цих почуттів, одні люди використовують *механізми уникнення (mechanisms of escape)* – авторитарність, деструктивність, підпорядкування. Іншим вдається досягти єдності зі світом і знайти справжню волю.

Концепцію Фромма високо оцінюють соціологи-теоретики, а також деякі філософські течії. Проте її науковий, тобто логічний та емпірично доказовий, потенціал відверто слабкий. Поверховість багатьох положень й абсолютна довіра до інтуїції зводить нанівець можливість її систематичного застосування на практиці.

Учення Е. Фромма демонструє гуманістичну спрямованість, відображає певні соціально-психологічні реалії. Водночас, у ньому соціальні явища дещо підмінюються психологічними, а основні тенденції поведінки людини мають надто фатальний характер.

дусі неофройдизму було розроблено так звану **епігенетичну теорію розвитку** особистості **Е. Еріксона**. Він проголосив, що розвиток особистості визначається соціальним світом, а не хімічними

чи біологічними факторами, а між особистістю і суспільством немає антагонізму. Учений Е. Еріксон висунув положення про «ідентичність особистості» як центральну властивість людини, що сигналізує їй про нерозривний зв'язок із навколишнім соціальним світом. Ідентичність особистості виявляється у зосередженості людини на собі, в ототожненні її із соціальною групою та оточенням, у визначенні цінності людини та її соціальної ролі.

Е. Еріксон надавав великого значення вихованню людини в ранньому дитинстві. Розвиток особистості проходить через різні стадії, або так звані кризи. Перша стадія, або криза, – «вбираюча», коли задовольняється оральна потреба, формується довіра через матір. На цій стадії утворюється проєкція особистості. На другій стадії дозріває м'язово-руховий апарат, що зусовлює почуття впевненості, самостійності. Третя стадія – це становлення юнацтва, знаходження цілей, вміння планувати, вибір друзів. На четвертій стадії формується рефлексія, виникають сумніви щодо свого місця в житті. П'ята і шоста стадії – це зрілість особистості, стійкість її інтересів, коли вона керується у своїй поведінці нормами суспільства. І, нарешті, сьома стадія – це або досягнення неповторності особистості, або приречення на безвихідь.

Особистість, згідно з Е. Еріксоном, проходить через такі кризові шаблі психічного розвитку:

перший шабель – «вбираючий», «оральний»; закладаються психологічні проєкції;

другий шабель – формування м'язово-рухового апарату та почуття впевненості, самостійності;

третій шабель – формування життєвих цілей, уміння планувати та обирати друзів;

четвертий шабель – формування рефлексії, виникають сумніви стосовно власного місця в житті;

п'ятий і шостий шабель – психологічна зрілість особистості, стійкість її інтересів та цінностей;

сьомий шабель – досягнення неповторності особистості, або переживання приреченості.

Кажучи про функцію «Его» у формуванні ідентичності особистості, Е. Еріксон підкреслює його соціальну природу – суспільство надає людині особливий стиль синтезу бажань, цінностей, засіб спілкування з іншими та самим собою. Однак особистість, хоча й включає цінності суспільства у свою структуру, не є копією суспільства.

Ерік Еріксон розширив розуміння психоаналізу, вивчивши методи виховання дітей у різних культурах, створюючи психологічні біографії чоловіків і жінок, аналізуючи взаємодію психологічного і соціального розвитку. Теорія Еріксона про періоди розвитку Его

серйозно вплинула на психологію і суміжні галузії наукового знання. Він є і засновником сучасної психоісторії.

Основний вклад Еріксона у вивченні особистості полягає в тому, що, поряд із фрейдівськими стадіями психосексуального розвитку, він, по-перше, показав, що людина одночасно проходить стадії психосоціального розвитку і стадії розвитку *Его*, по-друге, довів, що розвиток особистості продовжується все життя і що кожна стадія розвитку може мати як позитивний, так і негативний результат.

Ядро концепції Еріксона становить модель людського розвитку, розбитого на вісім стадій. Модель розширює застосування психоаналізу, який розглядає джерела всіх травм у дитячому віці, та повністю охоплює цикл людського життя. Кожна стадія складається з психологічних, біологічних і соціальних компонентів і базується на попередніх стадіях.

Іншим значним внеском Еріксона стало те, що він першим розробив психоісторію і психобіографію — поняття, які розширили бачення клініцистів і дали змогу нового підходу до вивчення особистостей історично значущих людей та оцінці їхнього впливу на суспільство.

Енергетична модель — перша психологічна теорія, яка детально описує цикл людського життя: дитинство, зрілість і старість. За Еріксоном, психологічний ріст особистості схожий на розвиток ембріона. Поняття *епігенез* має на увазі, що кожен елемент розвивається над іншими частинами. «*Епі*» означає «над», а «*генезис*» — народження (*грец.*). Модель Еріксона за структурою нагадує ембріональний розвиток, при якому виникнення кожної наступної стадії визначається розвитком попередньої.

Усі органи живої істоти та їхні системи розвиваються у певні періоди часу й у заданій послідовності. Еріксон пояснює епігенетичний принцип так: «Усе, що росте, має *грунт*, з цього ґрунту піднімаються окремі *частини*, кожна з яких має свій *термін* росту, поки всі частини не піднімуться і не утворять *єдине функціональне ціле*» (Еріксон).

Еріксонівська схема людського розвитку має два вихідних припущення:

Людська особистість розвивається відповідно до принципу поступового наростання готовності людини до того, щоб її вели вперед, і залежно від готовності спілкуватися й взаємодіяти із соціальним колом, яке розширюється.

Суспільство прагне до такого устрою, щоб надавати людям цілу низку все нових і нових можливостей для взаємодії, і при цьому намагається зберігати та заохочувати належну швидкість і належну послідовність появи цих можливостей.

Кожну стадію характеризує специфічне завдання розвитку, або криза, яка повинна відбутися для того, щоб людина перейшла до наступної стадії. Сили і здатності, які розвиваються в процесі її успішного розвитку, впливають на особистість загалом. Події до чи після кризи також можуть відбиватися на них. Однак, як правило, ці психологічні здібності буває найсильніше задіяно на стадії виникнення. Кожна стадія системно пов'язана з іншими, і всі стадії повинні проходити в заданій послідовності.

Навички і здібності, необхідні для кожної стадії, розвиваються і перевіряються в період кризи. Цей процес дає змогу особистості розвивати нові відносини і навички. Після успішного розв'язання кризи в людини розвивається велика здатність судження, внутрішня цілісність і здатність діяти ефективно. Модель Еріксона приділяє особливу увагу позитивним атрибутам і здібностям, які здобуваються на кожній стадії. Ці здібності та сили він вважає вродженими, і їх характеризують відчуття позитивної сили й потенціалу. Кожна стадія – це динамічна пропорція між двома полюсами, наприклад віри і недовіри. Обидва полюси – крайності, золота середина міститься в проміжку між ними. Елементи кожного полюса динамічно наявні в здоровій особистості.

Концепція ідентичності зводить воедино теорії когнітивної і *Его*-психології. Деякі аспекти ідентичності охоплюють почуття індивідуальності, цілісності й тотожності, відчуття синтезу і цілісності та почуття соціальної солідарності. Розвиток і розквіт відчуття людини зумовлює відчуття ідентичності. Недолік нормального почуття ідентичності може викликати вороже ставлення до існуючих цінностей і суспільних цілей.

Епігенетична теорія особистості вперше висунула питання про роль генетичного фактора у становленні особистості.

Усі напрями неофройдизму можна розглядати як спробу соціологізації біологізаторської за своєю суттю фройдистської концепції особистості. Було поставлено фундаментальні проблеми – внутрішньої структури особистості, місця «Я» в ній, механізмів формування та функціонування особистості, ролі свідомого і несвідомого, регуляції поведінки та діяльності, механізмів психологічного захисту особистості тощо. Під час вивчення особистості в дусі неофройдизму аналіз зміщується у бік внутрішніх суб'єктивних відношень. Аналіз міжособистісних стосунків залишається в основному осторонь, а іноді й цілком виводиться із суб'єктивного плану. Загалом же завдяки фройдизму та неофройдизму психологічна наука збагатилася багатьма ідеями, які не втратили свого значення й досі.

трансперсональній психології особистість розглядають через призму взаємодії свідомого і несвідомого компонентів при безперервному обміні енергією між ними. Істинною відмінною рисою трансперсональної психології є модель людської душі, в якій визнають значущість духовного й космічного вимірювань і можливостей для

еволюції свідомості. При цьому несвідоме вважають творчим, розумним принципом, який пов'язує людину з усім людством, з природою і космосом.

Важливим аспектом праці **А. Маслоу** був аналіз людських потреб і перегляд теорії інстинктів. Він вважав, що вищі потреби становлять важливий аспект людської особистості, тому що їх не можна розглядати як похідні від нижчих інстинктів. На його думку, вищі потреби відіграють важливу роль у психічному здоров'ї та розвитку хвороб. Вищі цінності (метацінності) та прагнення до них (мегамотивація) властиві природі людини. Визнання цього факту абсолютно необхідне для будь-якої теорії людської особистості. Вищі потреби в розумінні значення життя, в самореалізації і самоактуалізації, в духовності властиві природі людини, і лише несприятливі чинники соціального та індивідуального життя на якийсь термін приглушують і відсувають на задній план ці вищі потреби людської душі.

Емпіричне підтвердження трансперсональному підходу до розуміння людини дали 30-річні дослідження **Станіслава Гроффа**. Він довів, що у сфері свідомості людини немає чітких меж і обмежень, однак корисно виокремити чотири сфери психіки, які перебувають за межами нашого звичайного досвіду свідомості:

- сенсорний бар'єр;
- індивідуальне несвідоме;
- рівень народження і смерті (перинатальні матриці);
- трансперсональна сфера.

Більшості людей доступні переживання на всіх чотирьох рівнях. Переживання ці можна спостерігати під час сеансів із психоделічними препаратами або в сучасних підходах експериментальної психотерапії, де використовують дихання, музику (ребефінг, голотропне занурення), роботу з тілом. Їхньому переживанню сприяють найрізноманітніші релігійні обряди, східні духовні практики. Чимало таких ситуацій можна спостерігати під час спонтанних епізодів неординарних станів свідомості.

Стисло охарактеризуємо кожний з цих рівнів.

Сенсорний бар'єр. Будь-яка техніка, що дає змогу емпірично, тобто через досвід, увійти до сфери несвідомого, спочатку активізуватиме органи відчуття: різноманітні фізичні відчуття в тілі, (**фізичний бар'єр**), безадресні, мабуть, раніше часто стримувані емоції (людині хочеться плакати або сміятися без якого-небудь конкретного приводу – **емоційний бар'єр**), актуалізація зорових образів (кольорові плями, геометричні форми, які-небудь пейзажі можуть миготіти в полі зору за заплющеними повіками – **образний бар'єр**), зміни в слуховій зоні можуть виявлятися як дзвін у вухах, дзижчання, звуки високої частоти, це може супроводжуватися незвичайними дотиковими відчуттями в різних частинах тіла тощо. Усі ці сенсорні переживання становлять «сенсорний бар'єр», який

необхідно подолати, перш ніж почнеться подорож у несвідому сферу психіки.

Наступна сфера переживань – сфера **індивідуального несвідомого**: усе що завгодно з життя людини – недозволений конфлікт, витіснене з пам'яті та не інтегроване в ній переживання-травма – може спливати з несвідомого, будь-які події або обставини життя людини від моменту народження до теперішнього моменту, що мають високу емоційну значущість, людина може реалістично пережити знову. Біографічні спогади виявляються не окремо, а утворюють динамічні поєднання – **«системи конденсуючого досвіду» (СКД)**. СКД – це динамічне поєднання спогадів (із супровідними фантазіями) з різних періодів життя людини, які мають сильний емоційний заряд тієї самої якості, інтенсивні тілесні відчуття того самого типу.

Психологічні й тілесні травми, яких людина зазнала впродовж життя, можна забути на свідомому рівні, але вони зберігаються в несвідомій сфері психіки і впливають на розвиток емоційних і психосоматичних розладів – депресій, тривог, страхів (фобій), сексуальних порушень, мігрені, астми тощо. Насамперед залишають відбиток у психіці психотравми, пов'язані з небезпекою для життя.

Якщо на біографічному рівні індивідуального несвідомого з небезпечними для життя ситуаціями під час самодослідження стикаються тільки ті, хто справді пережив сутичку зі смертю, то на наступному рівні несвідомого питання смерті універсальне для кожної людини, оскільки під час народження кожен перебував якусь мить на межі смерті. Хоча повний спектр переживань, що відбуваються на цьому рівні, не можна зводити до повторного біологічного народження, пологова травма становить саму суть процесу. Тому Грофф назвав цю сферу несвідомого **перинатальною**. Переживання смерті й нового народження, що відображають перинатальний рівень несвідомого, вельми різноманітні та складні. Виявляється такий досвід у чотирьох **«базових перинатальних матрицях» (БПМ)**, які сформувалися під час чотирьох клінічних стадій біологічного народження.

Біологічна основа **першої перинатальної матриці (БПМ-I)** – досвід початкової симбіотичної єдності плоду з материнським організмом під час внутрішньоматкового існування. Приємні і неприємні спогади про перебування всередині матки можуть виявлятися в конкретній біологічній формі. Це можуть бути переживання комфорту, безпеки, єднання з матір'ю, зі світом, задоволеності і спокою.

Друга перинатальна матриця (БПМ-II) закладається на самому початку перебігу пологів, коли плід періодично стискається матковими спазмами, але шийка матки закрита і виходу ще немає. Цю біологічну ситуацію під час самодослідження можна пережити знову цілком реалістично або на емоційно-символічному рівні: з'являються відчуття тривоги, що зростає, і смертельної небезпеки, що насувається,

можуть виникнути образи жахливого спрута або пітона, які стискають, сковують усе тіло, або образи підземелля, з якого неможливо знайти вихід тощо. Ситуація видається нестерпною, безнадійною. Серед стандартних компонентів цієї матриці – болісні відчуття самотності, безпорадності, безнадійності, відчаю і провини. БПМ-II притягує спогади СКД про ситуації, у яких пасивна і безпорадна особистість потрапляє у владу могутньої руйнівної сили і стає її жертвою без шансів на порятунок.

Третя перинатальна матриця (БПМ-III) відображає ту стадію біологічного народження, коли скорочення матки тривають, але шийка матки вже відкрита і це дає змогу плоду поступово просуватися по родовому каналу. Відбувається відчайдушна боротьба за виживання, плід відчуває сильне механічне стискання, часом – задуху. На кінцевій стадії пологів плід може відчувати безпосередній контакт з такими біологічними матеріалами, як кров, слиз, навколоплідна рідина.

Під час сеансів самодослідження, крім реалістичних відчуттів різних аспектів боротьби в родовому каналі, людина може відчувати й символічні емоційні переживання: елементи титанічної боротьби, образи стихійних бід, воєн, сутичок з дикими тваринами, зіткнення з вогнем, криваві жертвопринесення, сильне сексуальне збудження, агресію тощо. Той факт, що на перинатальному рівні сексуальне збудження відбувається в контексті смертельної загрози, страху, агресії й біологічного матеріалу, на думку Гроффа, стає ключем до розуміння сексуальних відхилень. Під час третьої перинатальної матриці ситуація вже не здається безнадійною, і людина бере активніше участь у тому, що відбувається. Вона відчуває, що страждання має певну спрямованість і мету. Цей досвід боротьби смерті й народження є межею між агонією й екстазом, іноді злиття одного й іншого.

Четверта перинатальна матриця (БПМ-IV) пов'язана з безпосередньою *появою на світ людини*, коли болісний процес боротьби за народження добігає кінця, просування по родовому каналу сягає кульмінації і за піком болю, напруги й сексуального збудження йде раптове полегшення й релаксація. Дитина народилася, після довгого періоду темноти вперше бачить яскраве світло дня або операційної.

Як і в інших матрицях, деякі переживання на цій стадії є точним спогадом про реальні біологічні події, що відбуваються під час народження, а крім того, люди згадують ті спеціальні акушерські прийоми, які було застосовано саме під час їхнього народження.

Символічним в останній стадії пологів є досвід смерті – відродження: перехід від БПМ-III до БПМ-IV відтворює відчуття повного знищення – фізичної загибелі, емоційного краху, інтелектуальної поразки, миттєвого знищення всіх колишніх основ у житті людини. Після досвіду повного знищення відразу з'являється картина сліпучого білого або золотого кольору надприродної

яскравості й краси. Людина переживає відчуття духовного звільнення, порятунку і відчуває себе вільною від тривоги, депресії, провини. Це супроводжується потоком позитивних емоцій щодо самої себе, інших або існування загалом. Світ здається прекрасним і безпечним місцем, а інтерес до життя значно зростає.

Отже, **перинатальний рівень несвідомого** є багатограним вмістилищем емоційних станів, тілесних відчуттів і могутньої енергії. Мабуть, він функціонує як універсальна і відносно недиференційована потенційна матриця для розвитку більшості форм психопатології. Наскільки перинатальні матриці відображають реальну травму народження, настільки можна чекати істотного варіювання загального обсягу негативних елементів. Звичайно ж, є різниця між стрімкими пологами в ліфті або в таксі дорогою до пологового будинку і пологами тривалістю п'ятдесят годин із застосуванням щипців та інших екстрених заходів.

Народження травмує не тільки тому, що дитина від райських безпечних умов у лоні матері переходить до несприятливих умов зовнішнього світу, а й тому, що саме проходження через родовий канал було пов'язане з надзвичайно високим емоційним і фізичним стресом та неймовірним болем. Зрозуміло, що серед індивідів, чие народження було схожим, одні можуть бути відносно нормальні, тоді як інші матимуть психопатологію різного виду і різного ступеня. Резерв важких емоцій і тілесних відчуттів, які є наслідком пологової травми, становить лише потенційне джерело ментальних порушень.

Власне, чи розвинеться психопатологія? Якої специфічної форми вона набуде і наскільки буде серйозною? Усе це вирішально залежить від індивідуальної постнатальної історії, і, отже, природи й динаміки систем конденсуючого досвіду (СКД). Чуйна поведінка з новонародженим, відновлення симбіотичної взаємодії з матір'ю, достатній час, затрачений на встановлення зв'язку – мабуть, ключові чинники, здатні нейтралізувати шкоду пологової травми. Обставини і патерни народження людини мають глибокий зв'язок із загальною якістю всього її життя. Досвід народження визначає фундаментальне ставлення до існування, світогляд, ставлення до інших людей, співвідношення оптимізму й песимізму, стратегію життя, навіть такі специфічні риси, як довіру до себе і здатність давати раду з проблемами й проектами.

Якщо народження відбулося без ексцесів і виснаження, а постнатальний відхід був правильним і чуйним, людина залишається з «майже клітинним відчуттям» віри в себе у боротьбі з перешкодами і в їх подоланні. Ті, хто народжувався в умовах важкої загальної анестезії, нерідко зазначають, що вони здатні мобілізувати достатньо енергії на ранніх стадіях будь-якого великого починання, але потім втрачають зосередженість і відчувають, що енергія розсіюється й зникає, як наслідок, їм ніколи не доводиться відчувати повну завершеність свого проекту.

Мануальне втручання або застосування щипців для пришвидшення пологів призводить до утворення в чомусь схожого патерна. Носії такого досвіду здатні працювати з адекватною енергією на початкових стадіях проекту, але втрачають віру в себе перед самим його завершенням і вимушені спиратися на зовнішню допомогу для «останнього ривка».

Фізіологічний досвід народження без анестезії готує індивіда до майбутніх серйозних змін і створює глибоку віру у свою здатність упоратися з ними. Але в разі патологічних обставин «важких пологів» без відповідної фармакології, яка могла б полегшити страждання матері та немовляти, таке важке народження здатне закласти патерн для насильного суїциду, тенденції до самогубства. Сильна анестезія може, з іншого боку, запрограмувати індивіда на пошуки полегшення стресів у наркотичних станах й алкогольному сп'янінні.

Важкий і тривалий перебіг початкової стадії пологів (БПМ-II) може слугувати основною причиною схильності людини до депресії, тривоги, відчаю, відсутності ініціативи, втрати інтересу до всього, до нездатності радіти існуванню, до пригніченого сексуального бажання, до малої здатності відчувати сексуальний оргазм, до загальної рухової заторможеності. Типові соматичні вияви депресії (вияви БПМ-II) – відчуття придушення й обмеженості, задухи, напруги і тиску, головні болі, мігрень, закрепи, серцеві розлади, втрата інтересу до їжі та сексу.

Біохіміки з'ясували, що в людей, які страждають на пригнічену депресію, високий за змістом катехоламінів і стероїдних гормонів склад крові. Це зумовлює високий рівень схильності до стресу, що цілком відповідає картині БПМ-II, яка відображає високостресову ситуацію без зовнішніх дій і виявів. Якщо глибинну сутність пригніченої депресії можна зрозуміти тільки за динамікою БПМ-II, то пов'язані з нею і які сприяють її розвитку СКД передбачають такі біографічні елементи: віддалення від матері, її відсутність або холодність, холод, голод у дитинстві й ранньому дитинстві, сімейні ситуації придушення і покарання дитини, відчуття самотності, ситуації, які загрожують життю або тілесній цілісності індивіда, коли він грав роль безпорадної жертви.

Важкий, тривалий або патологічний перебіг пологів на фазі проходження дитини по родовому каналу (БПМ-III) здатний спричинити різноманітні психопатологічні відхилення: мазохізм, садизм, некрофілію, сексуальні відхилення, гомосексуалізм, самокаліцтво, криваве самогубство (кинутися під потяг, перерізати вени), згвалтування, агресивність. Агресивність крайніх ступенів була пов'язана з важким процесом народження як реакція на надмірний фізичний і емоційний біль, задуху і загрозу життю. Така жорстокість щодо тварини на волі привела б його до спалахів люті і рухового вибуху.

в дитини, затисненої у вузькому просторі родового каналу, немає способу вивести потік емоційних і моторних імпульсів, оскільки вона не може рухатися, чинити опір, вийти зі ситуації і навіть кричати.

Тому зрозуміло, що величезний запас агресивних імпульсів і загального напруження залишатиметься всередині організму в очікуванні того, що вивільняється. Цей величезний резервуар затриманої енергії може пізніше стати основою не тільки агресивності та насильних імпульсів, а й різних моторних явищ, якими звичайно супроводжуються чимало психіатричних порушень – таких як загальне м'язове напруження, тремор, судоми, тики і припадки. Перинатальні матриці було задіяно і в патогенезі серйозних психосоматичних захворювань – бронхіальна астма, мігрень, головні болі, псоріаз, виразка шлунка, гіпертонія.

Глибинна основа артеріальної гіпертонії – запас в організмі тривалого емоційного і фізичного стресу біологічного народження. Різні стреси впродовж життя долучаються до цього первинного запасу, полегшують доступ перинатальних елементів у свідомість. Як наслідок, гіпертонія є психосоматичною реакцією на незавершені гешталти стресових ситуацій в житті індивіда, зокрема його перинатальну історію, а не віддзеркаленням тільки найближчих за часом обставин.

Щоб звільнитися від зазначених хвороб і психопатологічних відхилень, на думку С. Гроффа, пацієнт має знову прожити початкову стресову ситуацію з усією її повнотою та цілковитим усвідомленням. Коли сутність та інтенсивність свідомого переживання точно збігатимуться з несвідомим гештальт-досвідом, проблему буде розв'язано і недугу виліковано. Однак переживання видозміненої копії початкової стресової ситуації без доступу до того рівня несвідомого, до якого вона належить, тільки обтяжує проблему, а не розв'язує. Наприклад, головний біль має посилитися до граничного, нестерпного ступеня, який можна порівняти з болем, фактично пережитим під час народження, – тоді це дасть раптове вибухоподібне звільнення від мігрені, вилікує її повністю. Повторне проживання свого народження за допомогою методів ребефінгу, голотропного занурення або психоделічної терапії дає стабільне лікування психосоматичних захворювань і психопатологічних відхилень.

Патогенні наслідки народження визначаються не лише характером пологової травми, а й тим відходом, який одержує дитина відразу після народження. І це ще не все: емоції, важливі події подальшого життя також впливають на те, якою мірою динаміка перинатальних матриць перейде у виявлену патологію.

Добрий материнський догляд, задоволеність, безпека і загальне переважання позитивних переживань у дитинстві можуть створити динамічну буферну зону, яка оберігає індивіда від прямої збуреної дії перинатальних емоцій, відчуттів та енергії. І, навпаки, продовження травматизації в дитинстві не лише не дає цього захисного екрана, а ще

додасть матеріалу до негативних емоцій та відчуттів, накопичених на перинатальному рівні. Тому дитячі психологічні травми дуже впливають на все подальше життя людини, на її поведінку, хвороби, психологічні відхилення і проблеми.

Через дефект у захисній системі перинатальні елементи можуть згодом прорватися у свідомість у вигляді психопатологічних синдромів. Емоційні, психосоматичні й міжособові проблеми мають не тільки біографічний і перинатальний елементи, а й корені з трансперсональної сфери.

Отже, перинатальний рівень несвідомого є багатограним і багатим вмістилищем емоційних станів, тілесних відчуттів і могутньої енергії.

Для досягнення вивільнення від вказаних хвороб і психопатологічних відхилень, на думку С. Гроффа, впродовж його 30-літнього лікарського досвіду, пацієнт повинен знову прожити початкову стресову ситуацію в усій її повноті та з повним усвідомленням: коли природа та інтенсивність свідомого переживання точно збігатимуться з несвідомим гештальт-досвідом, проблему буде розв'язано і відбудеться лікування. Але переживання видозміненої копії початкової стресової ситуації без доступу до того рівня несвідомого, до якого вона належить, тільки обтяжує проблему, а не розв'язує.

Близький до трансперсональної психології підхід доктора **Чампіона Курта Тойча**. Його концепція, яка полягала в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає велику частину перспектив її життя та основні патерни поведінки, поступово діставала визнання в наукових колах. 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 Напрямок (ОВН) – 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 до кращого в різних аспектах.

Тойч своєю 30-річною терапевтичною практикою довів, що ОВН, 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. Тойч розробив для своїх клієнтів усебічну програму девітимізації і досягнення поставлених життєвих цілей. Змінене за допомогою IDEAL-методу ОВН дає людині, її рідним

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» (хоча це і дуже складно).

Біхевіоризм, який визначив предметом психології поведінку, бачить в особистості людини не що інше, як сукупність поведінкових реакцій, властивих даній людині. Та чи інша поведінкова реакція виникає на певний стимул, ситуацію, тобто «стимул – реакція» (S – R). Закон ефекту Торндайка уточнює: зв'язок між S – R посилюється, якщо є підкріплення. Воно може бути як позитивним (похвала, отримання бажаного результату, матеріальна винагорода тощо), так і негативним (біль, покарання, невдача, критичне зауваження тощо). Поведінка людини витікає найчастіше з очікування позитивного підкріплення, але іноді переважає бажання передусім уникнути негативного підкріплення, тобто покарання, болю тощо.

Отже, з позиції біхевіоризму особистість – це все те, чим володіє індивід, це його можливості щодо реакцій (навички, соціально регульовані інстинкти, соціалізовані емоції + здатність пластичності, щоб утворювати нові навички + здатність утримання, збереження навичок) для пристосування до середовища.

ОСОБИСТІТЬ – організована і відносно стійка система навичок. Навички становлять основу щодо стійкої поведінки, а зміна ситуації зумовлює формування нових навичок.

Отже, особистість у концепції біхевіоризму розуміють насамперед як істоту, яка реагує і діє, яку запрограмовано на ті або інші реакції, дії, поведінку. Змінюючи стимули і підкріплення, можна програмувати людину на необхідну поведінку.

надрах самого біхевіоризму психолог **Е. Толмен (1948)** поставив під сумнів схему S–R як дуже спрощену і ввів між цими членами важливу змінну I – психічні процеси даного індивіда, які залежать від його спадковості, фізіологічного стану, минулого досвіду і природи стимулу. Внаслідок цього головна формула особистості біхевіоризму стала такою: S–I–R. Пізніше один із послідовників Уотсона, Скіннер, розвиваючи концепцію біхевіоризму, довів, що будь-яка поведінка визначається наслідками, та сформулював принцип оперантного зумовлення – «поведінку живих організмів визначають наслідки, які вона зумовлює». Залежно від того, чи будуть ці наслідки приємними, байдужими чи неприємними – живий організм або виявить тенденцію повторювати цей поведінковий акт, або не надасть йому ніякого значення, або ж уникатиме його повторення надалі.

Берес Фрідерік Скіннер (1904–1990) вважав, що варто вивчати насамперед поведінку людини. На відміну від мислення і переживань, поведінку людини можна спостерігати, вимірювати й аналізувати. Виходячи з видимої поведінки людини, можна визначити «Я», у такому разі стає необов'язковим вивчення внутрішніх процесів,

які відбуваються в особистості або в «Я». Він сформулював різні способи спостереження, виміру, прогнозування і розуміння поведінки людини. Оскільки Скіннер не довіряв суб'єктивному, ментальному тлумаченню поведінки, а також спекуляціям або поясненню через обставини, то започаткував свої ідеї на основі спостережень за поведінкою людей і тварин.

Проте Скіннер не розглядав людей, як творчих і діяльних натур, навпаки, він думав, що поведінка людини визначається чинниками генетики й оточення. Коли люди не розуміють поведінки іншої людини або не знають патернів її минулого чи майбутнього, які її підкріплюють, вони починають вигадувати пояснення її поведінки.

Учений дійшов висновку, що людину можна навчити виявляти практично будь-яку поведінку, властиву людям або тваринам, виявляти її так часто, наскільки буде потрібно в обраному напрямі. Дослідження змінних, які впливають на оперантне навчання, показує, що навчання досягається і без усвідомлення, але найефективніше воно виявляється, коли суб'єкт усвідомлює його і взаємодіє з тими, хто з ним працює.

Позитивні й негативні наслідки контролюють поведінку людини. Якщо ми маємо у своєму розпорядженні достатні знання про колишні підкріплення, ми можемо пояснити будь-який людський вчинок. Якщо ми зможемо змінювати оточення людини, то ми можемо проконтролювати її поведінку. Контроль поведінки — це і є воля.

Для Скіннера особистісний ріст є здатністю підсилювати вигідний нам контроль навколишніх і зводити до мінімуму несприятливі умови. Функціональний аналіз може бути корисний для пояснення поведінки з погляду причинно-наслідкових зв'язків. Він вважає, що особистість, у загальноприйнятому сенсі цього слова, — фікція. Свідомість і тіло не віддільні один від одного.

Людина повністю залежить від свого середовища, і будь-яка свобода дії, якою, їй здається, вона може користуватися, є чистою ілюзією.

Згідно з теорією соціального вчення Дж. Роттера, соціальну поведінку можна описати за допомогою таких понять:

поведінковий потенціал – кожна людина володіє певним набором дій, поведінкових реакцій, що сформувалися протягом життя;

на поведінку людини впливає її очікування, їх суб'єктивна імовірність, з якою, на думку людини, певне підкріплення буде після певної поведінки в певній ситуації (якщо людина вважає, що існує висока імовірність того чи іншого підкріплення в цій ситуації, вона швидше засвоює необхідну поведінку, яка відповідає ситуації та підкріпленню);

на поведінку людини впливає характер підкріплення, його цінність для людини (різні люди цінують і надають перевагу різним підкріпленням: хтось більше цінує похвалу, пошану з боку інших, хтось більше цінує гроші або чутливіший до покарання та ін.);

на поведінку людини впливає її «локус контролю» – екстернал або інтернал, чи відчуває вона себе «пішаком» або ж вважає, що досягнення її цілей залежить від власних зусиль.

Поведінковий потенціал, на думку Роттера, включає 5 основних блоків поведінкових реакцій, «технік існування»:

поведінкові реакції, спрямовані на досягнення успіху, результату, слугують підставою соціального визнання;

поведінкові реакції пристосування, адаптації – це техніки узгодження з вимогами інших людей, суспільних норм тощо;

захисні поведінкові реакції – їх використовують у ситуаціях, вимоги яких перевищують можливості людини на даний момент (це зокрема, як заперечення, придушення бажань, знецінення, затушовування тощо);

техніки уникнення – поведінкові реакції, спрямовані на «вихід поля напруги», відхід, втеча, відпочинок тощо;

агресивні поведінкові реакції – це може бути і реальна фізична агресія, і символічні форми агресії: іронія, критика іншого, насмішка, інтриги, скеровані проти інтересів іншої людини тощо.

Згідно з концепцією американського психолога МакГвайра, класифікацію поведінки і вчинків людини слід проводити залежно від цілей, потреб, ситуацій.

2.2. Особистість у когнітивній та гуманістичній психології

Когнітивні теорії особистості виходять з розуміння людини як «розуміючої, аналізуючої», оскільки людина перебуває у світі інформації, яку треба зрозуміти, оцінити, використати. Учинок людини містить три компоненти: 1) *саму дію*, 2) *думки*, 3) *відчуття*, які вона переживає, виконуючи певні дії.

Зовні схожі вчинки можуть бути різними, оскільки думки і відчуття були іншими. Опинившись у реальній ситуації, людина не має нагоди всебічного аналізу обставин (обмаль часу, брак знань), їй потрібно розв'язувати, вона робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи тут завершують аналіз поведінки). Проте когнітивну та емоційну частину вчинку ще не було завершено, оскільки сам вчинок є джерелом інформації, що дозволяє формулювати чи змінювати думку про себе або про інших.

Ситуації створюють потенційні сили, які сприяють актуалізації або перешкоджають реалізації намірів, планів, відносин людини.

Знаходячи або створюючи відповідний (зручний) канал ситуаційних явищ, можна домогтися кардинальної зміни поведінки людей за рахунок маніпулювання окремими приватними характеристиками ситуації, і навпаки, не знайшовши такого, можна безрезультатно докласти чимало зусиль, організовуючи зовнішню дію на людей.

Суб'єктивна інтерпретація ситуацій - це більш істинний чинник ухвалення рішення, ніж «об'єктивне значення» цих ситуацій. Різні люди по-різному «бачать», інтерпретують ситуації, в яких вони діють. Існує внутрішня мінливість особистих актуалізованих у конкретних ситуаціях схем інтерпретації, що є причиною неточного прогнозу людьми своєї власної майбутньої поведінки.

Гуманістичні теорії особистості. Одним із фундаторів гуманістичної психології вважають американського дослідника **Карла Роджерса** (1900–1990). Центральною ланкою особистості, за К. Роджерсом, є самооцінка, уявлення людини про себе, «Я-концепція», яка породжується у взаємодії з іншими людьми. Однак формування самооцінки не проходить без конфліктів, вона часто не збігається з оцінкою людини навколишніми, і тоді виникає дилема – чи прийняти оцінку інших, чи залишитися зі своєю. Неправильне уявлення про себе призводить іноді до крайнощів у перекручуванні самооцінки. Такі випадки можуть викликати невротичні конфлікти і потребують допомоги психолога у створенні гнучкої самооцінки. Здатність до гнучкої самооцінки, вміння під тиском досвіду переоцінювати систему цінностей, яка виникла раніше, – все це К. Роджерс визначає як важливу умову психічної цілісності особистості та її психічного здоров'я в різних життєвих ситуаціях. Завдяки К. Роджерсу явища самосвідомості та самооцінки, їхні функції

поведінці й розвиткові суб'єкта виявилися важливим предметом подальших психологічних досліджень.

Один із них – це тенденція до самоактуалізації, яка властива будь-якому живому організмові.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ — це прагнення живої істоти до росту, розвитку, самостійності, самовираження, активізації всіх можливостей свого організму.

Роджерс вважає, що прагнення до повної самоактуалізації є вродженим для кожного з нас.

Можна помітити, що основна тенденція до актуалізації є єдиним спонуканням, яке стверджується в цій теоретичній системі. «Я», наприклад, є центральним поняттям у теорії, але «Я» нічого не «робить», воно просто виражає панівну тенденцію організму - поводитися таким чином, щоб підтримувати й підсилювати себе.

Для Роджерса тенденція до самоактуалізації є не просто якимось одним спонуканням серед багато інших, а центром, на якому зосереджено всі інші прагнення.

Тому він приділяв увагу не лише психотерапії, а й став розглядати проблеми особистості в політичному і соціальному

контексті. Його особистісно-центрований підхід широко відомий під назвою «Значення особистості» («Personal Power»). Воно належить до «*локусу сили прийняття рішень*: той, хто приймає рішення, свідомо чи несвідомо регулює думки, почуття або поведінку інших людей і самого себе... Загалом це процес отримання, використання, поділу або відмовлення від влади, контролю і прийняття рішень» (1978).

Роджерс думав, що кожна людина, як тільки їй буде надано таку можливість, відразу ж виявляє великі здібності до того, щоб використовувати силу своєї особистості правильно і з користю. «Індивідуум володіє великими внутрішніми ресурсами самоусвідомлення, зміни «Я»-концепції, своїх атитюдів і саморегулюючої поведінки». Вияву цього прагнення до саморозвитку перешкоджає контроль одних людей над іншими. Відверте домінування, диктат часто спричиняють опір.

Інший представник гуманістичної психології США – **Гордон В. Оллпорт** (1887–1967) – вважав особистість відкритою системою: розвиток особистості завжди здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Особистість, за його визначенням, – це динамічна організація особливих мотиваційних систем, звичок, установок і особистісних рис індивіда, які визначають унікальність його взаємодії з середовищем, передусім соціальним. Однак у цих стосунках немає рівноваги між докільлям і людиною. Людина повинна весь час встановлювати нові стосунки і розвивати наявні, тобто постійно «розривати» гомеостаз. Отже, постійний розвиток особистості є основною формою її існування. Соціальні відносини конституують, за Г. Оллпортом, особистість, «відв'язуючи» її від біологічних потреб.

Як важливий механізм розвитку особистості Г. Оллпорт визнає «рису», під якою він розуміє «рису-мотив», «рису-інтерес», тобто мотиви поведінки, які діють на даний момент. Кожна людина народжується з певним набором «рис-мотивів», які потім трансформуються, підлягають зміні. Існують два класи рис – основні та інструментальні. Основні риси стимулюють поведінку людини, а інструментальні формують її. Основні риси переплітаються з інструментальними, що сприяє формуванню особистості.

Кожній особистості притаманні головні, кардинальні риси та другорядні риси. Видатні люди характеризуються наявністю домінуючої, центральної риси. У звичайних же людей таких ознак може бути кілька. Здоровій особистості, за Г. Оллпортом, властиві такі риси, як активна позиція щодо дійсності; доступність досвіду для свідомості, тобто здатність бачити події власного життя такими, якими вони є, не застосовуючи «психологічного захисту»; самопізнання; здатність до абстракції; постійний процес індивідуалізації; функціональна автономія рис; стійкість до фрустрації. Важливою умовою розвитку особистості визнається можливість чинити опір рівновазі. Напруження слід підтримувати, а не усувати. При цьому вчений базує свої погляди на біографіях видатних людей, для яких життя – це безперервне долавання труднощів, щобільше – вони самі

прагнуть цього, шукаючи та долаючи перешкоди. Невротичну особистість, за Г. Оллпортом, характеризує наявність таких рис, як пасивна позиція щодо світу; застосування різних видів психологічного захисту – витиснення, сублімації, проекції, заміщення; викривлення істинного стану речей; обмеженість мислення; «заклякність» розвитку.

Отже, особистість конкретної людини характеризує певна система рис-мотивів, або трайтів, яка визначає її поведінку та розвиток.

Теорія Гордона В. Оллпорта становить собою поєднання гуманістичних та індивідуальних підходів до вивчення людської поведінки. Вона підкреслює *унікальність психічно здорових індивідуумів, які проактивно (proactively) прагнуть до своїх свідомо (consciously) поставлених цілей*. Оллпорт критикував існуючі теорії особистості за те, що вони випустили з уваги нормальну, психічно здорову людину і надавали занадто велике значення несвідомо зумовленим процесам.

Метою Оллпорта було доповнити, а не замінити відкриття психоаналізу, теорії «стимулу-реакції», оперантного зумовлювання і соціальної психології. Він думав, що вичерпну теорію особистості має бути засновано на об'єднанні досягнень психоаналізу, теорії навчання, соціальної психології і теорії рис, так само, як і його власної психології індивідуальності (psychology of the individual). Однак створена ним теорія дійсно об'єднала в собі кращі досягнення попередників, таких як Вільям Штерн, Вільям Джеймс і Вільям Мак-Дугалл.

Намагаючись відновити рівновагу в питанні вивчення людини, Оллпорт підкреслював унікальність кожного індивідуума – позиція, протилежна підходам більшості існуючих теорій особистості. Акцент на унікальності змусив його відмовитися від розгляду загальних рис і замінити їх *індивідуальними рисами, або персональними диспозиціями*. Три рівні персонального розташування – це:

кардинальні диспозиції; 2) центральні диспозиції і 3) вторинні диспозиції. Деякі люди мають *кардинальні диспозиції*, настільки сильні, що їх не можна схвати. Більшість із нас має від п'яти до десяти *центральної диспозиції* – властивостей, що їх може назвати в чесному описі нашої особистості людина, яка добре нас знає. Центральні диспозиції плавно переходять у *вторинні диспозиції*, не настільки характерні для даної людини, але набагато численніші. Усі особисті диспозиції динамічні, але ті, що формують дії, називаються *мотиваційними*, ті ж, що керують діями, – *стилістичними*.

концепції особистості, яку створив Оллпорт, виокремлено поняття *пропріум*. До *пропріуму* належать стилі поведінки та особисті диспозиції, які ми розглядаємо як саме наші власні. Не вся особистість належить до пропріуму, а лише ті її грані, що ми сприймаємо як близькі, центральні та важливі для нашого життя. Розглядаючи становлення особистості, Оллпорт виокремлює сім стадій, на яких формуються різні аспекти пропріуму. Звичайно, не раніше ніж у

підлітковому віці людина чітко усвідомлює себе як особистість і добре розвинутий пропріум, що спонукає її діяти відповідно до *власних прагнень*.

Особливий інтерес викликає концепція *функціональної автономії*, яку Оллпорт створив на протигагу неадекватним, на його думку, теоріям мотивації людської поведінки. Відповідно до принципу *функціональної автономії*, мотивація поведінки може бути функціонально незалежною від мотивів, споконвічно відповідальних за поведінку. *Персеверативна функціональна автономія* належить до звичок і дій, які не є частиною пропріуму. *Пропріативна функціональна автономія* включає ті самодостатні мотивації, які входять до пропріуму.

Американський психолог **А. Маслоу** (1907–1970) – один з основоположників гуманістичної теорії, який головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття потенцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба нести людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фройд. Навпаки, в них закладено інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одне одному. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Суспільство може процвітати, якщо воно знаходить шляхи розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей. Поступ суспільства відбувається не революційним шляхом, не соціальними перетвореннями, а задоволенням гуманістичних потреб.

За А. Маслоу, ядро особистості утворюють гуманістичні потреби добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати за певних умов. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише під час задоволення інших потреб і передусім фізіологічних. Більшості ж людей не вдається досягти задоволення навіть нижчих потреб.

ІЄРАРХІЯ ПОТРЕБ, згідно з Маслоу, охоплює:

фізіологічні потреби;

потреби в безпеці;

потреби в любові й прихильності;

потреби у визнанні та оцінці;

потреби в самоактуалізації – реалізації здібностей і талантів.

Самоактуалізації досягає лише невелика кількість людей, котрі є особистостями. Маслоу називає такі їхні особливості, як невимушеність у поведінці, ділову спрямованість, вибірковість, глибину та демократичність у стосунках, незалежність, творчі вияви тощо.

А. Маслоу виявив такі принципи мотивації людини:
мотиви мають ієрархічну структуру;
чим вищий рівень мотиву, тим менш життєнеобхідними є відповідні потреби – тим довше можна затримати їх реалізацію;
поки не задоволено нижчі потреби, вищі залишаються порівняно нецікавими. З моменту виконання нижчі потреби перестають бути потребами, тобто вони втрачають мотивуючу силу;
з підвищенням потреб підвищується готовність до більшої активності.

Отже, можливість до задоволення вищих потреб є великим стимулом активності, ніж задоволення нижчих.

Якщо людина прагне зрозуміти значення свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий ступінь особового саморозвитку.

Для самоактуалізованої особистості притаманні такі риси:

повне схвалення реальності й комфортне відношення до неї (не ховатися від життя, а знати, розуміти його);

схвалення інших і себе («Я роблю своє, а ти – своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я є я, ти є ти. Я поважаю і приймаю тебе таким, який ти є»);

професійне захоплення улюбленою справою, орієнтація на завдання, на справу;

автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність думок;

здатність до розуміння інших людей, увага,

доброзичливість до людей;

постійна новизна, свіжість оцінок, відвертість досвіду;

розрізнення мети і засобів, зла і добра (не будь-який засіб добрий для досягнення мети);

спонтанність, природність поведінки;

гумор;

саморозвиток, вияв здібностей, потенційних можливостей, самоактуалізуюча творчість у роботі, любові, житті;

готовність до розв'язання нових проблем, до усвідомлення проблем і труднощів, власного досвіду, справжнього розуміння своїх можливостей, до підвищення конгруентності. Конгруентність – це відповідність переживання, усвідомлення досвіду його справжньому змістові.

Подолання захисних механізмів допомагає досягти конгруентних, істинних переживань. Захисні механізми заважають

правильно усвідомити власні проблеми. Розвиток особистості – це підвищення конгруентності, підвищення розуміння свого «реального Я», своїх можливостей, особливостей, це самоактуалізація як тенденція до розуміння власного «реального Я».

Деградації особистості сприяють психологічні і соціальні чинники. Етапи деградації особистості:

формування психології «пішака», глобального відчуття своєї залежності від інших сил (феномен «вивченої безпорадності»);

створення дефіциту благ, у результаті чого вони стають первинними потребами в їжі та виживанні;

створення «чистоти» соціального оточення – поділ людей на «добрих» і «поганих», «своїх» і «чужих», відчуття провини і сорому за себе;

створення культу «самокритики», визнання навіть у здійсненні тих несхвальних вчинків, які людина ніколи не скоювала;

збереження «священних основ» (заборонено навіть замислюватися, сумніватися в основоположних передумовах ідеології);

формування спеціалізованої мови (складні проблеми спресовуються у короткі, надзвичайно прості вирази, які легко запам'ятати).

В результаті всіх цих чинників для людини стає звичним «нереальне існування», оскільки зі складного, суперечливого, невизначеного реального світу людина переходить у «нереальний світ ясності, спрощеності». У людини формуються декілька «Я», ізольованих функціонально один від одного. Утворюється «екзистенціальний вакуум», коли людина втратила «тваринні» інстинкти, втратила соціальні норми, традиції, що визначають, що людина повинна робити, і в результаті вона сама не знає, чого вона хоче (а може, вже нічого не хоче). Тоді вона робить те, що хочуть інші,

«пішаком» у чужих руках. Такій людині потрібна «логотерапія» – боротьба за сенс життя». Не людина питає себе, в чому сенс її життя, а життя питає в неї, і вона дає відповідь своїм життям. Якщо людина впевнена, що сенс життя існує, то вона може піднятися над найнесприятливішими умовами.

СЕНС ЖИТТЯ, згідно з А. Маслоу, людина знаходить завдяки:

здійсненню вчинків;

плеканню гуманістичних цінностей, переживанню любові

та єдності з іншими людьми;

переживанню страждання.

Різні шляхи самоактуалізації можуть бути за умови, якщо в людини є вищі потреби до розвитку, життєві цілі: істина, краса, доброта, справедливість.

2.3. Жіночі теорії особистості

1970-х роках теоретики почали досліджувати вплив статевого чинника на психологічний розвиток жінки. Вони розділилися на дві групи, одна з яких зосередилася на вдосконаленні існуючих теорій, працюючи з концепціями Фройда і Юнга, інша припустила, що появу нових цінностей, категорій і термінів може зумовити ретельне вивчення життєвого досвіду жінок, які раніше фактично ігнорувалися психологією.

Так, у праці Джин Бейкер Міллер «До нової психології жінки» (Toward a New Psychology of Women), що вийшла в 1976 році, було запропоновано новий погляд на психологію жінки, який поставив під сумнів основні концепції традиційних теорій. Приблизно в цей самий час соціолог Керол Гілліган (Carol Gilligan) займалася збором емпіричних даних, які відображали корінні відмінності в психологічному і моральному дозріванні жінок й чоловіків. На їх основі у праці «Іншим голосом» (In a Different Voice, 1982) вона виклала свої погляди, котрими також кинула виклик існуючим теоріям. Гілліган писала: «Якщо реальний досвід особистісного розвитку жінки не відповідає тому, про що пишуть у підручниках, то, як правило, офіційна психологія зараховує цю жінку до розряду тих, які підпали під психологічну деформацію. Однак ця різниця може вказувати і на обмеженість існуючих моделей людського розвитку, їхню невідповідність реальному життю».

контексті центрованого на відносинах підходу до структури психології жінки Міллер досліджувала три основні теми: культурне середовище, відносини і шляхи особистісного росту.

Культурне середовище. Розробляючи свою модель, Міллер приділила особливу увагу тому, яким чином на життя жінки впливає культурне середовище. У патріархальному суспільстві жінки, як правило, змушені пристосовуватися до нерівних і в основному невзаємних відносин. Вони страждають, почуваячись нездатними впливати на важливі події особистого і громадського життя. Особливо це стосується представниць нечисленних культурних та етнічних груп, які ще й зазнають расової дискримінації, утисків на ґрунті сексуальної орієнтації, соціально-економічного стану і віку.

Відносини (relationships). Ядром моделі Міллер стало визнання важливості міжособистісних відносин у житті та психологічному розвитку жінки. Замість того, щоб стати до боротьби за незалежність і самостійність, жінки частіше шукають участі й контактів з людьми. Причому зріла жінка насамперед займається цим не для себе, а для інших і, звичайно ж, для дітей.

Шляхи розвитку. Третім основним аспектом у моделі Міллер стало визнання того факту, що здатність жінки вступати в міжособистісні відносини і підтримувати їх є якістю, яка необхідна для здорового психологічного розвитку та росту. На жаль, це твердження суперечить прийнятому погляду, відповідно до якого деякі особистісні

якості, властиві жінкам, не становлять собою цінності, а навпаки, є недоліками. Наприклад, недоліком звичайно вважається вміння жінки більш відкрито, ніж чоловіка, виражати свої емоції, і те, якого величезного значення вона надає міжособистісним взаєминам.

Головні ідеї жіночих теорій:

психологічний розвиток жінки відбувається в її стосунках із людьми;

спілкування з людьми визначає психологічний стан людини, особливо якщо йдеться про жінку;

жінки орієнтовані на турботу про інших людей, відповідальність за них, спілкування; чоловіки ж тяжіють до самотності, відчуженості, самотійності;

традиційні психологічні теорії неправильно витлумачують особистісний досвід не лише жінок, а й чоловіків. Суспільство тисне на хлопчиків, змушуючи їх орієнтуватися на конкуренцію, відчуженість, силу і владу;

центрована на відносинах модель психології жінки, яка підкреслює важливість емоційної близькості з людьми і жах відчуження від них;

головна рушійна сила в житті жінки – постійне прагнення до спілкування, взаємності;

інтерес, щирість, здатність активно діяти, відчуття власної цінності зростають, коли людина бере участь у відносинах з людьми. У результаті вона почувається не самотньою, а тісно пов'язаною з іншими, що змушує її розширювати коло спілкування;

центральні моменти розвитку особистості – це досвід встановлення зв'язку з людьми й відчуження від них у процесі спілкування. Основою нового розуміння важливості людських контактів є емпатія;

мета психологічного розвитку – участь у стосунках із взаємною довірою й взаємною емпатією, а не самотність і відчуження від людей;

парадокс «зв'язок – відчуження» лежить в основі всіх психологічних проблем, які виявляються під час психотерапії;

психологічні проблеми становлять собою захисні механізми, побудовані людьми. Ці механізми перешкоджають встановленню зв'язків із навколишніми, незважаючи на активне прагнення до спілкування;

у межах центрованої на відносинах моделі поняття «гнів», «сором» і «конфлікт» розглядають із нового погляду. Гнів і конфлікт вважають необхідними віхами на шляху поліпшення якості взаємин. Сором описано як відчуття відчуження від людей і як відчуття, що тебе не зможуть зрозуміти;

щоб налагодити контакти з близькими людьми, діти з так званих неблагополучних сімей розвивають низку стратегій, включаючи розігрування ролей та емоційну холодність, залишаючи внутрішнє «Я» непричетним до спілкування;

для ефективної психотерапії необхідна взаємність. Шлях до неї лежить, швидше за все, через емпатію, щирість психотерапевта та його участь у відносинах із пацієнтом, ніж через його нейтралітет, який так підтримують фрейдисти і послідовники класичних теорій.

2.4. Факторні теорії особистості

Значну частину свого життя **Раймонд Кеттелл** (*Raymond Cattell*) присвятив створенню повної карти можливих властивостей людської особистості. Саме він уперше визначив практично вичерпний список нормальних і аномальних темпераментних або структурних рис. Потім Кеттелл перейшов до виміру динаміки особистості, знайшовши при цьому риси, які він назвав мотиваційними. На думку Кеттелла, знаючи структуру і динаміку особистості, можна успішно передбачати поведінку конкретної людини.

Теорія особистості Кеттелла більшою мірою ґрунтується на психометричних процедурах, а не на клінічних дослідженнях. Кеттелл починав свою роботу, не маючи жодних початкових переконань щодо структури особистості. Використовуючи індуктивний метод, він зібрав кількісну інформацію з трьох джерел: реєстрації реальної поведінки людей упродовж їхнього життя (L-дані), свідчень самих людей про себе (Q-дані) та результатів об'єктивних тестів (T-дані), обчислив взаємну кореляцію величин, сформував кореляційну матрицю і з неї вивів *первинні фактори*. Ці фактори здобувають психологічне значення у сфері трьох категорій властивостей особистості – *темпераменту, здібностей та мотивації*.

Загалом Кеттелл виокремлює 35 *особистісних рис*: *першого порядку* – 23 риси, властиві нормальній особистості, та 12 патологічних рис. Ці фактори корелюються між собою, що дає змогу провести повторний факторний аналіз і виявити принаймні вісім *рис другого порядку*. Ці первинні та вторинні фактори в теорії Кеттелла мають назву «основних рис особистості», але всі вони переважно є темпераментними рисами.

Кеттелл також класифікував здібності й мотиваційні риси. Зокрема, мотиваційні, або *динамічні*, риси поділено на вроджені спонукання, або *ерги*, та набуті за допомогою культурного впливу мотиви, які мають назву *сем*. Усі вони є елементами *динамічних ґрат*, до яких також входять *атитюди*.

Після майже шістдесятьох років роботи Кеттелл, який ставив перед собою завдання намалювати повну карту особистості, досяг успіху у створенні вичерпної кваліфікації особистісних структур, а також розробив метод, що дозволяє передбачати поведінку.

Англійський учений німецького походження **Ганс Айзенк** (*Hans Eysenck*) (1916–1997) увійшов до історії психології як творець *чотиріврівневої ієрархічної моделі людської особистості*. Як і Г.Р. Кеттелл, Айзенк користувався для своєї побудови математичним

апаратом *факторного аналізу*, однак його підхід відрізнявся від підходу Кеттелла за кількома найважливішими пунктами. По-перше, він застосовував *гіпотетико-дедуктивний* метод обробки матеріалу, перед тим як використовувати факторний аналіз. По-друге, він виокремлював не 35 рис, а лише три базові *типи (types)*. По-третє, вважав факторний аналіз лише одним зі способів знаходження відповіді на найважливіші питання, які стосуються теорії особистості.

Найбільше на теорію особистості Айзенка вплинули погляди трьох учених: Сіріла Берта (Cyril Burt), Чарльза Спірмена (Charles Spearman) та Івана Павлова. Теорія Айзенка містить сильний психометричний і біологічний компоненти.

Айзенк був глибоко переконаний у тому, що риси особистості й типи визначаються насамперед спадковістю. На початку 70-х років ХХ ст. він взяв участь у відомій дискусії про спадковість інтелекту, виступивши на захист Артура Дженсена (Arthur Jensen), який наполягав на тому, що коефіцієнт інтелекту (IQ) не підвищується завдяки цілеспрямованому соціальному впливу, а більшою мірою визначений генетично. Книга Айзенка «Суперечка про коефіцієнт інтелекту» (*The IQ Argument*, 1971) різко суперечила загальноприйнятим поглядам.

історії психології Айзенк залишиться блискучим полемістом і творцем оригінальної ієрархічної теорії особистості. Його теорію типів розроблено на основі математичного апарату *факторного аналізу*. Цей метод припускає, що люди мають різні відносно постійні особистісні якості, або риси, і що ці риси можна виміряти за допомогою кореляційних досліджень. Айзенк застосовував *дедуктивний метод наукового дослідження*, починаючи з теоретичних побудов, а потім збираючи дані, які логічно відповідали цій теорії.

Айзенк встановив чотири критерії для ідентифікації факторів. По-перше, слід отримати *психометричне підтвердження* існування фактора. Другий критерій – фактор повинен мати *властивість спадковості* і задовольняти генетичній моделі. Третє – фактор повинен *мати сенс з погляду теорії*. Останній критерій існування фактора – це його *соціальна доречність (social relevance)*, тобто потрібно показати, що математично виведений фактор має причетність (не обов'язково суто причинне) до соціальних явищ.

Айзенк сформулював концепцію ієрархічної чотирирівневої моделі людської особистості. Нижній рівень – *специфічні дії або думки*, індивідуальний спосіб поведінки або думки, які можуть бути, а можуть і не бути характеристиками особистості. Другий рівень – *звичні дії або думки*, які за певних умов повторюються. Третій рівень – *риса особистості*, а четвертий, вищий рівень організації поведінки, – це рівень *типів, або суперфакторів*.

Тоді як Кеттелл виокремлює 35 рис першого порядку, Айзенк буде свою теорію лише на трьох ширших біполярних суперфакторах: *екстраверсія/інтроверсія, невротизм/стабільність*

психотизм/суперего. Риси Кеттелла не можна прямо порівнювати з трьома типами Айзенка, оскільки риси Кеттелла належать до третього рівня ієрархічної структури, а типи Айзенка – до четвертого.

Екстраверсія характеризується товариськістю й імпульсивністю; **інтроверсія** – пасивністю і замисленістю; **невротизм** – тривожністю і звичками; **стабільність** – відсутністю таких; **психотизм** – антисоціальною поведінкою; а **суперего** – схильністю до співпереживання і співпраці.

Айзенк робив особливий акцент на *біологічних складових особистості*. Відповідно до його теорії, вплив навколишнього середовища практично не важливий для формування особистості. На його думку, генетичні фактори набагато більше впливають на подальшу поведінку, ніж дитячі враження.

2.5. Теорії особистості В. Райха,

Дж. Келлі, Г. Стек Саллівана, К. Левіна,

Р. Мей, А. Бандури, Дж. Роттера,

Е. Дюркгейма, П. Жане, В. Франкла, В. Дільтея,

Е. Шпрангера, В. Джемма, Г. Тома

Вільгельм Райх (1897–1954) став засновником соматичної психології та психотерапії, орієнтованої на тілесність, а також попередником сучасних терапій, які мають справу з емоційним життям.

Унікальний внесок Райха в психологію полягає в тому, що він проголосив ідею єдності тіла і духу, включив тіло до сфери інтересів психотерапії та створив концепцію особистісного панцира. У практиці психоаналізу він стимулював звільнення пацієнтом блокованих м'язовим панциром емоцій, працюючи не лише з наявним психологічним матеріалом, а й безпосередньо з тілом пацієнта. Захисні механізми особистості відрізняються від невротичних симптомів тим, що індивід переживає ці механізми як невід'ємну частину його особистості, у той час як невротичні симптоми він відчуває як далекі елементи психіки, як елементи зайві і навіть ті, які мають відбиток патології.

фрейдівській моделі найвищий рівень психосексуального розвитку позначений терміном генітальна *особистість*. Райх використовував цей термін для опису особистості, яка володіє оргастичною потенцією. Лише розтиснувши лещата свого панцира, пацієнт знаходить реальну генітальність. М'язовий панцир складається із семи основних сегментів. До кожного сегмента входять включені м'язи й органи, яким притаманні родові експресивні функції. Сегменти розташовані в ділянці очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза та становлять собою сім горизонтальних кіл, розташованих під прямим кутом до тулуба і хребта.

Щоб послабити лещата панцира, терапевт, який працює за системою Райха, за допомогою вправ, які передбачають глибоке дихання, а також через прямий вплив на хронічно напружені м'язи допомагає пацієнтові накопичити в тілі енергію, одночасно, протягом усього процесу терапії, підтримуючи з пацієнтом контакт і взаємодію.

Райх був проти будь-якого поділу людської істоти на сфери емоцій, інтелекту і тіла. В його біоенергетиці підкреслено значення не лише сексуальності як такої, а й почуття задоволення загалом. Біоенергетика висуває поняття бази, локалізованої в ділянці таза і ніг.

Теорія особистісних конструктів Джорджа Келлі (1905–1965) є підходом до розуміння людей, який заснований на спробі ввійти в їхній внутрішній світ й уявити собі, як світ міг би виглядати для них із вигіднішої позиції. Терміни, які люди використовують для розуміння один одного для опису себе і своєї позиції, одержали назву *особистісних конструктів* або *особистісних конструкцій*. Ці конструкти формуються на основі наших власних особистих змістів, а також змістів, засвоєних в результаті взаємодії з нашим соціальним оточенням. Автори багатьох текстів, які описують теорію особистісних конструктів, значною мірою спираються на запропоновану Келлі метафору «людини-вченого» (або «індивідуума-вченого»), намагаючись пояснити, як Келлі описував форму особистісних конструкцій. Відповідно до даної метафори, люди описують як учених, котрі формулюють гіпотези про світ у формі особистісних конструкцій, потім перевіряють свої припущення на практиці, аналогічно до того, як підійшов би вчений, який прагне точно передбачати та контролювати події.

Келлі заклав міцний гуманістичний фундамент своєю працею, прийнявши центральним положенням те, що люди здатні до постійного створення себе заново. Для Келлі – реальності органічно властива гнучкість. У ній є місце для пошуку, творчості й відновлення. Фактично, теорія особистісних конструкцій є психологією розуміння поглядів індивідуума – розуміння, завдяки якому можна допомогти йому розв'язати проблеми. Оскільки люди конструюють зміст свого життя ще на самих ранніх етапах індивідуального розвитку, пізніше вони часто не усвідомлюють, що існує багато способів змінити себе і своє ставлення до світу. Люди можуть реконструювати реальність. Келлі пропонує погляд на людину, яка перебуває в процесі постійної зміни, і відповідно до якого коренем усіх проблем є перешкоди до власної зміни. Таким чином, Келлі створив справді гуманістичну теорію дії, яка має на меті відкрити для людини світ, що постійно змінюється, підносить їй як труднощі для подолання, так і можливості для росту.

Великий американський психіатр **Гаррі Стек Салліван** (1892–1949) стверджував, що людську особистість можна вивчити лише за допомогою наукового дослідження міжособистісних відносин. Він вважав, що наш особистісний розвиток відбувається лише в соціумі, а без інших людей ми були б позбавлені особистості.

Особистість не може бути ізольованою від комплексу міжособистісних відносин, у яких людина існує.

Міжособистісна теорія (interpersonal theory) Саллівана підкреслює важливість різних етапів розвитку в житті людини: етапу немовляти (*infancy*), дитинства (*childhood*), ювенільної ери (*juvenile era*), перед'юності (*preadolescence*), ранньої юності (*early adolescence*), пізньої юності (*late adolescence*) та зрілості (*adulthood*).

основі здорового психічного розвитку людини лежить здатність встановлювати близькі стосунки з іншими людьми. Перешкодою задовільним міжособистісним відносинам може бути тривога (*anxiety*). Можливо, найбільш критичним періодом розвитку людини є підлітковий період – час, коли діти вперше здобувають здатність встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, але ще не досягли віку, коли ці відносини ускладнюються сексуальним інтересом. Салліван вважав, що показником здорового розвитку є здатність людини переживати дружні почуття та сексуальний інтерес до тієї самої особи.

Основні поняття в теорії особистості, розробленої Салліваном, – це *напруження* та *трансформація енергії*, причому ці терміни варто розуміти в суто фізичному сенсі. Салліван подавав людську особистість як когнітивну систему, енергія в якій може існувати або у вигляді *напруження* (потенційних можливостей дій), або у вигляді безпосередніх дій (*трансформацій енергії*). *Напруження*, залежно від походження, дослідник поділяє на *узгоджувальні (потреби)* й *розузгоджувальні (тривога)*.

Трансформації енергії упорядковуються й перетворюються на конкретні зразки поведінки, які характеризують людину впродовж усього її життя, – *динамізми*, які Салліван поділяє на два основних класи. Перший з них пов'язаний зі специфічними ділянками тіла, включаючи рот, анус і геніталії, а другий належить до *напруження* і складається з трьох категорій: *розузгоджувальні, ізолюючі та узгоджувальні*.

Розузгоджувальні динамізми включають усі деструктивні зразки поведінки, пов'язані з *озлобленістю*; *ізолюючі динамізми* включають зразки поведінки, які не належать до міжособистісних відносин, наприклад *сексуальний потяг*; *узгоджувальні динамізми* – це корисні зразки поведінки такі, як *близькість* і *Я-система*.

Першим етапом розвитку людської особистості є *етап немовляти* – період, який продовжується від народження до розвитку синтаксичної мови. У цей період основні міжособистісні відносини дитини – в стосунки з матір'ю, а головне джерело тривоги – процес годування. *Дитинство* починається з розвитком синтаксичної мови та продовжується до 5–6-річного віку. На цьому етапі найважливішими міжособистісними відносинами для дітей є стосунки з матір'ю, хоча діти часто вигадують відносини і з уявними товаришами. Третій етап розвитку – *ювенільна ера*, яка обмежується першими трьома шкільними роками. У цей період діти вчаться

суперництву, компромісові й взаємодопомозі – навичкам, які дозволяють їм успішно пройти пізніші етапи розвитку. Найбільш критичною стадією розвитку є *період перед'юності*, оскільки помилки, яких припустилися на цьому етапі, дуже важко виправити надалі. Впродовж *періоду перед'юності* дитина одержує навички *близькості*, звичайно з людиною того самого віку й статі. Ці тісні міжособистісні відносини ще не ускладнені сексуальним потягом і тому дозволяють людині надалі ставитися до осіб протилежної статі *по-людськи*, мати з ними *людську* близькість, а не лише сексуальну. В міру того, як молоді люди досягають *ранньої юності*, у них з'являється сексуальний інтерес, викликаний віковими змінами в організмі. Якщо протягом *періоду перед'юності* вони навчилися будувати близькі стосунки з особами своєї статі, то вони будуть здатні підтримувати не лише ці одностатеві стосунки, але й будувати нові, але вже з молодими людьми протилежної статі й на основі сексуального потягу.

Люди досягають *пізньої юності*, коли вони здатні будувати близькі взаємини із сексуально привабливою для них людиною. На жаль, не всі люди досягають цієї стадії розвитку. *Деякі люди на все життя так і залишаються нездатними любити людину, до якої вони відчувають сильний сексуальний потяг*. Період *пізньої юності* досягає свого піку в *зрілості* – стадії, яку характеризує наявність стійких любовних стосунків.

Одним із найзначніших персонологів сучасності є **Альберт Бандура** (1925), американський учений канадського походження. На відміну від радикальних біхевіористів, він вважає, що особистість формує поведінка людини, її індивідуальні характеристики (особливо важливу роль тут грає мислення – *ignition*) та впливом навколишнього середовища, коли всі ці чинники діють спільно, а навчання не обов'язково припускає винагороду. Відповідно до соціально-когнітивної теорії (*social-cognitive theory*) Бандури, ми можемо вчитися, спостерігаючи за діями іншої людини. Наприклад, ми дивимося на фокусника, який виконує який-небудь трюк, зауважуємо, як він це робить, а потім вдома самі повторюємо його фокус. Очевидно, насамперед навчання необхідно нам самим, щоб щось робити. Крім того, у теорії Бандури велику увагу приділено здатності людини мислити та пізнавати й набагато менше, скажімо, порівняно зі Скіннером, – чинникам навколишнього середовища. Бандура підкреслює також ідею про те, що підкріплення (*reinforcement*) може бути й непрямим, тобто ми можемо зміцнитися в нашому прагненні до навчання, коли бачимо, як інші дістають свою нагороду. З радикальним біхевіоризмом теорія Бандури розходиться й у погляді на відносини між підкріпленням і мисленням. У той час як Скіннер дотримується погляду, що навчання неможливе без підкріплення, Бандура стверджує, що не може бути підкріплення без попередньої здатності пізнавати. Для того щоб щось скріпило нас у наших намірах, ми повинні мати уявлення про зв'язок між діями та їх наслідками. Зумовленість, таким чином, не є лише безпосереднім результатом

подій, які відбуваються в навколишньому світі, оскільки мислення та пізнавальна здатність також мають значення.

Практично не розглядаючи роль біологічних чинників у формуванні особистості, Бандура визнавав, що людина – це продукт навчання, у процесі якого вона здатна засвоювати різноманітні поведінкові патерни.

Крім пластичності свідомості (plasticity), яка дає змогу змінювати стилі поведінки, найважливішою людською якістю є мислення (cognition), яке дозволяє використовувати символічні структури, наприклад, мову, пізнавати явища навколишнього світу й осмислювати поведінку, хоча б частково визначаючи, які події навколишнього середовища буде сприйнято, які з них дістануть оцінку та стануть основою для дії.

Бандура сформулював потрібну модель реципрокного детермінізму (reciprocal determinism), відповідно до якої поведінка людини - це результат взаємодії особистісних чинників, у тому числі мислення та пізнавальну здатність (cognition), а також явищ навколишнього середовища й дій самої людини.

Два важливі чинники навколишнього середовища, яким теоретики інших напрямів часто не приділяють належної уваги, – це *випадкові зустрічі* (chance encounters) і *випадкові події* (fortuitous events). Бандура вважає, що багато впливів, які мають вирішальне значення для нашого життя, бере початок у цих незапланованих і несподіваних подіях. Однак тільки-но такі події відбуваються, вони входять до потрібної моделі так само, як і заплановані.

Наша діяльність, як правило, більш успішна, коли ми маємо високу *самоєфективність* (self-efficacy), тобто велику впевненість у своїй здатності зробити дії, які дадуть бажаний результат у конкретній ситуації. Самоєфективність підвищується або знижується завдяки 1) безпосередньому досвіді, тобто успішним власним діям, 2) непрямому досвіді, 3) суспільному схваленню або осуду і 4) фізичному й емоційному стані людини. *Колективна ефективність* (collective efficacy) означає впевненість групи людей у тому, що вони можуть спільними зусиллями домогтися соціальних змін.

Бандура думає, що людина може вчитися, не роблячи ніяких дій. Він називає цей процес *навчання через спостереження* (observational learning) і відрізняє його від *навчання через програвання* (enactive learning). Щоб навчитися за допомогою спостереження, ми повинні: 1) звернути увагу на зразок, який збираємося виконувати, 2) організувати і зберігати свої спостереження, 3) спробувати виконати нові для себе дії, 4) мати причину повторювати поведінку моделі.

Навчання через програвання відбувається, коли ми стикаємося з наслідками своєї діяльності. Ці наслідки можуть повідомляти нам інформацію, мотивувати майбутню поведінку або підкріплювати сьогоднішня.

Курт Левін (1890–1947) – засновник психологічної теорії поля, яка становить собою метод аналізу життєвого простору як окремої людини, так і групи людей.

Завдяки дослідженням Левіна та його колег такі поняття, як потреба (need), прагнення (intention), когнітивна карта (cognitive map), намір (purpose), мотив, мета, когнітивний дисонанс (Л. Фестінгер), атрибуція (Хайдер) та очікування, змогли зайняти гідне місце в психології. Конструкти теорії поля, які використовують у так званих діючих дослідженнях, сприяють осмисленню та розв'язанню найрізноманітніших проблем. Саме тому метод Левіна останнім часом часто використовують в освіті та інших сферах соціального життя.

Життєвий простір є ключовим поняттям у теорії поля Курта Левіна. Зміст цього терміна містить усю множину реальних і нереальних, актуальних, минулих і майбутніх подій, які перебувають у психологічному просторі індивіда на цей момент. Це можуть бути очікування, мета, образи принадних (або відразливих) об'єктів, реальні або уявні перешкоди на шляху досягнення бажаного, діяльність людини та ін. Загалом, усе, що може зумовити поведінку особистості. Виходячи з цього, поведінка – це функція особистості та її життєвого простору на даний момент часу. Левін визнавав наявність впливу неспіхотичних подій на поведінку людини. Тому навіть неусвідомлювані людиною впливи, пов'язані із соціально-економічними та фізіологічними чинниками, також включаються до аналізу його життєвого простору. Іноді життєвий простір називають психологічним.

Регіони і кордони. Психологічний простір складається з різних секторів, регіонів, які графічно зображають розділеними кордонами. Кордони володіють властивістю проникливості. Чим «жорсткіший» кордон, бар'єр, тим товща лінія, яка її зображує. Факт життєвого простору – все, що може усвідомити людина. Подія – результат взаємодії декількох фактів. Кількість секторів регіонів визначається кількістю фактів, які є на цей момент у життєвому просторі. Що ближчий сектор до особистого простору людини, то більший вплив він має.

Локомоції. Зв'язок між регіонами здійснюється за допомогою локомоції. Локомоції (дії) можуть відбуватися і в реальному фізичному просторі, і в нереальному, уявному. Функція локомоції полягає в регуляції напруження в життєвому просторі людини. Рівень напружень одного сектора може регулюватися за рахунок здійснення локомоції в іншому секторі. Наприклад, мрії можуть бути ірреальними локомоціями, пов'язаними з регуляцією напруження, спричиненого потребами, які на цей момент часу неможливо задовольнити у фізичному просторі.

Коли ми виводимо подію, наприклад, локомоцію з життєвого простору, потрібно користуватися трьома принципами:

принцип пов'язаності (подія – завжди результат взаємодії двох і більше фактів);

принцип конкретності (ефект можуть мати тільки конкретні факти. Конкретний факт – це актуально існуючий у життєвому просторі факт);

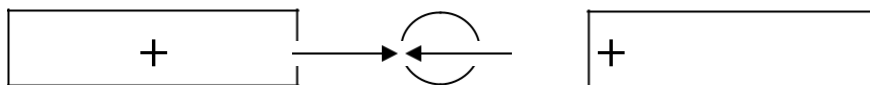
принцип одночасності (лише факти сьогодення можуть продукувати поведінку у сьогоденні).

Тимчасова перспектива. Курт Левін порушив питання про існування одиниць психологічного часу різного масштабу, зумовленого масштабами життєвих ситуацій, які визначають межі «психологічного поля в цей момент». Це поле містить не лише реальне ставлення індивіда, а й його уявлення про своє минуле та майбутнє – бажання, страхи, мрії, плани та надії. Усі частини, поля, попри їхню хронологічну різночасність, суб'єктивно переживаються як одночасні й однаковою мірою визначають поведінку людини.

Валентність. Ще один конструкт, який Курт Левін використовує для аналізу психічних феноменів, це *валентність*. Під *валентністю* він розуміє властивість об'єкта притягати або відштовхувати. Тобто мова йде про цінності регіону для людини. Регіон, який притягає, має *позитивну* валентність, а відразливий – *негативну*. Є регіони, які мають для людини *нейтральну* валентність. Якщо людина голодна, то гамбургер матиме для неї позитивну валентність, а якщо сита, то ставлення до котлети, розташованої між двома булочками, матиме нейтральний характер. Якщо ж індивід з'їв гамбургерів занадто багато, тоді вони викликають у нього відторгнення і матимуть негативну валентність.

На підставі конструкта валентності Курт Левін інтерпретує феномен конфлікту. За його словами, конфлікт психологічно можна визначити як протидію приблизно рівних сил поля. Для рушійних сил (тобто для сил, пов'язаних із позитивною і негативною валентностями) він виокремлює три основних різновиди внутрішнього конфлікту:

Людина перебуває між двома позитивними валентностями. Їй необхідно вибрати між двома привабливими об'єктами. Коливання зумовлено тим, що після здійснення вибору, мета може виглядати набагато менш привабливо, ніж у ситуації конфлікту.



Зіткнення з об'єктом, який має одночасно позитивну і негативну валентності («і хочеться, і страшно»). Поведінка людини в цій ситуації має характер «човника»: наближення-віддалення від об'єкта.



Конфлікт між двома негативними валентностями (наприклад, між необхідністю виконання неприємної роботи та загрозою покарання). Енергетичні витрати в такому разі значно підвищуються, навіть якщо робота досить легка.



Таким чином, відповідно до теорії Левіна, поведінка людини в конфлікті пов'язана з валентністю об'єктів, розташованих у його психологічному полі.

Теорія **Джуліана Роттера** (1916–1995) заснована на припущенні, що *когнітивні (cognitive)* чинники сприяють формуванню реакції людини на впливи навколишнього середовища. Роттер відкидає концепцію класичного біхевіоризму, відповідно до якої поведінку формують безпосередні підкріплення, які безумовно йдуть із навколишнього середовища, і вважає, що основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її *сподівання (expectations)* щодо майбутнього.

Головним внеском Роттера в сучасну психологію, безумовно, стали розроблені формули, на підставі яких можливе прогнозування людську поведінку. Роттер стверджував, що ключем до пророкування поведінки є наші знання, минула історія та сподівання, і наполягав на тому, що людську поведінку найкраще можна передбачити, розглядаючи *взаємовідносини (interaction)* людини зі значущим для неї навколишнім середовищем.

Основна формула передбачень, яку розробив Роттер, дозволяє прогнозувати цілеспрямовану поведінку в конкретній ситуації, використовуючи як змінні *поведінковий потенціал, сподівання, цінність підкріплення та психологічну ситуацію*. Щоб прогнозувати поведінку в ширшому діапазоні, Роттер запропонував *загальну формулу передбачень*, у якій використав концепцію *потреб (needs)*. Роттер розглядає потреби не як стан браку чого-небудь або занепокоєння, а як індикатори, що вказують напрям дій.

Важливе значення в теорії Роттера мають *узагальнені сподівання (generalized expectatancy)*. Щоб передбачати можливість одержання підкріплення в сьогоденні, люди використовують схожий досвід минулого, тобто мають узагальнені сподівання успіху. Для опису узагальнених сподівань людини щодо того, якою мірою *підкріплення* залежать від її власної поведінки, а якою – їх контролюють сили ззовні, Роттер увів термін *локус контролю (locus of control)*.

Приклад узагальнених очікувань – це довіра в людських взаєминах (*interpersonal trust*).

Ролло Мея (1909–1994) безперечно, можна назвати однією з ключових фігур не лише американської, а й світової психології. До самої своєї смерті в 1994 р. він був одним із провідних екзистенціальних психологів у США. За останні піввіку цей напрям, корені якого йдуть у філософію другої половини XIX і першої половини XX століття, дістав широке розповсюдження по всьому світі. Екзистенціальна психологія дотримується погляду, відповідно до якого люди значною мірою самі відповідають за те, якими вони є. Існуванню надано перевагу перед сутністю, розвиток і зміни вчений вважає важливішими, ніж стійкі й нерухомі характеристики, процес має переваги перед результатом.

За роки роботи як психотерапевт Мея розробив нову концепцію людини. Його підхід спирався більшою мірою на клінічні експерименти, ніж на кабінетну теорію. Людина, з погляду Мея, живе сьогодні, для неї актуально насамперед те, що відбувається *тут і тепер*. У цій єдиній справжній реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона врешті-решт стає. Задумуючись про докорінні відмінності між психічно здоровою, повноцінною людиною і хворим, Мея дійшов таких висновків. Багатьом людям, думав він, бракує хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею. Спроби уникнути подібного зіткнення призводять до того, що люди жертвують здебільшого своєю волею і намагаються втекти від відповідальності, заявляючи про споконвічну несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, які вони є насправді, і переймаються почуттям власної незначущості і відчуженості від світу. А здорові люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують і оберігають свою волю і живуть справжнім життям, чесно щодо себе та інших. Вони усвідомлюють неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити в сьогодні.

своїй концепції людини Мея особливо підкреслював унікальність особистості, вільний вибір і телеологію поведінки, тобто її усвідомлений цільовий аспект. Як і інші екзистенціалісти, Мея думав, що: 1) існування (existence) передує сутності (essence), тобто важливіше, що люди *роблять*, а не хто вони *є*; 2) люди поєднують у собі риси і суб'єкта, і об'єкта; це значить, що вони є істотами, які і думають, і діють; 3) люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання, які стосуються сенсу життя; 4) *воля і відповідальність* завжди врівноважують одна одну, тому жодна з них не може бути присутня у людині окремо від іншої; 5) жорсткі теорії особистості схильні дегуманізувати людину і перетворювати її на об'єкт або предмет для дослідження.

Екзистенціалісти застосовували *феноменологічний* підхід до вивчення особистості, наполягаючи на тому, що людину найкраще можна зрозуміти з її власної точки зору. Єдність людини та її феноменологічного світу виражено терміном *Dasein* (буття-в-світі). Є три форми буття-в-світі: *Umwelt* – наші відносини зі світом зовнішніх об'єктів або речей, *Mitwelt* – наші відносини з іншими людьми і

Eigenwelt – відносини з власною особистістю. Здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно. Якщо людина усвідомлює своє буття-в-світі, вона також усвідомлює можливість *небуття* (*nonbeing*), або *неіснування* (*nothingness*). Життя стає для нас більш значним, коли ми стоїмо перед фактом неминучості смерті або небуття.

Визнання небуття сприяє розвиткові почуття *тривоги*, що зростає, якщо людина розуміє, що їй наділено волею вибору і навантажено відповідальністю за свої дії. *Нормальну тривогу переживає* кожен із нас. Вона пропорційна загрозі. *Невротична тривога* непропорційна загрозі, викликає придушення і реакцію самозахисту. Почуття *провини*, як і почуття тривоги, є нормальним для людини. Люди відчувають почуття провини в результаті: а) віддалення від світу природи; б) неможливості точно робити висновки про недоліки навколишніх; в) заперечення власних можливостей.

Як любов, так і воля викликають турботу та вимагають відповідальності.

Мей виокремлював чотири види любові:

секс, що є фізіологічною функцією;

ерос, що прагне до тривалого союзу з коханою людиною;

філія – дружба, що не має вираженої сексуальної спрямованості;

агапе, або альтруїстична любов, що не вимагає нічого натомість.

Мей вважав, що воля приходить до людини, коли вона протистоїть своїй *долі* і розуміє, що смерть або небуття можливе в будь-який момент. Існує *воля дії*, що є в багатьох, але глибший, більш рідкісний вид волі – це *воля буття*. Людина може бути внутрішньо вільною, навіть якщо вона фізично перебуває у в'язниці.

Теорії особистості у французькій соціологічній школі.

Засновником французької соціологічної школи був відомий філософ і соціолог **Е. Дюркгейм** (1858–1917), який висунув положення про біосоціальну природу людини. Психічні процеси біологічно зумовлені, проте визначаються суспільством. «Колективна свідомість», тобто сукупність думок, знань чи явищ духовного життя, формує від народження психіку людини.

Теорія особистості іншого представника цієї школи **П'єра Жане** (1859–1947) увійшла в історію психології як «психологія образу дії». За П. Жане, психічні явища готують дії людини. Мислення, почуття – це процеси, які здійснюють регуляцію дії, поведінки людини. Психіка людини розвивається під час співпраці з іншими людьми. Спочатку людина працює з іншими, а потім діє сама. Розвиток людської особистості відбувається не лише на основі образу (як вважають гештальтпсихологи) чи мотиву (згідно з поглядами К. Левіна), а й

через спілкування. Завдяки спілкуванню реалізується соціальний вплив на розвиток психіки.

Поведінковий акт складається з трьох етапів: перший етап стосується внутрішньої підготовки до дії, другий – це виникнення зусилля до виконання дії, і третій – завершення дії. Психічні процеси регулюють дії від першого до останнього етапу. Великого значення П. Жане надає психологічній напрузі як домінанті дії і вважає здатність до «трудового зусилля» основним критерієм оцінки людини.

Основу розвитку психічних функцій П. Жане вбачає у різних видах професійної діяльності. Головною ознакою інтелектуальної діяльності є не використання речей, а їх виготовлення.

Учений П. Жане виокремлює сім рівнів поведінки людини:

- рефлекторні акти;**
- відкладені перцептивні дії;**
- елементарні соціальні акти;**
- елементарні інтелектуальні акти;**
- маніпулювання різними об'єктами, що зумовлює формування інтелектуальних дій;**
- розумова діяльність, мислення;**
- творча, трудова діяльність.**

Процес переходу від нижчого рівня поведінки до вищого здійснюється за допомогою мови, яка опосередковує процеси регуляції, формує довільність трудової діяльності – здатність до саморегуляції. Саме здатність до саморегуляції, до опосередкованості своєї поведінки П. Жане вважав найвищим критерієм розвитку особистості.

Особистість у логотерапії В. Франкла. Австрійський психолог і психіатр *В.Франкл* вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя, який має здійснювати конкретна людина за своєю власною потребою. Людина не вибирає сенс свого існування, а швидше виявляє, знаходить його.

Якщо потяг до сенсу життя не можна задовольнити, то внаслідок «екзистенціальної фрустрації» може виникнути нусогенний невроз, пов'язаний з «духовним ядром» особистості.

Нусогенні неврози, на відміну від звичайної терапії, потребують спеціальної логотерапії, тобто терапії, яка вносить у людське існування духовний вимір. Логотерапія має на меті допомогти пацієнтові у пошуку сенсу свого життя та його реалізації в актуалізації цінностей, а не в простому задоволенні потягів та інстинктів, як це пропонує фройдизм.

Пошук сенсу і цінностей швидше зумовлює напруження, ніж рівновагу, «гомеостазис». Саме таке нусогенне (духовне) напруження є передумовою психічного здоров'я. Людині більше потрібний не стан

рівноваги, а боротьба за певну мету. Цей стан В. Франкл пропонує назвати нусодинамікою, тобто духовною динамікою у межах полярного напруження, коли один полюс утворює сенс, мету, а інший – людину, котра досягає духовної мети,

Нусогенні неврози нерідко виникають як наслідок так званого екзистенціального вакууму, коли людина усвідомлює беззмістовність свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральні падіння, лежить екзистенціальний вакуум. Брак сенсу життя може бути частково компенсовано потягом до влади, втіх, сексу, бажанням грошей, однак це не розв'язує проблеми.

Логотерапевт має допомогти пацієнтові знайти не абстрактний сенс життя взагалі, а специфічний для цієї особистості сенс життя в цей момент часу. У кожній особистості є своє призначення і своє місце в житті, тому кожна людина має знайти й реалізувати їх.

За В. Франклом, істинний сенс буття Всесвіту перебуває поза розумінням людини, в духовному вимірі людського існування.

ЛОГОТЕРАПІЯ допомагає шукати сенс життя шляхом:

діяння (подвигу);

переживання цінностей у любові;

страждання.

Перший шлях пов'язаний переважно з пошуком і здійсненням духовно спрямованих дій, учинків. Другий шлях передбачає розуміння іншої людини, глибинної суті її особистості на основі єдино можливого засобу – любові. Третій шлях пошуку сенсу життя пролягає через усвідомлення сенсу страждання, коли людина потрапляє у глухий кут,

безвихідь. Однак і тут є вихід – якщо виявляється сенс страждання.

Тоді страждання перестає бути стражданням.

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

Особистість в «описовій психології» В. Дільтея та Е.

Шпрангера. На противагу «безособистісній психології», яка розвивалась у межах гештальтпсихології, асоціативної психології, біхевіоризму, на початку ХХ ст. виникла так звана «описова психологія», її засновником став **Вільгельм Дільтей** (1833–1911), а яскравим продовжувачем – **Едуард Шпрангер** (1882–1963).

В. Дільтей вважав, що психіку людини не можна вивчати експериментальними методами, а можна лише розуміти. Завдання

психології і полягає у розкритті смислового, душевного життя особистості, ціннісних орієнтацій людини.

Згідно зі Е. Шпрангером, психологія, яка базується на «розумінні», має такі основні поняття:

психічне розвивається з психічного;

психічне зводиться до інтуїтивного розуміння «модулів дійсності життя», при цьому йдеться не про співпереживання, а саме про розуміння;

не варто шукати якихось об'єктивних причин розвитку людської особистості, потрібно лише співвіднести структуру окремої особистості з духовними цінностями суспільства.

Головне в особистості, за Е. Шпрангером, – це ціннісна орієнтація, яка є включенням суб'єкта у пізнання.

Ціннісна орієнтація є духовним началом, що визначає світобачення і є похідною частиною загального людського духу. Тому краще говорити не про «описову», а про «духовну» психологію.

Е. Шпрангер виокремив шість типів пізнання світу, шість «форм життя» і відповідних їм типів людини, зокрема людина:

теоретична;

економічна;

естетична;

соціальна;

політична;

релігійна.

Теоретична людина – це така людина, яка тягнеться до пізнання закономірностей світу, відносин між людьми, що є для неї провідним. Для теоретичної людини, незалежно від того, хто вона за фахом – науковець, ремісник або лікар, – головна ціннісна орієнтація – це осмислення в теоретичному аспекті того, що відбувається довкола. Життя для теоретичної людини виявляється у вигляді «віяла проблем».

Економічна людина, як правило, шукає користь у пізнанні. Для такого типу людини цінність пізнання пов'язана з тим, що дає користь їй самій, сім'ї, колективу, людству. Мислення такої людини має прагматичну спрямованість на створення чогось корисного на основі природничо-наукових знань і техніки.

Естетична людина сприймає довкілля як щось гармонійне або дисгармонійне, намагається пізнати світ через естетичні враження у вигляді форми, кольору, ритму. Має потяг до самовираження в естетичній формі. Тут йдеться не лише про професійних художників, скульпторів, композиторів, а й про звичайних людей.

Соціальна людина – це та, яка прагне знайти себе в іншій людині, жити заради інших. Вона тягнеться до всеосяжної любові, любові до людства. У цій любові розчиняються межі індивідуальності. «Я» особистості, що любить, відрізняється від «Я» егоїстичної людини. Це «НАД-Я», що знаходить себе в служінні іншим.

Політична людина тягнеться не до суто адміністративної влади, а до такої, що відповідає вищим духовним вимогам, базується на істинних духовних цінностях і на цій основі детермінує мотиви та дії інших людей.

Релігійна людина – це тип людини, ціннісна орієнтація якої полягає у пошуку смислу життя, начала всіх начал життя, вищої духовної сили – Божества. Релігійна людина може й не належати до жодної з церков, не виконувати обрядів. Головне для неї – саме пошук вищого сенсу, вищої правди, першопричини буття.

У своїй класифікації Е. Шпрангер показав, що люди відрізняються не лише темпераментом, конституцією, поведінкою, а передусім цінностями своєї духовної орієнтації. Це утворює духовну індивідуальність особистості, її духовну сутність.

Теорія особистості В. Джемса. Видатний американський психолог **Вільям Джемс** (1842–1910) одним із перших почав розробляти проблему особистості на науковій основі. Під впливом його теорії формувалися подальші концепції особистості, зокрема американська персонологія, різні напрями психології, що досліджували «образ самого себе», «самооцінку», «самосвідомість» особистості тощо. В. Джемс вивчав особистість у межах власної концепції свідомості, центральним поняттям якої є «потік свідомості». На його погляд, у самосвідомості особистості можна виокремити два аспекти – **«емпіричне Я»** і **«чисте Я»**, або відповідно **об'єкт і суб'єкт, тобто пізнаване і той, хто пізнає**.

Розглядаючи «емпіричне Я», В. Джемс тлумачить особистість людини як загальну суму всього того, що вона може назвати своїм. Аналіз особистості в цьому аспекті має охоплювати: а) складові елементи; б) почуття та емоції, зумовлені цими елементами (самооцінка); в) вчинки, зумовлені цими елементами (підключення про самого себе та самозбереження).

Складові елементи особистості, за В. Джемсом, можна

поділити на три класи:

фізична особистість;

соціальна особистість;

духовна особистість.

Фізична особистість містить тілесну організацію, одяг, батька й матір, жінку і дітей. Зокрема, коли хтось зі старших помирає, то зникне й частина нас самих. Або нам соромно за погані вчинки близьких та друзів, ми хвилюємось за них так, начебто самі перебуваємо на їхньому місці тощо. Далі фізична особистість має

включати «домашню оселю», власність людини, витвори її праці тощо.

Соціальна особистість визначається належністю людини до людського роду і визнанням цього іншими людьми. За В. Джемсом, людина містить стільки соціальних особистостей, скільки індивідумів або їх груп визнає в ній особистість.

Духовна особистість – це об'єднання станів свідомості, конкретних духовних здібностей і якостей людини.

Почуття та емоції характеризують особистість з погляду її самооцінки, яка буває двох видів: самовдоволення і невдоволення собою, за чим стоять два протилежних класи почуттів, пов'язані з успіхом або неуспіхом, зі сприятливим або несприятливим становищем у суспільстві.

погляду вчинків для особистості, за В. Джемсом, характерні піклування про себе і самозбереження, а саме: піклування про *фізичну особистість* (харчування, захист), про *соціальну особистість* (дружба, кохання, ревності, прагнення слави, вплив на інших людей, влада над ними тощо) та про *духовну особистість* (розумовий, моральний і духовний прогрес).

Окремі грані особистості стикаються, суперечать одна одній. Самовдоволення особистості в житті зумовлене тим, як співвідносяться між собою реалізовані та потенційні здібності. У зв'язку з цим В. Джемс пропонує розглядати самоповагу особистості як відношення, в якому чисельник виражає реальний успіх, а знаменник – домагання.

За цією формулою відмова від домагань дає особистості таке саме бажане полегшення, як і їх здійснення й досягнення успіху. Самопочуття людини залежить від самої особистості, її успіхів і домагань.

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

В. Джемс вводить поняття ієрархії особистостей, у якій фізична особистість перебуває внизу, духовна – вгорі, а різні види матеріальних і соціальних особистостей – у проміжку між ними. При цьому соціальна особистість стоїть вище за матеріальну. Духовна ж особистість має бути для людини найвищою цінністю: особистість може швидше пожертвувати друзями, добрим ім'ям, власністю і навіть життям, аби не зрадити свої духовні принципи.

За В. Джемсом, в усіх видах особистості – соціальній, фізичній та духовній – треба проводити межу, з одного боку, між безпосередньо дійсним і більш віддаленим, потенційним, а з іншого – між осяжною і дальшою перспективою, діючи всупереч першій і на користь останньої. Удосконалення соціальної особистості полягає у заміні нижчого суду над собою вищим.

В. Джемс вважає, що «чисте Я», або те, що пізнає, – це мислячий суб'єкт, душа, дух, мислення, трансцендентальне Я, а врешті-решт – самі думки.

психологія це – «опис і пояснення станів свідомості як таких»;
та особистісна безперервність, що усвідомлюється щоразу при прокиданні, є «Я» даної особистості. Це «Я» має кілька шарів: реальний, соціальний і духовний. Як і свідомість, воно може бути безперервним і перервним;

не існує індивідуальної свідомості, незалежної від власника. Кожна думка є частиною особистої свідомості. Свідомість завжди існує щодо якоїсь особистості. Зовсім однакова думка ніколи не з'являється двічі;

думка безперервна в межах кожної особистої свідомості. Будь-яка думка народжується з потоку свідомості, беручи частину сили, змісту, сфокусованості й напрям від попередніх думок;

свідомість вибіркова. Увага і звичка є основними змінними, за допомогою яких індивід здійснює вибір;

свідомість має дві частини — чітку частину і незрозумілу, ядро і периферію. Те, що ми усвідомлюємо в кожен момент, — це те, на що ми звернули увагу. Те, що міститься на периферії свідомості, нагадує павутину почуттів та асоціацій, які додають змісту фону;

воля — це поєднання зусилля (подолання неухважності, загальмованості або ліні) та уваги (зосереджена свідомість). Воля необхідна для того, щоб підвести індивіда впритул до зміненого стану і містичного «єднання» з космічною або єдиною свідомістю;

основним прагненням людських істот є поліпшення їхнього добробуту;

емоція залежить від зворотного зв'язку з тілом. Для організму сприятливим є стан рівноваги між вираженням почуттів та їхнім стримуванням. Необхідна розсудливість. Водночас кожен індивід прагне трансформувати реальність відповідно до своїх ідеалів;

невиражені емоції, помилки надлишковості й так звана своєрідна сліпота, — усе це є перешкодою для росту особистості;

та частина свідомості, в якій наше усвідомлення себе не міняється, — всього лише невелика частина свідомості, яка становить окремий випадок зі своїми обмеженнями і правилами;

особливі стани свідомості стають доступними при спеціальному тренуванні;

автор усе більше розглядає гіпноз не лише як здатність індукування якогось одного стану свідомості, а як інструмент для вивчення свідомості загалом.

Теорія особистості Г. Тома. У поведінці особистості Г. Том виокремлює такі категорії:

Спокій – активність (частота фаз, форм спокою і активності).

Одноманітність – різноманітність (ступінь повторюваності або частота зміни різних напрямів і форм поведінки).

• *Залежність – незалежність* (поведінка залежить від зовнішніх обставин або визначається ініціативою самої людини).

Ступінь упередженості (періодична емоційна ізолюваність від соціальної ситуації або постійний тісний зв'язок).

Неузгодження – врівноваженість (ступінь розриву між цілями можливостями людини).

Негативна і позитивна тональність (частота відчуття невдоволення чим-небудь).

• *Замкнутість – відвертість* (ступінь ухвалення вимоги ситуації, своєї ролі в ній).

Мала або велика тематизація (наявність або відсутність чіткої «Я» – концепції, розробленої системи життєвих цілей).

Г. Том виокремлює сім фундаментальних тематик мотивації:

регулятивна (гомеостатична) мотивація (особисті події, компенсація, порушення і відновлення рівноваги);

антиципаційна тематика – прагнення до профілактичного зняття потенційного майбутнього порушення;

активація існування – прагнення до активності, до діяльності, до повноти життя;

соціальна інтеграція (прагнення до розширення, продовження соціальних зв'язків);

соціальне виділення (бажання відрізнятись від інших, прагнення до влади, престижу);

креативна тематика (творче самоздійснення);

нормативна тематика (прагнення наслідувати норми, правила).

2.6. Особистість у психології Сходу

Розглянемо особистість у психології Сходу. Зокрема, звернемось до йоги, яку поділяють на два напрями: по-перше, вона охоплює практично всю практику релігії та аскези в Індії (до неї належать *медитація, фізичні вправи та священні виконання пісень*). По-друге, йога – це особлива школа індійської філософії; її засновником та систематизатором вважається Патанджалі. Вперше йогу згадано в давньоіндійських Ведах – найдавнішому з відомих літературних джерел. Корені практики з йоги, безперечно, йдуть у глиб індійської передісторії.

На санскриті слово *йога* означає «з'єднувати» або «поєднувати». Мета практики з йоги полягає в самореалізації, яка здійснюється, коли свідомість поєднується зі своїм джерелом – «Я». Один із класиків-експертів йоги писав: «Йога – це самадхі (samadhi) – екстаз, або просвітління». Інше значення слова «йога» – «метод». Йога ставить за мету об'єднати свідомість із самою собою та охоплює різні техніки, які сприяють досягненню цієї мети. У цьому сенсі йога є технологією самореалізації чи екстазу.

Загалом йога включає всі систематичні навчання, спрямовані на самореалізацію через заспокоєння психіки та зосередженості свідомості на самому «Я» – безсмертної незмінної сутності всіх людей.

Коренями йога йде до праіндійської культури. Це дуже важлива частина багатой та складної індійської культурної спадщини, яка охоплює сотні різних традицій та священних текстів. Усі вони спираються на Веди.

Спочатку Веди передавалися усно – від вчителя до учня – впродовж багатьох століть. Найбільш ранні Веди датовано 2500 р. до н. е. Веди поділяють на чотири частини. Найдавніші – ведичні *гімни саяхіти*, в яких викладено основи складних філософських концепцій індуїзму. Другий розділ *брахмана* описує ритуали та жертвоприношення. Третій розділ – про споглядання та внутрішню правду, містить лісові тракти *аран'яки*, написані для аскетів, які живуть у лісах. Остання частина – *упанішади*, або *веданта*, дослівно: «кінець вед», в якій йдеться про мету самопізнання. Веди формують базис для всієї подальшої індійської думки та філософії.

ведичний період йога близько стикалася із шаманізмом. Ранні йоги надавали великого значення майстерності екстатичного трансю, оскільки вважалося, що за допомогою суворої аскези йоги здобувають надприродні сили. Вони вірили в те, що людина, яка володіє найвищою самодисципліною та здатна вбивати свою плоть, може змусити богів виконувати свої прохання. Застосування аскези та самоконтролю залишається головною частиною йоги досі.

Бхагавадгіта – це перший та найпопулярніший твір про йогу. «Бхагавадгіта» є самостійною частиною великого індійського епосу II століття до н.е. «Магабгарата» – чудовий збірник міфології, релігії, етики та звичаїв. «Магабгарата» містить 100 тисяч строф, це майже у вісім разів перевищує «Іліаду» та «Одіссею» разом узяті. Йога та пов'язані з нею філософські вчення становлять ключові ідеї епосу.

основі сюжету «Магабгарати» – історія п'яти братів Пандавів, їхнє виховання, навчання та численні пригоди. «Бхагавадгіту» можна розглядати як одну велику метафору духовного пошуку. На думку деяких інтерпретаторів, персонажі «Бхагавадгіти» втілюють різні психологічні та фізичні якості. П'ять братів – це п'ять людських почуттів, а битва – це двобій тіла та свідомості.

«Бхагавадгіта» – це діалог між Арджуною (*Его*) і Крішною («*Я*»). Арджуна – воїн, а його візник Крішна – інкарнація Бога та великого духовного вчителя. Крішна говорить про обов'язки, а йога – про дію. Крішна навчає Арджуну служіння, медитації та інших технік йоги, щоб той став прикладом для всіх інших. Як візник, Крішна символізує *гуру*, або духовного вчителя, який може допомогти учням зрозуміти свої проблеми та конфлікти, що виникають у процесі духовного розвитку. Гуру, однак, як і візник, не може вести замість учнів битву.

«Бхагавадгіта» включає класичне вчення про карму-йога, йогу дії. Крішна захищає вчинки, не пов'язані та не залежні від бездіяльності або відмовлення. Свідомість – першоджерело будь-якої дії. Досягти ідеалу – значить розвинути в собі чисту свідомість,

позбавлену будь-якої прихильності. Тоді ваше життя перетвориться на безперервну йогу.

класичній йозі існує твердий дуалізм між духом (*пуруша*), який є чистою свідомістю, та природою (*пракріті*), з якої розвиваються всі матеріальні та нематеріальні форми. Природа та дух вічні та незмінні. Ідеал йоги полягає в тому, щоб одержувати радість з джерела – Его. Свідомість можна контролювати, якщо придушити або знизити підсвідомі тенденції (*samskaras*). Найважливіший атрибут гуру в Індії – духовна свідомість. Шість функцій гуру: той, хто спонукає; той, хто показує; той, хто пояснює; той, хто відкриває; учитель і просвітитель.

Ініціація – одна з головних складових практики з йоги. Будучи насамперед формою передачі духовного досвіду, водночас встановлює особливий зв'язок між гуру й учнем, коли останній приєднується до кола гуру.

Патанджалі виокремлював вісім розділів йоги: помірність, дотримання, пози, контроль над життєвою енергією, інтеріоризація, концентрація, медитація та просвітління. Він розмежовує хворобливі та безболісні хвилі свідомості. Думки й емоції, які збільшують незнання й прихильність або збентеження, хворобливі. Безболісні хвилі – любов, сміливість й щедрість – дають людині великий ступінь волі та нове знання.

Дзен-буддизм. Основною метою дзен-буддизму є підведення людей до безпосереднього, особистого розуміння Істини. Учення Будди надає перевагу досвіді перед теологією й абстрактною філософією. Дзен – це школа буддизму, одна з його галузей, яка приділяє особливу увагу медитації та практиці. Дзенський філософ Д.Т. Судзукі писав: «Основна ідея дзен – увійти в контакт із внутрішніми функціями нашої істоти та проробити це якомога більш безпосереднім чином, не застосовуючи нічого зовнішнього чи принесеного». У своєму найширшому розумінні дзен пропонує практичний, досвідчений погляд на духовність, який підходить усім релігіям.

Буддизм ґрунтується на навчанні Сідхартхи Гаутами, Будди. Термін *будда* – це титул, а не власне ім'я. Він означає «той, хто пробуджений», або той, хто досяг певного рівня розуміння, той, хто став бездоганною людиною. До Гаутами було багато інших Будд, і, згідно з буддистською доктриною, у майбутньому з'являться нові Будди. Будда завжди стверджував, що він – лише людина, чий усвідомлення, досягнення й успіхи є результатом його суто людських здібностей. Але те, що він зумів стати цілком зрілою людською істотою, – настільки рідкісне досягнення, що ми схильні дивитися на це, як на щось надлюдське чи інспіроване згори. Центральна установка буддизму полягає в тому, що кожен індивід має цю природу Будди, яка здатна еволюціонувати у створену людську істоту й стати Буддою.

Принц **Гаутама** народився близько 563 р. до н.е. у царстві Шак'я в Північній Індії (нині територія Непалу). У 16-річному віці він одружився з прекрасною принцесою, з якою став жити у своєму палаці, оточений комфортом і розкішшю. Наприкінці третього десятку років життя Гаутама, зумівши вислизнути зі свого палацу, який нагадував в'язницю, зненацька зіштовхнувся з реальністю життя та людськими стражданнями. Спочатку Гаутама зустрів старого, замученого життям, яке провів у роботі та нестатках. Під час своєї другої прогулянки він помітив людину, яка страждала від важкої хвороби. Під час третьої прогулянки Гаутама побачив небіжчика, якого несли учасники сумної похоронної процесії. Нарешті, Гаутама зустрів релігійного аскета, зайнятого традиційною індійською духовною практикою. Гаутама зрозумів, що хвороби, старість й смерть – це неминучий фінал будь-якого життя, навіть найщасливішого і найбільш благополучного. Питання неминучості людських страждань став осередком пошуків Гаутама. Він зрозумів, що його нинішній спосіб життя не може дати відповідь на те, чому люди страждають, і вирішив залишити свою родину та палац, щоб знайти розв'язок шляхом ментальної й фізичної практики.

наш час усередині буддизму існують дві основні школи. Традиція Тхераваді, або Хінаяні, популярна головним чином у Південно-Східній Азії, на Шрі-Ланці, у Бірмі й Таїланді. Школа Махаяні процвітає насамперед у Тибеті, Китаї, Кореї та Японії. Школа Махаяні, яка починалася як ліберальний рух всередині буддизму Тхераваді, менш сувора в інтерпретації традиційних монастирських дисциплінарних правил, не вимагає від своїх послідовників відмови від мирського життя та прагне того, щоб пристосувати до буддистських писань пізніші додатки. Спочатку ці дві великі традиції розглядали як альтернативні приватні інтерпретації буддизму, і прихильники обох підходів жили разом у тих самих монастирях, підкоряючись однаковим основним правилам.

Дзен є однією з основних шкіл традиції Махаяні. Дзен, як вважають, поширив у Китаї у VI ст. Бодхидхарма, індійський буддистський чернець, який надавав першочергового значення не релігійним ритуалам, а медитації та внутрішній дисципліні. Під впливом низки великих китайських вчителів дзен поступово перетворився на незалежну школу буддизму зі своїми власними монастирями, монастирськими правилами й організацією. До 1000 р. дзен став у Китаї другою за популярністю буддистською школою.

В основі буддистського мислення лежить концепція існування, яка характеризується мінливістю, відсутністю «Я», яке неможливо знищити, або душі, та незадоволеністю або стражданням, що є головними атрибутами цього світу. З цих характеристик виведено основні принципи буддизму: Чотири шляхетні істини і Восьмеричний шлях. Дзен-буддизм ґрунтується на практиці медитації як засобу безпосереднього сприйняття принципів та істин буддизму, або

досягнення «просвітління». У буддизмі є дві ідеальні людські істоти: архат і бодхісаттва.

Основні принципи Чотирьох шляхетних істин:

існування незадоволеності неминуче;

незадоволеність є наслідком бажання або пристрасті;

викорінювання пристрасті зумовлює припинення страждання;

існує спосіб викорінювання пристрасті – Восьмеричний шлях. Щодо Восьмеричного шляху, то він містить: правильну мову, правильну дію, правильний спосіб життя, правильне зусилля, правильну уважність, правильне зосередження, правильне мислення та правильне розуміння.

Суфізм. Тисячі років суфізм пропонував людям шлях, який веде до цієї «великої мети» – самореалізації. Суфізм – це сукупність вчень, виявлених у множині різноманітних форм, але таких, що мають одну спільну мету: подолання звичайних особистісних обмежень і недосконалості сприйняття. Суфізм – це не просто набір теорій або гіпотез, а шлях любові, шлях відданого служіння й шлях пізнання. Завдяки багатьом виявам суфізму можна знайти підхід, який допомагає перебороти інтелектуальні й емоційні перешкоди на шляху духовного розвитку особистості.

Не існує якогось одного певного підходу до вчення про суфізм, і не все в цьому вченні можна передати словами. Мудрість суфізму може набувати різних форм, включаючи розповіді, вірші, релігійні церемонії, вправи, лекції або заняття, танці й молитву, а також будинки спеціального призначення, різні святині та місця поклоніння.

Суфізм часто описують як *стежку*. Ця метафора припускає, що шлях має початок та напрям. Рухаючись цією стежкою, кожен може пізнати реальність.

Крім цього, суфізм серйозно вивчали два психіатри – А.Р. Арастех (A. R. Arasteh) і Анес Шейх (Anees Sheikh). Вони вважають, що основні принципи вчень суфізму зводяться до такого:

до істини (або до Бога) існує стільки ж шляхів, скільки людей у світі. Кожен шлях містить перетворення Его та служіння творцю;

ми можемо жити в гармонії з іншими людьми, лише якщо розвинемо у своїй душі почуття справедливості. Це відбудеться, якщо ми зуміємо побороти свій егоїзм і неуцтво;

любов – це одне з головних джерел моралі. Любов виникає як результат роботи над собою та виражає себе в служінні іншим;

**головна істина полягає в самопізнанні. Пізнання себе
визріває в пізнанні Бога.**

Іслам (арабське слово, яке означає «світ» або «підпорядкування») – це релігійна система, пов'язана з її пророком Мухамедом. Мухамед одержав перше одкровення в 610 р. Початок мусульманської ери датують 622 р., коли Мухамед перебрався з Мекки місто Медину. Іслам описано в Корані, священній книзі Ісламу, як істинно монотеїстичну релігію, що прямо успадковує вчення Авраама, Мойсея та Ісуса.

Іслам має набір загальнодоступних або поверхневих ритуалів, які слугують опорою духовним заняттям суфіїв. Іслам пропонує вибрати життєвий шлях, на якому чесність, добродійність, дотримання релігійних ритуалів та інші чесноти дають міцну основу духовному розвитку.

Існує п'ять стовпів ісламу: приношення свідчення, щоденна молитва, дотримання посту, милосердя й паломництво в Мекку.

Як стверджує Ібн аль-Арабі, існують чотири стадії в практиці й розумінні суфізму, кожна з яких будується на підставі попередньої. Перша стадія – *шаріат* (екзотеричний релігійний закон), друга – *тарік* (містична стежка), третя – *хакікат* (істина) і четверта – *маріфат* (gnosis). У суфізмі описано два стани свідомості, які розвивається. Перша – *фана*, стан скасування, або єднання, та друге – *бака*, стан сталості, або повернення. Як у християнських, так і в суфійських писаннях зазначено, що сприйняття Бога як Улюбленого відбувається при прямому досвіді. Йдеться про те, що, якщо ви зробите два кроки до Бога, Бог поспішить до вас назустріч.

Стадії психодуховного росту включають таке: первинне пробудження; терпіння й подяку; страх і надію; самозаперечення та бідність; віру в Бога; любов, сильне прагнення, близькість і задоволення; мета, щирість і правдивість; міркування й самокритику, а також здатність пам'ятати про майбутню смерть. Основними перешкодами для росту особистості послідовники суфізму вважають неухважність і *нафс*, або нижчу форму нашого «Я». *Нафс* є основним джерелом наших негативних рис, таких, як гординя, жадібність, гнів і лицемірство. Видозміна форми *нафсу* і додання до неї позитивних властивостей є однією з основних цілей суфізму. *Нафс* – це живий процес, який складається з імпульсів і спонукань, спрямованих на задоволення бажань, які переважають над розумом або тверезим розрахунком. Цей процес відбувається при взаємодії тіла й душі.

***Нафс* поділяють на такі категорії:**

***нафс*, яке командує;**

***нафс*, яке викриває;**

навіяне *нафс*;

вдоволене *нафс*;

вдячне *нафс*;

нафс, яке вдячне Богу, і очищене нафс.

Теософське вчення. Корені теософського вчення досить різноманітні й ведуть до різних релігійних систем та історичних епох, але власне теософією традиційно називають вчення російської мандрівниці й письменниці другої половини XIX століття Олени Петрівни Блаватської. Провівши багато років у мандрівках на Сході, вона ознайомила з релігійними місцевими традиціями, а потім спробувала поїднати їх із західними йогами, а також із традиціями європейської містики. У Нью-Йорку 1875 р. за її особистою участю було засновано Теософське товариство. Вершиною її діяльності стала книга «Таємна доктрина» (1888), яку авторка назвала синтезом науки, релігії та філософії.

На початку XX століття від теософії з'явилися два напрями. Саме їхні засновники приділяли особливу увагу людині та проблемі її розвитку. Це антропософія Рудольфа Штайнера та менш відоме вчення Макса Генделя. Обидва прагнули встановити (або відновити) зв'язок між людиною й іншими елементами природи. Штайнера більше цікавили загальнофілософські питання, Генделя – можливість наочного представлення взаємодії людини та середовища.

результаті тривалого розвитку окультної і теософської традиції послідовники – як на Сході, так і на Заході – практично одноставно прийняли концепцію, відповідно до якої людська істота складається із семи принципів, або так званих «тіл». З одного боку, такий вибір пояснюється особливостями самого числа 7, наділеного низкою символічних властивостей (сім днів тижня, сім нот, сім квітів спектра та ін.). З іншого боку, цей поділ зумовлено уявленнями, специфічними для самої теософії, яка поширює їх на людину і на її середовище.

Що ж стосується назв, характеристик та порядкового розташування цих семи компонентів, то тут серед теософів панує повна плутанина.

Елементи, з яких, на думку Штайнера і Генделя, складається людина:

фізичне тіло;

ефірне тіло;

астральне тіло (Штайнер), тіло бажань (Гендель);

»Я» (Штайнер), розум (Гендель);

самодух (Штайнер), людський дух (Гендель);

життєвий дух;

духолодина (Штайнер), божественний дух (Гендель).

При цьому запропоновану послідовність можна інтерпретувати і як опис етапів людської еволюції – не стільки реальної, скільки ідеальної. Варто також пояснити, як визнавали самі теософи, слово «тіло» стосовно до вищих, надчутливих форм людського існування обрано суто внаслідок обмежених можливостей мови для опису

процесів, які відбуваються «по той бік» реального світу. Які ж особливості перелічених компонентів?

Антропософія Рудольфа Штайнера й концептуальне вчення Макса Генделя є різновидами теософії, з якої вони виокремилися на початку ХХ століття. Обидві доктрини виокремлюють у людській істоті сім принципів, або тіл. Сповідуючи еволюційний підхід, вони кажуть про поступове збільшення кількості тіл при переході від нижчих рівнів живої природи до вищих. На даний час у людини виявлено чотири тіла: *фізичне, ефірне, астральне і ментальне*. В онтогенезі у людини спостерігається процес, аналогічний філогенезу: поступове пробудження тіла й переважний розвиток якогось одного з них на певному тимчасовому відрізку. Над трьома нижчими тілами можна виконати роботу з метою їхнього вдосконалювання. Гендель рекомендує такі вправи для їхнього розвитку: концентрація, медитація, споглядання, поклоніння. Процедури, пропонувані Штайнером, визначаються як імагінація, інспірація й інтуїція. Те, що прийнято розуміти під тілом, можна зарахувати до фізичного й ефірного тіла людської істоти. Фізичне тіло зазнає впливу процесів, які мають хімічну природу, ефірне – процесів, які мають електричну природу. Ефірне тіло чоловіка – негативне, жінки – позитивне. Іноді може відбуватися часткове відділення ефірного тіла від фізичного.

Воля є якістю чоловічої статі, тоді як у жінок більше розвита уява. За Штайнером, воля – це інструмент, за допомогою якого людина впливає на зовнішній світ.

Носієм емоцій є астральне тіло (тіло бажань). За Генделем, у сфері бажань визначальною є пара почуттів: байдужість та інтерес, які свою чергу породжують сили залучення чи відштовхування. Штайнер відокремлює почуття й емоції від суто мозкової діяльності.

Інтелектуальна діяльність узгоджується з об'єктивними законами мислення, які дозволяють людині пізнавати як навколишній світ, так і саму себе. Але в процесі еволюції розум з'єднався з астральним тілом, результатом чого з'явилася хитрість, спрямована на задоволення егоїстичних бажань людини. На зміну хитрості повинна прийти розважливість.

«Я» у теософії – четвертий член людської істоти, ментальне тіло. Властивість індивідуальності – це те, що відрізняє людину від інших істот. Людина визначає себе як «Я» за допомогою самосвідомості. Функціонування ментального тіла тісно пов'язано з процесами пам'яті.

Існує небезпека, що людина може бути у великій залежності від соціальних інституцій. Людина повинна прагнути того, щоб бути вищою від них. Одночасно з прагненням до незалежності необхідно розвивати в собі альтруїстичні риси характеру.

2.7. Типологія особистостей О.Ф. Лазурського

Спробу побудови всеосяжної класифікації типів особистості здійснив на початку нашого століття **О.Ф. Лазурський** (1874–1917).

основі запропонованої ним «психосоціальної в широкому розумінні» класифікації лежить принцип активного пристосування особистості до навколишнього середовища, яке містить не тільки речі, природу, людей, а й ідеї, духовні блага, естетичні, моральні та релігійні цінності.

Використання вказаного основного принципу зумовлює наявність у класифікації двох головних розділів: за психічним рівнем, який у свою чергу поділено на три підрозділи (нижчий, середній, вищий), а також за психічним змістом. У зв'язку з цим О.Ф.

Лазурський виокремлює *чисті, комбіновані, спотворені та перехідні типи особистостей різних рівнів.*

До чистих типів особистості належать такі: I. Нижчий рівень:

Розсудливі.

Афективні:

- рухливі;
- чутливі;
- мрійники.

Активні:

- енергійні нижчого порядку;
- покірно-діяльні;
- уперті.

II. Середній рівень:

Непрактичні, теоретики-ідеалісти:

- науковці;
- художники;
- релігійні споглядачі.

Практики-реалісти:

- людинолюбці (альтруїсти);
- громадські працівники;
- владні;
- господарні.

Вищий рівень.

Типи-ідеали цього рівня за своїм змістом відповідають таким психосоціальному комплексам рис особистості:

Альтруїзм.

Знання:

- індуктивні;
- дедуктивні.

Краса.

Релігія.

Суспільство.

Зовнішня діяльність, ініціатива.

Система, організація

Влада, боротьба.

До комбінованих типів особистості належать:

Науково-практичні.
Науково-суспільні.
Художньо-практичні.
Релігійно-
адміністративні. I. Нижчий рівень:
Пасивні:
апатичні;
безвільні.
Розважливі егоїсти.
Афективні спотворені.
Активні спотворені (гвалтівники):
безладні гвалтівники;
зосереджено-
жорстокі; II. Середній рівень:
Невдахи:
неприспособлені мрійники;
афективні невдахи;
енергійні, розлючені;
Успішні:
лицеміри;
владні спотворені.

Хоча класифікація О.Ф. Лазурського є незакінченою, вона мала значний вплив на подальші психологічні дослідження особистості.

2.8. Особистість у радянській та українській психології

Напрямок досліджень структури особистості у радянській психології багато в чому визначило таке твердження С.Л. Рубінштейна: «У психічному вигляді особистості виокремлюють різні сфери рис, які характеризують різні аспекти особистості; але при всьому різноманітті, відмінності й суперечності, основні властивості особистості, взаємодіючи одна з одною у конкретній діяльності людини і взаємопроникаючи одна в одну, стикаються все-таки в реальній єдності особистості. Тому неправильним є той погляд, за яким цілісність особистості виражається в аморфній єдності, що перетворює її вигляд на безформну туманність, так і інший, протилежний до нього, який бачить в особистості окремі риси і, втрачаючи будь-яку справжню, внутрішню єдність психічного вигляду особистості, марно потім шукає «кореляцій» між зовнішніми виявами цих рис».

Одним із перших дослідників, які застосували наведене твердження Рубінштейна в описі структури особистості, став О.Г. Ковальов, який зазначав у другому виданні своєї монографії: «Із психічних процесів на тлі станів утворюються властивості особистості.

процесі діяльності властивості певним чином пов'язуються одна з одною відповідно до вимог діяльності й утворюють складні структури,

до яких ми відносимо темперамент (система природних властивостей), спрямованість (система потреб, інтересів, ідеалів), здібності (ансамбль інтелектуальних, вольових і емоційних властивостей), характер (синтез відносин і способів поведінки)».

Як зазначає К.О. Абульханова-Славська, обмеженість концепції О.Г. Ковальова виявляється в тому, що зусилля автора спрямовані швидше на виклад знань про особистість, ніж на поглиблене дослідження її сутності.

Подальший розвиток уявлень про структуру особистості представлено у працях Б.Г. Ананьєва і В.С. Мерліна, присвячених проблемі індивідуальності.

праці «Людина як предмет пізнання» Ананьєв так визначає свій підхід: «Окрему людину як індивідуальність можна зрозуміти лише як єдність і взаємозв'язок її властивостей як особистості суб'єкта діяльності, у структурі яких функціонують природні властивості людини як індивіда. Інакше кажучи, індивідуальність людини можна зрозуміти лише за умови повного набору характеристик людини. Отже, людина як вид (*Homo sapiens*) і як людство (суспільство в його історичному існуванні) становить підставу для будь-якого визначення станів кожної окремої, одиничної людини, яка є індивідом, особистістю й індивідуальністю».

Мерлін, один із послідовників Ананьєва, розвиваючи теорію інтегральної індивідуальності, виокремлював такі її системи і підсистеми:

Система індивідуальних властивостей організму:

а) біохімічні; б) загальносоматичні;

в) властивості нервової системи (нейродинамічні).

Система індивідуальних психічних властивостей а) психодинамічні (властивості темпераменту); б) психічні властивості особистості.

Система соціально-психологічних індивідуальних властивостей:

а) соціальні ролі в соціальній групі й колективі;

б) соціальні ролі в соціально-історичних спільнотах.

Далі Мерлін пропонує критерій для виокремлення різнорівневих властивостей: а) усередині підсистем існують інваріантні «однозначні» «багатозначні» зв'язки; б) між різнорівневими властивостями залежності мають «багатозначний» характер.

Звертаючись до проблеми особистості, автор спеціально підкреслював, що «структуру особистості не можна характеризувати як систему, котра складається з різних груп психічних властивостей: темпераменту, характеру, здібностей і спрямованості. Одні з них

(властивості темпераменту) взагалі не є властивостями особистості; інші ж (характер, здібності та спрямованість) являють собою не різні «підсистеми», а різні функції тих самих властивостей особистості».

працях Ананьєва, Мерліна та їхніх послідовників накопичено великий емпіричний матеріал щодо зв'язків між елементами розглянутих структур. Тут здійснено спроби аналізу процесу формування властивостей індивідуальності й особистості залежно від їхньої належності до тієї або іншої підструктури.

Найдокладніше проблему структури особистості відображено у працях К.К. Платонова. Проаналізувавши сучасні дослідження і провівши порівняння наборів слів російської, грузинської й болгарської мов, які використовуються для опису особистісних особливостей, Платонов висунув ідею ієрархічної структури особистості, підсистеми якої він розглядає «як ступені ієрархічної градації, в якій нижчі ступені керовані (субординовані) вищими і підпорядковані їм, а вищі, включаючи в себе нижчі й спираючись на них, не зводяться до їх суми, тому що переходи від ступеня до ступеня здійснюються як стрибки на основі появи системних якостей».

Автор передбачає існування чотирьох підструктур особистості:

соціально зумовлені змістовні риси особистості (спрямованість у її різних формах, відносини, моральні якості особистості та ін.);

особистий досвід, знання, навички, вміння і звички;

індивідуальні особливості психічних процесів;

«біопсихічні» властивості (темперамент, статеві й вікові властивості).

Велику увагу у працях Платонова приділено проблемі формування кожної з підструктур в процесі онтогенезу, педагогічним аспектам психології особистості.

Під час досліджень, скерованих на розробку методів оцінки особистісних властивостей, вітчизняні психологи вводили найбільшу кількість елементів до структурних моделей особистості. Так, В.М. Мельников і Л.Т. Ямпольський на основі факторного аналізу питальників ММРІ і 16РР розробили *психодіагностичний тест (ПДТ)*, який відображає структурну модель особистості.

Необхідно зазначити, що в цій моделі як кількість елементів, так і їхню змістовну інтерпретацію істотним чином було задано кількістю і змістом шкал двох вихідних питальників.

Крім згаданих авторів, проблеми структури особистості в різних аспектах розглядали у своїх працях Л.І. Анциферова, Л.І. Божович, Б.В. Зейгарник, О.М. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.М. М'ясищев, В.М. Русалов тощо.

Загальним недоліком більшості цих праць, присвячених проблемі структури особистості, є недостатнє підкріплення

теоретичних положень результатами емпіричних досліджень. Однією основних причин такого становища, безумовно, було виражене ідеологічне навантаження самого терміна «особистість» («гармонійна, всебічно розвинута особистість», «нова історична спільність людей – радянський народ», «радянська людина може все» та ін.).

Цілком очевидно, що об'єктивний природничо-науковий підхід до дослідження такого роду «святинь» був неможливим. Не могло не позначитися на стані прикладних досліджень і негативне ставлення до тестів та інших психометричних методів, характерне для радянської психології після постанови ЦК ВКПБ 1936 р. «Про педологічні перекручення в системі Наркомпросів».

Особистість у теорії С.Л. Рубінштейна. Відомий психолог-марксист **С.Л. Рубінштейн** (1889–1960) розглядав особистість у контексті розроблених ним принципів детермінізму та єдності свідомості й діяльності. На його думку, особистість у з'ясуванні психічних процесів постає як взаємопов'язана сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються усі зовнішні діяння. До цих внутрішніх умов належать і психічні явища – психічні властивості та стани особистості.

Історично особистість зумовлена еволюцією живих істот, історією становлення людства та особистою історією розвитку людини. Тому в структурі особистості можна виявляти компоненти різного рівня узагальнення й стійкості, які змінюються різними темпами.

Особистість є тим більш значущою, чим більше в індивідуальному заломленні в ній представлено загальне, суспільне. Як власне особистісні серед усього розмаїття властивостей С.Л. Рубінштейн виокремлює ті, що спричиняють суспільно значущу поведінку або діяльність людини. Тому основне місце серед них посідають система мотивів і завдань, які людина ставить перед собою, а також властивості характеру, що зумовлюють вчинки людини, здібності, роблять її здатною до виконання історично сформованих видів суспільно корисної діяльності.

Особистість визначається своїм ставленням до навколишнього світу, до суспільного оточення, до інших людей. Це ставлення реалізується в діяльності людини. Завдяки їй люди пізнають і змінюють світ, природу, суспільство. Не можна відокремити особистість від тієї реальної ролі, яку вона відіграє в житті.

Однак значущість особистості зумовлена не лише самими її властивостями, а й значущістю тих суспільно-історичних сил, які вона представляє.

Особистість виявляється і формується у взаємодії з навколишнім середовищем, тому таке велике значення для розуміння особистості має діяльність. Особистість – це реальний індивід, жива, діюча людина, яка є носієм суспільних стосунків. Особистість неможлива поза психікою, поза свідомістю. Усі психічні явища і процеси

органічно влітаються в цілісне життя особистості, оскільки основна їхня життєва функція полягає в регуляції діяльності людей. Зумовлені зовнішніми впливами, психічні процеси особистості самі опосередковують поведінку і діяльність, залежність суб'єкта від об'єктивних умов.

Фундаментальне значення має положення С.Л. Рубінштейна про багатоплановість психічного, багаторівневість перебігу психічних процесів. Структура особистості складається з різноманітних компонентів.

Будь-яка особистість включає в себе «Я» як суб'єкт довільної діяльності, якому властиві мотиви свідомої поведінки. Поняття особистості у психології не зводиться до поняття суб'єкта у вузькому розумінні. Психічний зміст людської особистості не вичерпується лише мотивами свідомої діяльності – існує також розмаїття інших, зокрема неусвідомлених, тенденцій.

Характеристика особистості включає також її ідеї, принципи, на основі яких здійснюється оцінка власних і чужих учинків. До структури особистості звичайно входять і пізнавальні процеси, без яких неможливі діяльність і поведінка людини. Багатоплановість, цілісність психічного устрою особистості зберігаються завдяки взаємозв'язку всіх його властивостей і тенденцій.

Теорія діяльності О.М. Леонтьєва та поняття особистості. Видатний російський психолог **О.М. Леонтьєв** (1903–1979) визначав особистість як цілісне утворення, яке є відносно пізнім продуктом суспільно-історичного й онтогенетичного розвитку людини. Вона є результатом інтеграції процесів, що здійснюють життєві відношення суб'єкта до об'єктивної дійсності. Ці відношення є схожими за своєю побудовою і передбачають свідоме їх регулювання, тобто наявність свідомості, а на певних етапах – і самосвідомості суб'єкта.

Реальною основою особистості людини визнано сукупність її відношень до світу, що є суспільними за своєю природою і реалізуються разом. Особистість характеризують тільки ті психічні процеси й особливості людини, які сприяють здійсненню її діяльностей. У розвитку суб'єкта його відношення до явищ світу вступають між собою в ієрархічні стосунки. Ієрархії діяльностей утворюють ядро особистості.

три основні параметри особистості: широта зв'язків людини зі світом, ступінь їхньої ієрархізованості та загальна структура.

Людина живе в реальності, що дедалі більше розширюється для неї. Багатство зв'язків індивіда зі світом породжує особистість. Ієрархії мотивів та діяльностей особистості утворюють відносно самостійні одиниці її життя.

Внутрішні співвідношення головних мотиваційних ліній у сукупності діяльностей людини характеризують загальний «психологічний профіль» особистості. Психологічні підструктури

особистості – темперамент, потреби і потяги, емоційні переживання й інтереси, навички та звички, моральні риси характеру тощо – виявляють себе в умовах життя особистості. Важливою є думка О.М. Леонтєєва про те, що особистість розвивається не в межах задоволення потреб людини, а у творчості, яка не знає меж.

Погляди Б.Г. Ананьєва на особистість. Відомий російський психолог **Б.Г. Ананьєв** (1907–1972) вважав, що особистість – це суспільний індивід, об'єкт і суб'єкт історичного процесу. Важливо вивчати зв'язок між інтраіндивідуальною структурою того соціальною цілого, до якого належить особистість, та інтраіндивідуальною структурою самої особистості. Саме різноманітність зв'язків із суспільством визначає інтраіндивідуальну структуру особистості, організацію особистісних властивостей та її внутрішній світ. І навпаки, стійкі комплекси особистісних властивостей регулюють обсяг і міру соціальних контактів особистості, впливають на створення нею власного середовища розвитку.

Структура особистості поступово складається в процесі її соціального поступу. Особистість є продуктом життєвого шляху людини.

Інтраіндивідуальна структура особистості – це цілісне утворення та певна організація властивостей людини. Функціонування такого утворення можливе завдяки взаємодії різних компонентів структури особистості. Ці компоненти належать до різних аспектів та рівнів розвитку особистості. Можна виокремити різні види залежностей між психічними властивостями особистості – генетичні, функціональні, каузальні тощо. У структурі особистості наявні взаємозв'язки між соціальними, соціально-психологічними та психофізіологічними характеристиками людини.

Структура особистості будується за двома основними типами взаємозв'язків – субординаційним та координаційним. Вони забезпечують збереження цілісності особистості при її взаємодії з соціальним і природним середовищем.

Концепція особистості Г.С. Костюка. Видатний український психолог **Г.С. Костюк** (1899–1982) зробив значний внесок у психологічну теорію особистості. За його концепцією, індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формуються свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції.

Об'єктивна соціальна сутність особистості завжди реалізується суб'єктивними психічними засобами. Одночасно соціальне, яке зумовлює психічне в людини, визначає її соціальні відносини з іншими людьми.

Психічна діяльність особистості відбувається в результаті інтеграції психічних процесів та властивостей і здійснюється нейрофізіологічними механізмами. Останні є системою, що у своєму

функціонуванні залежить від тих систем організму, які складаються з біохімічних, біофізичних та інших компонентів. Між психічним і фізіологічним існують складні стосунки. Психічне не тільки реалізується фізіологічним, а й зазнає змін залежно від перебігу функціонування фізіологічних механізмів.

Особливості нейродинаміки відіграють суттєву роль у становленні індивідуальної своєрідності особистості. Проте особистість може усвідомлювати власні слабкі грані і певною мірою компенсувати їх, завдячуючи сильним, наприклад, стримувати афективність, імпульсивність свого темпераменту тощо.

Розглядаючи особистість як суспільну істоту, не можна забувати про її природну сутність. Природне «знімається» в суспільному, але не усувається, воно діє на всіх етапах життя особистості.

Слід розрізнати поняття «індивід» та «особистість». Людина індивідом на всіх етапах онтогенезу і за всіх умов, а особистістю стає і може перестати бути нею.

Необхідно долати абсолютне протиставлення природного і суспільного, біологічного і соціального в житті особистості. Немає суспільного, соціального без природного, біологічного, як немає суспільства поза індивідами, які в ньому взаємодіють.

Найпродуктивнішим, на думку Г.С. Костюка, є підхід до проблеми структури особистості, який спирається на аналіз діяльності. Адже суспільні умови визначають психічні властивості особистості лише через дії самого індивіда.

Зв'язок між діяльністю особистості та її психічними властивостями складний і багатозначний. У тій самій діяльності, навчальній або трудовій, психічні властивості нерідко формуються по-різному. Якості особистості, що виникають під час діяльності, включаються у структуру її подальшої діяльності, зазнають змін, диференціюються та інтегруються і стають компонентами більш складного цілого, яким є структура особистості. Остання постає при цьому як стійка й динамічна система психічних властивостей.

Структуру особистості утворюють різні психічні властивості. Це передусім *свідомість* і *самосвідомість*. Індивід стає особистістю, оскільки він усвідомлює навколишнє буття і себе самого, своє ставлення до нього, свої функції та обов'язки. Формою існування свідомості є насамперед *знання*. Вони входять у систему психічних властивостей як певна підсистема, що характеризує освіченість особистості.

Крім того, важливою підсистемою структури особистості є спрямованість її діяльності, яка визначається потребами й інтересами, ціннісними орієнтаціями, цілями та установками, моральними та іншими почуттями. Особистість характеризується й тим, як вона здійснює свої потяги, реалізує свою цілеспрямованість, якими вміннями, здібностями та вольовими якостями володіє. Звичайно, у

структуру особистості включають і психофізіологічні властивості індивіда.

Під час розв'язання проблеми структури особистості виникає питання співвідношення психічних властивостей, зокрема ідеологічного і психічного, інтелектуального й емоційного, мотиваційної спрямованості та операційної озброєності, свідомого і несвідомого в діяльності тощо. Структура особистості – ієрархічне утворення, куди входять підструктури різного онтогенетичного віку. Ці підструктури входять у загальну організацію особистості як суб'єкта спілкування, пізнання і праці.

Особистість являє собою діалектичну єдність різноманітних та взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей. Як систему, що сама себе регулює та вдосконалює, її характеризує єдність протилежних тенденцій і процесів – інтеріоризації та екстеріоризації, диференціації та інтеграції, потяг до спілкування та до усамітнення, відокремлення тощо. Важливою є проблема джерел і характеру суперечностей особистості, їхньої ролі у формуванні особистості та шляхів подолання.

Динамічність і стійкість особистості дають їй змогу бути незалежною від безпосередніх впливів ззовні, змінювати середовище відповідно до своїх намірів і планів, створювати умови для власного розвитку.

Теорія психічної контрольності Я.І. Цурковського. Відомий український учений **Я.І. Цурковський** (1904–1995) розробив теорію дослідження діяльності людини в нестандартних життєвих обставинах, а також вивчав процеси *психічного контролю* та *самоконтролю* експериментальним методом. Результатом цієї наукової праці стала *теорія психічної контрольності*.

Учений створював цю теорію, виходячи із посилання, що мінливі стресогенні обставини життєдіяльності ставлять людину в межові ситуації різного ступеня складності. Він дійшов висновку, що для відвернення руйнівних впливів (зовнішніх і внутрішніх: фізіологічних, емоційних, логічних) повинен існувати *інтегруючий психічний механізм саморегуляції* людського організму для збереження психічної цілісності індивіда. Цей механізм психічної саморегуляції Я.І. Цурковський назвав *психічною контрольністю*.

ПСИХІЧНА КОНТРОЛЬНІСТЬ – інтегративний (синтезуючий) психічний процес, який пронизує, структурує та завершує дію всіх психічних процесів, зумовлюючи розвиток і вдосконалення психіки. Для процесів контрольності характерна тенденція до вторгнення в усі психічні процеси особистості; вона завершує дію кожного психічного процесу, як його заперечення, спрямоване на ефективну практику, і виявляється завжди конкретно у конкретних обставинах.

Людина завдяки контрольним психічним процесам виявляє *неадекватність* у відображенні (усвідомленні) та перетворенні нею дійсності. Контрольність, як гальмівний процес, є чинником виявлення хибних уявлень й призупинення неадекватних до конкретних ситуацій дій особи.

Психічна контрольність є, на думку Я. Цурковського, цілісним психічним феноменом. Однак теоретично виокремлено такі підрівні контрольності: а) *неусвідомлену*; б) *емоційно-чуттєву*; в) *логічну*.

Психічну контрольність слід вважати видом психічних процесів (поряд з емоційними, інтелектуальними, вольовими та ін.), який синтезує всі окремі підсистеми людської психіки.

Контрольність супроводжує та завершує психічну активність на емоційному, вольовому, інтелектуальному рівнях.

інтелектуальній сфері контрольність виявляє за допомогою *інтуїції, досвіду* або *логіки* хибні, неадекватні до конкретного контексту поняття, судження, умовиводи, знання, погляди та переконання. Контрольні психічні процеси забезпечують найвищу активізацію свідомості особи.

Чільну категорію когнітивної психології – *знання*, як вирішальний чинник успішності людської поведінки,

Я.І. Цурковський конкретизував у категорію «ДОСТОВІРНОГО ЗНАННЯ», бо контрольність, як форма психічної активності, є завершальною складовою свідомості особи і пов'язана з *критичністю* абстрактно-поняттєвого мислення та спілкування людей.

Перевірка знань на практиці набуває в процесі людського пізнання характеру вищого щабля, супроводжує чуттєве та абстрактне пізнання, процедури логічного аналізу та синтезу, створюючи більш достовірні знання.

вольовій сфері контрольність супроводжує завершення вольових актів.

В *емоційній сфері* контрольність виявляється як оцінна властивість чуттів, пов'язана з нормами людського співіснування та етичними принципами (почуття непорозуміння, сумніву, неспокою, тривоги, докорів сумління, обов'язку, неестетичних почуттів тощо).

Я.І. Цурковський вказував на такі головні властивості психічної контрольності, як:

- адекватність;**
- конкретність;**
- виразність;**
- широта охоплення;**
- своєчасна оперативність;**
- активність;**

**тривалість концентрації;
осциляція між різними об'єктами.**

Я.І. Цурковський стверджував, що найскладнішими формами контрольності є *контроль і самоконтроль, критичність і самокритичність*. Темперамент людини накладає відбиток на *силу, врівноваженість і рухливість* контрольних психічних процесів.

Вчений довів, що *психічна контрольність* у філо- та онтогенезі відіграла й забезпечує «опритомлюючий» вплив як на окремого індивіда, так і на людський рід загалом, оскільки її *феномен* безпосередньо причетний до процесів виникнення *свідомості* та виокремлення людини зі світу природи.

Завдяки ціннісним вимірам контрольності людина інтегрує себе в цілісну індивідуальність, здатну на вдосконалення, духовне піднесення, усвідомлений вчинок, самопосвяту.

Український учений Я.І. Цурковський не лише теоретично обґрунтував чільні постулати створеної ним теорії, а й підтвердив існування *контрольних психічних процесів* експериментальним методом завдяки «контролографові» – одному з перших психодіагностичних приладів.

Погляди на особистість у радянській та українській психології дослідив український вчений В.В. Рибалка у праці „Теорії особистості у вітчизняній психології” (2006).

2.9. Людина як багатосистемне явище

Поняття «людина розумна» трактують як цілісність, зумовлену єдністю біологічного і соціального. *Біологічна складова – індивід*, який є сукупністю природних, генетично зумовлених властивостей, що розвиваються в онтогенезі. Філоонтогенетичні зв'язки в розвитку біологічної складової реалізуються відповідно до законів еволюційної теорії. *Соціальна складова – особистість* – носій властивостей, які визначають соціальну природу людини і які відображають і конкретні суспільно-економічні відносини, й історію суспільства загалом. Особистість проходить свій життєвий шлях, упродовж якого здійснюється процес її соціалізації. Спільне для всіх людей те, що кожен представник виду *homo sapiens* проходить у певному соціумі відповідного етапу розвитку людського суспільства свій життєвий шлях у єдності процесів онтогенезу й соціалізації. Особливим є те, що сукупність індивідуальних і особистих властивостей, що формується в процесі розвитку, у кожної людини неповторна. Ця неповторність становить суть *індивідуальності* людини. Людська індивідуальність реалізується в людині як суб'єкті діяльності (праці, пізнанні, спілкуванні).

Отже, людина є продуктом природи, суспільства і людства та входить у ці системи. Але у властивостях людини не просто відображається вплив цілого.

Щоб зрозуміти сутність особистості, слід з'ясувати співвідношення цього поняття з такими, як «індивід», «людина», «індивідуальність», «об'єкт», «суб'єкт» та ін. (рис. 2.2).

Людське дитя народжується на світ із генетично закладеними в ньому потенційними можливостями стати людиною. Немовляті притаманні анатомічні та фізіологічні властивості тіла й мозку, які належать тільки людині. Вони забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, а також розвиток мислення, свідомості, самосвідомості тощо. Але система біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації. Біологічно зумовлену належність новонародженої дитини і дорослої людини саме до людського роду та її відмінність від тварин, зафіксовано у понятті «індивід».

Індивід – це те людське біологічне підґрунтя, яке забезпечує розвиток особистості в соціальних умовах. Факти з життя дітей, які змалку потрапили до тваринних (вовчих) зграй і яких не вдалося повернути на шлях людського розвитку, свідчать, що людиною можна стати лише в соціальному оточенні, проходячи певний послідовний шлях соціалізації індивіда, творення особистості. Людину як індивіда характеризують її вік, професія, статева приналежність, зовнішність, освіта, звички, захоплення.

Людина										
Організм	Фізичне тіло	Суб'єкт	Об'єкт	Індивід	індивідуальність	Особистість	Я	Соціальна роль	Зовнішнє психічне	Внутрішнє психічне

Рис.2.2. Людина у різних вимірах.

Але, з'явившись на світ як індивід, людина набуває особливих соціальних якостей, вона стає особистістю. І це набуття можливе лише

соціумі. Тому можна стверджувати, що особистість – це соціальне явище, продукт розвитку суспільства, об'єкт і суб'єкт історичного процесу та суспільних відносин (взаємодії з іншими суб'єктами життєдіяльності та спілкування).

Поняття «особистість» стосується відповідних якостей індивіда, причому йдеться про своєрідність, неповторність, унікальність індивіда, тобто індивідуальність. Однак поняття індивід, особистість та

індивідуальність не є тотожними: кожне з них розкриває специфічний аспект індивідуального буття людини.

Особистість можна зрозуміти тільки в системі стійких міжособистісних зв'язків, опосередкованих змістом, цінностями, сенсом сумісної діяльності кожного з її учасників, тобто особистість постає як реальність для інших.

Людина як соціальна та біологічна істота є носієм особистості. Поняття людини значно ширше від поняття особистості, бо охоплює велике коло соціальних і біологічних ознак – антропологічних, етнографічних, національних, культурних тощо.

Людина як особистість добровільно набуває ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій після її виконання й розуміє всю повноту відповідальності за їх результати.

Але процес виконання соціальної ролі, соціальний статус і ранг особистості, її позиція в житті і на службі, здатність діяти добровільно, самостійно та відповідально відображаються в тих індивідах (їх свідомості), котрі її оточують, працюють із нею.

Особистість – це спосіб життя, образ соціального буття. Вона може стверджувати себе і на негативних нормах та цінностях, які є в людській культурі. Тому особистість не можна розглядати тільки з позитивним знаком. Особливо яскраво це виявляється в так званих історичних особистостях, серед яких чимало героїв і прогресивних діячів, але є і чимало тиранів, людиноненависників. Особистість – це зовнішнє та внутрішнє психічне.

Особистісний спосіб буття людини забезпечується внаслідок особливих своєрідних утворень. У свою чергу, ці психічні особистісні утворення формуються тільки за умови виходу людини на особливий рівень життєдіяльності. Лише здійснюючи осмислені вчинки, людина може стати особистістю, сформувати своє неповторне «Я», заявити про себе, відрізнити себе від інших осіб та відобразитися в них у певних розумових і чуттєвих образах.

Особистість визначається через залученість людини до конкретних суспільних, національних, культурних та історичних відносин, які вимагають свідомої продуктивної діяльності і спілкування. У філософсько-психологічному аспекті особистість – це об'єкт і суб'єкт історичного процесу та власного життя. Вона – продукт епохи, життя своєї країни, нації, власної сім'ї, а водночас – очевидець та учасник суспільного руху, творець власної і загальної історії.

Цілісне розуміння людини – як індивіда й особистості, суб'єкта діяльності й індивідуальності – припускає розуміння того, як людина реалізує себе в конкретних умовах свого існування, як складається її життєвий шлях і життя загалом.

Змінюються часи, і разом з ними змінюється людина. Історія людського суспільства – постійний процес розвитку й посилення людської індивідуальності.

Характерним для нового часу стає не лише руйнування традиційного суспільства з його жорсткими правилами, встановленими для різних соціальних прошарків, не лише зменшення сили звичаю або культурної норми, а передусім – кардинальна заміна зовнішніх, суспільних, групових регуляторів життя людини її внутрішнім, індивідуальним вибором. Заміна зовнішніх регуляторів внутрішніми створює новий спосіб взаємин людини з простором її життя – «освоєння», «розширення» і «привласнення» цього простору, в такий спосіб перетворення навколишнього світу на власний життєвий простір. Світ стає «своїм». Зовнішню зумовленість долі людини замінила необхідність самостійно ухвалювати життєво важливі рішення й відповідати за них.

Значення цих змін легко усвідомити в контексті змін, що відбулися віднедавна в нашій країні. Змін, що призвели до ослаблення зовнішніх регуляторів і до загострення багатьох особистих проблем кожної людини: проблем власного вибору, побудови свого життя, пошуку відповідей на складні запитання.

основі поведінки людини – різні системи її регуляції. Частина поведінкової активності людей виразно детермінована конкретною ситуацією – або ми пов'язані з цією ситуацією якимись своїми потребами, прагненням задовольнити свої бажання, або ми просто постаємо перед необхідністю реагувати на якісь аспекти цієї ситуації. Тому ця частина нашої життєдіяльності значною мірою продиктована життєвою необхідністю, оскільки для того, щоб існувати, ми повинні їсти, пити, спати, мати для цього необхідні засоби й умови. Тією самою життєвою необхідністю визначені наші дії та рішення і в складніших ситуаціях.

Частина наших життєвих рішень або дій, можливо, є наслідком не лише і не стільки власного вибору, скільки соціального впливу, джерелом якого може бути і безпосереднє, близьке оточення людини, і ширше соціальне середовище. Наприклад, на вибір вищої освіти як подальший життєвий шлях після закінчення школи може вплинути не те, що юнак чи дівчина прагнуть до цього, а тиск батьків; людина йде до театру чи відвідує модну виставку не через любов до мистецтва, а тому, що «так заведено» тощо. Сказане не означає, що соціальний вплив завжди «відштовхує» людину від власних бажань: соціальні традиції і норми акумулюють нагромаджений суспільством досвід, що дає змогу нам адекватно діяти в різноманітних ситуаціях соціальної взаємодії, і накопичення цього досвіду, соціальної компетентності є частиною нашої системи пристосування до світу. Зрештою, ми просто не можемо не зважати на бажання й уявлення інших людей, стосунки з якими для нас потрібні і думка яких для нас важлива. Відповідно, наша поведінка якоюсь мірою продиктована соціальною необхідністю узгоджувати поведінку з традиціями, законами того світу, в якому живемо – «маленького» (сім'я, колеги, друзі й близькі) і «великого» (суспільство загалом).

Що менше обмежень, пов'язаних з тим, що ми умовно позначили як життєву або соціальну необхідність, то динамічнішою стає зовнішня ситуація, то частіше людина постає перед завданням самій ухвалювати рішення, робити власний вибір щодо того, чим займатися, як проводити свій час, врешті-решт, як будувати своє життя. У ситуації власного вибору ми опиняємося й тоді, коли відчуваємо незадоволеність своєю життєвою ситуацією — ми більше не хочемо «плисти за течією», і зміна ситуації, яка склалася, вимагає від нас рішучості й зусиль змінити звичний стиль життя, а можливо, і свою життєву ситуацію загалом.

Нову соціокультурну ситуацію, у якій опинилася людина, розглянули у своїх працях психологи, які пишуть про проблему свободи людини. До того ж, свободу людини розуміють як можливість ухвалення рішення і вибору (Фромм), як свободу знаходження й реалізації сенсу свого життя (Франкл), як свободу усвідомлення своїх можливостей і зміни себе (Мей).

Для радянської психології завжди був характерний глибокий інтерес до духовного, «вищого» виміру в існуванні людини. На думку провідних психологів, нашу психологію можна назвати «вершинною», на відміну від «поверхневої» і «глибинної». Як таку «вершину» Б.Г. Ананьєв розглядав розвиток людської індивідуальності, а умовою

становлення вважав самостійний, «самодетермінуючий» вибір життєвого шляху, ухвалення рішення щодо побудови свого життя. Сучасні психологи, підтримуючи цей погляд, також роблять акцент на розумінні життєвого шляху людини, на її здатності збудувати свою долю за власним задумом (К.О. Абульханова-Славська).

Самовизначення людини як власний, вільний вибір припускає здатність протистояти і зовнішнім впливам, які часто належать до ухвалення того чи іншого типу рішень, і впливу власних «слабкостей», насамперед силі звичок, боязні змін. Психологи стверджують, що основні бар'єри, які перешкоджають нашим позитивним змінам, перебувають усередині нас. Готовність змінити щось у своїй життєвій ситуації вимагає мужності для подолання стереотипів, які склалися, а також наважитися взяти на себе відповідальність за свої рішення та їхні наслідки.

Сьогодні психологи виявляють дедалі більший інтерес до проблем стратегій життя, стилю життя людини, її життєвих планів і щоразу частіше оперують такими поняттями, як життєвий простір, життєва ситуація, життєвий світ. Також наголошують на істотних відмінностях між людьми, які обирають різні способи своєї взаємодії зі світом, що якоюсь мірою стає таким, що визначає їхній життєвий сценарій загалом: відмінності виявляються, насамперед, у спрямованості особистості, оптимістичному або песимістичному світогляді, у самооцінці.

Сучасні психологи звертають особливу увагу на те, що в основі самостійного вибору людини, її «самодетермінації» перебуває смисловий рівень регуляції її поведінки, вчинків, рішень у значущих

ситуаціях. Саме «особистісні», «життєві» сенси дають змогу людині здійснювати не «реактивний», «тактичний», а стратегічно осмислений вибір, який перетворює її таким чином на індивідуальну, вільну, із самостійно вибудовуваною долею.

Сьогодні це тим більше актуально, адже час соціальних змін, руйнуючи звичні способи життя, змінюючи цінності й пріоритети суспільства, зумовлюючи зникнення одних і появу інших форм діяльності, фактично ставить перед особою нове життєве завдання — завдання *життєтворчості*, створюючи можливості перетворення людини зі суб'єкта діяльності на суб'єкт життя, творця свого життєвого шляху і своєї долі.

2.10. Концепція психоенергетичної цілісності особистості

Людина стає носієм такої нової якості, як єдність вияву природних, соціальних та історичних властивостей. Саме ця якість людини забезпечує розвиток природи, суспільства і людства через утворення нових цілісностей.

Відповідно до вчення В.І. Вернадського, людство створило ноосферу – сферу, яка виникає в біосфері через залучення в неї людини й реалізацію там біохімічної енергії наукової творчості. Це духовна творча праця людини і упредметнені результати її творчої діяльності, що визначають духовність людства.

За П. Тейяром де Шарденом, ноосфера – це реалізація особливої психічної (духовної) енергії, яка не є ні зміною форми, ні безпосереднім перетворенням фізичної енергії. Завдяки цій енергії створюється такий мислячий пласт, розгорнений поза біосферою над світом рослин і тварин, як ноосфера.

За визначенням В.М. Сагатовського, ноосфера – це «...така взаємодія природи, суспільства і людських індивідуальностей, у якій на основі духовного життя людини і космосу досягається оптимальна реалізація внутрішніх аспектів їх взаємодії, їх коеволуційний розвиток, який спрямований на становлення цілісності космосу, і гармонії цієї цілісності, яка розвивається».

людиною як носієм єдності виявів природи, суспільства і людства пов'язане формування системи, у якій якнайповніше представлено взаємодію природи і людства. За Л.М. Гумільовим, це — етносфера. Поза етносом не живе жодна людина на Землі. Кожен етнос є, фактично, живою біологічною системою і проходить свій життєвий шлях – етногенез – від народження до загибелі. Пусковий механізм етногенезу – пасіонарний поштовх, який виникає в результаті космічних дій, які зумовлюють мікромутації в генній системі багатьох людей. Утворення етносфери пов'язане з реалізацією

біосфері енергії живої речовини. Біохімічна енергія живої речовини реалізується в етногенезі, заломлюючись у психіці людини на індивідуальному й популяційному рівнях, у формі пасіонарної енергії.

Весь процес етногенезу загалом визначають внутрішні закономірності, пов'язані з пасіонарністю. В етносфері домінуючу роль відіграють несвідомі стосунки між людьми. Коливальні процеси в етносфері зумовлюють принципово однакові за своїм характером для всіх етносів немінучі типи поведінки людей. Вони впливають не лише на характеристики організму, а й на особистісні характеристики окремої людини. Це зумовлює підвищення політичної, військової, адміністративної, культурної, релігійної активності в соціумах певної етнічної системи. Кумуляція змін у популяції етнічної системи зумовлює зміни в її стані.

Таким чином, основні положення розглянутих вище теоретичних побудов дають змогу зробити висновок, що людина має зв'язок з біосферою не лише як результат філогенезу, як ланка в обмінних процесах біосфери, а й як елемент, що активно впливає на розвиток біосфери своєю поведінкою й діяльністю, своїм станом, свідомістю і несвідомим. Водночас усі вияви психіки людини, а також соціальні природні умови зумовлені процесами ноосфери та етносфери. Щобільше, зазначає А.Л. Чижевський, усі люди, як і всі живі істоти на Землі, постійно пов'язані всіма молекулами, всіма частинками своїх тіл з космосом, з його променями, потоками й полями. Випромінювання космосу, зокрема пов'язані з сонячною активністю, діють і на мікроорганізми, підсилюючи патогенність, і на найглибші життєві функції людини. Ця дія згубна для ослаблених людей. Є тенденція до збільшення кількості вбивств і самогубств. У здорової людини ці впливи можуть зумовити зміну стереотипу поведінки, активізацію соціальної діяльності й придушення інстинкту самозбереження.

Отже, особистість концентрує в собі водночас великий потенціал соціального і духовного, свідомого, несвідомого, підсвідомого і надсвідомого, інтелекту й можливостей. Вона пізнає й перетворює світ, посідає відповідне місце серед інших людей у суспільстві, прогнозує майбутнє, спираючись на історичне минуле, удосконалює і змінює себе тощо. Проте не було й не буде на землі людини-особистості, яка б у всьому була схожою на когось іншого. І така закономірність розвитку особистості засвідчує її неповторність, своєрідність та унікальність.

Підкреслюючи це, ми стверджуємо, що кожна людина є індивідумом (у перекладі з латині – «неподільне»). Тому не дивно, що особистість – одне з найбільш багатозначних понять у психології.

Розглядаючи особистість, завжди під цим поняттям розуміємо змістовний аспект її психіки. Як не можна зрозуміти дня без ночі, так само не можна зрозуміти особистість без її психіки. Саме у психіці виражено весь зміст особистості. Але людську психіку не слід прирівнювати лише до свідомості особистості, оскільки свідомість невіддільна від інших рівнів її психіки – несвідомого, підсвідомого і над свідомого. Людська психіка функціонує як одна система. Тому, не вивчивши всіх рівнів психіки, їхньої взаємодії, неможливо зрозуміти

природу особистості, її поведінку й діяльність, процес соціалізації, розвитку, устремління, криз, деградації тощо.

цьому навчальному посібнику ми дотримуємося власної *психоенергетичної концепції психіки і психічного* та побудованої на її основі психологічної структури особистості.

Ідеться про **концепцію психоенергетичної цілісності особистості**. Її сутність полягає в тому, що особистість виявляється через зміст своєї психіки, яка функціонує на психоенергетичному рівні як цілісна система, котра охоплює психічне минулого (людства, етносу, нації, роду), психічне теперішнього (соціокультурного середовища) і психічне майбутнього (Космічного). Названі компоненти психічного, які існують у вигляді психоенергії та які взаємодіють посередництвом її взаємообміну і взаємовпливу, утворюють цілісну особистість.

Під час свого становлення як особистості індивід є об'єктом соціального впливу і суб'єктом цілеспрямованого пізнання та перетворення об'єктивної дійсності й самого себе. У процесі розвитку особистості людина оволодіває засобами людської діяльності та спілкування, мовою, в неї формуються вищі психічні функції, свідомість, воля, самосвідомість, вона стає суб'єктом активного цілеспрямованого пізнання й перетворення навколишнього соціального та природного середовища. У неї виникає здатність до самовдосконалення, самотворення власної особистості в процесі самопізнання, самовиховання та самонавчання, вона вступає у «суб'єкт-суб'єктні» стосунки з іншими людьми.

Отже, під особистістю розуміємо конкретну людину, яка:

належить до певного суспільства й соціальної групи;

усвідомлює своє ставлення до навколишнього середовища, народу і до самої себе;

займається певною діяльністю;

вирізняється своєрідними особливостями поведінки й діяльності;

володіє тільки їй притаманною системою психічних і соціопсихічних властивостей та якостей.

Природу особистості, її структуру та розвиток розглядають у межах різних психологічних підходів. Визначаючи психологічну структуру особистості, слід враховувати сутність і розвиток людської психіки, її багаторівневий і багатосистемний характер, поєднання біологічного, соціального та власне психічного, одиничного, своєрідного й загального, типового та особливого тощо.

Особистість кожної людини наділена тільки їй властивим поєднанням рис та особливостей. Саме вони створюють її **індивідуальність** – поєднання психологічних особливостей людини, котрі утворюють її своєрідність і неповторність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність виявляється в рисах характеру, темпераменті, звичках, переважаючих інтересах як пізнавальних процесів, у здібностях, індивідуальному стилі діяльності. Так само, як поняття індивід і особистість не є тотожними, особистість та індивідуальність також не тотожні, хоча й утворюють єдність. Індивідуальність забезпечує властивий тільки конкретній особистості стиль взаємозв'язків із навколишньою дійсністю. Індивідуальною є кожна людина, але індивідуальність одних виявляється яскраво, інших – малопомітно.

Індивідуальність особистості окремо виявляється в неповторному вияві утворень її інтелектуальної, емоційної та вольової сфери чи одразу в усіх сферах психічної діяльності. Оригінальність інтелекту, наприклад, розкривається у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях засвоєння інформації, тобто в умінні ставити і розв'язувати проблеми. Своєрідність почуттів полягає в надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального),

силі волі, надзвичайній мужності або витримці під час виконання різних завдань.

Проте цього ще недостатньо, щоб адекватно відобразити структуру особистості, оскільки залишається не з'ясованим співвідношення біологічного й соціального в психічному розвитку індивіда. Щодо зв'язків біологічного й психічного, то важко сформулювати універсальний принцип, який би був правильним для всіх випадків. Ці зв'язки багатопланові й багатогранні.

Ще більш різноманітне та багатопланове відношення психічного й соціального. Психічні властивості особистості відчувають на собі вплив соціальних чинників, які постають як зовнішнє психічне. Однак триада біологічне-психічне-соціальне по-різному діє в структурі особистості та співвідноситься на різних ступенях її розвитку, у різній діяльності і за різних обставин.

Психічна структура особистості складається з таких підструктур:

біопсихічної;

ментально-психічної;

інтраіндивідуальної;

соціопсихічної;

свідомість-самосвідомість (рис. 2.3).

Відмінні ознаки особистості:

свідомість;

самосвідомість;

саморегулювання, тобто процес управління своєю поведінкою діяльністю;

активність, що виявляється в конкретній діяльності,

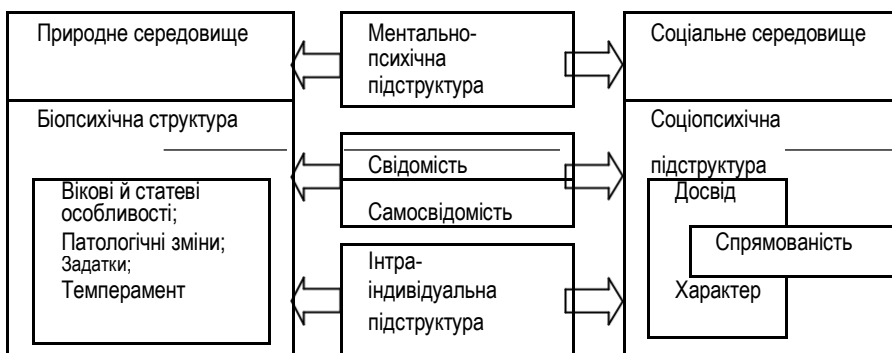


Рис. 2.3. Психічна структура особистості.

але діяльність може мати й антигромадський характер, тоді таку людину називають асоціальною особистістю;

особливості перебігу психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява, увага);

індивідуальність;

соціальний статус, тобто становище особистості в системі міжособистісних відносин, яке визначає її права, обов'язки, привілеї. Статус особистості задається наявною системою суспільних відносин і об'єктивно визначається місцем особистості в соціальній структурі. Він

її об'єктивною характеристикою, але може усвідомлюватись адекватно чи неадекватно, активно чи пасивно, цілковито, частково або зовсім не усвідомлюватись. *Позиція* особистості характеризує суб'єктивний – активний, діяльний бік становища особистості у структурі суспільства. У складних за своєю природою суспільних відносинах кожна особистість може займати кілька позицій, що відрізняються одна від одної своїм значенням, визначеністю та іншими ознаками;

соціальна роль – спосіб поведінки особистості залежно від її статусу або позиції у суспільстві, конкретному колективі чи соціальній групі. За визначенням І.С. Кона, роль особистості – це соціальна функція, нормативно схвалений спосіб поведінки, якої очікують від кожного, хто займає дану позицію. Ці очікування визначають загальні контури соціальної ролі й не залежать від свідомості та поведінки конкретного індивіда. Вони подані йому як те, що є зовнішнім, більш або менш обов'язковим;

ранг – це престиж, репутація, авторитет, популярність у групі, колективі, суспільстві.

самовизначення, тобто усвідомлення власних інтересів, свого місця в житті та суспільстві, а також своїх можливостей, потреб, цілей і цінностей тощо;

самовираження – вияв здібностей, сутнісних сил, особистісних властивостей, якостей та особливостей;

самоствердження – закріплення у свідомості навколишніх своєї значущості, вагомості; реалізація власних цілей через подолання перепон.

Контрольні питання:

- Як розуміють особистість у психоаналізі?
- Що становить собою особистість у біхевіоризмі?
- Як розуміють особистість у трансперсональній психології?
- Які погляди на особистість у когнітивній психології?
- Що являє собою особистість у гуманістичній психології?
- У чому відмінність поглядів на особистість З. Фрейда і К. Юнга?
- Яка структура особистості згідно поглядів Р. Ассаджолі?
- Яку структуру особистості пропонує А. Адлер?
- Що становить основу суті особистості згідно Карен Хорні?
- У чому виявляється єдність і відмінність поглядів неофрейдистів на особистість?
- Розкрийте сутність епігенетичної теорії розвитку особистості Е. Еріксона?
- Які погляди на особистість та її психіку С. Гроффа? Розкрийте їх.
- Розкрийте сутність жіночих теорій особистості.
- Які особливості факторних теорій особистості?
- Яка відмінність між теоріями особистості В. Райха і Дж. Келлі?
- Яка сутність міжособистісної теорії Г.С. Саллівана?
- У чому полягає соціально-когнітивна теорія А. Бандури?
- Охарактеризуйте психологічну теорію поля К. Левіна.
- Як розглядають особистість у французькій соціологічній школі?
- Яка концепція особистості у логотерапії В. Франкла?
- Яке розуміння особистості в «описовій психології» В. Дільтея та Е.Шпрангера?
- Як розкриває особистість В. Джемс?
- Як розглядає особистість Г. Том?
- Яка відмінність між теоріями Д. Роттера і Р. Мея?
- Як розглядається особистість у психології Сходу?
- Які особливості у поглядах на особистість в ісламі та буддизмі?
- Яка типологія особистості О.Ф. Лазурського?
- Які погляди на особистість мали місце в радянській психології?
- Як розглядають особистість С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв і Б.Г. Ананьєв?
- Якою є концепція особистості Г.С. Костюка?
- Якими є основні положення теорії психічної контрольності Я.І. Цурковського?
- Що розуміють під поняттям «людина»?
- Що становить собою особистість?
- У чому полягає концепція психоенергетичної цілісності особистості?
- Яка психічна структура особистості в концепції психоенергетичної цілісності особистості?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980.

-
- Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Бойко В.В., Ковалев А.Г., Парфенов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. – М.: Мысль, 1983.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Вейнингер О. Пол и характер. – М.: ТЕРРА, 1992.
- Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Московского Трансперсонального центра, 1993.
- Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Политиздат, 1975.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе: У 2 т. – К.: Форум, 2002.
- Обухова Л.Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов на Дону: Феникс, 1996.
- Райгородский Д.Я.* Психология личности. Т. 1. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.
- Райгородский Д.Я.* Психология личности. Т. 2. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2006.
- Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум / Артур Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
- Рибалка В.В.* Теорії особистості у вітчизняній психології: Навчальний посібник. – К.: ІППО АПН України, 2006.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
- Ярошевский М.Г.* История психологии. – 3-е изд., дораб. – М.: Мысль, 1985.
- Ярослав Іванович Цурковський (1905 – 1995). До 100-річчя від дня народження / Упор. О.М.Лозинського, З.С.Багнюк та ін. – 2-ге вид., доп. – Львів: Вид-во Університету «Львівський Ставропігон», 2005.

Глава 3

ЛЮДСЬКА ПСИХІКА І ПСИХІЧНЕ

3.1. Сутність людської психіки і психічного

Особистість не можна розглядати у відриві від її психіки. Особистість є носієм психіки. Психіка виражається і виявляється через особистість.

Виникає закономірне питання: що становить собою людська психіка? На нашу думку, психіка утворюється на основі взаємодії різних форм психічного теперішнього й минулого. На це звернула увагу О.А. Донченко: «Дані сучасних наук... дозволяють говорити про енергетичні та інформаційні аспекти психіки, які виражають її загальноприродні й загальнолюдські властивості, про індивідуально-прижиттєві й трансособисті її компоненти, про субстратні та процесуальні характеристики функції, що співвідносяться з рівнем як реального, так і віртуального, ноосферичного. Назріла потреба в розвитку й затвердженні нових уявлень про психіку як систему, яка містить дані не тільки відображального, а й генетично-універсального,

також історико-стимулюючого порядку. Йдеться про її здатність зберігати і передавати із покоління в покоління будь-яку різноманітну інформацію без безпосередньої допомоги відображальних властивостей речової матерії (наприклад, мозку людини)». Фактично це підтверджує трансперсональна психологія.

Що тут є важливим для нас?

По-перше, якщо свідомість поширюється за межі феноменального (реального) світу, то це поширення можливе через психоенергію.

По-друге, визнання існування свідомості поза межами мозку є фактом визнання зовнішнього психічного, локальних джерел психоенергії. Для нас також набирає особливого сенсу те, що автори цього напрямку в психології допускають можливість існування пам'яті та свідомості навіть на рівні однієї клітини. Тоді можна сказати, що вони є окремим психічним зі своїм окремим потенціалом.

По-третє, психіка індивіда охоплює психічне попереднього розвитку етносу й нації, яке певним чином впливає на його поведінку.

По-четверте, можлива об'єктивація і розоб'єктивація психічної енергії.

Усе це свідчить про існування в просторі й часі (Всесвіті) різних видів і форм психоенергії, а також про:

її здатність об'єктивуватися і розоб'єктивуватися;

можливість взаємодії з іншими видами й формами психоенергії;

миттєво передаватися і сприйматися в просторі й часі за допомогою «запуску» відповідного психічного коду;

її здатність зберігати змістовно-інформаційний та енергетичний потенціал;

наявність у кожного виду і форми психоенергії свого коду, за допомогою якого відбувається їх взаємодія, тобто кожна людина, соціальна та етнічна спільнота, нація, мають свій психічний код.

Психіка індивіда, яка організовує єдність його організму, обов'язково утримує в собі багатообразність Всесвіту, котрий згортається й стискується у ній в якусь сутність, єдність. Але індивід розвивається в особистість, якщо вчасно розвивається його свідомість

процесі соціалізації, яка можлива за наявності соціального, суспільного життя. Отож, і соціальне, як частина розмаїття та багатоаспектності психічного, знаходить своє місце в цій сутності, єдності. Та й природні умови Землі віртуально стискаються в індивідуальній та соціальній психіках.

Отже, **ЛЮДСЬКА ПСИХІКА – це багаторівневе й багатосистемне, але цілісне й самостійне суще утворення, яке одночасно існує в індивіді й поза ним, поєднує різне психічне минулого, теперішнього і майбутнього та відображає зовнішній світ, минулий розвиток людства, етносу й нації; утримує й відтворює внутрішній світ суб'єкта психіки; гармонізує та упорядковує смисли його життєдіяльності; розоб'єктивує внутрішнє психічне у зовнішнє й об'єктивує зовнішнє психічне у внутрішнє.**

Ми визнаємо можливість окремого й незалежного від людського мозку існування психічного у психіці й поза нею.

ПСИХІЧНЕ – це те, що містить психоенергію будь-якої полярності і може взаємодіяти з людською психікою та іншим психічним.

психічному, його психоенергії закодовано думки, почуття, вольові акти, стани, ідеї, установки та інше, які є несвідомі, підсвідомі, свідомі й надсвідомі для індивіда, а також різні за величиною енергетичного потенціалу. Водночас, кожна думка, висловлювання, емоція, почуття, вчинок, дія, акт поведінки й сама поведінка та діяльність як окремого індивіда, так і будь-якої соціальної спільності містять певний заряд психоенергії, який викидається (впливає) на інші суб'єкти соціального буття.

Матеріальні, інформаційні, історичні, духовні, політичні, ідеологічні, екстремальні, космічні, планетарні, дієві, мисленнєві, чуттєві та поведінкові форми існування психічного перетворюються (розоб'єктивуються) на певний психопотенціал, а останній, за відповідних умов, об'єктивується у вказані форми існування психічного.

Психоенергетичний потенціал може бути як позитивним, так і негативним.

Психічне поділяють на **внутрішнє** й **зовнішнє**. Фундаментальний взаємозв'язок внутрішнього й зовнішнього дослідив *С.Л. Рубінштейн*. Будь-який вплив одного явища на інше, зазначав він, переломлюється через внутрішні властивості того явища, на яке цей вплив здійснюється. Результат будь-якого впливу на явище чи предмет залежить не тільки від явища чи тіла, що на нього впливає, й від природи, від власних внутрішніх властивостей того предмета або явища, на який цей вплив здійснюється. Усе у світі взаємозв'язане і взаємозумовлене. У цьому розумінні все детерміноване, але це не означає, що все можна однозначно вивести з причин, які діють як зовнішній поштовх відокремлено від внутрішніх властивостей і взаємозв'язку явищ. Закономірності становлення й розвитку внутрішнього процесу, переходу зовнішнього у внутрішнє, об'єктивного в суб'єктивне як процес «*інтеріоризації*», «*поетапного формування розумових дій*» стали предметом дослідження *Л.С. Виготського*, *О.М. Леонт'єва*, *П.Я. Гальперіна* та ін. Внутрішнє (суб'єкт), за Леонт'євим, діє через зовнішнє і цим само себе змінює.

До **внутрішнього психічного** належить все, що стосується внутрішнього світу індивіда: емоції, почуття, переживання, образи уявлень, стани, властивості, мотиви, цінності, установки, погляди, думки, стереотипи, різні психічні утворення та ін. У психіці кожне окреме з цих явищ існує у вигляді мобільного шару незалежної психоенергії. Сюди також належить ментально-психічне, тобто те, що передається йому від етносу й нації. Різне психічне володіє психоенергією, яка має різну величину позитивного чи негативного потенціалу.

Внутрішнє психічне у свою чергу поділяють на активне внутрішнє психічне та пасивне внутрішнє психічне. Активне внутрішнє психічне становить психоенергетичний потенціал, безпосередньо задіяний у життєдіяльності людини. Пасивне внутрішнє психічне – це те, що безпосередньо не задіяне в життєдіяльності людини на цей час.

Зовнішнє психічне – це те, що є поза індивідом і містить психоенергію та впливає на його психіку. Ще Декарт, а за ним й інші мислителі тлумачили зовнішні впливи як причину чуттєвого образу. З цього положення робили висновки, що людина пізнає не об'єктивний світ, а лише ефект, що виникає в результаті впливу зовнішніх речей на органи чуття. Отже, зовнішнє визнавали причиною та «ініціатором» процесу, що породжує психічне. З'ясовуючи питання про «зовнішнє», зовнішній світ, варто розглянути деякі поняття, що так чи інакше розкривають його сутність. Зокрема, нерідко для позначення того, що оточує людину, вживається термін «середовище». Середовище – це сукупність усіх умов, які оточують предмет (річ, рослину, тварину, людину) і безпосередньо чи опосередковано впливають на нього, тобто це зовнішнє психічне.

Отже, зовнішнє психічне складається з різних субстанцій психічного, котрі існують у вигляді специфічної психоенергії. Ця психоенергія може бути різною за обсягом і полярністю, а стосовно впливу на поведінку й життєдіяльність людей, соціальних груп, націй, народів – позитивною, нейтральною або негативною. Причому позитивна (світла) психоенергія притягується до позитивної (світлої), відштовхує, нейтралізує негативну, а негативна (чорна) – до негативної (чорної).

Для психіки індивіда зовнішнім психічним є соціальні психіки первинних малих соціальних груп, великих груп, своєї нації, інших націй і народів, планетарна психіка й космос, а також ті явища, які є в цих системах. Внутрішнім психічним є всі психічні явища, котрі вміщує психіка.

Одночасно індивід, відтворюючи й трансформуючи зовнішнє психічне, втілює його у свої норми поведінки, принципи, емоції, почуття, звичаї, ціннісні орієнтації, соціально-психологічні установки, відносини, діяльність, творчість тощо, тобто зовнішнє психічне може перейти у внутрішнє психічне. У свою чергу внутрішнє психічне може перейти у зовнішнє психічне. Зовнішнє психічне переходить у внутрішнє психічне тоді, коли воно з яких-небудь причин активізується й зіштовхується з внутрішнім психічним.

Для кожної людини соціальна психіка навколишніх спільнот, а також соціальна психіка народу (державної нації) є зовнішнім психічним, що існує поза індивідом, але яке одночасно «присутнє» в індивідуальній психіці. Воно (зовнішнє психічне) включає в себе не тільки здатність відображати навколишню дійсність, а й аспекти стимулюючого порядку, інформацію про націю, державність, характер протікання соціальних, економічних, політичних та інших процесів, про протиборство в світі, національні потреби, інтереси, цінності, обов'язок, збройну боротьбу, бій, навчально-бойову підготовку тощо.

Психіка й психічне взаємодіють посередництвом обміну і взаємовпливу психоенергії.

Позитивний потенціал психоенергії (так само, як і негативний) має властивість до нагромадження, накопичення (властивість синергійності). І чим цей потенціал є вищим, тим і з більшою силою він «відштовхує» від себе негативну психоенергію.

Властивість взаємопроникливості психічного полягає в тому, що різні види і форми психічного взаємопроникають одні в одні. Саме внаслідок цього відбуваються позитивні зміни в психіці громадян під дією соціалізації і виховання. Будь-яке проникнення психічного в інше психічне зумовлює зміну їх психоенергетичного потенціалу. Взаємопроникливість психічного можлива через дію психоенергії. Саме психоенергія підсилює, знижує або деформує, одним словом, змінює психоенергетичний потенціал того психічного, на яке вона спрямована. Але в цьому разі виявляється інша властивість

психіки – **синергійність**, яка характеризує її здатність до накопичення психоенергії різної полярності. Причому синергійність потенціалу психоенергій різного психічного в індивідуальній психіці не дорівнює їх простій сумі. Вона є складним інтегрованим цілим, яке якісно і змістовно відрізняється від психоенергії окремо взятого кожного психічного.

психіці може накопичуватись як позитивний, так і негативний психоенергетичний потенціал. І чим вищий рівень їх накопичення, тим більша імовірність їх «вибуху», тобто **розоб'єктивації** та **об'єктивації** у відповідні дії та вчинки.

Отож, психіка володіє такими властивостями, як об'єктивація та розоб'єктивація психоенергії. Суть цих властивостей полягає в тому, що психоенергія може перейти, трансформуватися в конкретні предмети та явища, тобто об'єктивуватися, а за відповідних умов знову перейти, трансформуватися з предметів і явищ у психоенергію, тобто розоб'єктивуватися.

Процеси об'єктивації – розоб'єктивації можна пояснити на прикладі картини, яку написав художник. Для нього художнє полотно – це об'єктивація певної частини його психоенергії. Але коли картину виставлено, наприклад, у музеї, картинній галереї чи просто на продаж, то для того, хто її розглядає, вона стає зовнішнім психічним, психоенергія якого розоб'єктивується та об'єктивується у відчуттях, сприйняттях, розумових і чуттєвих образах, що виникають у суб'єкта споглядання.

Індивідуальній психіці притаманна така властивість, як **інтровертованість** або **екстравертованість**. Інтровертованість характеризує відповідну установку й спрямованість психіки на себе, своє внутрішнє психічне, їх зміну, взаємодію, взаємопроникливість та інше. Екстравертованість, навпаки, виражає відповідні установки й спрямованість психіки на зовнішнє психічне: навколишній світ, взаємини в ньому тощо.

Ще одна властивість психіки – це її **психологічна репродуктивність**, тобто здатність до відтворення попереднього психічного з таким самим його психоенергетичним потенціалом. Наприклад, після того як людина перебуває в стані страху, вона рано чи пізно повертається в попередній стан психічного напруження, а потім у стан спокою. Це значить, що за відповідного впливу на психоенергію одного психічного іншою психоенергією (іншим психічним) можна змінити психоенергетичний потенціал першого психічного.

Рефлексія, як властивість психіки, полягає у сприйманні та перенесенні змін зовнішнього світу, його різних видів і форм психічного на себе, перетворенні їх на власне психічне. Будь-які суттєві зміни в соціальному просторі й часі, під час навчання і виховання є психічним, яке впливає (деформує, змінює психоенергетичний потенціал іншого психічного) на психіку

особистості. На основі цієї властивості відбувається розвиток психіки. Вона також дозволяє людині пристосуватися до нової реальності.

3.2. Багаторівневість психіки

Психіка – це складний комплекс, який працює за певними закономірностями. Як складові цього комплексу виокремлюють **несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий рівні**, які взаємопов'язані і взаємодіють між собою. Причому нижчих, середніх чи вищих рівнів психіки немає. Кожен рівень виконує свої необхідні функції у цілісному функціонуванні всієї психіки. Усі вони надзвичайно важливі під час життєдіяльності людини. Ми не поділяємо думки, що свідомість є найвищим рівнем розвитку психіки. Це просто такий рівень, який відповідає за конкретні форми і види взаємодії із власною психікою та зовнішнім психічним. Свідомість виражається сукупністю чуттєвих і абстрактних образів, які безпосередньо з'являються перед індивідом у його внутрішньому досвіді перед виконанням тієї чи іншої теоретичної і практичної діяльності, в її обґрунтуванні, плануванні, проектуванні та реалізації. Саме свідомість дає змогу індивіду відображати зовнішнє середовище і свій власний світ у стабільних властивостях і динамічних зв'язках, взаєминах.

Отже, свідомість є особливою формою психічної діяльності, орієнтованої на відображення й перетворення дійсності. Вона становить собою таку функцію людської психіки, сутність якої полягає адекватному, узагальненому, цілеспрямованому активному відображенні, що здійснюється в символічній формі, й творчому перетворенні зовнішнього світу, його порівнянні з попереднім досвідом, у виокремленні людиною себе з навколишнього середовища і здатності стати ніби збоку, тобто аналізувати себе й свою свідомість.

Через свідомість забезпечується попередня побудова дій та передбачення їхніх наслідків, у контролюванні поведінки й керуванні нею, у здатності особистості давати собі раду в навколишньому матеріальному світі, у власному духовному житті.

Актуально усвідомленим є лише той зміст нашої психіки, який постає перед особистістю як предмет, на який безпосередньо спрямовано ту чи іншу її дію. Інакше кажучи, для того, щоб зміст, який сприймається, було усвідомлено, потрібно, щоб він зайняв у діяльності людини структурне місце мети дії і, отже, вступив у відповідне відношення з мотивом цієї діяльності. Тільки порівняння ідеального та реального, бажаного й дійсного, мети й мотиву зумовлює усвідомлення.

Які ж психічні механізми лежать в основі процесу усвідомлення? Щоб отримати відповіді на це запитання, було проведено велику кількість психологічних досліджень. Зокрема, відомий грузинський

учений Д.М. Узнадзе (1886–1950) пов'язував процес усвідомлення з об'єктивацією – тобто здатністю психічної діяльності відокремлювати «Я» і світ, сприймати світ незалежно від «Я», в його безвідносності до «Я» особистості. Сам механізм об'єктивації, згідно з Д.М. Узнадзе, вступає в дію тоді, коли поведінка призупиняється з метою з'ясувати, що й чому. Тільки тут починається процес усвідомлення.

Про основні засоби процесу усвідомлення говорить закон «зсуву, або зміщення»: усвідомити певну операцію – означає перевести її з площини дії у площину мови, тобто відтворити її в уяві, щоб можна було виразити словами. Отже, мовні значення – це специфічні інструменти усвідомлення. Усвідомити - означає надати значення. Якщо образ «не знаходить» свого значення, то він і не усвідомлюється.

зоні ясної свідомості знаходить своє відображення мала частина психічного. Сигнали, що потрапили в зону ясної свідомості, людина використовує для усвідомленого управління своєю поведінкою. Інші сигнали психіка також використовує для регулювання деяких процесів, але на підсвідомому рівні. Багато спостережень психологів показали, що в зону ясної свідомості в даний момент потрапляють ті об'єкти, що створюють перешкоди для продовження попереднього режиму регулювання. Ускладнення, що виникають, привертають увагу і, отже, усвідомлюються. Усвідомлення складних обставин сприяє перебуванню нового режиму чи регулюванню нового способу рішення, але як тільки їх знайдено, управління знову передається у підсвідомість, а свідомість звільняється для розв'язання нових завдань. Ця безупинна передача управління забезпечує людині можливість розв'язувати все нові завдання, спирається на гармонічну взаємодію свідомості й підсвідомості.

Свідомість залучається до даного об'єкта тільки на короткий інтервал часу й забезпечує вироблення гіпотез у критичні моменти браку інформації. Недарма відомий психіатр Е.Клапаред дотепно помітив, що ми усвідомлюємо свої думки в міру нашого невміння пристосуватися. Типові завдання, ті, які часто трапляються у звичайній ситуації, людина розв'язує підсвідомо, реалізуючи автоматизми. Автоматизми підсвідомості розвантажують свідомість від рутинних операцій (ходьба, біг, професійні навички тощо) для нових завдань, що в даний момент можна розв'язати лише на свідомому рівні.

ПІДСВІДОМІСТЬ (підсвідомий рівень) – це уявлення, бажання, потяги, почуття, стани, психічні явища та акти, які колись упродовж життя «вийшли» зі свідомості, виявляються у відповідних ситуаціях ніби автоматично, без чіткого і зрозумілого усвідомлення, але за певних умов їх можна повернути назад та усвідомити.

Справді, у звичайних ситуаціях людина зовсім не замислюється, що те, що вона бачить, – це не є власне зовнішній світ, а зоровий образ

зовнішнього світу. Інакше кажучи, людина не усвідомлює власний процес сприйняття. У цьому немає необхідності: людина пристосована діяти завдяки своїм зоровим образам, відношення між образом того чи іншого предмета й самим предметом, дією з ним є усталеним, і його використовують у процесі регуляції поведінки, діяльності автоматично. Але коли звичне відношення з тих чи інших причин порушується, включається процес усвідомлення.

Представники вчення про психоаналіз (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер та їх послідовники) вважають, що пізнати людину, її характер можна тільки шляхом проникнення у сферу підсвідомого, найглибшу частину її інтимного світу, де, на їхню думку, зосереджені особисті потреби та конфлікти індивіда, його нерозв'язані проблеми, «гнійні осередки», які заражають його життя. У підсвідомості зберігається весь пережитий досвід, який не присутній у свідомості в цей час, але який стимулює аномальні форми поведінки, породжені нерозв'язаними конфліктами, що хвилюють суб'єкта. Звідси, проникнути в підсвідомість можна лише за допомогою таких методів, як аналіз описок, обмовок, запам'ятовувань, фантазій і снів людини, а також методу вільних асоціацій, проективних тестів тощо. Проте зводити вивчення характеру лише до проникнення у сферу підсвідомого неправомірно насамперед тому, що в такому разі вкрай обмежується його пізнання.

Підсвідомі процеси та явища реалізують специфічну функцію людської психіки, сутність якої полягає в ефективному регулюванні її стосунків з дійсністю, що перебуває за порогом свідомості.

Підсвідомі процеси виконують певну захисну функцію: позбавляють психіку від постійного напруження свідомості там, де в цьому немає потреби. Розум людини ніс би великий тягар, якби був змушений контролювати кожен психічний акт, кожен рух і дію. Людина не могла б ані результативно думати, ані розумно діяти, якби всі елементи її життєдіяльності одночасно потребували усвідомлення.

Підсвідоме як психічне явище можна характеризувати не лише негативно – в розумінні чогось неусвідомленого (прихованого на даний момент, але здатного за певних умов виявитись у свідомості або приреченого назавжди залишатися невиявленим). Воно має позитивну особливість: це специфічне відображення, що має свою структуру, елементи якої пов'язані як між собою, так зі з свідомістю та дією, впливаючи на них і відчуваючи їхній вплив на собі.

Розглянемо деякі зі структурних елементів підсвідомого. Наприклад, ми відчуваємо те, що впливає на нас. Але аж ніяк не все, що впливає, стає при цьому фактом свідомості. Значну частину наших відчуттів ми не усвідомлюємо, і вона залишається підсвідомим.

Отримуючи одночасно велику кількість вражень, люди легко випускають з уваги окремі з них. Наприклад, ідучи вулицею, ми стаємо свідками величезної кількості подій, чуємо безліч звуків, які

допомагають орієнтуватися в потоці вуличного руху. Але ми звертаємо на них увагу лише у разі якогось ускладнення чи незвичності. Нескінченну кількість речей, явищ, властивостей і відношень, що існують об'єктивно й постійно потрапляють у поле зору, ми не усвідомлюємо. Якби на кожний вплив людина реагувала усвідомлено, вона не впоралася б із цим, оскільки не здатна миттєво переключатися одного впливу на інший або утримувати у фокусі своєї уваги практично нескінченні подразники.

Автоматизація функцій є суттєвою і необхідною особливістю багатьох психічних процесів (мислення, сприйняття, мовлення, запам'ятовування тощо). Її порушення може паралізувати нормальний перебіг психічних процесів. Автоматизм відточує й полегшує різні види діяльності, за допомогою певних розумових і практичних дій обслуговує форми свідомої діяльності. Механізми психічної автоматизації позбавляють свідомість постійного спостереження й непотрібного контролю за кожним фрагментом дії.

Підсвідоме виявляється в тій інформації, яка накопичується протягом усього життя та осідає у пам'яті як досвід. З усієї суми наявних у нас знань у кожний конкретний момент у центрі свідомості осідає лише невелика їх частка. Про деякі знання, що зберігаються в пам'яті, люди навіть не підозрюють. Проте спеціальні дослідження довели, що в регулюванні поведінки людини значну роль відіграють враження, отримані в ранньому дитинстві й закладені у підсвідомості.

Інколи про людину говорять: «Вона зробила це несвідомо»; «Вона не хотіла цього, але так сталося» тощо. Часто ми звертаємо увагу на те, що ті або інші думки виникають у нас мовби «самі по собі», в готовому вигляді, невідомо як і звідки.

Явища людської психіки дуже різноманітні. І аж ніяк не всі з них охоплює сфера свідомості й навіть підсвідомості. Психічна діяльність може виходити за межі підсвідомого, переміщаючись або на рівень свідомості, або на рівень надсвідомого, або на несвідомий рівень.

НЕСВІДОМІСТЬ (несвідомий рівень) – це сукупність психічних явищ, актів і станів, які виявляються на глибокому рівні функціонування психіки й повністю позбавляють індивіда можливості впливу, оцінки, контролю й звіту в їхньому впливові на поведінку, вчинки й діяльність.

Несвідоме – це таке психічне, яке прямо ніколи не стає свідомим, хоча постійно впливає на поведінку й діяльність людини.

Несвідоме не є чимось містичним, його не варто уявляти як ірраціональну, «темну» силу, що затаїлася в глибинах психіки людини. Це цілком нормальна сторона психіки, особливий рівень психічної діяльності.

На відміну від свідомості, несвідоме не передбачає попередньої уявної побудови дій, проектування їхніх результатів і постановки мети. Кінцевим результатом несвідомого відображення та пізнання є

пристосування до дійсності, засноване на неосмисленому врахуванні інформації про властивості та відношення предметів зовнішнього світу.

Несвідоме виявляється і в так званих імпульсивних діях, коли людина не усвідомлює наслідків своїх вчинків. Наші наміри не завжди виражаються в наслідках наших дій адекватно, так, як ми б цього хотіли. Іноді, здійснивши той або інший вчинок, людина сама не може зрозуміти, чому вона вчинила саме так.

Формою вияву несвідомого є й так звана психологічна установка. Цей психічний феномен становить собою цілісний стан людини, який виражає динамічну визначеність її психічного життя, спрямованість особистості на активність у певному виді діяльності, загальну схильність до дії, стійку орієнтацію на певні об'єкти, що зберігається доти, доки очікування людини виправдовуються.

Виявляється несвідоме і в інших психічних процесах. Навіть мислення людини може протікати на несвідомому рівні. Що ж до уяви або таких явищ, як інтуїція і творчість, то вони без участі несвідомих компонентів просто неможливі.

Під час досліджень С. Гроффа з'ясувалося, що пам'ять особи, зануреної в стан зміненої свідомості, ретроградно сягає дна глибокої несвідомості, яка відкриває далекі горизонти в минуле. Отже, несвідоме тісно пов'язано із соціальною психікою етносу (нації), яка відображає особливість і неповторність національного характеру, національних почуттів, національної свідомості, національної волі, національної гордості, національної гідності, національної совісті тощо. Соціальна психіка через свій колективний несвідомий рівень суттєво впливає на психологічні особливості членів нації, вияви їх індивідуальної психіки. Саме вона задає «програму» поведінки кожного індивіда (етнофора) та реалізацію його соціальних і національних функцій. Точніше, вона «запускає» функціонування індивідуальної психіки, вкладаючи в неї свої патерни, свої соціально-психологічні картини реальності.

давніх часів людина вірила у феномен єдності Всесвіту, в те, що він має якесь єдине першоджерело, яке організовує й забезпечує цю єдність. А якщо існує єдність Всесвіту, то повинна існувати й деяка сутність, субстанція, яка виражає його єдність. Тому зазвичай вводились та існували у людській свідомості поняття, аналогічні світовій душі. Люди інтуїтивно та в станах зміненої свідомості відчували, що включені в якусь глобальну світову душу, є якоюсь глобальною ланкою світових подій. Тому факт включеності у світові зв'язки й процеси, які замикаються в якійсь єдності, що існує всюди і ніде (так само, як наша психіка щодо нашого тіла), сприймається як приналежність до чогось єдиного, глобального, вічного. Відомо, що Гегель як початкове, найбільш абстрактне визначення психіки взагалі вводив поняття загальної або світової душі, яка, власне, є загальною сутністю, субстанцією, тобто первинною основою світу, з якої все виходить і куди все повертається. Гегель також підкреслював, що душа

(як сутність природного життя, її субстанція) є «імматеріальність», тобто істина всякої матеріальності. Тому й людську психіку (психіку окремого індивіда), й соціальну психіку (психіку окремих людських спільнот) ми повинні розуміти й вивчати у зв'язку з єдністю Всесвіту.

НАДСВІДОМІСТЬ (надсвідомий рівень) – утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії із Всесвітом, а також психічні механізми такої взаємодії.

До надсвідомих явищ зараховують творче натхнення, що супроводжується раптовим «осяянням» новою ідеєю, яка народжується немовби від якогось поштовху зсередини, а також випадки миттєвого розв'язання завдань, які тривалий час не піддавалися свідомим зусиллям, і ті явища, які називають парапсихічними тощо.

Для індивіда первинним зовнішнім психічним є його сім'я, на яку суттєво впливає ширше коло зовнішнього психічного – соціальна психіка етносу, нації, суспільства, людства тощо. Це, так би мовити, «вертикальна» структура зв'язку індивідуальної психіки із загальним психічним. Але людська й соціальна психіка також безпосередньо пов'язана із загальним психічним. Вона реагує на зміни в Космосі, Галактиці, сонячній системі тощо.

Наприклад, геомагнітні збурення впливають на психічні стани людей та їх поведінку. Навіть різка зміна погоди, зміна пори року впливають не тільки на фізичне самопочуття людей, а й на їх настрої.

3.3. Багатосистемність психіки

Разом із багаторівневістю, людська психіка, як цілісна система, має багато підсистем, кожна з яких можна розглядати як відносно самостійну систему.

До першої групи систем психіки належать:

Психічні процеси, які поділяють на дрібніші підсистеми:

а) психічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);

б) емоційно-почуттєві процеси (емоції та почуття); в) вольові процеси.

Психічні властивості (темперамент, здібності, характер, спрямованість).

Психічні стани, яких у науці налічується велика кількість (як позитивних, так і негативних).

Психічні утворення (мотиви, стереотипи, переконання, установки, знання, навички, вміння тощо).

Психічні процеси – це різні форми чи види взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети та явища. «*Психічні процеси* – різні форми

єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому».
(С.Д. Максименко).

Психічне як процес – поняття, яке ввів у психологію І.М. Сеченов, розкриває основний спосіб існування психічного. Психічне існує як процес – живий, найбільш пластичний, безперервний, не заданий, відтак воно розвивається, породжує продукти своєї активності (психічні стани й образи, поняття, почуття, рішення, що формується, або нерозв'язання завдання тощо).

Психічне як процес не зводиться до зміни послідовності його стадій у часі. Воно формується в безупинній взаємодії, змінюється (діяльність, спілкування тощо) у відносинах людини з довкіллям, повніше відбиваючи його динамічність, беручи участь у регуляції всіх дій, вчинків.

Психічні процеси є компонентами діяльності людини, що часто стають особливими діями (перцептивними, мнемонічними, мисленневими, мовленневими, уявними, вольовими та ін.).

Психічні властивості – сталі психічні утворення людини, що утворюються в процесі життєдіяльності, виховання та самовиховання.

Наприклад, на ґрунті психічного процесу відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, почуття, уяви, мислення й волі можуть породити такі властивості людини, які виражаються у формі чутливості, сприйнятливості, пам'ятливості, уважності, емоційності, балакучості, мовчазності, вдумливості, розсудливості, фантазерства тощо.

Психічні стани – це різні види інтегрованого відображення людиною взаємодії внутрішніх і зовнішніх психічних впливів у певний статичний відрізок часу.

Причому більшість із них існує без чіткого усвідомлення відображеного предметного змісту. Прикладом психічних станів можуть бути бадьорість, втома, апатія, депресія, ейфорія, відчуження, втрата почуття реальності, нудьга, страх, відчай, сум, той або інший настрій тощо. Вивчення психічних станів як психологічної категорії пов'язане з ім'ям М.Д. Левітова. Психічні стани так чи інакше характеризують психіку людини, визначають своєрідність різних психічних процесів.

Психічні стани виникають при накладанні психічних процесів, які протікають у даний момент, на властивості людини.

Разом із психічними процесами та психічними властивостями психічні стани належать до трьох головних форм психічної діяльності. Вони тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості.

Предметом спеціального вивчення є психічні стани людей в умовах стресу за екстремальних обставин (у бойовій ситуації, аваріях та в інших надзвичайних ситуаціях).

До іншої групи підсистем належать механізми психіки. «Механізм психіки – знаряддя, метод людини, завдяки якому поєднуються в цілість її органи і системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності» (С.Д. Максименко).

Можна сказати, що механізми психіки – це знаряддя приймання, розкодування, перероблення й передавання психоенергії.

С.Д. Максименко виокремлює такі механізми психіки: відображення, проектування та опредметнення. Він вказує, що психічне відображення – активний цілісний процес, котрий виявляється в різних формах і характеризується єдністю пізнання, переживання й прагнення, єдністю психіки й діяльності людини.

Психічне відображення містить систему функцій, які регулюють діяльність людини. Воно має, по-перше, *активний характер*, зумовлений пошуком та добиранням відповідно до умов середовища способів дій; по-друге, має *випереджальний характер*, забезпечуючи функцію передбачення в діяльності та поведінці; по-третє, кожний психічний акт є результатом дії *об'єктивного через суб'єктивне відображення*, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя; по-четверте, у процесі діяльності психічне відображення постійно поглиблюється, вдосконалюється й розвивається.

Провідну роль в індивідуальному формуванні психічного відображення відіграє засвоєння людиною в процесі навчання і праці матеріальних і духовних багатств, вироблених людством, входження її систему суспільних відносин, соціалізація. Психічне відображення вбирає в себе весь зміст життєвого процесу і регулює його.

Механізм проектування виконує функцію впорядкування й гармонізування смислів відображення відповідно до мети дій або діяльності людини (С.Д. Максименко).

Шлях проектування – це сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій, внаслідок чого створюються *образи, схеми або знакові системи* – теорії будови матеріальних предметів або дій машин, споруд, їх вузлів, а також власних дій, що сприяють розв'язанню теоретичних або практичних завдань.

Але перед людиною відкривається можливість конструювати і створювати, будувати і розглядати предмети та явища з елементів відомого і усвідомленого – в межах потенційної здійсненності.

С.Д. Максименко визначає *механізм психічного опредметнення* як процес перетворення та втілення людських душевних сил і здатностей *із форми живої активності в образ застиглої предметності*.

Опредметнення є елементом свідомої і доцільної діяльності людини. Ця діяльність має три основні форми:

матеріальну, а саме: виробництво, фізична праця – в процесі яких людина перетворює і втілює себе в навколишньому світі;

психічну – вироблення та інтерпретація змісту відображення, добір цінностей, розумові операції і переживання тощо, які є конструктивними елементами будь-якого виробництва;

творення себе самого – розвиток душевних і духовних потенцій, а також усунення різних форм відчуження.

На нашу думку, механізми психіки є динамічними. Вони постійно перебувають у залежності від видів і форм психічної діяльності. Внаслідок цього можна говорити про психічні механізми **відчуття, сприйняття, запам'ятовування, аналізу, синтезу, уявлення, регулювання, спонукання, проектування** та інше.

Контрольні питання:

- У чому сутність людської психіки? Якими її функції?
- У чому виявляється багаторівневність психіки?
- Що становить собою несвідомий рівень людської психіки?
- Як функціонує підсвідомий рівень людської психіки?
- Що становить собою підсвідомий рівень людської психіки?
- Які ознаки людської свідомості?
- Що становить собою надсвідомий рівень людської психіки?
- У чому полягає багатосистемність психіки?
- Що становить собою психічне?
- Яка різниця між зовнішнім і внутрішнім психічним? Яким чином вони взаємодіють?
- Що розуміється під психоенергією та психоенергетичним потенціалом?
- Що становлять собою механізми психіки?

Література:

- Бессознательное. Природа, функции, методы исследования: В 3-х томах. – Т. 1. – Тбилиси, 1978.
- Варій М.Й. Соціальна психіка нації : Наукова монографія. – Львів: Сполом, 2002.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Винницький О.Р. Мозок і парапсихологія: Монографія. – К.: Поліграфкнига, 1996.
- Вичев В. Мораль и социальная психика. – М.: Прогресс, 1978.
- Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Моск. трансперсонального центра, 1993.
- Донченко Е.А. Социэальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.
- Марищук В.Л. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989.
- Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології: Навчальний посібник. – К.: ІППО АПН України, 2006.
- Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1988.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
- Фройд З. Психология бессознательного. – М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.
- Хардинг М.Э. Психическая энергия. – М.: Рафа-бук; К.: Ваклер, 2002.
- Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М., 1993.

Глава 4

БІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

4.1. Загальна характеристика біопсихічної підструктури особистості

Біопсихічна підструктура особистості формується з очевидною перевагою біологічного. Не будемо вдаватися до розкриття всіх можливих формально-логічних зв'язків між поняттями психічне, соціальне й біологічне, які є в історії науки. Зазначимо лише, що біологічний розвиток індивіда є початковою умовою його психічного розвитку. Але ці передумови реалізуються в соціальних діях індивіда. Індивід народжується з відповідним набором біологічних властивостей і фізіологічних механізмів, які й постають як основа психологічного розвитку. Уся генетично закріплена система властивостей і механізмів є передумовою подальшого розвитку індивіда, забезпечуючи універсальну його готовність до розвитку, в т.ч. і до психічного. Біологічна детермінанта діє впродовж усього життя індивіда, хоч у різні вікові періоди ця роль є різною.

Отже, біопсихічна підструктура особистості утримує властивості, які незрівнянно більше залежать від фізіологічних особливостей мозку, всієї нервової системи, віку, що є підґрунтям психологічного розвитку. Вона також забезпечує зв'язок індивіда з Космосом через дію механізмів надсвідомості.

До біопсихічної підструктури особистості насамперед належать генетичні, вікові й статеві особливості, а також темперамент, задатки й патологічні утворення.

4.2. Генетичні, вікові й статеві особливості особистості

На психічні особливості людини, її задатки впливають генетичні механізми, вік, її стать.

Генетичні особливості вказують на те, що в процесі розвитку життєдіяльності (онтогенезу) особистості в неї виявляються певні генетичні чинники, які впливають на її психіку. Йдеться насамперед про біологічні (анатоמו-фізіологічні) чинники розвитку організму та вищої нервової системи людини, її мозку. Наприклад, колір шкіри, волосся та очей, риси обличчя, ріст, вага, чутливість різних аналізаторів, задатки і навіть структура певних ділянок мозку передаються в спадковість унаслідок дії генів. Отже, перераховані ознаки є психічним, яке впливає на внутрішнє і зовнішнє психічне особистості.

віком відбуваються не лише фізіологічні зміни в людини, а й психічні.

Психологічний вік – це час індивідуального розвитку людини. Його вивчає вікова психологія, яка визначає такі *періоди вікового розвитку людини* (згідно з найвичерпнішою віковою періодизацією психічного розвитку):

до народження – *пренатальний* період (сьогодні він взагалі не підлягає психологічному дослідженню);

перед народженням та навколо нього – *перинатальний* період (він досить плідно досліджений у трансперсональній психології С. Гроффа, яка через техніки глибокого дихання і ЛСД-терапії дозволяє людині знову пережити досвід плоду в утробі матері та кризу народження – найвідповідальнішу в житті, згідно з О. Ранку);

від народження до одного року – вік *немовляти* (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують із початком ходіння й нейрофізіологічною перебудовою, що спричиняють фізичну втому, а також зі смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів, які зумовлюють розумову втому; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);

від 1 до 3 років – період *переддошкільного дитинства* (він закінчується кризою трьох років, що її пов'язують із розвитком предметної діяльності; вияви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негативізм – тобто схильність до дій, протилежних вимогам, непокірливість, свавілля, деспотизм);

від 3 до 6-7 років – період *дошкільного дитинства* (він закінчується кризою семи років, котру пов'язують із викликаною походом до школи зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);

від 6-7 до 10 років – *молодий шкільний* вік (у цей період для розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка навколишніх, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);

від 10 до 15 років – *підлітковий* вік (цей період супроводжується найпомітнішою кризою в житті людини, головним чинником якої визнають пубертат – статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система ставлення до навколишніх; відчуття дорослості спричиняє труднощі соціальної взаємодії);

від 15 до 17 років – *рання (перша) юність*, або старший шкільний вік (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути його сутність – одразу й назавжди, із побудовою власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу);

від 17 до 21 року – *юність, або друга юність* (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіяння; відбувається професійне самовизначення);

від 21 до 35 років – період *молодості, або першої дорослості* (у цей вік людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер обсяг її досягнень постають чинниками кризи 30 років, котра складається із загострення проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);

від 35 до 60 років – період *зрілості, або другої дорослості* (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піку» своїх можливостей, але на певному їх «плато» – сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40 і 50 років є змістовно близькими одна до одної – розчарування, невдоволеність рутинною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття – тільки зростають обсяги симптомів стагнації розвитку);

від 60 до 75 років – *похилий вік* (цей період, як правило, є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того, чим визначається цей вік – мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує. Кризи цього і двох наступних періодів пов'язані з розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, з примиренням щодо його наближення);

від 75 до 90 років – *старечий вік*;

понад 90 років – *довгожителі*.

Кожен вік характеризується зміною внутрішнього психічного стану особистості, що впливає на її діяльність і поведінку.

Ген – одиниця спадковості, що впливає на розвиток певної характеристики організму (фенотипу), яка спостерігається, вимірюється. Альтернативні форми гена, який займає те саме місце на хромосомі (локус), називаються *алелями*. *Генотип* – хромосомний набір алелей у конкретного індивіда.

Психогенетичні особливості також вивчає психогенетика. За більш, ніж столітню історію свого розвитку психогенетика ввійшла до загальної системи психологічних знань, збагативши методологічний і методичний апарат загальної психології. Переважно це стосується тих дисциплін, які займаються вивченням проблем формування і структури індивідуальності.

Психогенетика (в англійській літературі традиційно використовують назву *behavioral genetics* – генетика поведінки) сформувалася як міждисциплінарна галузь знань, **предметом вивчення якої є спадкові й середовищні детермінанти варіативності психологічних і психофізіологічних функцій людини**.

На сучасному етапі розвитку мета більшості психогенетичних досліджень – визначення відносного внеску генетичних і середовищних чинників у формуванні індивідуально-психологічних розбіжностей, а також вивчення можливих механізмів, які визначають генетичні й середовищні впливи на формування різнорівневих властивостей психіки.

Початок розвитку психогенетики як наукової дисципліни пов'язаний з іменами видатних учених минулого сторіччя Френсіса Гальтона і Грегора Менделя, котрі опублікували в 1865 р. результати своїх досліджень.

циклі статей за назвою «Успадкування таланту і характеру» Гальтон пише: «... У нас є всі підстави вважати, що здібності або особливості характеру залежать від багатьох невідомих причин, які дотепер не піддавалися ретельному аналізу». Він дійшов висновку про необхідність застосування статистичного підходу до аналізу цих причин. Розвиваючи це положення, Гальтон уперше провів систематичне вивчення індивідуальних розбіжностей, внутрішньосімейної схожості та схожості близнюків. Він визначив величину ступеня зв'язку між перемінними, які не залежать від одиниць виміру, – коефіцієнт кореляції.

Основною для генетики стала концепція Г. Менделя, яку вчений висунув у праці «Досліди над рослинними гібридами» (її було опубліковано у 1865 р. у «Працях Товариства натуралістів» у Брюнне). Досліди Менделя і відкриті ним закони заклали основу уявлень про ген, визначили основний напрям генетичних досліджень у ХХ ст.

Принциповий вплив на розвиток усієї біологічної науки загалом генетики зокрема зробив також видатний учений минулого сторіччя Чарльз Дарвін. Сформульовані ним погляди про механізми еволюційного розвитку дозволили ввести концепції Гальтона і Менделя в ширший загальбіологічний контекст.

будь-якому психогенетичному дослідженні предметом аналізу є розподіл фенотипічних значень.

Попри інтенсивний розвиток психогенетики як у теоретичному, так і в експериментальному напрямі, питання про генетичну детермінацію психологічних особливостей дотепер залишається предметом гострих дискусій психологів, генетиків, філософів, соціологів. Низка психологів і навіть генетиків заперечує можливість впливу генетичних чинників на нормальну поведінку людини, її індивідуальність та інтелектуальні здібності. Таке становище, на наш погляд, зумовлене тим, що конкретні психогенетичні дослідження потенційно можуть призвести до негативних соціальних наслідків. Необхідно визнати, що такі наслідки (аж до прийняття в деяких країнах законодавчих актів), на жаль, справді були в сучасній історії (дослідження з євгеніки в США і Великобританії перших десятиліть ХХ ст., у Німеччині).

Однак, основне теоретичне положення психогенетики, відповідно до якого фенотипічна (*така, що спостерігається, вимірюється*) дисперсія психологічних характеристик зумовлена генетичними і середовищними чинниками, експериментально підтверджена результатами величезної кількості психогенетичних досліджень, проведених у різних країнах світу.

70-ті рр. XX ст. теоретичні й статистичні методи генетичних досліджень почали широко й успішно застосовувати для аналізу поведінки людини.

Приблизно в цей самий час великий інтерес до розробки в генетиці поведінки методів стали виявляти фахівці в галузі психометрії. Одним із перших було поставлене питання про внесок генетичних і середовищних факторів у загальні здібності (*g-фактор*).

Основний підхід, реалізований у психогенетичних дослідженнях, найбільш узагальненому вигляді можна подати в такий спосіб: у родичів різного ступеня генетичної подібності (*моно- і дизиготні близнюки, батьки-діти, брати, сестри* тощо) вимірюють певну психологічну змінну, після чого роблять аналітичне розкладання дисперсії досліджуваної ознаки на складові.

Розкладаючи фенотипічну дисперсію, застосовують методи генетики кількісних ознак (біометричної генетики), основи яких було закладено в класичній праці Рональда Фішера, присвяченій спадковості показників росту в людей.

Р. Кеттелл запропонував метод аналізу множинної абстрактної дисперсії (MANOVA), яка забезпечує максимум надійної інформації при розкладанні фенотипічної дисперсії. Цей метод вимагає обстеження 8 типів родин (до 2500 пар дітей):

- Мз- близнюки, виховані разом;
- Мз- близнюки, виховані окремо;
- сібси, виховані разом;
- сібси, виховані окремо;
- напівсібси, виховані разом;
- напівсібси, виховані окремо;
- неродичі, виховані в одній родині;
- неродичі, виховані окремо.

Досі експериментальне рішення, яке запропонував Кеттелл, не було реалізовано в межах окремого дослідження через надзвичайну трудомісткість і дорожнечу. Реально одержати вихідний емпіричний матеріал, який відповідає цій схемі, на сьогодні можна, уніфікуючи методи діагностики, що використовуються в декількох незалежних проектах.

сучасних психогенетичних дослідженнях застосовують (у різних модифікаціях і сполученнях) переважно три основних методи: близнюковий (вибірка моно- і дизиготних близнюків); прийомних дітей (вибірка прийомних дітей, їх рідних і зведених братів або сестер, прийомних і біологічних батьків); сімейний (повні родини, що мають не менш як дві дитини; аналізують зв'язки чоловік-дружина, батьки-діти і зв'язки між сибсами).

Кожен із цих методів має свої переваги й недоліки, які впливають на надійність одержуваних результатів.

ранніх дослідженнях джерел індивідуальних розбіжностей в інтелектуальних здібностях людини основний акцент робили на

питання спадковості. Цій проблемі було присвячено тисячі експериментальних праць. Питання про генетичні й середовищні детермінанти загальних і спеціальних здібностей становлять великий інтерес не лише для психогенетики, а й для психології здібностей, вікової психології, низки інших психологічних дисциплін.

наш час фахівці в галузі психогенетики пізнавальних здібностей констатують, що результати більшості надійних вимірів інтелекту дозволяють говорити про 50-60%-вий рівень спадковості чинника загальних здібностей, хоча в деяких працях (виконаних на дорослих близнюкових вибірках) отримано вищі показники. Основний інтерес на сучасному етапі розвитку проблеми становить детальний аналіз взаємодії генетичних і середовищних чинників та впливу ефектів цієї взаємодії на формування загальних і спеціальних здібностей.

Наскрізний характер відмінностей, зумовлених статтю, підкреслює цілком природний поділ усього людства на два світи – Жіночий і Чоловічий. Банальність цього факту, однак, по-іншому починає сприйматися у світлі наукових даних. Чим насправді зумовлені темпераментні, стильові й характерологічні особливості чоловіків і жінок? Чи існує специфіка в інтелектуальному розвитку хлопчиків і дівчаток, детермінована еволюційно-генетичними програмами? Як формуються уявлення про типово жіночі і типово чоловічі зразки поведінки? Це тільки частина питань, які розглядає диференційна психологія.

Статеві відмінності та статеворольова поведінка.

Питання про відмінність між чоловіками і жінками також пов'язане з подвійною детермінацією досліджуваних ознак. Урахування еволюційно-біологічного чинника зумовлює розуміння статі як конституціональної координати, що спричиняє відмінність між двома групами людей чоловічої і жіночої статі в аспекті несоціальних впливів. Розуміння ж людської поведінки як здебільшого соціального феномена, що переживає вплив культурного контексту, зумовлює розуміння статевої або сексуальної ролі, запропонованої суб'єктові як членові групи. У цьому разі відмінності, про які йдеться, досліджують як статеворольові стереотипи, що зумовлюють жіночий або чоловічий тип поведінки. Перспективну позицію у питанні про співвідношення статевих (у біологічному значенні) і статеворольових (у значенні стереотипів) відмінностей розробляє Девід Басс в еволюційній теорії особистості, зазначаючи: чоловіки і жінки виявлятимуть особистісні відмінності безпосередньо у тих сферах життя, де вони зіштовхуються

проблемами адаптації, що стосуються їхніх біологічних відмінностей у сексуальних і репродуктивних функціях. Інакше кажучи, незалежно від джерела походження, особистісні відмінності виникають насамперед як соціальний феномен, що не визначається такою ж мірою природними чинниками, як, наприклад, фізичні відмінності між чоловіками і жінками.

Деякі аспекти статевої диференціації. У момент запліднення виникає генетична основа того, що люди назвали статтю.

Одна з двадцяти трьох пар хромосом, що мають назву статевих хромосом, отримує Х-хромосому, і комбінація XX, що виникає, означатиме появу істоти жіночої статі, або ж двадцять третя пара матиме патерн ХУ, який зумовлює формування морфологічних особливостей, властивих чоловіку.

Статева ідентифікація у малят. Першим актом самовизначення в особистості, яка себе ще слабо усвідомлює, є зарахування суб'єктом себе до певної статі. Дворічні малята, які мають до цього часу досить розмите уявлення про свої відмінні риси, вже можуть ідентифікувати себе як хлопчика чи дівчинку. Починаючи з цього віку, їхня поведінка починає диференціюватися в досить визначеному напрямі, як у сенсі біологічного розвитку, так і щодо формування статевої ролі установок.

Хлопчики і дівчатка у період дозрівання. Вплив генетичних факторів на розвиток статевої самоідентифікації продовжується впродовж усього життя. Особливо помітні відмінності між статями починають виявлятися під час дозрівання, коли організм виділяє більше гонадотропних гормонів, що коректують формування еволюційно-біологічних ознак статі. За цей період у хлопчиків рівень тестостерону збільшується у 18 разів, а в дівчаток рівень естрогену – тільки у вісім разів. Інші типи гормонів (андрогенно-адреналінові, стероїдні стимулюючі і загальні гормони росту), взаємодіючи зі статевими гормонами, утворюють конституціональний статус індивідуальності, яка формується.

На тлі загальних відмінностей у конституції, у період дозрівання з'являються більш виражені ознаки чоловічого і жіночого стилів поведінки.

Юнаки і дівчата у період молодості. У цей період відбувається остаточне закріплення статевої ролі стереотипів, а також загалом завершується формування статевої ідентифікації як процесу, пов'язаного з фізіологічними елементами дозрівання організму. Починають виявлятися найбільш значущі (хоча не більш зрозумілі за своєю природою) відмінності.

Задатки. Задатки – це ті анатомо-фізіологічні особливості людини (її мозку, нервової системи, аналізаторів, кровопостачання та ін.), які в неї сформувались до моменту народження.

Задатки є спадковими властивостями периферичного і центрального нервового апарату. Вони є суттєвими передумовами здібностей людини, але лише передумовами. Від задатків до здібностей – таким є шлях розвитку особистості. Задатки багатозначні, вони можуть розвиватися в різних напрямках, перетворюючись на різні здібності. Будучи передумовою успішної діяльності людини, її здібності водночас тією чи іншою мірою становлять продукт діяльності. У цьому виявляється взаємозалежність здібностей людини та її діяльності.

Задатки бувають різних видів. Вони лише надають своєрідності процесу розвитку здібностей, полегшуючи чи ускладнюючи їхній

розвиток. До цієї категорії задатків можна зарахувати, наприклад, типологічні властивості нервової системи. Інші задатки впливають на змістовий бік здібностей.

Незважаючи на наявність у здібностях загальнопсихологічного, «родового», вони завжди є суто індивідуальними.

Таблиця 4.1

Статеві відмінності в період дорослості

Параметри розвитку		Характер відмінностей
I	Тривалість життя Клімакс	Жінки живуть довше, ніж чоловіки. Чоловіки набагато довше зберігають здатність до репродуктивності.
II	Просторова візуалізація Математична логіка Вербальна логіка	Чоловіки продовжують краще давати раду з цими завданнями. Чоловіки показують вищі показники, ніж у юності. За більшістю показників вища у жінок.
III	Агресивність і домінантність Дружелюбність і близькість Сімейні ролі Професійні ролі	Чоловіки характеризуються вищим рівнем вираженості цих ознак. Жінки мають більше близьких друзів, але чоловіки виявляють велику схильність до близьких взаємин, ніж у молодості. Жіноча роль більше пов'язана з турботою про дітей і доглядом за чоловіком, навіть незважаючи, наприклад, на наявність роботи. Ставлення чоловіків до роботи залишається більш прогностичним і тривалим, а професійний статус відіграє центральну роль у чоловічій самоідентифікації

Примітка:

- I - фізичний розвиток;
- когнітивний розвиток;
- III - соціальний розвиток.

4.3. Темперамент

Темперамент – головна властивість особистості. Його вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності. Тому кожній людині потрібно мати уявлення про типи темпераменту і властивості нервової системи, про власний тип темпераменту, вміти визначати особливості темпераменту іншої людини за поведінковими виявами.

Стародавній опис темпераменту належить «батькові» медицини *Гіппократу* (бл. 460–377 рр. до н.е.). Саме він першим спробував з'ясувати, чим зумовлюються індивідуальні відмінності в поведінці людей. Він та його послідовник *Гален* (давньоримський лікар, бл. 130 – 200 рр. н.е.) дійшли висновку, що ці відмінності зумовлені різним співвідношенням основних видів рідин в організмі людини. Якщо переважає кров (лат. sanguis) – людина поводиться, як *сангвінік*, слиз

(грецьк. phlegma) – *флегматик*, жовта жовч (грецьк. chole) – *холерик*, чорна жовч (грецьк. melana chole) – *меланхолік*. Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

І.П. Павлов, доводячи наявність певної закономірності у вияві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу, що в основі їх лежать *фундаментальні властивості нервових процесів – збудження та гальмування, їх врівноваженість і рухливість*.

Сила нервової системи визначає її працездатність. Вона виявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження. Врівноваженість нервових процесів – це баланс між процесами збудження та гальмування, а їхня рухливість – швидкість зміни збудження та гальмування. Рухливість нервових процесів виявляється здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного чи навпаки. Якістю, протилежною до рухливості, є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють тип нервової системи.

І.П. Павлов розумів тип нервової системи як вроджений, який відносно слабо схильний до змін під впливом оточення і виховання. Він називав його *генотипом*. На думку Павлова, властивості нервової системи утворюють фізіологічну основу темпераменту, що є не чим іншим, як психічним виявом загального типу нервової системи.

Властивості нервової системи, особливості темпераменту більш-менш очевидно виявляються і «читаються» у поведінці людини. Кожна людина має свою власну манеру триматися, впливати на інших. Одна говорить спокійно, врівноважено, постійно усміхається, легко пробачає образи. Інша в цих самих ситуаціях повільна, замислена, часто побоюється сказати зайве, довго пам'ятає образи. Хтось говорить голосно, прагне лідирувати в спілкуванні, жваво жестикулює, швидко переходить від однієї теми розмови до іншої. А хтось говорить тихо, рідко змінює позу, скупий на жести і міміку, при цьому ніби «застрягає» на деталях. Усе це – вияв індивідуальності людини, її темпераменту.

І.П. Павлов визначив чотири основні типи *нервової системи*, близькі до традиційної типології Гіппократа – Галена. Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіппократа – Галена, російський фізіолог описує їх так:

- сильний, врівноважений, рухливий тип – *сангвінік*;
- сильний, врівноважений, інертний тип – *флегматик*;
- сильний, рухливий, нерівноважений тип – *холерик*;
- слабкий, нерівноважений, малорухливий тип – *меланхолік*.

За І.П. Павловим, темперамент – це найголовніша характеристика нервової системи людини, яка так чи інакше позначається на всій діяльності кожного індивіда.

На основі кожного типу формуються різні системи умовних нервових зв'язків, але сам процес їх формування залежить від типу нервової системи. Тим самим тип нервової системи надає своєрідності поведінці людини, накладає характерний відбиток на всю її сутність – визначає рухливість психічних процесів, їх стійкість. Проте він не є вирішальним чинником поведінки, вчинків, переконань, які формуються в процесі індивідуального життя людини та в процесі виховання.

ТЕМПЕРАМЕНТ – це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів.

людини виявляються такі типи темпераменту: *холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний*. Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче *основними якостями*:

- *лабільність* – відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування;
- *сензитивність* – це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію;
- *реактивність* – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники;
- *активність* – тобто те, наскільки людина виявляє енергійність житті й діяльності;
- *темпер реакцій* – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій;
- *пластичність* – гнучкість, ступінь здатності пристосування до нових умов;
- *ригідність* – інертність, негнучкість, нечутливість до зміни умов;
- *екстраверсія* – спрямованість особистості на навколишніх людей, предмети, події;
- *інтроверсія* – фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість;
- *емоційна збудливість* – сила впливу, потрібна для того, щоб спричинити емоційну реакцію.

Холерик – людина із сильною, невірноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається перевагою збудження над гальмуванням.

Холеричний темперамент вирізняється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працюючи, енергійно переборюючи труднощі на шляху досягнення мети, і раптом усе кинути.

Непостійність його настрою та циклічність поведінки, які вчені пояснюють неврівноваженістю вищої нервової діяльності, виявляються в переважанні збудження над гальмуванням. Тому інтенсивна діяльність підкірки не завжди достатньо регулюється корою. Це яскраво простежується під час виникнення складних обставин, коли люди цього типу не можуть знайти правильного рішення, та під час сильного емоційного збудження.

холерика збуджуючі рефлексії виробляються дуже легко й залишаються надовго, а гальмівні рефлексії виробляються з труднощами. Складний перебіг збудження та гальмівного процесу в холерика може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Отож, холеричний тип є підвищено збудливим і нестриманим. Але люди з таким темпераментом, коли в них є серйозні, позитивні інтереси, виявляють ініціативу, енергійність і принциповість у справах. Якщо ж таких інтересів немає, холерик схильний до афективних переживань, роздратованості та нестриманості.

Для особистості з таким типом темпераменту притаманна підвищена збудливість та емоційна реактивність. Вона буває нетерплячою, запальною та різкою у стосунках, прямолінійною. Її вольові дії дуже поривчасті, якщо їй цікаво, вона здатна до високої концентрації уваги, але виявляє недостатню здатність до переключення уваги. За спрямованістю холерик – екстраверт, любить бути в центрі уваги, але в спілкуванні не є лагідним, любить, щоб усе було, як він того хоче, не поступливий. Має організаторські здібності. У нього жива міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення.

Таким чином, істотною рисою нервової системи холерика є, крім великої сили, переважно порушення гальмування. Вирізняється великою життєвою енергією, але йому не вистачає самовладання; він запальний і нестриманий.

Для холерика характерний високий рівень психічної активності, енергійність дій, різкість, поривчастість, стрімкість, сила рухів, їхній швидкий темп. Холерик схильний до неодноразових змін настрою, запальний, нетерплячий, піддається емоційним зривам, іноді буває агресивним. За відсутності належного виховання недостатня емоційна рівноваженість може зумовити неспроможність контролювати свої емоції у важких життєвих обставинах.

Характерні ознаки зовнішнього вияву холеричного темпераменту: квапливий, збуджений темп рухів, прямолінійні рухи починаються з ривка, незграбність рухів, дуже рухлива міміка, голосний голос, швидка мова (її швидкість може коливатися), рукостискання рвучке. Протягом розмови очі то «загораються», то «тьмяніють», що пов'язано з коливаннями уваги до теми (навіть якщо вона йому цікава). На голосні зауваження відповідає також голосно, різко. Особливо неприємним голос стає, коли йому роблять

зауваження при інших людях. Миттєво видає реакцію на негативну оцінку його суджень, пропозицій.

Сангвінік – людина із сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої властива висока швидкість реакцій.

Для цього типу темпераменту характерна висока лабільність. Сангвініки можуть легко збуджуватися, а також легко гальмувати свої бажання. Для діяльності сангвініка характерна продуктивність у тому разі, коли йому цікаво, коли він знаходить щось нове для себе. Якщо стає нецікаво, він починає нудьгувати і полишає розпочату справу, не доводячи її до кінця. Його вчинки обдумані, в стресовій ситуації виявляє «реакцію лева».

Особистість із таким темпераментом дуже рухлива, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з іншими людьми, вирізняється товариськістю, вільно й розкуто почувається в новому оточенні. За спрямованістю сангвінік яскравий екстраверт. У колі своїх друзів завжди веселий та життєрадісний. Настрій у нього здебільшого оптимістичний.

Для сангвініка характерна підвищена реактивність, він голосно сміється та бурхливо сердиться. Почуття виникають дуже легко і так само легко змінюються, може легко контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища.

Надзвичайно легке та швидке утворення нових нервових зв'язків, легка їх перебудова сприяє тому, що сангвінік швидко схоплює все нове, легко переключає увагу, засвоює нові навички. У нього гнучкий розум, добре розвинуте почуття гумору.

Риси сангвінічного темпераменту по-різному виявляються залежно від спрямованості діяльності людини: за відсутності серйозних інтересів у житті сангвініки бувають легковажними та поверховими.

Таким чином, нервова система сангвініка вирізняється великою силою нервових процесів, їхньою рівновагою і значною рухливістю. Тому сангвінік – людина швидка, яка легко пристосовується до мінливих умов життя. Його характеризує висока опірність труднощам життя.

Для сангвініка характерні висока психічна активність, енергійність, працездатність, жвавість рухів, розмаїтість міміки, швидкий темп мови. Сангвінік прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відкликається на навколишні події, товариський. Емоції – переважно позитивні – швидко виникають і швидко змінюються. Порівняно легко і швидко він переживає невдачі. За несприятливих умов рухливість перетворюється на нестриманість, поспішність. При недостатньому рівні саморегуляції і низькій критичності рухливість виливається в невиправдану поспішність у прийнятті рішень, у вчинках.

Характерні ознаки зовнішнього вияву сангвінічного темпераменту: широкі рухи, широкі кроки, хода швидка, ритмічна, схильність до малої дистанції при спілкуванні, твердий погляд, досить

сильне рукоствискання, рухлива і багата міміка, пошвавлено-швидка манера мовлення. Очі «загоряються» з появою нової ідеї, нової пропозиції.

Флегматик – *спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя* (І.П. Павлов). Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, а тому флегматики адекватно реагують на впливи зовнішнього середовища: якщо слабкі подразники, то й реакція слабка, якщо сильні – то сильна. Але властива їм інертність не дає змоги швидко реагувати на швидкі зміни середовища. Умовні рефлекси у флегматиків утворюються повільніше, але виявляються досить стійкими.

Флегматики вміють контролювати, затримувати та регулювати безумовні рефлекси та емоції. Тому в своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка дуже бідна, голос тихий і невиразний. Вони точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної праці. Для них характерна зосередженість, витривалість, серед інших вирізняються стійкістю уваги, здатністю старання й наполегливо працювати.

За спрямованістю флегматик інтроверт, тому важко сходиться з людьми, не має потреби в нових знайомствах. Водночас йому властиві обов'язковість, товариськість, рівне ставлення до інших людей. Його важко роздратувати чи довести до афективного стану.

Однак почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвініків і холериків. Проте вони характеризуються силою та водночас стриманістю у зовнішніх виявах, слабкою експресивністю.

Особистість із таким темпераментом реагує повільно, тому часом не здатна швидко діяти в екстремальних ситуаціях. Важко пристосовується до нових умов, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів. У флегматика настрої переважно стабільний, рівний. Якщо є серйозні неприємності, залишається зовні спокійним.

Таким чином, нервову систему флегматика характеризує значна сила і рівновага нервових процесів поряд із малою рухливістю. З погляду рухливості він є протилежністю сангвініка, тому реагує спокійно і повільно, не схильний до зміни свого оточення; як і сангвінік, добре чинить опір сильним і тривалим подразникам.

Для флегматика характерний низький рівень психічної активності, повільність, важке переключення з одного виду діяльності на інший і пристосовування до нових умов. У нього переважає спокійний, рівний настрої. Почуття і настрої звичайно вирізняються сталістю. За несприятливих умов (відсутність інтересу, втома) можуть розвинути млявість, бідність емоцій, схильність до виконання одноманітних звичних дій.

Характерні ознаки зовнішнього вияву флегматичного темпераменту: повільний, неспішний темп рухів, малорухома міміка, спокійна, повільна мова, низький тон голосу. Часто зупиняє співрозмовника, перепитує, якщо той говорить швидко.

Меланхолік – це людина зі слабкою, неврівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричинити в них «зрив».

Меланхолійному типові темпераменту властива слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів. Тому умовні рефлекси в меланхоліків нестійкі і від зміни оточення легко гальмуються. У них особливо послаблене внутрішнє гальмування, звідси – низька комплексна реактивність, легке відволікання уваги, нетривале зосередження на об'єктах діяльності.

За спрямованістю меланхолік – інтроверт, тому він важко переживає зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови життя, дуже розгублюється. Він буває надміру сором'язливим, відлюдкуватим, боязким та нерішучим, не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Особистість з таким типом темпераменту виявляє розгубленість, спонтанність. У надзвичайних ситуаціях у неї може виявитися «стрес кролика», що призведе до низької ефективності діяльності, а то й невиконання завдань.

Меланхолік – дуже вразлива людина, схильна до астеничних емоцій. Почуття його вирізняються повільністю перебігу, стійкістю та слабкою експресивністю. Це люди надчутливі. Грубість, нетактовність, неповагу та інші негативні моменти поведінки меланхоліки переносять дуже боляче. Їм потрібне спокійне, звичне оточення, де вони можуть успішно працювати.

Отже, людям, які належать до цього типу, притаманна слабкість як процесу збудження, так і гальмування, вони погано чинять опір впливові сильних позитивних і гальмівних стимулів. Тому меланхоліки часто пасивні, загальмовані. Для них вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки.

Для меланхоліка характерний низький рівень психічної активності, швидка стомлюваність, глибина і стійкість емоцій при слабкому їхньому зовнішньому вираженні, переважають негативні емоції. За несприятливих умов можуть розвинути підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість.

Характерні ознаки зовнішнього вияву меланхолійного темпераменту: повільний, млявий темп рухів, малорухома й водночас напружена міміка, повільна манера мовлення, голос негослний, погляд часто збоку або повз співрозмовника, під час рукостискання рука млява, можливі «опущені» кутики рота, стиснутий рот, нерівномірність у ритмі мови. Перестає бути активним при окрику, різкому зауваженні, залученні до нього уваги. Під час групового активного обговорення питання не завжди може виявити ініціативу, особливо при оцінних судженнях, губиться у великій аудиторії, уникає «контакту очей».

Описані типи темпераменту в чистому вигляді рідко трапляються в житті. Фактично, у всіх людей поєднуються риси різних

темпераментів, але переважає один із них, тому важко зарахувати ту чи іншу людину до певного типу темпераменту. Насправді типів темпераменту (як і типів нервової системи) існує більше, ніж чотири, тому слід говорити про *змішаний* тип темпераменту. У кожної людини насправді виявляються всі типи темпераменту, щоправда, у різній пропорції.

Особливості типу темпераменту в кожній особистості виявляються по-різному. Вони змінюються з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти у людини вміння володіти своїм темпераментом.

Як же треба враховувати особливості того чи іншого типу темпераменту особистості у навчальній, виховній і професійній діяльності?

Працюючи з холериками, слід враховувати, що вони легко концентрують свою увагу на тому чи іншому об'єкті, але не можуть її швидко переключати, оскільки процеси гальмування в них уповільнені. Вони також схильні до порушення дисципліни на заняттях, тому що часто бувають підвищено збудливими, схильними до афективних реакцій, їх треба захопити цікавими справами і давати якісь доручення. Навички та звички в холерика утворюються легко, але змінити їх буває надзвичайно важко. Тому перехід від звичних дій до інших, нових, має здійснюватися поступово.

людини флегматичного та меланхолічного темпераментів тимчасові зв'язки утворюються повільніше внаслідок недостатньої рухливості кіркових процесів. Тому їм потрібно давати більше часу на засвоєння та опанування навчального матеріалу.

Недостатня рухливість флегматиків призводить до того, що вони повільно переключають увагу. Працюючи з ними, слід добирати завдання, які сприяють виробленню більшої швидкості реагування та моторної рухливості, особливо, коли вони мають виконувати завдання екстремальних умовах. Динамічні стереотипи у флегматиків утворюються повільніше, ніж у сангвініків, а тому їх треба поступово переключати з однієї звичної дії на іншу.

Люди меланхолічного темпераменту потребують особливої уваги внаслідок своєї вразливості, швидкої втомлюваності організму. Їм необхідне спокійне, сприятливе оточення та продуманий режим впливу, який передбачає поступовий перехід від звичних умов життя до іншої діяльності та обставин. Слабкість нервових процесів у цих людей вимагає чутливого та обережного ставлення до них.

Усі типи темпераменту мають свої позитивні та негативні риси. Позитивні якості холерика – активність, пристрасність, енергійність; сангвініка – рухливість, емоційність, чуйність; флегматика – витримка, спокій; меланхоліка – глибина та стійкість почуттів, емоційна чутливість. Водночас холерики можуть бути нестриманими, різкими, афективними; сангвініки – недостатньо зосередженими, легковажними.

деяких різновидах діяльності, наприклад в екстремальних ситуаціях, від рис темпераменту може залежати розв'язання завдань. Тому для певного різновиду діяльності слід добирати людей, орієнтуючись на більш чи менш сприятливі динамічні риси їх психіки.

Деякі різновиди діяльності висувають жорсткі вимоги щодо темпу та інтенсивності дій, отже, потребують спеціального відбору за цими якостями. Наприклад, тому, хто обрав професію військового льотчика, танкіста, оператора, десантника, треба мати рухливий і сильний тип нервової системи. Це також стосується людей, які мають діяти у надзвичайних (екстремальних) умовах.

Темперамент виявляється насамперед в особливостях використання способів роботи. Отже, риси темпераменту є однією з передумов розвитку характеру.

Контрольні питання:

Яка сутність біопсихічної підструктури особистості?

Як генетичні, вікові й статеві особливості людини впливають на її психологію?

Що становлять собою задатки?

Розкрийте сутність і зміст темпераменту людини.

Охарактеризуйте поведінку людини з холеричним типом темпераменту.

Охарактеризуйте сангвінічний тип темпераменту людини.

Охарактеризуйте флегматичний тип темпераменту людини.

Охарактеризуйте меланхолічний тип темпераменту людини.

Література:

Акимова М.К. Динамические характеристики нервной системы и проблема природных задатков способностей // *Вопр. психологии.* – 1980. – №3. – С.101-108.

Алиханян С.И. *Общая генетика.* – М.: Высш. шк., 1985.

Ананьев Б.Г. О соотношении способностей и одаренности // *Проблема способностей / Под ред. В.Н. Мясищева.* – М.: АПН РСФСР, 1962. – С. 19–39.

Белоус В.В. *Темперамент как инвариант.* – Пятигорск, 1997.

Булаева К.Б. *Генетические основы психофизиологии человека.* – М.: Наука, 1991.

Варій М.Й. *Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей.* – Львів: В-во „Край”, 2005.

Варій М.Й. *Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей.* – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Вяткин Б.А. *Роль темперамента в спортивной деятельности.* – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Гильбух Ю.З. *Темперамент і пізнавальні здібності школяра: Діагностика, педагогіка.* – К.: ВІПОЛ, 1992.

Голинська Е.Л. *Основи генетики.* – К.: Вид-во Київськ. ун-ту, 1986.

Грофф С. *За пределами мозга.* – М.: Изд-во Московского Трансперсонального центра, 1993.

Загальна і молекулярна генетика: Практикум / С.М.Храпунов, В.Ф.Безруков, Д.М. Голда та ін. – К.: Вища школа, 1995.

-
- Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Политиздат, 1975.
- Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
- Максименко С.Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник. – К.: НПЦ Перспектива, 1998.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1988.
- Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Татенко. – К.: Либідь, 1998.
- Русланов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопр. психологии. – 1985. – №1. – С. 19–32.
- Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. – М.: Наука, 1984.
- Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии/ Пер. с пол. – М.: Прогресс, 1982.
- Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.

Глава 5

МЕНТАЛЬНО-ПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

Ментально-психічна складова у психіці людини – це психоенергетичний потенціал, який утворився в процесі життєдіяльності етносу від зародження до наших днів і який передається через несвідомий рівень кожному етнофору.

Ментально-психічна підструктура особистості утримує сукупність понять, установок, значень, смислів, духовних цінностей, стереотипів, вірувань, почуттів, зразків і форм поведінки, які сформувалися протягом розвитку людства й конкретного етносу (нації), перебувають на несвідомому рівні психіки індивіда та опосередковано впливають на його світовідчуття, світосприйняття й світорозуміння, а отже, поведінку й діяльність.

Людина, яка народжується на світ, якимось чином засвоює все те, що людство виробило протягом тисячоліть, репродукує етнічні особливості тощо. Таке стає можливим через дію ментально-психічних механізмів індивідуальної психіки.

Кожний індивід відтворює й трансформує в собі минулий потенціал розвитку етносу, нації і людства, додаючи до нього краплинку свого духовно-практичного досвіду стосунків зі світом, суспільством, нацією, людьми.

Психіка кожної людини (етнофора) входить до системи соціальної психіки, є її мікрочастинкою та своєрідним «генератором психоенергії». Водночас соціальна психіка етнічної спільноти, до якої входить дана людина, «присутня» в індивідуальній як внутрішній психологічний досвід зовнішнього (соціального, тобто специфічного психічного): переживань, відчуттів, сприймань, вольових, духовних і соціальних зв'язків, почуттів та іншого. Одним словом, відбувається взаємовплив соціальної психіки нації та індивідуальну психіку її членів. Через її функціонування й вияви окремим індивідом у процесі їх соціалізації передається зовнішнє психічне, що об'єктивоване в смислах спільності, поняттях, віруваннях, традиціях, цінностях, мистецтві, музиці, літературі, народній творчості, архітектурі, національних установках, формах взаємодії, вірі в Бога, ставленні до Батьківщини, нації та її святинь, обов'язку, честі, гідності, інших етносів і народів та їх потреб і цінностей, до людини взагалі тощо.

Герман Гессе мав рацію, коли припускав, що «в культури, або духу, або душі є власна історія, яка перебігає поряд із так званою світовою, тобто поряд із постійними боями за матеріальну владу, як друга, таємна, безкровна та священна історія».

Карл Юнг у своїй теорії дійшов висновку, що крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове, несвідоме, яке

є виявом творчої космічної сили та є спільним для всього людства. Юнг вважав, що, в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», відповідним всьому людству і всьому Космосу.

Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого несвідомого компонентів при безперервному обміні 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 зі всім людством, з природою і Космосом. Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву «комплексів».

КОМПЛЕКСИ – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями. Юнгу вдалося простежити комплекси від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджуючих патернів, які він назвав «архетипами».

АРХЕТИПИ – це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з життя, культури, поведінки і діяльності первинного життя наших предків, які постійно перебувають колектив-ному несвідомому і знов-таки однаково виявляються у житті сучасних людей.

Архетип – це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства. Він є успадкованою схильністю відповідати світу відповідними способами. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів. За Юнгом, архетипи є структурно-формуєчими елементами всередині безсвідомого. Із цих елементів виростають архетипні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, і в міфології всієї культури. Архетипи завжди виявляють готовність знову і знову продукувати однакові або схожі міфічні ідеї. Вони мають тенденцію виникати як основні патерни – змістовні образи, які повторюються. Архетипні ситуації включають пошук, який виконує герой, мандрівника у нічному морі і битву за звільнення від матері.

Архетипні фігури – це божественна дитина, двійник, старший мудрець і предвічна матір. Оскільки кожен архетип пов'язаний із символами, він має також узагальнений характер. Наприклад, архетип матері містить в собі не лише реальну матір кожної людини, а й усі материнські фігури.

ядрі кожного комплексу архетипні елементи тісно переплітаються з різними аспектами фізичного середовища. Спочатку Юнг вважав це ознакою того, що архетип, який виявляється, створює схильність до поведінки певного типу. Пізніше, досліджуючи випадки незвичайних збігів, синхронностей, які супроводжують цей процес, він

дійшов висновку, що архетипи повинні якимсь чином впливати на наш фізичний світ. Оскільки Юнг уявляв їх єднальною ланкою між матерією і психікою, то він назвав їх психоїдами.

К. Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається трьох компонентів: 1) свідомість – ЕГО – Я; 2) індивідуальне несвідоме – «ВОНО»; 3) «колективне несвідоме», що складається з психічних прототипів, або «архетипів».

Колективне несвідоме – на відміну від індивідуального (особистого несвідомого) – ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну основу душевного життя кожної людини, будучи за своєю природою надособистим. Колективне несвідоме – найглибинніший рівень психіки. Юнг розглядає його і як результат попереднього філогенетичного досвіду, і як апіорні форми психіки, і як сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або іншу епоху міфологеми, що виражають «дух часу». На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений вже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість із міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть із якнайдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла й не знати, не бути з ними ознайомленою. Але архетип як такий відрізняється від перероблених форм – від казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття: він трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, на поверхні якої виникає. Образно архетип можна порівняти з «руслом річки», він, як «русло», дає загальний напрям, але конкретний зміст набуває форми, що індивідуалізувалися.

Архетип особистість успадковує, тому він є в ній, але водночас він є і ззовні. Частина архетипу, засвоєна і спрямована зовні, утворює «персону» («маску»), бік архетипу, обернутий усередину індивіда, – це «тінь» («тінь має природжений характер: якщо «зірвати «маску», то побачимо «тінь», яка виявляється в комплексах, симптомах»). Психологічна корекція ефективна, лише якщо відбувається корекція «тіні» і «персони». Індивідуальне несвідоме людини можна пізнати через «комплекси» – сукупність психічного змісту, заряджених однією емоцією, одним афектом». Комплекси виявляються через симптоми, а сукупність симптомів утворює синдром (наприклад, страх, агресивність). Коректувати треба комплекси загалом, а усувати окремі симптоми марно, прибравши один симптом, одержуємо нові симптоми, оскільки першопрчина – комплекс – продовжує існувати і має свою руйнівну силу. Щоб коректувати «комплекс», необхідно витягнути з несвідомого емоційно заряджений «комплекс», переусвідомити його і змінити його емоційний знак, змінити напрям афекту, тобто мета – усунути не симптом, а той афект, який лежить в основі «комплексу».

Юнг ввів поняття аказуального єднального принципу синхронності, який позначає осмислені збіги подій, розділених у часі та просторі. За його визначенням, синхронність набуває чинності,

коли «певний психічний стан має місце одночасно з однією або декількома зовнішніми подіями, які виникають як значущі паралелі до поточного суб'єктивного стану». Синхронно пов'язані події вочевидь співвідносяться тематично, хоча між ними немає лінійно-причинного зв'язку.

На наш погляд, це історія формування соціальної психіки нації, насамперед, її ментально-психічної складової. Що становить собою ця складова? Передусім розглянемо три поняття: «менталітет», «етична архетипність» й «етноменталітет».

Французькі науковці Ж. Любє і Р. Мандру в середині 50-х років ст. ввели поняття «ментальність», а вже в 1958 р. воно з'явилося в енциклопедичних словниках. Під ним розуміли соціально-психологічні явища, які відображають духовний світ людини або соціальної спільноти, епохи або етнокультури.

англомовній психологічній літературі менталітет визначають як «властивість розуму, яка характеризує окремого індивіда чи групу індивідів», а також як «узагальнення всіх характеристик, які визначають психіку» та «спосіб мислення або характер роздумів».

Сучасні науковці продовжують вивчати сутність і зміст менталітету окремої нації (етносу), визнаючи існування їх, так би мовити, духовно-культурної «аури», яка істотно впливає на національну свідомість і самосвідомість, а також характер життєдіяльності більшості відповідних етнофорів. Їх хвилює питання впливу спонукань і мотивів, вчинків та дій предків, подій далекого минулого на сучасне життя націй і народів.

Дослідник творчості Л. Февра А.Я. Гуревич вказує на важливість того, що цей учений увів в історичну науку поняття ментальності. На його думку, вивчення ментальності – це вивчення такого шару людської свідомості, який не прорефлектований, не усвідомлений повністю, потаємний для самих його носіїв.

Етнограф А. Пономарьов висловив думку, що в українстві є два типи ментальності – землеробський та козацький. Причому, на думку дослідника, першому з них притаманний пріоритет жінки перед чоловіком, другому – пріоритет чоловіка перед жінкою. А жінка в українстві – це символ стабільності й землеробської праці.

Отже, поняття «ментальність» та «архетипність» учені розглядають як феномени етнічного несвідомого. Крім того, ці поняття зводять до «душі» нації, з чим ми не можемо погодитися, вважаючи, що такою є її соціальна психіка. Інакше виходить, що реальна сучасна дійсність мовби «проходить» поза «душею».

Вважаємо, що слід говорити про ментальність й архетипність нації не окремо, а як про ментально-психічну підсистему її соціальної психіки. На наш погляд, ментально-психічне становить собою таке утворення колективного несвідомого й колективного підсвідомого соціальної психіки нації, що є згустком, ядром, сутністю її внутрішнього духу, пов'язаного з таємницями народження етносу, його взаємодії з природою й соціальним світом, психоенергія якого

концентрує всю іншу сукупність психічного. Тобто будь-яким чином виявляється в поведінці, діях, особливостях мислення, світовідчуття, світосприйняття та іншого під час життєдіяльності нації. Такої думки дотримується частина вчених, зокрема М.І. Пірен, зазначаючи, що «типові психологічні риси етносу» є зафіксовані в їх ментальності, водночас і своєрідними «мітками» того природного й соціального середовища, в якому вони сформувалися».

кожного етносу, нації по-різному виражається сутнісна природа й внутрішнє єство, бо кожен із них по-різному вбирає у себе життя предків, їх вірування, сподівання, відчуття миттєвості й вічності, життя й смерть, любов і ненависть, добро й зло, справедливість і несправедливість, страх і сором, красу й потворність, народження, землебуття тощо. Тому цілком справедливим є таке зауваження Г. Лебона: «Не тільки живі, а й мертві відіграють провідну роль у сучасному житті будь-якого народу. Вони творці його моралі й безсвідомі двигуни його поведінки».

Ментально-психічне відтворює інтегроване поєднання неусвідомлюваних пластів соціальної психіки нації в індивідуальній психіці, яке утримує колективний досвід усіх попередніх поколінь, особливості й неповторність філогенетичного розвитку нації у відповідних природних і соціокультурних умовах, її світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння й світоставлення, а також суттєво впливає на національну чуттєвість (емоційність), інтровертність чи екстравертність, раціональність, прагматичність, демократичність, характер, совість, гідність та інше, особливості мислення, реагування, взаємодії й спілкування тощо. Ця підсистема є відносно сталим специфічним утворенням ланки «колективне несвідоме – колективне підсвідоме», що утримує риси соціально-психологічного образу етносу в конкретних географічних, історичних і культурних умовах, які постійно проєктуються на теперішню соціальну дійсність. Така проєкція за своєю суттю є системою розумових і чуттєвих образів, які опосередковано та неусвідомлено стимулюють і регулюють поведінку членів етносу в конкретних соціокультурних умовах.

Можна сказати, що через неї виявляється генетично закладений досвід предків. У ній вміщується унікальний досвід самоорганізації соціального буття нації (етносу), її неповторне бачення й тлумачення світу, а також стиснутий, згорнутий ландшафтно-кліматичний простір розвитку.

Змістовно ментально-психічний компонент втілюється у характерні особливості світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння, у моральні вимоги, норми та цінності, котрі переважають почуття й настрої, традиції й вірування, взаємини всередині етносу та з іншими етносами й соціальними групами, у ставленні до держави, інших етносів, народів, соціальних груп, конфесій, політичної системи, політики, праці, державності, єдності тощо. Він також визначає ставлення представників нації до землі, природи, води, сонця, кохання, шлюбу, батьків, сімейного життя, до представників своєї та

інших націй, роботи, держави, волі, закону, порядку, Батьківщини, честі, гідності, дружби, зради та іншого.

Культурологічні феномени, мова, традиції, звичаї, обряди, без сумніву, є специфічним психічним, яке належить до ментально-психічної підсистеми соціальної психіки нації.

Мова – це внутрішнє психічне, яке поєднує етнофорів неповторною психоенергією. У ній зливаються в єдине ціле засвоєний етносом світ, його сприйняття й взаємодія з ним, світопочуття, духовність, культура, неповторність бачення земної краси, гармонія й любов до рідної землі, стиль мислення й особливості спілкування, душевна чуйність і милосердя, характер і внутрішнє єство нації.

До ментально-психологічного належать також старовинні традиції.

Зрозуміло, що традиції мають глибокий психологічний підтекст. Вони є тим психічним, яке, періодично відтворюючись, породжує додаткову психоенергію, що заново вливається в соціальну психіку етносу (нації). З позиції полярності вона може бути позитивною, нейтральною або негативною.

Завдяки особливостям вияву ментально-психічного можна говорити про історичну долю, шлях нації, її загартованість, вистражданість, боротьбу, повневір'яння, страждання, а також характер вірувань, потягів.

Виходить, що в ментально-психічній підсистемі діють такі механізми й компоненти, які утворилися внаслідок взаємодії соціальної психіки (починаючи ще з моменту зародження етносу) з географічними, кліматичними ландшафтами, матеріальними й соціокультурними умовами, з особливостями світовідчуття й світорозуміння, боротьби за національне виживання, самоствердження та державність, з характером трудової діяльності, внутрішніх і зовнішніх відносин тощо. Саме в цих механізмах і компонентах виявляються соціально-культурні автоматизми поведінки окремих етнофорів і соціальних груп, що входять до складу нації. Через них етнофорам передається сукупність до кінця не усвідомлюваних установок, понять, значень, смислів, цінностей, норм і взірців поведінки, вірувань, ставлень тощо.

Нація (етнос) породжує ментально-психічне впродовж довгого історико-культурного буття, і воно вбирає в себе соціально-національний досвід у вигляді розумових і чуттєвих образів, які трансформуються у відповідну психоенергію.

різних ситуаціях соціальної дійсності ментально-психічна підсистема має різну величину вияву своїх раціональної та емоційної складових.

Ментально-психічні установки виявляються у передбачуваній, наперед визначеній спрямованості соціальної психіки нації на певний спосіб реакції й взаємодії як із членами нації, так і з зовнішнім світом.

Ментально-психічне діє як психоенергія, в якій закодовано відповідну інформацію. Саме ця психоенергія взаємодіє з психоенер-

гією сучасного різного психічного. Врешті ми отримуємо те, що називаємо автоматизмом, або неусвідомлюваним потягами поведінки.

Саме через соціальну психіку нація передає кожному індивіду в процесі його соціалізації систему потреб, інтересів, цінностей, установок, значень, смислів, поглядів, ідей, переживань, цілей, а також форм взаємодії та спілкування. У свою чергу, кожний індивід, пропускаючи все це через свою психіку, відтворює й трансформує їх, додає «елемент» індивідуальності і реалізує в процесі діяльності та її продуктах, поведінці й вчинках. Отже, простежується тісний зв'язок між соціальною психікою й психікою індивіда, між якими постійно відбувається психологічний обмін та взаємовплив.

Соціальна психіка суттєво впливає на психологічні особливості членів нації, вияві їх індивідуальних психік. У соціальній психіці нації кожен індивід знаходить своєрідні смисли й значення предметів та явищ, а також свого соціального буття. Саме вона задає «програму» національної поведінки та реалізацію соціальних функцій, впливає на формування індивідуальної психіки. Точніше, вона «запускає» функціонування індивідуальної психіки, вкладаючи в неї свої патерни, свої соціально-психологічні картини реальності.

Контрольні питання:

Що розуміють під поняттям «менталітет»?

Що становить собою ментально-психічна підструктура особистості?

Яким чином ментально-психічне виявляється в поведінці людини?

Розкрийте мову як внутрішнє психічне.

Твердження яких учених свідчать про наявність у психіці людини ментально-психічної складової?

У чому виявляються змістовні аспекти ментально-психічного?

Яким чином ментально-психічне впливає на поведінку особистості?

Література:

Варій М.Й. Соціальна психіка нації: Наукова монографія. – Львів: Сполом, 2002.

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Винницький О.Р. Мозок і парапсихологія: Монографія. – К.: Поліграфкнига, 1996.

Вичев В. Мораль и социальная психика. – М.: Прогресс, 1978.

Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Московского Трансперсонального центра, 1993.

Губко О. Психологія українського народу: Наук. дослідж.: В 4 кн. – К.: ВПВ «За друга», 2004 – Кн. I: Психологічний склад проукраїнської народності.

Донченко Е.А. Социэталъная психика. – К.: Наукова думка, 1994.

Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Минск.: Харвест, 1988.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.

Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М., 1993.

Глава 6

ІНТРАІНДИВІДУАЛЬНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

6.1. Поняття інтраіндивідуальної підструктури особистості

Інтраіндивідуальна підструктура особистості виражає неповторність та особливості перебігу й вияву всієї сукупності психічних пізнавальних **процесів (відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви та уваги), а також емоцій, почуттів, волі та здібностей.**

Попри те, що в кожній людини фізіологічний механізм вияву психічних процесів приблизно однаковий, усі вони мають різний перебіг.

Як відомо, в основі життєдіяльності кожної особистості лежать психічні процеси, передусім психічно-пізнавальні. У кожній людини є своєрідні, неповторні особливості перебігу цих психічних процесів, котрі загалом функціонують як єдиний комплекс. Особистість (як і будь-який індивід) через органи відчуття сприймає окремі аспекти та властивості предметів і явищ, осмислює та складає їх у цілісні розумові та чуттєві образи, виокремлює суттєві й важливі елементи, з'ясовує причинно-наслідкові зв'язки, запам'ятовує, а в потрібний момент пригадує, будує уявлення про нові об'єкти, явища, процеси тощо. Але кожна особистість відчуває і сприймає явища та предмети навколишнього світу, а також запам'ятовує, мислить і уявляє цей світ своєрідно, індивідуально-особливо, тобто так, як ніхто інший.

Пізнавальна діяльність – це процес відображення у психіці людини предметів та явищ. Відображення реальності у людській психіці може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання.

Для чуттєвого пізнання характерно те, що предмети та явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори - і відбиваються в мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприйняття. Враження, одержані з їх допомогою, містять інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Форма пізнання людиною дійсності, яке відбувається за участю процесів мислення та уяви, є *абстрактним пізнанням*.

Істотною особливістю *мислення та уяви є опосередкований характер відображення* ними дійсності, зумовлений використанням

раніше набутих знань, досвіду, міркуваннями, побудовою гіпотез тощо.

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

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності й психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами в їх єдності. Розумове пізнання світу, яким би складним воно не було, своїм підґрунтям має чуттєве пізнання. Водночас сприйняття, запам'ятовування й відтворення тощо неможливі без участі у цих процесах мислення, переживань і вольових прагнень. Але кожний із цих процесів має свої закономірності й постає в психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

XIII ст. Тома Аквінський уперше виокремив у психіці та поведінці людини когнітивну сферу (пізнання світу) та афективну сферу (емоційні стани). У сучасних підручниках такий поділ залишається поширеним. Проте його прийнято здійснювати вже не лише за однією підставою (функціональною, як це закладено у Фоми Аквінського), а за двома критеріями: а) за функціями – пізнавальною для першої сфери (когнітивною) та регулятивною, яка власне регулює; до регулятивної функції, крім усіх видів афективних процесів, також належать вольові процеси, психічні стани і властивості особистості; б) за продуктивністю: когнітивні процеси – продуктивні, тому що на їх виході формуються специфічні когнітивні утворення (продукти цих процесів) – образи відчуття, сприйняття, сліди пам'яті, розв'язання завдань, думки, рефлексивні образи.

А процеси, властивості та стани, що входять до другої групи, не зумовлюють утворення специфічних продуктів. Спільність пізнавальної функції, яка поєднує в собі всю когнітивну сферу (хоча є й інші погляди), представлена й у тріадичних концепціях структури психіки. А саме: у класичній тріаді «розум, почуття, воля», що бере початок від Арістотеля (де волю виокремлено з афективної сфери в самостійну), а також у сучасній теорії системної будови психіки, що включає когнітивну підсистему, регулятивну (яка об'єднує за функціональним принципом почуття і волю) та комунікативну.

у сучасних підручниках психології та у всьому світі вивчення когнітивних процесів ґрунтується на вченні В. Вундта про ієрархічну будову когнітивних процесів. За принципом зростаючої складності та якісної специфіки Вундт виокремив основні структурно-функціональні рівні організації когнітивних процесів: *відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, свідомість*. Таким чином, відчуття (самі сенсорні процеси та їхні продукти) – це вихідний, базовий рівень когнітивної сфери психіки.

Однак слід зауважити, що із середини ХХ століття склалися також інші підходи до розуміння когнітивної сфери психіки, а саме:

зараховувати відчуття та сприйняття до сенсорно-перцептивного рівня, а інші, складніші процеси (від пам'яті до свідомості) – до когніти-

вного рівня; або 2) розглядати всі пізнавальні процеси (від відчуття до свідомості) як стадії досить загального за своїм психологічним змістом процесу прийому і переробки інформації (парадигма когнітивної психології), а весь цей процес подано як вихідний блок цілісного поведінкового акту, куди входить порівняння сприйнятої інформації з інформацією з пам'яті, що охоплює мету суб'єкта, ухвалення рішення, виконання.

Специфіка сенсорних процесів. Упродовж усієї історії психології не припиняються дискусії про співвідношення сенсорних і перцептивних процесів – як про самостійну проблему, та в межах проблеми про структуру когнітивної сфери загалом. Розмежування відчуття і сприйняття запропонував Т. Рейд. У сучасній психології сенсорних і перцептивних процесів воно лишається поширеним – за критеріями цілісності та предметності образу.

Сприйняття – відображення цілісного об'єкта чи явища, що включає його предметне значення (наприклад, сприйняття місяця, удару дзвону, смаку дині тощо), на відміну від відчуття – відображення окремих сторін (ознак) об'єкта, не віднесених до конкретного об'єкта з його предметним значенням (відчуття світлової плями, голосного звуку, солодкого смаку тощо). При цьому під відчуттям розуміють і сам процес сенсорного відображення, і його продукт – сенсорний образ. Асоціативна психологія ХІХ ст. розглядала цілісний образ сприйняття як асоціацію окремих відчуттів ознак об'єкта одне з одним і його предметним значенням.

другій половині ХХ сторіччя в зарубіжній психології позицію щодо єдності сенсорно-перцептивних процесів послідовно обстоює Дж. Гібсон. Проте на сьогодні зберігаються уявлення про специфіку сенсорних процесів щодо перцептивних. Їх поширив *О.М. Леонтьєв* (1959-1975) у концепції про природу чуттєвого відображення. У ній класична подвійність перцептивного образу з'являється як єдність його чуттєвої тканини, яку експериментально дослідили учні Леонтьєва, тобто сенсорної основи образу, що відповідає традиційному поняттю «відчуття», і предметному значенню. У споглядально-сенсуалістичній психології ХІХ ст. (Е. Тітченер та ін.) відчуття пропонували вичленувати із суб'єктивного досвіду методом аналітичної інтроспекції, що представляла їх свідомості як нерозкладні елементи цього досвіду. Водночас в образах відчуттів виокремлювали чотири атрибути: якість (модальність або субмодальність), інтенсивність, просторова й тимчасова структура, що, на відміну від аналітичної інтроспекції, не втратила свого значення.

Зазначимо, що у вітчизняних дослідженнях поряд із терміном «сенсорний» використовують також термін «сенсорно-перцептивний», а в закордонних працях, як правило, вживають перше поняття (*sensory*).

Дослідження сенсорних процесів ведуться в межах трьох основних дисциплін – психофізики, психофізіології і психосемантики з використанням їхніх специфічних методів.

Психофізика – це психологічна дисципліна, яка вивчає вимірювання людських відчуттів, тобто визначення кількісних відношень між величинами фізичних подразників і відчуттів.

Психофізіологічні методи дозволяють виявити механізми сенсорних процесів, пов'язаних із функціонуванням нервової системи людини. Це реєстрація й аналіз вегетативних виявів сенсорних процесів, реакцій рецепторів (мікрофонного ефекту равлика, електроретинограми), адаптаційних периферичних реакцій (звуження зіниці на світло та кровоносних судин на холод), показників типологічних властивостей нервової системи.

Такі характеристики використовують для вивчення диференціально-психологічних механізмів міжіндивідуальної варіативності сенсорних процесів та їхньої індивідуальної динаміки, пов'язаної зі зміною рівня психофізіологічної активності, у дослідженнях субсенсорної чутливості (до підпорогової стимуляції, яка недостатня для усвідомлених відчуттів і викликає відповідь лише на рівні мимовільних фізіологічних реакцій), а також у тих випадках, коли довільна відповідь ускладнена (в осіб із патологією мови і в маленьких дітей). Психофізіологічні методи включають також реєстрацію й аналіз біоелектричної активності мозку, що дозволяє встановити об'єктивний поріг виявлення сигналу і найбільший розвиток у дослідженнях колірної зору та механізмів кодування сенсорної інформації в нервовій системі. Все-таки психофізіологічні механізми сенсорних процесів – предмет самостійної галузі знання, тому їх розглядатимемо лише у зв'язку з матеріалами психофізики – основного серед напрямів у вивченні сенсорних процесів, що використовують психологічні методи.

Інший такий напрям (який стає все розповсюдженішим) – це психосемантика – вивчення індивідуальних систем значень і категорій, уявлень, емоційно-естетичних асоціацій, котрі опосередковують сприйняття сенсорних ознак об'єктів. У цих дослідженнях на основі методів семантичного диференціалу Осгуда, особистісних конструктів Келлі, багатомірного шкалювання, спеціалізованих інтерв'ю підслідних виявлено, що таке опосередкування підвищує власне сенсорну чутливість людини. Крім того, побудовані психологічні моделі сенсорних просторів допомагають зрозуміти, як представлені сенсорні ознаки в суб'єктивному світі людини.

6.2. Особливості функціонування інтраіндивідуальної підструктури особистості

так, інтраіндивідуальна підструктура особистості виражає неповторність та особливості перебігу й вияву всієї сукупності психічних процесів, а також здібностей. Неповторність означає, що вони у кожної людини протікають і виявляються по-різному.

Пізнання світу починається із сенсорних процесів. Цей аспект вивчає психологія сенсорних процесів (від лат. *sensus* – відчуття) як початковий момент усіх психічних процесів. Первинний контакт лю-

дини з навколишнім світом і власним організмом відбувається за допомогою відчуттів (у класичній термінології) або сенсорних процесів (у сучасній термінології), дає їй вихідну інформацію про властивості та стани зовнішнього і внутрішнього середовища. Це безпосередньо чуттєве відображення окремих ознак об'єкта чи явища.

Відчуття є найпростішим психічним процесом, який полягає у відображенні окремих властивостей предметів та явищ навколишнього світу, а також внутрішніх станів організму при безпосередній дії подразників на відповідні рецептори.

Відчуття є первинним процесом, з якого починається пізнання навколишнього світу. Це пізнавальний психічний процес відображення у психіці людини окремих властивостей та якостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на її органи чуттів.

Роль відчуттів у житті й пізнанні реальності дуже важлива, оскільки вони становлять єдине джерело наших знань про зовнішній світ і про нас самих. Проте у кожної людини зміст відчуття є різним. Це стосується зорових, слухових, дотикових, больових, температурних, смакових, нюхових, голоду і спраги, статевих, кінестетичних та статичних різновидів відчуття.

Хоча кожен із цих різновидів відчуття має свій орган (аналізатор), свої закономірності виникнення та функції, але у кожної людини воно є неповторним.

Загальними закономірностями відчуттів є пороги чутливості, адаптація, взаємодія, сенсибілізація, контрастність і синестезія, які у кожної людини виявляються по-різному.

За допомогою відчуттів кожна людина виокремлює одиничні властивості предметів і явищ дійсності, а сприйняття дає нам цілісний образ предмета чи явища. Власне сприйняття відбувається на основі чуттєвих даних відчуттів.

Сприйняття постає як цілісне відображення предметів та явищ під час їхнього безпосереднього впливу на органи чуттів окремої людини.

Разом відчуття і сприйняття, які тісно пов'язані між собою, є чуттєвим відображенням кожною людиною об'єктивної реальності через суб'єктивний механізм. Але сприйняття – це усвідомлення чуттєво даного предмета чи явища. У сприйманні нам даний світ людей, речей, явищ, наповнених для нас певним значенням і включених у багатоманітність відношень, які створюють осмислені ситуації, свідками й учасниками яких ми є. Відчуття – відображення окремої чуттєвої якості або недиференційовані та неопредметнені враження від навколишнього світу. У цьому аспекті відчуття і сприйняття розрізняють як дві різні форми або два різноманітних ставлення свідомості до предметної дійсності. Отже, відчуття і сприйняття – єдині й різноманітні у кожної людини.

Перехід від відчуттів до сприймань – це перехід до складнішого повнішого їх відображення. Сприйняття не зводиться до суми

окремих відчуттів, хоча й передбачає їх наявність у відображенні дійсності. Сприйняття залежить від певних відношень, що існують між відчуттями, взаємозв'язок яких, у свою чергу, залежить від зв'язків і відношень між якостями, властивостями, різними частинами, які входять у предмети та явища.

Але, крім відчуттів, сприйняття містить досвід людини у вигляді уявлень та знань. Будь-яке сприйняття є залежним від попереднього досвіду конкретної людини.

процесі сприйняття аналіз набуває більш диференційованого характеру. Сприйняття кожного нового предмета здійснюється на підставі наявних знань і досвіду людини. Людина сприймає предмет або явище в певному співвідношенні частин. У деяких випадках значущими є не так самі складові, як їхні взаємозв'язки.

Найважливішими особливостями сприйняття кожної людини *предметність, цілісність, структурність, константність, апперцепція, осмисленість, вибірковість та ілюзія.*

кожної людини свої неповторні особливості пам'яті, яка виявляється як закріплення, зберігання та подальше відтворення людиною її попереднього досвіду

Розрізняють такі головні процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.

Запам'ятовування – це збереження інформації. Процес запам'ятовування – активний процес, під час якого з початковим матеріалом відбуваються певні дії. Процес запам'ятовування починається в короткотривалій пам'яті (КТП) і завершується в довготривалій пам'яті (ДТП).

Зберігання як процес пам'яті полягає у ступені збереження обсягу й змісту інформації впродовж тривалого часу.

Забування – неоднорідний процес, він може набувати найрізноманітніших форм.

Відтворення є показником міцності запам'ятовування й водночас наслідком цього процесу. Засадою для відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Відтворення матеріалу, який зберігається в довготривалій пам'яті, полягає в переході його з довготривалої пам'яті в короткотривалу, тобто актуалізація його у свідомості. Відтворення залежить від процесів запам'ятовування і забування, але має також свої особливості та механізми. Відтворення може мати три форми – впізнання, пригадування і спогади.

Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Всі процеси пам'яті у кожної людини виявляються по-різному. Також різною є їх *образна, емоційна, рухова і словесно-логічна* пам'ять.

Суть ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ – у запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочних зв'язків і відношень між ними.

СЛОВЕСНО-ЛОГІЧНА пам'ять полягає в запам'ятовуванні думок, понять, суджень, умовиводів, які відображають істотні зв'язки і відношення предметів і явищ, їхні загальні властивості.

РУХОВА ПАМ'ЯТЬ виявляється в запам'ятовуванні й відтворенні людиною своїх рухів. Вона є основою формування різних умінь і навичок, засвоєння усного та письмового мовлення, комплексів рухів тощо.

ЕМОЦІЙНА ПАМ'ЯТЬ полягає в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх емоцій і почуттів.

пам'яті людей є значні індивідуальні відмінності. Вони виявляються у відмінностях продуктивності процесів пам'яті; у переважанні пам'яті тієї чи іншої модальності; у відмінностях у рівні розвитку різних типів пам'яті.

Загальними характеристиками *продуктивності* процесів пам'яті є обсяг матеріалу, який може запам'ятати людина за певний проміжок часу, швидкість і точність запам'ятання матеріалу, тривалість збереження матеріалу в пам'яті і готовність до його відтворення. Ці параметри значно розходяться в різних людей, оскільки певною мірою залежать від особливостей типів вищої нервової системи. Встановлено, що продуктивність процесів пам'яті в осіб зі слабким типом нервової системи нижча, ніж у представників із сильним. Однак вони краще запам'ятовують логічну структуру матеріалу. Висока рухливість нервових процесів зумовлює високу швидкість запам'ятовування, а сильне гальмування підвищує точність

міцність запам'ятовування. У представників рухливої нервової системи краще розвинена мимовільна пам'ять, а в осіб із інертною нервовою системою – довільна. Але на продуктивність пам'яті впливає не тільки тип вищої нервової системи. Остаточні властивості пам'яті формуються в процесі мнемічної діяльності людини, у результаті тренувань.

Крім індивідуальних відмінностей, пам'ять різних людей може розрізнятися за рівнем розвитку різних типів пам'яті: рухової, емоційної, образної та словесно-логічної. Переважання певного типу пам'яті в людини залежить від особливостей діяльності, з якими пов'язаний її життєвий шлях. Найпоширенішими типами пам'яті є образний, словесно-логічний і проміжний.

Людині з *образним типом пам'яті* простіше запам'ятовувати і відтворювати образний матеріал. Вона легко оперує наочним матеріалом, добре запам'ятовує кольори, картини природи, обличчя, звуки, мелодії, запахи та смаки. При цьому, як правило, простіше вдається оперувати образами тієї чи іншої модальності: зоровими, слуховими, тактильними, нюховими чи смаковими. Найчастіше люди оперують зоровими та слуховими образами.

Людам зі *словесно-логічним типом пам'яті* просто запам'ятати словесний, абстрактний матеріал: логічні схеми, формули. Такі люди без зусиль можуть відтворити структуру складно організованого матеріалу.

Якщо в людини не переважає певний тип оперування матеріалом, то вона представляє *проміжний тип пам'яті*.

Тип пам'яті впливає на успішність людини в оволодінні тією чи іншою професією. І навпаки, коли людина оперує у своїй діяльності тим чи іншим типом матеріалу, це зумовлює розвиток відповідного типу пам'яті, у людини формується професійна пам'ять. Образний тип пам'яті властивий, наприклад, працівникам матеріального виробництва, художникам, музикантам, акторам. Економістам та аналітикам притаманний словесно-логічний тип пам'яті.

люди, які мають феноменальну пам'ять, ознаки якої – незвичайно великий обсяг інформації, тривалість зберігання слідів і надзвичайно сильна образність. Такі люди можуть утримати в пам'яті величезні таблиці чисел, слів, можуть уявити собі відсутній предмет до дрібних деталей. Часто вони користуються спеціальними прийомами для запам'ятовування. Однак наявність феноменальної пам'яті не завжди свідчить про високий рівень загального інтелекту, хоча багато хто з видатних людей мав надзвичайно хорошу пам'ять.

Індивідуальні особливості пам'яті:

- **швидкість** запам'ятовування визначається кількістю повторень (або часом), що потрібні людині для запам'ятовування нового матеріалу;

- **точність** запам'ятовування визначають відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовували, та кількістю допущених помилок;

- **міцність** запам'ятовування виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу (або в повільності його забування);

- **готовність до відтворення** виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типом вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана з силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються також у тому, який матеріал краще запам'ятовується, – образний, словесний чи однаковою мірою продуктивно той та інший.

У цьому контексті у психології розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний або проміжний типи пам'яті. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головним чином – умовами життя та вимогами професійної діяльності.

МИСЛЕННЯ – це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ в їх істотних зв'язках і відношеннях.

За допомогою мислення людина пізнає істотні ознаки, що виявляються спільними для споріднених у тому чи іншому аспекті предметів, і осмислює їх узагальнено, оперуючи поняттями.

Мислення людини нерозривно пов'язано з мовою, яка є знаряддям формування і способом існування думки, оскільки у слові закріплюється нагромаджений пізнавальний досвід, який людина при потребі використовує.

Предметом мислення людей є актуальні проблеми їхньої життєдіяльності. Розкриття суті предметів і явищ, істотних зв'язків і відношень між ними відбувається за допомогою низки розумових і практичних дій.

Розумові дії – це дії з предметами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них. Вони відбуваються подумки за допомогою мовлення.

Залежно від того, які образи відіграють при цьому провідну роль, розумові дії бувають *сенсорними, перцептивними, уявними, мисленнєвими*.

розумових діях можна виокремити їх головні складові елементи (операції), або процеси – розумові операції: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація.

АНАЛІЗ – це розчленування предметів і явищ у свідомості, виокремлення в них їх частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей.

Аналіз у мисленні є продовженням того аналізу, що відбувається в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Об'єктом аналізу можуть бути будь-які предмети та їхні властивості.

СИНТЕЗ – це мисленнєва операція об'єднання окремих частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле.

Синтезувати можна елементи, думки, образи, уявлення. Аналіз синтез – це головні мисленнєві операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

ПОРІВНЯННЯ – це встановлення подібності й відмінності між предметами та явищами.

Операції порівняння можуть бути різними за складністю, залежно від завдання чи змісту порівнюваних об'єктів. Порівнянню належить важлива роль у розкритті істотних ознак предметів.

АБСТРАГУВАННЯ – це уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів та явищ від інших їхніх рис і від самих предметів (явищ), яким вони властиві.

Виокремлення в процесі абстрагування ознак предмета і розгляд їх незалежно від інших його ознак стають самостійними операціями мислення. Зокрема, спостерігаючи переміщення в

просторі різних за характером об'єктів – машини, людини, птаха, хмар, небесних тіл, ми виокремлюємо рух як спільну для них властивість і осмислюємо його як самостійну категорію.

Абстрагування готує ґрунт для глибокого узагальнення.

УЗАГАЛЬНЕННЯ виявляється в мисленнєвому об'єднанні предметів, явищ у групи за істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування.

Узагальнення – це продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова. Слово здійснює свою узагальнювальну функцію, спираючись на знакову природу відображуваних ним істотних властивостей і відношень, які є в об'єктах. Узагальнення виокремлених рис предметів та явищ дає змогу групувати об'єкти за видовими, родовими й іншими ознаками. Наприклад, види й роди збройних сил.

КЛАСИФІКАЦІЯ – це групування об'єктів за видовими, родовими та іншими ознаками.

Її здійснюють з метою розмежування і подальшого об'єднання предметів на підставі їх спільних істотних ознак; класифікація сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.

Щоб здійснити класифікацію, потрібно чітко визначити її мету, також ознаки об'єктів, що підлягають класифікації, порівняти їх за істотними ознаками, з'ясувати загальні підстави класифікації, згрупувати об'єкти за визначеним принципом.

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ – це упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів.

Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих предметів, як це відбувається при класифікації, їх груп і класів.

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

СУДЖЕННЯ – це форма мисленнєвого відображення, яка полягає в запереченні або утвердженні будь-якого факту, зв'язку чи відношення між предметами та явищами.

МІРКУВАННЯ – це низка пов'язаних суджень, скерованих на те, щоб з'ясувати істинність якоїсь думки, довести її або заперечити. Прикладом міркування є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Умовиводом називають таку форму мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове. В умовиводах через уже наявні в нас знання ми здобуємо нові.

Умовиводи бувають індуктивні, дедуктивні і за аналогією.

Індуктивний умовивід – це судження, в якому на підставі окремих фактів, посилянь, конкретного, часткового роблять узагальнення. Наприклад: «Срібло, залізо, мідь – метали; срібло,

залізо, мідь при нагріванні розширюються: отже, метали при нагріванні розширюються».

Дедуктивний умовивід – це судження, в якому на підставі загальних висновків і положень здобувають знання про часткове, конкретне. Наприклад: «Усі метали при нагріванні розширюються; срібло – метал: отже, срібло при нагріванні розширюється».

Умовивід за аналогією ґрунтується на подібності окремих істотних ознак об'єктів, і на цій підставі роблять висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

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

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних і поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних різновиди мислення.

Наочно-дійове мислення – розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність. Особливо необхідне воно в тих випадках, коли найбільш ефективно розв'язання завдання можливе саме в процесі практичної діяльності.

Наочно-образне мислення виявляється в тому, що людина оперує образами предметів та явищ, аналізуючи, порівнюючи чи узагальнюючи у них істотні ознаки.

Словесно-логічне мислення (або абстрактне) відбувається у словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого відчуттю і сприйняттю. Саме цей різновид мислення дає змогу виявляти загальні закономірності природи й суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати завдання, будувати наукові теорії і гіпотези.

Наочно-дійове, наочно-образне і словесно-логічне мислення є щаблями розвитку мислення в онтогенезі та філогенезі.

РОЗУМІННЯ – це складна аналітико-синтетична діяльність інтелекту, яка скерована на розкриття внутрішньої сутності предметів, процесів і явищ, на усвідомлення зв'язків, відношень, залежностей, які в ній відображаються.

Розвиток мислення вимагає того, щоб у цьому процесі було враховано й дотримано всіх психологічних умов, від яких залежить його продуктивність.

Кожна людина мислить неповторно. Алгоритм її мислення індивідуальний. Тому говорять про індивідуальні особливості мислення, а саме:

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

критичність мислення, яка виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляючи цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважає на всі аргументи, виявляючи тим самим самокритичне ставлення до своїх дій. Критичність мислення великою мірою залежить від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань;

гнучкість мислення, що виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язку аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язку завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язку, знаходити нові нестандартні способи дій за змінених умов;

глибина мислення, яка виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних виявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця риса властива особистостям з глибоким розумом, які в простих, добре відомих фактах уміють помічати протиріччя й на цій підставі розкривати закономірності природи та суспільного життя;

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

послідовність мислення, яка виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка точно дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не перестрибує з однієї думки на іншу, не підміняє предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, зрозумілість плану, відсутність протиріч і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у зроблених висновках;

швидкість мислення – це здатність оперативно розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості

мисленневих навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів.

Усі якості мислення людини формуються і розвиваються в діяльності. Змістовна й відповідним чином організована діяльність сприяє всебічному розвиткові цінних якостей мислення кожної особистості.

ІНТЕЛЕКТ – це певний ступінь здатності конкретної людини розв'язувати завдання і проблеми відповідної складності.

цих позицій можна вести мову про рівень розвитку інтелекту. Він, за логікою, може бути низьким, середнім і високим (або початковим, низьким, середнім, досить високим і високим).

Мислення тісно пов'язане з відкриттям нового, творчістю. Відомий психолог початку ХХ ст. О. Зельц розрізняв мислення *продуктивне* і *репродуктивне*. *Продуктивне* мислення, на відміну від *репродуктивного*, припускає появу нового продукту: знання, матеріального об'єкта, твору мистецтва.

Уява належить до вищих пізнавальних процесів. Вона є необхідним аспектом будь-якої людської діяльності. У кожній людини уява є неповторним психічним процесом.

Уяву породжують потреби, які виникають у житті людини, і насамперед потреба змінити ті чи інші предмети навколишнього світу.

Уява – це відтворення у психіці людини предметів та явищ, які вона сприймала коли-небудь раніше, а також створення нових образів предметів та явищ, котрих раніше вона ніколи не сприймала.

Функції уяви полягають у:

моделюванні кінцевого результату діяльності й тих засобів, які необхідні для її виконання;

створенні програми поведінки людей, коли проблемна ситуація невизначена;

створенні образів, які не програмують діяльність, а підміняють її;

створенні образів об'єктів з опорою на схеми, графіки, карти, фотознімки території, описи тощо;

створенні принципово нових предметів та явищ тощо.

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками. Насамперед уяву людини можна поділити на різні види.

За характером продуктивності виокремлюють:

відтворювальну (репродуктивну) уяву – продукти якої вже були відомі раніше;

творчу (продуктивну) уяву.

За мірою свободи, довільності визначають:

пасивну уяву – що виявляється у хворобливих фантазіях, маренні, або в такому фантазуванні, яке не має усвідомленої мети;

активну уяву – яка відбувається в межах творчої діяльності, підкорена певній меті.

За характером образів визначають:

конкретну уяву – в ній уявляються певні предмети, речі тощо;

абстрактну уяву, що оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За відношенням до актуальної ситуації виокремлюють:

сприймаючу уяву (яка прикована до ситуації);

творчу уяву (яка здатна вийти за межі ситуації).

Саме за цим поділом уяви в шахістів відрізняють «позиційну» і «комбінаційну» гру.

кожної людини неповторно виявляються емоції та почуття.

ЕМОЦІЇ – це переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього.

Їхній психоенергетичний потенціал, на відміну від почуттів, виникаючи, може швидко збільшуватися, а потім так само легко об'єктивуватися в інше психічне.

ПОЧУТТЯ – це переживання людиною життєвого сенсу предметів та явищ.

Почуття розвиваються поступово. Їхній психоенергетичний потенціал, на відміну від емоцій, перебуває у психіці відносно тривалий час і навіть усе життя (патріотизм, дружба, кохання, гордість, гідність, ревності тощо). Почуття – це таке внутрішнє психічне, яке постійно присутнє в психіці людини, прямо й опосередковано впливає на її поведінку і діяльність. Власне переживання є основою будь-якої емоції та почуття.

Залежно від виразності різних сторін емоційності виокремлюють емоційні типи людей, що належать до різних типів темпераменту (характеру).

кожної людини наявні вікові й статеві особливості емоційної сфери особистості

ВОЛЯ – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Воля – це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливість приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехрещуваними гранями психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

В.К. Калін називає такі базальні (первинні) вольові якості особистості, як:

енергійність;

терплячість;

витримка;

сміливість.

Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, *системними*. Наприклад, *хоробрість охоплює такі складові як сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість*.

Системними є такі якості як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює СИЛУ ВОЛІ особистості. Люди бувають із:

дуже сильною волею (їх називають залізними, вольовими);

сильною волею;

помірною волею;

слабкою волею;

безвольні.

Неповторними також у кожної людини є здібності як поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та якостей психіки, котрі виявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат. у кожної людини

Рівень розвитку здібностей залежить:

від якості знань і вмій, від міри їх об'єднання в єдине ціле;

природних задатків людини, якості природних нервових механізмів елементарної психічної діяльності;

більшої чи меншої «тренованості» самих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів (Б.І. Додонов).

Здібності людей поділяють на види передусім за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. У кожної людини розрізняють загальні й спеціальні здібності.

Під *спеціальними* здібностями розуміють здібності, що виразно виявляються в окремих спеціальних галузях діяльності (наприклад, сценічній, музичній, спортивній тощо).

Здібності розвиваються в обдарованість, а потім талант. Талант може виявитися в усіх сферах людської праці: в організаторській і педагогічній діяльності, в науці, техніці, у найрізноманітніших видах виробництва.

Геніальність – найвищий рівень творчих виявів особистості, який втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства.

Контрольні питання:

Розкрийте сутність інтраіндивідуальної підструктури особистості.

У чому виявляється пізнавальна діяльність особистості?

Які психічні процеси забезпечують чуттєве пізнання світу?

Які психічні процеси забезпечують абстрактне пізнання світу?

Що таке подразник?

Що входить до інтраіндивідуальної підструктури особистості?

Який зв'язок між складовими інтраіндивідуальної підструктури особистості?

Що розуміють під сенсорними процесами?

Розкрийте єдність і відмінність понять «когнітивна сфера особистості» й «пізнавальна сфера особистості».

Як розуміють когнітивну сферу особистості із середини ХХ століття?

Що становить собою сенсорно-перцептивна сфера особистості в когнітивній психології?

Як співвідносяться між собою сенсорні й перцептивні процеси?

Література:

- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т.1. – Л.: Изд-во Ленингр. у-та, 1974.
- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1975.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психологія ХХІ века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001. *Рибалка В.В.* Теорії особистості у вітчизняній психології: Навчальний посібник. – К.: ІППО АПН України, 2006.
- Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973.
- Шостак В.И. Природа наших ощущений. – М.: Просвещение, 1983.

Глава 7

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

7.1. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю

Функція емоцій – це вузьке природне призначення, робота, яку виконують емоції в організмі, а їхня роль (узагальнене значення) – це характер і ступінь участі емоцій у чомусь, зумовлена їхніми функціями або ж їхній вплив на щось, крім їхнього природного призначення (тобто вторинний продукт їхнього функціонування). Роль емоцій для тварин і людини може бути позитивною й негативною. Функція емоцій, виходячи з їхньої доцільності, визначена природою бути лише позитивною, інакше навіщо б вони з'явилися і закріпилися? Можна заперечити, що емоції можуть чинити на організм і руйнівний вплив. Але це пов'язано із надмірно вираженими супутніми емоціями, фізіологічними змінами в організмі, пов'язаними не з якістю регулювання (емоційним), а з його інтенсивністю. Це роль емоцій, а не їхня функція.

Виконуючи свої біологічні функції, емоції «не запитують» людину, корисно їй це або шкідливо з її погляду. Роль же емоцій оцінюється саме з особистісних позицій: заважає емоція, яка виникла, чи сприяє досягненню мети, порушує чи ні здоров'я людини тощо.

«Негативні» емоції, на думку Б.І. Додонова, відіграють більш важливу біологічну роль порівняно з «позитивними» емоціями. Не випадково механізм «негативних» емоцій функціонує в дитини з перших днів появи її на світ, а «позитивні» емоцій з'являються значно пізніше (Макарова). «Негативна» емоція – це сигнал тривоги, небезпеки для організму. «Позитивна» емоція – це сигнал благополуччя. Зрозуміло, що останньому сигналу немає необхідності звучати довго, тому емоційна адаптація до кращого настає швидко. Емоції ж виникають найчастіше мимоволі.

Думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини й тварин.

Участь емоцій у керуванні поведінкою і діяльністю людини обговорювали ще мислителі Древньої Греції. Розглянемо різні ролі емоцій, які вони виконують.

Відображально-оцінна роль емоцій виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (при виникненні потреби й розгортанні на її основі

мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (при оцінці досягнутого результату: задоволенні потреби, реалізації наміру).

Відображальну функцію емоцій визнають не всі вчені. Зокрема, Е.К. Вілюнас вважав, що «емоції виконують функцію не відображення об'єктивних явищ, а вираження суб'єктивного до них ставлення». І він, мабуть, правий, оскільки для відображення реальності у тварин і людини є аналізатори й мислення, котрі виконують роль дзеркала, яке відображає те, що є.

Подобається людині те, що вона бачить у дзеркалі, чи ні – це не залежить від дзеркала, воно не дає оцінку відображуваному. Оцінка (ставлення) залежить від суб'єктивного сприйняття видимого, котре зіставляється з еталонами, бажаннями, смаками людини.

Емоційна оцінка як процес. Говорячи про результативно-оцінкову роль емоцій, Б.І. Додонов зазначає, що психологи розуміють цю роль занадто вузько, тому що традиційно емоції розглядають не як процес, а як кінцевий продукт – «афективні хвилювання» і «тілесні» (фізіологічні) зміни, які їх супроводжують. Це вже винесені «оцінки-вироки». У зв'язку із цим Додонов пише: «Міркуючи про механізм виникнення емоцій, більшість фізіологів, як правило, визначає емоцію

погляду ефекту, зробленого зіставленням, неправомірно виносячи саме зіставлення за межі емоційного процесу». Насправді, вважає вчений, емоції – це й процес, який є не що інше, як діяльність оцінки інформації про зовнішній і внутрішній світ, що потрапила в мозок, яку відчуття і сприйняття кодують у формі суб'єктивних образів. Тому Додонов говорить про *емоційну діяльність*, яка полягає в тому, що відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними або тимчасовими програмами життєдіяльності організму й особистості.

Мотиваційна роль емоцій. Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотиваційного процесу: при оцінці значущості зовнішнього подразника, при сигналізації потреби, яка виникає, й оцінці її значимості, при прогнозуванні можливості задоволення потреби, при виборі мети.

Емоції як оцінка значущості зовнішнього подразника. На першому (мотиваційному) етапі головне призначення емоцій – сигналізувати про користь або шкоду для організму того чи іншого стимулу, явища, які позначаються певним знаком (позитивним або негативним) ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено.

Емоції відображають не лише біологічну, а й *особистісну значущість* зовнішніх стимулів, ситуацій, подій для людини, тобто того, що її хвилює. Про це пише О.В. Вальдман: «Емоція – це така форма відображуючої психічної діяльності, де на перший план виходить ставлення до навколишньої інформації...». Проте А.В. Запорожець та Я.З. Неверович вважають, що емоції випереджають усвідомлення людиною ситуації, сигналізуючи про можливий приємний або неприємний її результат, і у зв'язку із цим кажуть про функцію передбачення. Виконуючи цю відображально-

оцінкову роль, визначаючи, що для людини значуще, а що ні, емоції таким чином сприяють орієнтуванню людини в різних ситуаціях, тобто виконують *орієнтувальну* функцію.

Емоції як сигнал про потребу, що виникла. Відображально-оцінна роль емоцій виявляється й у їхньому зв'язку з потребами, які є внутрішніми стимулами. Тісний зв'язок емоцій з потребами очевидний, і не дивно, що П.В. Симонов розробив теорію емоцій, яка багато в чому базується на зумовленні емоцій потребами й імовірністю задоволення останніх, а Б.І. Додонов створив класифікацію емоцій, яка ґрунтується на видах потреб.

Емоції маркують значущі цілі. Інакше кажучи, для того щоб психічний образ як поле потенційних дій міг бути основою для побудови й регуляції діяльності, його має бути «забезпечено» спеціальним механізмом, який порушував би рівновагу між однаково можливими діями й спрямовував би індивіда до вибору і переваги деяких із них.

Цю роль виокремлення в образі значущих явищ і спонукання до них людини виконують численні різновиди упередженого, емоційного переживання.

Емоції як механізм ухвалення рішення. Емоції, вказуючи на предмети та дії з ними, що здатні зумовити таким чином задоволення потреби, сприяють ухваленню рішення. Дуже часто, однак, досягнення бажаного не забезпечується інформацією, необхідною для ухвалення рішення. Тоді виявляється *компенсаторна* функція емоцій, яка за П.В. Симоновим, полягає в заміщенні інформації, якої бракує для ухвалення рішення або винесення судження про щось. Емоція, яка виникає при зіткненні з незнайомим об'єктом, надає йому відповідного забарвлення (подобається він чи ні, поганий він або гарний), зокрема, у зв'язку з його схожістю з об'єктами, що раніше траплялися. Хоча за допомогою емоції людина виносить узагальнену й не завжди обґрунтовану оцінку об'єкта й ситуації, вона все-таки допомагає їй вийти з безвиході, коли вона не знає, що їй робити в даній ситуації.

Включаючись у процес імовірнісного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події (передчуття задоволення, коли людина йде в театр, або очікування неприємних переживань після іспиту, коли студент не встиг до нього як слід підготуватися), тобто виконують *прогностичну* функцію.

Прийняте людиною рішення пов'язане із *санкціонуючою* (у тому числі такою, що змінює напрям та інтенсивність активності) функцією емоцій (іти на контакт з об'єктом чи ні, максимізувати свої зусилля або перервати стан, що виник).

Здійснення емоціями санкціонуючої функції може базуватися на захисній функції емоції страху. Вона попереджає людину про реальну (або уявну) небезпеку, сприяючи цим найкращому продумуванню ситуації, яка виникла, більш ретельному визначенню ймовірності

досягнення успіху або невдачі. Таким чином страх захищає людину від неприємних для неї наслідків, а можливо, і від загибелі.

Спонукальна роль емоцій. На думку С.Л. Рубінштейна, «...емоція в собі самій містить потяг, бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, так само як потяг, бажання, прагнення завжди більш-менш емоційні». Загалом, питання про те, звідки в спонуканні береться заряд енергії, досить складна і дискусійна. Виключати присутність у спонуканні до дії енергії емоцій не можна, але вважати, що емоції, власне, викликають спонукання до дії, теж навряд чи можливо.

Роль емоцій в оцінці досягнутих результатів. Оцінюючи перебіг і результат діяльності, емоції дають *суб'єктивне* забарвлення тому, що відбувається навколо нас і в нас самих. Це означає, що на ту саму подію різні люди можуть емоційно реагувати по-різному. Наприклад, в уболівальників програш їхньої улюбленої команди спричинить розчарування, прикрість, а в уболівальників команди-суперника – радість. Люди по-різному сприймають і твори мистецтва. Недарма в народі кажуть, що на колір і смак товариш не всяк.

Емоція як цінність і потреба. Хоча емоції не є мотивами, (які Є.П. Ільїн розглядає як складне утворення, що охоплює потреби, ідеальну (наявну) мету і мотиватори, тобто чинники, що вплинули на ухвалення рішення й формування наміру), вони можуть поставати в мотиваційному процесі не лише як «порадник» або енергетичний підсилювач спонукань, які виникають у процесі мотивації, а й як саме спонукання, правда, не до дій із задоволення потреби, а мотиваційного процесу. Це відбувається в тому разі, коли в людини виникає потреба в емоційних відчуттях і переживаннях й коли людина усвідомлює їх як цінність.

Емоції як цінність. Насправді ж розуміння емоції як цінності означає не що інше, як здійснення емоціями функції спонукання, привабливості для людини.

Потреба в емоційному насиченні. Розуміння емоції як цінності наводить Б.І. Додонова на думки про те, що в людини є потреба в «емоційному насиченні», тобто в емоційних переживаннях. Справді, ще славетний математик Б. Паскаль казав, що ми думаємо, що шукаємо спокою, а насправді шукаємо хвилювань. Це означає, що емоційний голод може прямо зумовлювати мотиваційний процес.

Про потребу людини в позитивних емоціях пише Е. Фромм. Дійсно, людина робить багато речей заради одержання задоволення, насолоди: слухає музику, читає книгу, як подобається їй, і не раз вже прочитану, катається на американських гірках, щоб випробувати гострі відчуття тощо. Тому емоція постає у вигляді мети (людина робить щось заради одержання бажаного переживання). Усвідомлювана ж мета є для людини цінністю або, за Б.І. Додоновим, мотивом поведінки.

Характерно, що людина відчуває потребу не лише в позитивних емоціях, а й у негативних.

Активаційно-енергетична роль емоцій виявляється в основному за рахунок *фізіологічного компонента*: зміни вегетативних функцій і рівня порушення кіркових відділів мозку. За впливом на поведінку і діяльність людини німецький філософ І. Кант поділив емоційні реакції (емоції) на *стенічні* (із грецьк. – сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та *астенічні* – які її послаблюють. Стенічний страх може сприяти мобілізації резервів людини за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну, наприклад при активно-оборонній його формі (втечі від небезпеки). Саме він змусив лермонтовського Гаруна бігти швидше від лані. Сприяє мобілізації сил організму й наснага, радість («окрилений успіхом», – кажуть у таких випадках).

Деструктивна роль емоцій. Емоції можуть відігравати в житті людини не лише позитивну, а й негативну (руйнівну) роль. Вони можуть призводити до дезорганізації поведінки й діяльності людини.

Цю роль емоцій у першій третині ХХ ст. визнавали чи не єдиною. Низка французьких психологів одночасно висловила думку, що емоції можуть порушувати цілеспрямовану діяльність. П. Жані заявляв, що емоція – це дезорганізуюча сила. Емоція спричиняє порушення пам'яті, навичок, призводить до заміни складних дій простішими.

Дуже часто дезорганізуюча роль емоцій, мабуть, пов'язана не стільки з їхньою модальністю, скільки із силою емоційного порушення. Тут виявляється «закон сили» І.П. Павлова (при дуже сильних подразниках порушення переходить у позамежне гальмування) або те саме, що закон Єркса-Додсона. Слабка і середня інтенсивність емоційного порушення сприяють підвищенню ефективності перцептивної, інтелектуальної й рухової діяльності, а сильна та надсильна – знижують її.

Однак має значення й модальність емоції. Страх, наприклад, може порушити поведінку людини, пов'язану з досягненням певної мети, зумовлюючи в неї пасивно-оборонну реакцію (ступор при сильному страху, відмова від виконання завдання). Це призводить або до відмови від діяльності, або до вповільнення темпів оволодіння певною діяльністю, що здається людині небезпечною. Дезорганізуюча роль емоцій виявляється й при злості, коли людина прагне досягти мети за всяку ціну, повторюючи ті самі дії, які не приводять до успіху. При сильному хвилюванні людині буває важко зосередитися на завданні, вона може забути, що їй треба робити.

Однак у міру вивчення ролі емоцій ставлення до них змінювалося, а з іншого боку, дезорганізуючу роль емоцій не вважали однозначною.

7.2. Прикладна роль емоцій

Комунікативна роль емоцій. Емоції за рахунок свого експресивного компонента (головним чином – експресії обличчя) беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми в процесі спілкування з ними, у впливі на них. Важливість цієї ролі емоцій видно з того, що на Заході багато керівників приймає на роботу співробітників за коефіцієнтом інтелекту, а підвищують у посаді – згідно з емоційним коефіцієнтом, який характеризує здатність людини до емоційного спілкування.

Роль емоційного реагування в процесі спілкування різноманітна. Це й створення першого враження про людину, яке часто виявляється правильним саме через наявність у ньому «емоційних крапель». Це надання певного впливу на того, хто є суб'єктом сприйняття емоцій, що пов'язане із *сигнальною функцією* емоцій. Роль цієї функції емоцій чітко бачать батьки, діти яких страждають на хворобу Дауна. Батьків гнітить та обставина, що діти не можуть повідомляти їм про свої переживання за допомогою міміки й інших способів емоційної комунікації.

Регулююча функція емоцій у процесі спілкування складається в координації черговості висловлень. Часто при цьому спостерігається *сполучений вияв різних функцій емоцій*. Наприклад, сигнальна функція емоцій часто сполучається з її захисною функцією: загрозливий вигляд у хвилину небезпеки сприяє залякуванню іншої людини чи тварини.

Емоція, як правило, має зовнішнє вираження (експресію), за допомогою якої людина чи тварина повідомляє іншому про свій стан, що їм подобається, а що ні тощо. Це допомагає порозумінню під час спілкування, попередженню агресії з боку іншої людини чи тварини, розпізнаванню потреб і станів, наявних у цей момент в іншого суб'єкта.

Роль гендерних емоційних установок у процесі спілкування дітей. Відомо, що вже в дітей дошкільного віку є статева емоційна диференціація. Як зазначає В.Е. Каган, діти обох статей 4–6 років вважають, що дівчатка кращі за хлопчиків, з тією різницею, що в хлопчиків емоційна установка «хлопчики гірші за дівчаток, і я поганий», а в дівчаток – «дівчата кращі за хлопчиків, і я гарна». У дітей шкільного віку ця тенденція залишається.

О.П. Саннікова показала, що широке або вузьке коло спілкування, обране людиною, залежить від домінуючих емоцій, які вона переживає. Широке коло спілкування характерне для осіб, схильних до негативних переживань.

Використання емоцій як засобу маніпулювання іншими людьми. У межах комунікативної ролі емоції можуть використовувати для маніпулювання іншими людьми. Часто ми свідомо або за звичкою демонструємо ті чи інші емоційні вияви не

тому, що вони виникли в нас природно, а тому, що вони бажаним чином впливають на інших людей.

Про цю функцію емоцій знає вже маля, котре використовує її для досягнення своїх цілей: адже плач, лемент, страждальницька міміка дитини викликає в батьків і дорослих співчуття. Отже, емоції допомагають людині домагатися задоволення своїх потреб через зміни в потрібний бік поведінки інших людей.

Як засоби маніпулювання використовують посмішку, сміх, погрозу, лемент, плач, показну байдужість, показне страждання тощо.

При маніпулюванні відтворюється «емоційна заготовка» – *енграма*. Пам'ять запам'ятовує ситуації, при яких «емоційна заготовка» дає потрібний ефект, і надалі людина використовує їх в аналогічних ситуаціях. Енграми становлять маніпулятивний досвід людини. Вони бувають позитивної й негативної властивості, якщо їх розглядати з погляду впливу на інших людей. Перші прагнуть викликати до себе позитивне ставлення (довіра, визнання, любов). У цьому разі використовують такі мімічні засоби, як усмішка, сміх, голосові інтонації ліричного й миролюбного спектру, жести, які символізують вітання, прийняття партнера, радість від спілкування з ним, руху голови, що виражають згоду, рухи тулуба, що свідчать про довіру до партнера тощо. Інші наповнені символікою агресії, ворожнечі, гніву, відчуження, дистанціювання, погрози, невдоволення. Наприклад, батько робить грізний вираз обличчя, підвищує голос і вживає лайку на адресу дитини. Але це не означає, що він у цей момент ненавидить дитину, він лише домагається від неї бажаної поведінки.

«Маніпулятор» може переживати багато почуттів цілком щиро, але він неодмінно спробує використати їх «для чогось корисного». Тобто, як пише Шостром, як навантаження до щирих сліз дається якась маніпулятивна ціль.

Роль емоцій у пізнавальних процесах і творчості. Найвність емоційних явищ у процесі пізнання зазначали ще давньогрецькі філософи (Платон, Арістотель). Однак початок обговоренню питання про ролі емоцій у когнітивному процесі поклали П. Жані й Т. Рібо. На думку П. Жані, емоції, будучи «вторинними діями», реакцією суб'єкта на свою власну дію, регулюють «первинні дії», у тому числі й інтелектуальні. Т. Рібо, навпаки, вважав, що в інтелектуальному мисленні не має бути ніякої «емоційної домішки», тому що саме афективна природа людини і є найчастіше причиною нелогічності. Він розмежував інтелектуальне мислення й емоційне.

Роль емоцій в інтелектуальному творчому процесі різноманітна. Це й муки творчості, і радість відкриття. «Гаряче бажання знання, – писав К. Бернар, – це єдиний двигун, який залучає й підтримує дослідника в його зусиллях, і це знання, яке, так би мовити, постійно вислизає з його рук, становить його єдине щастя й муку.

Хто не знав мук невідомого, той не зрозуміє насолоду відкриття, які, звичайно, сильніше за всі, що людина може почувати».

Особлива роль належить емоціям у різних видах мистецтва. К.С. Станіславський говорив, що із всіх трьох психічних сфер людини – розуму, волі й почуттів – останнє виявляється найбільш «важковиховуваною дитиною». Розширення і розвиток розуму значно легше піддається волі актора, ніж розвиток і розширення емоційної сфери. Почуття, зазначав Станіславський, можна культивувати, підкоряти волі, розумно використати, але воно дуже туго росте. Альтернатива «є чи ні» найбільше стосується його. Тому воно для актора найдорожче. Учні з рухливими емоціями, здатністю глибоко переживати – це золотий фонд театральної школи. Їхній розвиток іде швидко.

Важливі переживання емоцій і для художника в процесі образотворчого акту.

Роль емоцій у педагогічному процесі. Загальновідоме положення, що процес навчання й виховання протікає успішніше, якщо педагог робить його емоційним. Ще Я.А. Коменський, великий чеський педагог, писав у другій половині XVII ст. у своїй «Пампедії»: «Проблема XVI. Досягти, щоб люди вчилися всьому із задоволенням. Дай людині зрозуміти: а) що вона за своєю природою хоче того, прагнення до чого ти їй навіюєш, – і їй відразу захочеться цього; б) що вона від природи може мати те, чого бажає, – і вона відразу зрадіє цій своїй здатності; в) що вона знає те, що вважає себе не знаючою, – і вона відразу зрадіє своєму знанню».

Механізм, задіяний у здійсненні емоціями підкріплювальної функції, у сучасній психології називається *мотиваційним обумовлюванням*.

Оскільки емоційно-мотиваційне обумовлювання найчастіше педагогам здійснювати не вдається, вони змушені своїми впливом не лише передавати дітям той чи інший зміст, а й одночасно намагаються викликати в дітей – шляхом створення образів - емоційний відгук (цей спосіб мотивування В. Вілюнас називає *мотиваційним опосередкуванням*). Емоційний відгук виникає в тому разі, коли словесний мотиваційний вплив зачіпає якісь струни в душі дитини, її цінності. Щоправда, у дітей це зробити набагато складніше, ніж у дорослих. Як пише Вілюнас, емоція через відсутність безпосередніх емоціогенних впливів перестає бути неминучою й виникає залежно від мистецтва вихователя, готовності вихованця вслухатися в його слова (дитина, яка потай очікує закінчення обридлих їй повчань, навряд чи відчуватиме ті емоції, які дорослий хоче в неї викликати) та інших умов.

Оздоровча роль емоцій. Емоції беруть участь у підтримці *гомеостазу*, тобто сталості внутрішнього середовища організму, попереджаючи людину й тварин не лише від виникнення багатьох захворювань, а й від загибелі. Однак це радше належить до емоційного тону відчуттів, ніж до емоцій. Останні ж можуть чинити на здоров'я людини як позитивний, так і руйнівний вплив. Усе залежить від знака й інтенсивності емоції.

7.3. Емоції очікування й прогнозу

Хвилювання. У психології емоцій хвилювання не розглядають як самостійну категорію. Це радше побутове поняття, яке відображає стан занепокоєння, ситуативної тривожності, страху.

Зі сказаного вище зрозуміло, що йдеться про хвилювання, яке людина виявляє перед значущою для неї діяльністю чи зустріччю, а також про емоційне налаштування на це. *Хвилювання в такому недиференційованому за знаком переживань вигляді розуміється як підвищений рівень емоційного порушення.*

Емоційне збудження, пов'язане з налаштуванням людини на майбутню подію, вивчили психологи у спорті на прикладі передстартових і стартових станів спортсменів. Однак очевидно, що ці стани виявляються не лише у спортивній діяльності, а й в артистів перед виступами, в учнів перед іспитами тощо.

А.Ц. Пуні поділив передстартові стани за рівнем активації (емоційного збудження) на три види: стан лихоманки, бойового збудження й апатії.

Передстартова лихоманка, яку вперше описала О.А. Чернікова, пов'язана із сильним емоційним збудженням. Її супроводжує неухильність, нестійкість переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці спричиняє зниження критичності, примхливість, упертість і брутальність у взаєминах із близькими, друзями, тренерами. Зовнішній вигляд такої людини відразу дозволяє визначити її сильне хвилювання: руки й ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється плямистий рум'янець. При тривалому збереженні цього стану людина втрачає апетит, нерідко спостерігаються розлади кишківника, пульс, подих й артеріальний тиск підвищені й нестійкі.

Передстартова апатія протилежна до лихоманки. Вона виникає або при негативному ставленні людини до майбутньої діяльності, або при великому бажанні здійснювати діяльність (в іншому разі – як наслідок «перегоряння» через збудження, яке тривало довго) і супроводжується зниженим рівнем активації, гальмуванням. При апатії спостерігають загальну млявість, сонливість, сповільненість рухів, погіршення уваги й сприйняття, зменшення й нерівномірність пульсу, ослаблення вольових процесів.

Бойове збудження, з погляду А.Ц. Пуні, є оптимальним передстартовим станом, під час якого є бажання й налаштованість людини на майбутню діяльність. Емоційне порушення середньої інтенсивності допомагає мобілізації й зібраності людини.

Тривога. Поняття «тривога» ввів у психологію З. Фройд, водночас багато вчених розглядає його як різновид страху. Зокрема, Фройд поряд із конкретним страхом виокремив невизначений, несвідомий страх. О.А. Чернікова пише про тривогу як «страх очікування», а О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз

визначає тривогу як розрив між «тепер» й «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога є результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога виникає в людини внаслідок наявності незакінчених ситуацій, заблокованої активності, що не дає змоги розрядити збудження.

зв'язку із цим *тривогу* розуміють як емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, якщо воно пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Виражена тривога виявляється як важке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» у різних частинах тіла, найчастіше в грудях, і нерідко супроводжується різними сомато-вегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, частішанням сечовипускання, шкірною сверблячкою тощо). У маленьких дітей внаслідок нерозвиненості мови тривогу можна встановити на підставі своєрідної поведінки: неспокійний погляд, метушливість, напруженість, плач або розпачливий лемент при зміні ситуації. Трохи старші діти виражають скарги в такий спосіб: «якось не по собі», «неспокійно», «внутрішнє тремтіння», «немає спокою».

Тривога не має чіткого й конкретного приводу для свого виникнення. Це й імовірніше переживання невдачі («а раптом...»). На відміну від страху, що є біологічною реакцією на конкретну загрозу, тривогу часто розуміють як переживання невизначеної, дифузійної чи безпредметної загрози людині як соціальній істоті, коли в небезпеці її цінності, уявлення про себе, становища в суспільстві.

К. Ізард вважає, що тривога – це не якийсь окремих самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: *гнівом, провинною, соромом, інтересом*.

Стадії розвитку тривоги. Ф.Б. Березін описав стадії (рівні) розвитку тривоги в міру наростання її інтенсивності («явища тривожного ряду»). Найменшу інтенсивність тривоги виражає *відчуття внутрішньої напруженості*, що виражається в переживаннях напруги, настороженості, дискомфорту. Воно не містить ще ознаки загрози, а слугує лише сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії виникають *гіперстезичні реакції*, які або приєднуються до відчуття внутрішнього напруження, або змінюють його. Раніше нейтральні стимули здобувають значущість, а при посиленні – негативне емоційне забарвлення. Це недиференційоване реагування характеризують як дратівливість.

На третій стадії – *власне тривоги* – людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.

На четвертій стадії при наростанні тривоги виникає *страх*, коли людина конкретизує колишню раніше невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, які пов'язуються зі страхом, не обов'язково становлять дійсну загрозу.

На п'ятій стадії в людини виникає відчуття *невідворотності катастрофи, яка насувається*. Людина переживає *жах*. При цьому дане переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги, тому що подібне переживання може викликати й невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

На шостій стадії виникає *тривожно-боязке* збудження, що виражається в панічному пошуку допомоги, у потребі в руховій розрядці. Дезорганізація поведінки й діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Джерела тривоги. Л.В. Куликов разом з М.Ю. Доліною і М.С. Дмитрієвою вивчив за допомогою шкали тертя Каннера значущість різних джерел тривоги й емоційного дискомфорту (рис. 7.1). Оцінюючи ці дані, варто мати на увазі, що було опитано в основному осіб жіночої статі, гуманітаріїв (студентів, лікарів, працівників дитячих дошкільних установ).

Особистості, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено вираженим станом тривожності.

А.М. Фомінова встановила, що більш як половина дітей у початковій школі випробує підвищений і високий ступінь тривоги стосовно перевірки знань і до 85% пов'язують це зі страхом покарання острахом розчарувати батьків. Друга причина тривоги – «труднощі у навчанні». За даними А.Д. Андрєєвої, найбільш значним чинником, який зумовлює негативні емоції в молодших підлітків, продовжує залишатися шкільне життя. Причому цей чинник виражений сильніше в дівчат, ніж у хлопчиків. Як показали Б.І. Кочубей й Є.В. Новікова, тривогу часто відчують не лише двієчники, а й школярі, які добре й навіть відмінно вчать, відповідально ставляться до навчання, громадського життя, шкільної дисципліни. У таких школярів зазначають виражені вегетативні реакції, неврозоподібні й психосиматичні порушення.

Тривога в цих випадках часто породжується конфліктністю самооцінки, наявністю в ній протиріччя між високими домаганнями й досить сильною непевністю в собі. І двієчники, і відмінники 11–12 років, як виявили Б.І. Кочубей й Є.В. Новікова, надто орієнтуються на те, як їхні оцінки впливають на ставлення до них. Але якщо двієчників насамперед хвилює ставлення однокласників, то відмінників – ставлення батьків і вчителів. У тих, хто вчиться на «четвірки» або «четвірки» й «п'ятірки», рівень тривоги теж досить високий, але він не залежить від ставлення до них навколишніх. Найбільш емоційно спокійними виявилися трієчники.

Розповсюдженими причинами тривоги в школярів є:
перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт;
відповідь учня перед класом і страх помилки, яка може спричинити критику вчителя й сміх однокласників;

одержання поганої оцінки (причому поганою може бути названа й трійка, і четвірка залежно від домагань школяра та його батьків);

незадоволеність батьків успішністю дитини;
особистісно-значуще спілкування.

№ за/п	Причини емоційного дискомфорту	Бал
	Турбота про стан здоров'я члена родини	4,64
	Фінансова ненадійність	4,29
	Труднощі з можливістю самовираження	4,00
	Перевантаженість справами	4,00
	Внутрішньоособистісні конфлікти	3,90
	Роздуми про сенс життя	3,87
	Недостатність відпочинку	3,80
	Незадоволеність зовнішнім виглядом	3,74
	Проблеми із сексуальним партнером	3,72
	Недолік активності, енергії	3,71
	Проблеми в спілкуванні зі співробітниками	3,61
	Незадоволеність своєю роботою	3,56
	Проблеми з дітьми	3,56
	Зростання цін	3,56
	Нестача часу для родини	3,54
	Проблеми з покупками	3,49
	Сексуальні проблеми	3,49
	Турботи про здоров'я загалом	3,47
	Почуття самотності	3,47
	Проблеми з батьками	3,46
	Каяття з приводу минулих рішень	3,41
	Фізична недуга	3,33
	Перевантаженість сімейними обов'язками	3,29
	Проблеми з транспортом	3,24
	Занепокоєння про надійність місця роботи	3,20
	Осуд і дискримінація з боку інших	3,20
	Занепокоєння із приводу ситуації в країні	3,19
	Зіткнення з начальством	3,04
	Неприємні сусіди	2,92
	Проблеми з підлеглими	2,66
	Проблеми з місцем роботи через свою стать	2,49

Рис. 7.1. Значущість причин емоційного дискомфорту.

Страх. На думку К. Ізарда, результати низки досліджень переконують у тому, що слід розрізняти страх і тривогу, хоча ключовою емоцією під час тривоги є страх.

СТРАХ – це емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини чи тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя.

Отже, для людини як біологічної істоти виникнення страху не лише доцільно, а й корисно. Однак для людини як соціальної істоти страх часто стає перешкодою для досягнення поставлених нею цілей.

Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності й за наявності несприятливих умов і

незнайомої ситуації. У багатьох випадках механізм появи страху в людини є умовно-рефлекторним, у результаті випробуваного раніше болю чи якоїсь неприємної ситуації. Можливий й інстинктивний вияв страху.

Причиною страху може бути як присутність чогось загрозливого, так і відсутність того, що дає безпеку (наприклад, матері для дитини). Дж. Грей вважає, що страх може виникнути, якщо подія не відбувається в очікуваному місці та в очікуваний час. Багато авторів зазначає, що страх спричинено певним об'єктом (предметом, людиною, явищем природи), але бувають і безпредметні страхи, тобто не пов'язані ні з чим конкретним.

К. Ізард поділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси події) і внутрішні (потяги і гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, виявлення людиною небезпеки при спогаді або передбаченні). У зовнішніх причинах він виокремлює культурні детермінанти страху, що є результатом суто вчення (наприклад, сигнал повітряної тривоги).

О.С. Зобов всі небезпеки, які спричиняють страх, поділив на три групи:

РЕАЛЬНІ, об'єктивно загрозливі здоров'ю й благополуччю особистості;

УЯВНІ, які об'єктивно не загрожують особистості, але вона сприймає їх як загроза добробуту;

ПРЕСТИЖНІ, які загрожують похитнути авторитет особистості в групі.

Чинники, які полегшують або ускладнюють виникнення страху й впливають на його інтенсивність. Деякі чинники полегшують виникнення страху. До них зараховують:

контекст, у якому відбувається подія, що викликає страх;

досвід і вік людини;

індивідуальні розбіжності в темпераменті або схильностях.

О.А. Чернікова виокремлює такі форми вияву страху: острах, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан.

Острах як ситуативну емоцію вона пов'язує з певною й очікуваною небезпекою, тобто з уявленнями людини про можливі небажані й неприємні наслідки її дій або розвитку ситуації.

Емоція побоювання – це суто людська форма переживання небезпеки, яка з'являється на підставі аналізу ситуації, що виникла, зіставлення й узагальнення явищ і прогнозування ймовірності небезпеки або ступеня ризику. Це інтелектуальна емоція, «розумний страх», пов'язаний з передбаченням небезпеки.

Знайомі страхи істотно відрізняються від так званих афективних страхів, тобто страхів реального, пережитого й виявляються людиною

експресії. До афективних страхів належать **боязкість, жах, панічний стан, переляк.**

Боязкість, за О.А. Черніковою, – це слабко виражена емоція страху перед новим, невідомим, невиконаним, незвичним, котра іноді може мати ситуативний характер, але найчастіше – узагальнений. Її характеризують гальмівними впливами на поведінку і дії людини, що призводить до скутості рухів і звуження обсягу уваги (вона прикута до власного внутрішнього стану і меншою мірою спрямована на зовнішню ситуацію, від чого дії стають нецілеспрямованими й безпомічними).

Жах і панічний стан автор характеризує як найінтенсивніші форми вираження страху. Людина в паніці тікає від небезпеки не тому, що в результаті гальмування кори головного мозку розгальмовується підкірка, а тому що заражається емоцією страху від інших людей, часом не розуміючи навіть самої небезпеки.

Тривожність, непевність, розгубленість, які авторка також виокремлює, не можна вважати формами страху, оскільки прямо не належать до нього.

Непевність (сумнів) – це оцінка ймовірності здійснення тієї або іншої події, коли відсутня достатня інформація, необхідна для прогнозування. Непевність у своїх силах може спричинити й побоювання за успіх здійснюваної діяльності, але самим побоюванням і тим більше страхом не є.

Розгубленість – це інтелектуальний стан, якому властива втрата логічного зв'язку між здійсненими або планованими діями. Порушується сприйняття ситуації, аналіз й оцінка, внаслідок чого ускладнюється прийняття розумних рішень. Тому розгубленість характеризують недоцільні дії чи повна бездіяльність. Вона може супроводжувати паніку, але не є переживанням небезпеки, хоча може бути її наслідком.

Переляк. Особливою, філо- і онтогенетично першою формою страху є переляк або «несподіваний страх». Переляк, як зазначав І.І. Сеченов, – явище інстинктивне, воно виникає у відповідь на сильний звук, який зненацька з'являється. Переляк виявляється в трьох формах: *заціпеніння, панічної втечі й безладному м'язовому порушенні*. Йому притаманна короткочасність перебігу: заціпеніння швидко минає і може змінитися руховим порушенням.

Зовнішнє й внутрішнє вираження страху. Зовнішні вияви сильного страху описав ще Ч. Дарвін, і вони досить характерні: у людини тремтять ноги, руки, нижня щелепа, зривається голос. Очі при страху розкриті ширше, ніж у спокійному стані, нижня повіка напружена, а верхня – ледь піднята. Брови майже прямі й здаються трохи піднятими. Внутрішні кути брів зведені один до одного, створюючи горизонтальні зморшки на чолі. За даними П. Екмана й В. Фрайзена, якщо з усіх цих виявів наявне лише положення брів, то це свідчить або про передчуття страху, занепокоєння, або про

контрольований страх. Рот відкритий, губи напружені й трохи розтягнуті. Це надає роту форми, близької до овальної.

При страху загальмовуються процеси сприйняття, воно стає вужчим, сфокусоване на якомусь одному об'єкті. Мислення сповільнюється, стає більше ригідним. Погіршується пам'ять, звужується обсяг уваги, порушується координація рухів. Спостерігається загальна скутість. Усе це свідчить про ослаблення в людини самоконтролю, вона із великим зусиллям володіє собою. Іноді сильний страх супроводжується втратою свідомості.

Вегетативні зміни при сильному страху теж яскраво виражені. Звичайно, це частішання скорочень серця, підйом артеріального тиску, порушення ритму подиху, розширені зіниці. Поверхня шкіри холодна, тому піт, який часто виступає на чолі й долонях, називають «холодним». Однак можуть спостерігатися й протилежні зрушення, наприклад, зменшення скорочень серця, різке збліднення обличчя. При сильному страху може спостерігатися блювота, мимовільне випорожнення сечового міхура й кишківника.

Коли страх зростає до афекту (жаху), картина дещо змінюється. Ч. Дарвін описує її в такий спосіб: «Серце б'ється зовсім безладно, зупиняється, і настає непритомність; обличчя вкрите мертвою блідістю; подих утруднений, крила ніздрів широко розсунуті, губи конвульсивно рухаються, як у людини, яка задихається, впалі щоки тремтять, у горлі відбувається ковтання й вдихання, вибалушені, майже не покриті повіками очі спрямовані на об'єкт страху або неспинно обертаються з боку у бік, зіниці при цьому бувають непомірно розширені. Усі м'язи клякнуть або роблять конвульсивні рухи: кулаки навперемінно то стискаються, то розтискаються, нерідко ці рухи бувають судомними. Руки бувають або простягнені вперед, або можуть безладно охоплювати голову. В інших випадках з'являється нестримне прагнення кинутися геть, це прагнення буває настільки сильне, що найхоробріших солдатів може охоплювати раптова паніка» (В. Джемс). Суб'єктивно страх може переживатися як передчуття становища, як повна незахищеність, ненадійність свого положення, як почуття небезпеки й нещастя, що насувається, як загроза (фізичному й психологічному) своєму існуванню.

Форми вияву страху. Страх, як зазначає К.К. Платонов, виявляється у двох основних формах – астенічній та стенічній. Перша виявляється в *пасивно-захисних реакціях* (наприклад, у заціпенінні, ступорі із загальною м'язовою напругою, тремтінні – «рефлексі удаваної смерті») і в *активно-захисних реакціях* – у мобілізації своїх можливостей для попередження небезпечного результату (втеча).

Вікові особливості вияву страху. У різному віці виявляються різні страхи, які залежать від процесів дозрівання й розвитку дітей. Первинна емоція страху на сильний подразник (переляк) спостерігається вже в немовляти. Страх перед незнайомими людьми виникає на першому році життя між шістьма й дев'ятьма місяцями. Раніше цей страх не може виникати з тієї причини, що

дитина не вміє ще відрізнити знайомі особи від незнайомих. Острах тварин і темряви звичайно з'являється в дітей після трьох років, досягаючи піку в чотири роки. Діти бояться спати одні при вимкненому світлі.

Водночас виявлено, що й у маленьких дітей незнайомі об'єкти, зокрема люди, можуть спричинити страх. Феномен реакції страху на незнайомця привернув увагу деяких західних психологів.

А. Джерсід і Ф. Холмс показали, що у віці від одного року до шести поступово зменшується острах звуків і незнайомих предметів, а страх перед уявними ситуаціями у віці п'яти-шести років помітно підсилюється. Було виявлено, що з плином часу страх темряви, страх перед самотністю, чужими людьми і незнайомими предметами почали виникати в більш ранньому віці.

За даними П.С. Зобова, у дошкільному віці переважають уявні (вигадані, фантастичні) страхи над реальними, у змісті яких фігурують фантастичні образи з прочитаних казок, фільмів жахів тощо.

Серед реальних страхів у дошкільні роки перше місце посідає острах води. Друге місце – страх, спричинений загрозою нападу тварин, третє – страх падіння з великої висоти та страх дорожньо-транспортних випадків.

Школярі молодших і середніх класів найчастіше зазначають реальні небезпеки, потім – уявні. З реальних страхів переважає боязнь води й висоти, острах тварин, побоювання за здоров'я рідних і близьких. Серед уявних страхів виокремлюються острах темряви й невдоволення дорослих. Серед страхів, пов'язаних з престижем, називають боязнь одержання погані оцінки, виступу перед великою аудиторією тощо.

старшому шкільному й студентському віці на перше місце виходять небезпеки, пов'язані з престижем, потім реальні й тільки згодом – уявні. Із небезпек, пов'язаних з престижем, найбільше бояться невдачі на іспитах і контрольних, самотності, байдужості з боку товаришів, виступу перед великою аудиторією. З реальних страхів переважають тривога за здоров'я чи втрату рідних і близьких, страх перед хуліганями, бандитами, страх перед великою висотою, страх війни тощо. Уявні небезпеки пов'язані з комахами, мишами, пацюками, медичними процедурами.

О.П. Захаров, виокремивши 29 страхів дітей, шляхом опитування останніх виявив істотне збільшення їхньої кількості в дошкільному віці. Крім того, виявилось, що, крім трирічок, у дівчат кількість страхів більша, ніж у хлопчиків.

дорослих, за даними Захарова, з дитячих страхів залишаються страхи висоти (більше в чоловіків) і смерті батьків (більше в жінок). У жінок значно більше виражений також страх війни, зробити щось неправильне або не встигнути.

Що стосується експресії страху обличчя та її відмежування від інших негативних емоцій, то в дитини ті самі індикатори можуть

свідчити як про страх, так і про страждання. Виразні розбіжності в міміці цих станів з'являються в старших дітей.

Для зняття страху можна використати психотерапевтичний метод, що дістав назву *десенсибілізації*, заснований на класичному обумовлюванні. Він здійснюється поетапно з поступовим наростанням інтенсивності впливу стимулу.

Страх у дітей найчастіше виявляється при катанні на ковзанах, спуску з гори на лижах, при освоєнні їзди на велосипеді тощо. Тому розроблено низку прийомів, які допомагають перебороти страх під час виконання рухових дій спортивного характеру.

За В.Г. Темпераментовою, такими прийомами є:

поступове підвищення складності перешкод, які слід перебороти;

розчленування складних дій на частини й виконання їх у полегшених умовах (на підлозі, на невисокій опорі);

розучування спеціальних і підготовчих дій, які формують упевненість у виконанні й основні дії;

забезпечення страховки на першому етапі розучування дії;

наведення прикладу інших дітей, які легко виконали дану дію;

виключення нетактовних зауважень із

підкресленням остраху дитини;

підбадьорення дитини, навіювання їй впевненості в тому, що вона зуміє виконати дану дію.

Для подолання страху використовують також психорегулювальні тренування, навіяний сон, медикаментозні засоби.

Однак усі ці прийоми, допомагаючи адаптуватися до певної небезпечної ситуації, не роблять людину сміливою. Потрапляючи в нову незнайому ситуацію, людина знову стає дезадаптованою до безпеки.

Розпач. Розпач, на думку К.Д. Ушинського, – це відсутність *сподівання* або надії. Розпач – це стан крайньої безнадії. Конкретні причини, які можуть довести людину до розпачу, різноманітні, але всі вони повинні створити в неї враження про *непереборність небезпек*, які їй загрожують.

Задоволення. Найчастіше задоволення визначають як почуття (переживання) задоволення, яке відчуває той, чії прагнення, бажання, потреби задоволені, виконано. Важливо підкреслити, що задоволення не є фізичним задоволенням, що відображає позитивний емоційний тон відчуттів. Це психічне задоволення, яке споріднене з позитивним емоційним тоном вражень. Головне в генезі цього задоволення – досягнення мети.

Вище задоволення називають *захопленням*. Зворушливо-захоплений стан, який виявляють звичайно сентиментальні люди щодо маленьких дітей, називають *розчуленням*.

Радість. Намагаючись визначити сутність радості, психологи зазнають значних труднощів.

В. Квін визначає радість як активну позитивну емоцію, яка виражається в гарному настрої й відчутті задоволення.

Радість – це *сильне задоволення*. Дуже сильна радість (задоволення) інколи набуває форми поведінки, котра має назву *буйства*.

Радість може бути наслідком творчого успіху, але зовсім не обов'язково його супроводжує. Вона виникає не лише з приводу задоволення бажання, досягнення мети, а й з приводу передбачення задоволення бажання (передчуття).

Сильну й короткочасну радість часто приймають за *щастя*. Звідси вирази: «щаслива мить», «птах щастя» тощо.

В. Квін називає щастям тривале переживання радості. Щоправда, вона відразу додає, що щастя – це щось більше, ніж просто інтенсивні задоволення чи радість.

Проте радість може виникнути і з приводу невдачі суперника, конкурента, до якого людина відчуває ворожість, - це так звана *зловтіха* (злісна радість).

7.4. Фрустраційні емоції

Поняття «фрустрація» (від лат. *frustratio* – розлад (планів), катастрофа (здумів, надій)) використовують у двох значеннях: а) акт блокування чи переривання поведінки, спрямованого на досягнення значущої мети (тобто фрустраційна ситуація); б) емоційний стан людини, який виникає після невдачі, незадоволення якоїсь сильною потреби, докорів з чийого боку. Зазначений стан супроводжує виникнення сильних емоцій: ворожості, гніву, провини, досади, тривоги.

Фрустратором є непереборна для людини перешкода, яка блокує досягнення поставленої нею мети. Фрустрацію спричиняють і внутрішні конфлікти. Курт Левін виокремив три їхні типи:

конфлікт рівнозначних позитивних можливостей: в людини є дві чи більше привабливі цілі, але їх неможливо досягти одночасно; особливість цього типу конфліктів полягає в тому, що за будь-якого вибору людина все-таки залишиться у виграші, тому цей конфлікт викликає слабку фрустрацію;

конфлікт рівнозначних негативних можливостей, або ситуація «з двох бід...», коли людині доводиться вибирати із двох непривабливих перспектив; за будь-якого вибору вона виявиться в програвші, тому фрустрація при цьому типі конфлікту буває найдужчою, і часто реакцією на неї є спроба втечі від неї, а якщо це неможливо, то виникає гнів;

конфлікт позитивно-негативних можливостей або «проблема вибору»: у мети є як позитивний, так і негативний бік (хочеться з'їсти булочку або тістечко, але не хочеться товстішати тощо). Цей тип конфлікту трапляється в житті найчастіше. Під час розв'язання цих конфліктів спочатку переважає позитивна тенденція – людина піддається бажанню, але потім виникає побоювання у зв'язку з можливими неприємностями, і в міру наближення до мети ця негативна тенденція підсилюється й може призвести до відмови від досягнення мети. При цьому типі конфліктів фрустрація буває середньої сили.

Стан ФРУСТРАЦІЇ виникає не відразу. Для його появи потрібно перебороти так званий *фрустраційний поріг*.

Його визначає низка моментів:

повторенням незадоволення: при повторному незадоволенні (невдачі) відбувається його підсумовання з емоційним наслідком від колишньої невдачі;

глибиною незадоволення: чим сильнішою була потреба, тим нижчий поріг фрустрації;

емоційною збудливістю: чим вона вища, тим нижчий фрустраційний поріг;

рівнем домагань людини, її звичкою до успіху: чим довше людина не зазнавала невдачі, тим нижчий поріг;

етапом діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, агресія виражена слабше, ніж коли невдача захопила людину в самому кінці.

Фрустрація може вплинути і на діяльність людини. В одних випадках вона мобілізує її для досягнення віддаленої за часом мети, підвищує силу мотиву, а інших – демобілізує. У цьому разі людина прагне відійти від конфліктної ситуації (заборонену чи недосягну мету реалізовує подумки чи тільки частково або вирішує схоже завдання) чи загалом відмовляється від діяльності.

Часті фрустрації у дітей невротизують їх, розвивають у них агресивність як особистісну властивість, почуття провини, невпевненість, призведуть до ізоляції й егоцентризму, озлобленості.

Образа як емоційна реакція на несправедливе ставлення до себе виникає тоді, коли страждає почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що її незаслужено принижують. Це відбувається у ситуації образи, обману людини, невинуватих обвинувачень і докорів на її адресу.

Образа з'являється в людини в онтогенезі дуже рано. Її вияви виявляються вже в дітей 5–11 місяців.

Розчарування. Якщо очікувана або обіцяна подія не збувається, то виникає невдоволення, яке називають *розчаруванням*. Чим більше було обіцяно або чим важливішою була подія, яка очікувалася, тим більше розчарування переживає людина, якщо її

очікування не виправдалися. Особливо легко виникає розчарування, коли очікують від когось або чогось надприродного, якогось чуда.

Досада – це роздратування, невдоволення внаслідок власної невдачі або невдачі *близької людини, улюбленої спортивної команди* тощо. Це жаль часто із домішкою злості на обставини, людину, які перешкодили досягненню задуманого. Злість при досаді часто виражається («розряджається») за допомогою «міцних» висловлювань, у тому числі й ненормативної лексики.

Гнів. Поняття «гнів» синонімічне до понять «обурення», «збурювання», «злість». За Б. Шостромом, обурення – *це блокована або неповна, а також брехлива емоція*. Він вважає, що обурення ненатурально й придушено виражає страх.

Сильний гнів визначають як лють, при якій виникає нічим не стримувана агресивна поведінка. Лють буває *«шляхетна», «праведна»* («Пусть ярость благородная вскипает, как волна, идет война народная, священная война»), *конструктивна* (коли люто, зі злістю обстоюють у гарячій суперечці свою думку) і *деструктивна* (виражена в насильстві, жорстокості).

Причини гніву. Гнів може спричинити особиста образа, обман та інші моральні причини, особливо якщо вони несподівані для суб'єкта. Але найчастіше причиною гніву є фрустрація, нездоланна перешкода до досягнення будь-якої мети. Тому в дитини вже в перші дні життя можна зумовити рефлексорний приступ гніву стисненням рухів.

Паттерсон наводить список вербальних «ланок», які найчастіше сприяють зародженню небезпечного негативного ланцюжка.

наполегливі поради;

різка критика;

повторювані незаслужені й принизливі докори («Ти ніколи мені не допомагаєш...»; «І це ти називаєш їжею?»);

рішуче встановлення межі розмови («Все, вистачить. Забудь про це» або: «Зараз же припини!»);

погрози;

надмірне узагальнення, навішування ярликів («Усі ви, жінки (чоловіки), однакові...»);

лайки;

обструктивна поведінка («Я взагалом відмовляюся це обговорювати!»);

необ'єктивна інтерпретація намірів співрозмовника («Я знаю, чого ти домагаєшся; ти хочеш...»);

іронія, постійні «уколи»;

зневажливі заяви («Я не можу з'явитися з тобою в пристойному товаристві»);
вислови, які мають на меті «випустити пару» («Забирайся з мого життя!»); «Мені осточортіла твоя фізіономія!»);
прокльони;
сарказм («Знаю, як ти полагодиш! Як минулого разу, коли довелося викликати водопровідника»);
звинувачення;
ультиматуми («Якщо ти не змінишся, я піду»).

Гнів можна спровокувати не лише *вербально* (через слово, висловлення), а й *невербально* (через міміку, жест, рухи тіла).

Вияв гніву. Людина при гніві відчуває себе роздратованою («кров закипає»). Це супроводжується різким почервонінням («палаючим гнівом») або ж зблідненням, напруженням м'язів шії, обличчя й рук (стискання пальців у кулак). М'язи чола зміщуються всередину та вниз, надаючи особі похмурого й загрозливого вигляду, фіксованого на об'єкті гніву. Ніздрі розширюються, крила носа піднімаються. Губи розходяться й відтягаються назад, оголюючи стиснуті або скреготливі зуби. З віком люди навчаються приховувати експресію гніву, тому його вираженням можуть бути й щільно стислі губи.

Роль гніву полягає в мобілізації енергії для активного самозахисту індивіда. З розвитком цивілізації ця роль гніву виявилася не настільки важливою. Тому гнів і різний ступінь його вияву (злість як слабкий гнів і лють як сильний гнів) можна зарахувати до негативних афектів, хоча багато хто як і раніше розглядає його як засіб самозахисту. Його супроводжує приплив сил, енергії (за рахунок викиду в кров адреналіну, який сприяє мобілізації енергоносіїв організму). При люті мобілізація енергії й порушення настільки великі, що людина відчуває, ніби вона вибухне, якщо «не відкриє клапан і не випустить із себе пару». Людина стає схильною до імпульсивних вчинків, готова напасти на джерело гніву або виявити агресію у вербальній формі.

Несамовитість – це крайній ступінь порушення із втратою самовладання, що найчастіше виникає при фрустрації, й виявляється в цьому разі як стан безсильного гніву.

Сум може спричинити розлука, психологічна ізоляція (так зване почуття самотності) і невдача в досягненні мети, розчарування, тобто несправджена надія. Остання означає не що інше, як втрату мрії. Отже, *головною й універсальною причиною суму є втрата чогось значущого для людини: безпосереднього психологічного контакту з дорогою людиною або з іншими людьми (відчуття самотності), втрата перспективи в досягненні бажаної мети.*

Хоча сум зараховують до негативних емоцій, він може супроводжувати й позитивні переживання і почуття людини. Недарма

одній пісні співається, що «любов ніколи не буває без смутку», тому що розлука з коханою людиною спричиняє сум. Тихий сум може бути навіть приємний людині.

Як зазначає К. Ізард, «сум, сповільнюючи загальний темп життя людини, дає їй змогу «оглянутися назад». Уповільнення психічних і соматичних процесів, якими супроводжують емоцію суму, дозволяє по-новому поглянути на світ, побачити його інакше. Ця нова перспектива може збільшити сум, але вона ж може освіжити погляд на речі, дасть змогу зрозуміти те, над чим людина колись не замислювалася. Як наслідок, ви раптом усвідомлюєте, скільки дорогоцінних можливостей, наданих вам життям, ви втратили. Часом, лише втративши близьку людину, ми починаємо розуміти, що означають у нашому житті родинні й сімейні зв'язки. Сум може нагадати вам, як важливо робити знаки уваги дорогим людям, дозволить гостро оцінити цінність життя. Важлива й сигнальна роль емоції суму: виражаючи сум, людина показує іншим людям, що їй погано, що вона потребує допомоги, підтримки. І дійсно, вираження суму викликає співчуття з боку інших людей, навіть якщо цей сум на обличчі злочинця.

При сумі відбуваються порушення, зворотні до тих, які спостерігають при радості: гальмування моторики, звуження кровоносних судин. Це викликає відчуття холоду й ознобу. Сум сповільнює не лише фізичну, а й розумову активність людини. Емоція суму лежить в основі такого психічного розладу, як депресія.

За С.І. Ожеговим, безнадійний сум – це *зневіра*, а легкий сум – *смуток*.

Тугу найчастіше визначають як тривогу, поєднану зі смутком і зневірою.

Особливим видом туги є *ностальгія*. Це туга за батьківщиною, за минулим, що особливо сильно виявляється в емігрантів після деякого терміну проживання за кордоном. На думку Н.С. Хрустальнової, ностальгію варто розглядати як стійкий психічний стан, який відображає емоційне й соціальне неблагополуччя людини в чужому суспільстві.

За її визначенням, причиною ностальгії можуть бути різні передумови:

Розлука зі звичними чуттєвими переживаннями: дефіцит у новому суспільстві звичних для людини зорових, слухових, дотикових, нюхових і смакових образів.

Втрата почуття власної значущості, порушення уявлення про самого себе. Зміна соціальних ролей і статусу, соціального оточення й способу життя спричиняють розгубленість і прагнення знову бути там, де людина була спокійною і захищеною. Це змушує її постійно згадувати й розповідати про минуле життя. Відхід в ілюзорний світ колишнього життя властивий майже всім емігрантам, які переживають шок від зіткнення з іншою культурою, мовою, суспільним устроєм.

Втрата коріння. Зазначається плутанина в самоідентифікації: хто ми тепер, де наша історія, історія нашої родини?

ГОРЕ – це глибокий сум з приводу втрати когось або чогось коштовного, необхідного. Причинами горя можуть бути:

тривала розлука чи втрата (смерть, розрив любовних стосунків) людини, до якої є прихильність; при смерті близької людини втрачається роль батька, матері, сина, друга тощо, тобто відбувається руйнування звичних функціональних зв'язків;

серйозна власна хвороба чи каліцтво близької людини;

втрата коштовного майна, втрата джерела засобів до існування; це означає втрату джерела задоволення, радості, благополуччя.

Усе це свідчить про те, що горе можна розглядати як фруструюче переживання. Наприклад, втрата коханої людини означає, що не може бути здійснено обопільні плани, задовільнено бажання, пов'язані з цією людиною.

М.Д. Левітов пише, що в афективному переживанні горя можна виокремити низку компонентів: *жалість* до того, з ким трапилося нещастя, і почасти до себе, *відчуття безпорадності, неможливості повернути все назад*, у поодиноких випадках – *розпач*.

Стадії переживання горя. Автори, які вивчали переживання горя (Ф.Василюк; Дж. Боулбі), виокремлюють у ньому низку стадій. Першою реакцією при переживанні горя може бути шок, заціпеніння, заперечення того невір'я, відчуття нереальності події. Людина відчуває страждання й сум. У деяких випадках можливі гнів й обвинувачення.

Фаза шоку триває кілька днів, тому при похованні близької людини люди можуть бути в приголомшеному стані й справляти враження відстороненого від того, що відбувається. На другій фазі (на 5–12-й день) вони поведуться активніше: плачуть, голосять, переживають тугу за померлим і живуть ніби подвійним життям. Поряд зі звичайним життям у них є інше, в якому вони ніби чекають зустрічі з померлим (при дзвінку у двері виникає думка – це він, розповідають про померлого, як про живого), сподіваються на диво.

На третій фазі, яка триває до 6–7 тижнів з моменту трагічної події, з'являється розпач, депресія. У деяких людей у стані горя порушується сон, зникає апетит, вони почувають слабкість, розбитість, спустошеність, у них зникає інтерес до своїх звичайних занять, захоплень. Часто виникає почуття власної провини перед померлим. На цій фазі відбувається перетворення психологічного часу: померлий свідомості скорботної людини переходить із теперішнього часу в минуле.

На четвертій фазі (залишкових поштовхів), яка триває впродовж року, відбувається поступовий відхід від пригнобленого й депресивного стану. Люди повертаються до щоденної діяльності й турбот.

Інтенсивність переживання горя зумовлена низкою обставин. Зокрема, якщо смерть близької людини відбувається після її тривалої хвороби, то близькі їй люди мають змогу підготувати себе психологічно до її смерті. У них виникає так зване *антиципаторне горе*, менше за інтенсивністю, ніж горе при раптовій смерті близької людини. З іншого боку, якщо хвороба триває понад 18 місяців, близькі можуть переконати себе, що смертельно хвора людина насправді не вмере. І тоді її смерть може спричинити більше потрясіння, ніж раптова смерть.

Горе єднає людей, котрі зазнали однакової втрати. Дж. Ейвріл зазначає, що горе має своїм наслідком особливий тип поведінки – скорботу (бідкання), про яке йтиметься далі.

7.5. Комунікативні емоції

Веселоці визначають як безтурботно-радісний настрій, який виражається в схильності до забав, сміху. Однак не кожна забава викликає емоцію веселощів. Забавою може бути й серйозна гра (наприклад, у шахи) і загалом будь-яке цікаве заняття. Коли ж говорять про веселоці, то мають на увазі особливий вид забави, пов'язаний з жартами, бешкетуванням, дурними витівками, несерйозною поведінкою. Така поведінка пов'язана з *гумором*, тобто незлобливо-глузливим ставленням до когось або чогось.

Веселий настрій виражається, крім згаданого сміху, в загальному збудженні, яке зумовлює вигуки, плескіт у долоні, безцільні рухи.

Зніяковілість. Зніяковілість (стан сором'язливості) визначають як відчуття незручності. У маленьких дітей зніяковілість виникає без видимої на те причини, при звертанні до них незнайомих людей. Діти відвертаються, ховаються в спідницю матері. Характерним для зніяковілості вважається наявність легкої усмішки, яка пробігає по обличчю людини. У дорослих зніяковілість може спричинити як невдача в якій-небудь справі, так і успіх.

Типи зніяковілості. Дослідники зніяковілості виокремили різні її вияви. К. Ізард розрізняє два типи зніяковілості – *соціальну й особистісну*. Перша пов'язана зі стурбованістю людини тим, яке враження вона справляє на людей, наскільки вона зможе відповісти їхнім очікуванням. При другому типі основною проблемою є суб'єктивне почуття дискомфорту, безпосереднє переживання зніяковілості. Такий розподіл є дещо штучним: адже перше не виключає друге.

Тривога може виражатися в сум'ятті, у панічній розгубленості.

Сором. Одним із виявів зніяковілості є сором. Сором – це *сильна зніяковілість* від свідомості здійснення недоброго вчинку або потрапляння в принизливу ситуацію, в результаті чого людина почуває себе зганьбленою, збезчещеною. Сором – це принизливе переживання або, як пише С. Томкінс, внутрішня болючість, хвороба душі.

Феноменологія сорому. При соромі вся свідомість людини сфокусована на цьому почутті або становищі (ситуації), в якій вона опинилася. Їй здається, що все приховуване від сторонніх очей, зненацька виявилось виставленим на загальний огляд, і вона стала беззахисною, безпомічною. Людині здається, що вона виявилася об'єктом презирства й глузувань. Від цього людина, як писав Ч. Дарвін, втрачає цілковите самовладнання, говорить безглузді речі, заїкається, робить гримаси, стає незграбною.

Зовнішнім вираженням сорому може бути опускання голови й повік (іноді очі зовсім закриті, а іноді «бігають з боку в бік» або часто кліпають).

Типовим вираженням сорому Ч. Дарвін уважав почервоніння обличчя, однак багато з людей, переживаючи сором, не червоніють. Очевидно, має значення індивідуальна вегетативна реакція, перевага симпатичного або парасимпатичного реагування. Крім того, показано, що в дітей і підлітків почервоніння спостерігається частіше, ніж у дорослих. Очевидно, це пов'язано з тим, що з віком людина навчається контролювати експресію своїх емоцій.

Крім почервоніння обличчя, переживання сорому супроводжують й інші вегетативні зміни. Люди, які пережили його, зазначають, що в них частішає пульс, відбуваються перебої дихання, специфічні відчуття в животі.

Поріг емоції сорому зумовлює те, наскільки чутлива людина в ставленні до себе й до думки про себе з боку навколишніх людей.

СОРОМ може мати такі причини:

усвідомлення допущеної помилки при зустрічі з незнайомою людиною: багатьом доводилося переживати ситуації, коли побачивши на вулиці людину, ми впізнаємо в ній знайомого і вітаємося з нею, але потім зненацька розуміємо, що помилилися;

критика, презирство, глузування з боку інших або себе самого;

усвідомлення того, що висловлене або зроблене є недоречним, неправильним або непристойним у даній ситуації;

надмірна чи недоречна похвала;

розкритий обман;

брудні, аморальні думки;

переживання за дорогу й кохану людину, яка потрапила в незручну для неї ситуацію. Батьки, наприклад, можуть відчувати сором за вчинок власної дитини;

неспроможність людини діяти в тій чи іншій ситуації, невиконанні обіцянки й зобов'язання;

негативне уявлення про якусь свою особливість (повнота, довгий ніс), що привертає увагу інших; при цьому негативне уявлення про одну ваду легко генералізуються до уявлення про свою особистість загалом.

Провина як відбиття совісті. Провина є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним із такою моральною якістю, як совість.

Совісті багато сторінок присвятили філософи, оскільки вона є категорією етики. Вони характеризують її як здатність особистості здійснювати моральний самоконтроль, формулювати для себе моральні обов'язки, прагнути від себе їхнього виконання й робити оцінку зроблених вчинків. Отже, совість в етиці є вираженням моральної самосвідомості особистості, як внутрішній суддя.

О.Г. Ковальов розглядає совість як *емоційно-оцінне ставлення* особистості до власних вчинків.

Причиною для переживання сорому можуть стати вчинки, які не вступають у суперечність із моральними, етичними й релігійними нормами. Д. Осьюбел такий різновид сорому назвав «неморальним соромом». «Моральний сором», за цим автором, виникає, коли інші люди осуджують провину з позицій моральності. При цьому зовсім необов'язково самому дотримуватися такої самої думки про свій вчинок. Осьюбел вважає, що в основі сорому лежить осуд, *що йде ззовні*, причому він може бути як реальним, так й уявним.

На противагу сорому, провина не залежить від реального чи передбачуваного ставлення навколишніх до провини. Переживання провини викликано самоосудом, його супроводжує каяття і зниження самооцінки.

Д. Осьюбел висунув три передумови розвитку

емоції провини:

прийняття загальних моральних цінностей;

їх інтерналізація;

здатність до самокритики, розвинена настільки, щоб сприймати протиріччя між інтерналізованими цінностями й реальною поведінкою.

Презирство. Презирство є специфічним виявом ворожості, коли одна людина відчуває не просто *відразу* до іншої, але виражає її в діях, повних *сарказму* (злої іронії) або *ненависті*.

На погляд Є.П. Ільїна, презирство – це *соціальна відраза* до людини, яка зробила негідний вчинок. Специфікою цієї емоції є те,

що, виникнувши ситуативно, вона не зникає при закінченні ситуації, яка її спровокувала, а переходить у стійке негативне ставлення до даної людини, тобто в почуття.

Оскільки презирство є складним за гамою переживанням, то міміка людини не зводиться ні до експресії відрази, ні до експресії гніву. Це комплексне пантомімічне вираження. Виражаючи презирство, людина випрямляється, трохи відкидає голову назад і дивиться на об'єкт презирства начебто зверху вниз. Брови й верхня губа трохи підняті або куточки губ стислі. Презирство може виражатися також «презирливою» усмішкою. Емоцію презирства, порівняно з гнівом і відразою, характеризує найнижчий рівень фізіологічного порушення. Це «холодна» емоція, яку супроводжують украй незначні зміни вегетатики. Процес спілкування з людиною, яку зневажають, набуває рис гордовитості, а не просто поблажливості.

7.6. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси

Під *інтелектуальними емоціями (почуттями)* розуміють специфічні переживання, які виникають у людини в процесі розумової діяльності. Термін «інтелектуальне почуття» виник у першій половині XIX ст. у школі І. Гербарта. Однак представники школи розглядали ці почуття або як особливості відчуттів, або як вияв динаміки уявлень. Власне, інтелектуальне почуття в їхньому уявленні є не що інше, як свідома оцінка відносин.

Специфікою емоцій, які належать до інтелектуальних, є відсутність у них валентного (протилежного) забарвлення (приємно – неприємно). У зв'язку із цим є противники зарахування таких інтелектуальних емоцій, як здивування, інтерес, сумнів до емоцій загалом.

Подив. Про подив як збудник пізнання, писав ще Арістотель. У нього воно слугує ніби переходом від пізнання простих речей до все більш складного. При цьому емоція подиву розвивається в процесі пізнання.

Глибокий аналіз емоції подиву зробив К.Д. Ушинський. Він думав, що в подиві до почуття несподіванки приєднується *усвідомлення труднощів примирити нове для нас явище з тими, які вже є в людини*. Поки ми не звернемо уваги на ці труднощі, ми будемо відчувати лише почуття несподіванки або почуття обману. На думку Ушинського, справа не в самому явищі або образі, що нас вражає, а в його відношенні до наших переконань і низки наших думок, що зумовлюють наші очікування.

Мімічним вираженням подиву є високо підняті брови, через що на чолі з'являються поздовжні зморшки, а очі розширюються й округляються. Відкритий рот набуває овальної форми.

Подив – це враження від чого-небудь *несподіваного, дивного, незрозумілого*. Саме незвичайність стимулу (від того він і стає

несподіваним, що не відповідає нашим очікуванням, уявленням), а не просто новизна й раптовість, і є, мабуть, головною причиною появи подиву.

СТАДІЇ ВИНИКНЕННЯ ПОДИВУ, на думку І.О.

Васильєва, пов'язують подив із формуванням проблеми. Учений виокремлює такі три стадії виникнення й розвитку цієї емоції:

здивування – виникає при відносно малій упевненості в правильності минулого досвіду, коли якесь явище не узгоджується із цим досвідом.

«нормальний» подив – наслідок загострення протиріччя, усвідомлення несумісності спостережуваного явища з минулим досвідом.

обурення – виникає тоді, коли людина була абсолютно впевнена у правильності попередніх результатів розумового процесу й прогнозувала результати, протилежні до тих, які виникли. Здивування часто виявляється як афект із відповідними виразними рухами й вегетативними реакціями.

К. Ізард стверджує, що основна функція подиву полягає в тому, щоб підготувати людину до ефективної взаємодії з новою, раптовою подією та її наслідками. Подив звільняє провідні нервові шляхи, готує їх до нової активності, відмінної від попередньої.

Інтерес. Л.С. Виготський зазначає, що в суб'єктивістській психології інтереси отожднювалися то з розумовою активністю, де їх розглядали як суто інтелектуальне явище, то їх виводили із природи людської волі, то вкладали у сферу емоційних переживань і визначали як радість від функціонування, яка відбувається без ускладнень.

Значну увагу приділяє інтересу К. Ізард. Він припускає наявність якоїсь внутрішньої емоції інтересу, яка забезпечує селективну мотивацію процесів уваги й сприйняття котрої стимулює й упорядковує пізнавальну активність людини. Ізард розглядає інтерес як позитивну емоцію, що переживає людина частіше від усіх інших емоцій. Водночас він каже про інтерес як про мотивацію.

Цікавість, за О.Г. Ковальовим, розглядають як вияв *ситуативного* інтересу.

М.Д. Левітов говорить і про серйозну цікавість, яка свідчить про допитливість людини. Це свого роду короточасний концентрат допитливості.

Проте Є.П. Ільїн вважає, що інтерес – це насамперед мотиваційне утворення, в якому поряд з емоційним компонентом (позитивним емоційним тоном враження – задоволенням від процесу), є й інший – потреба в знаннях, новизні. Отже, інтерес – це афективно-когнітивний комплекс.

Почуття гумору. На думку С.Л. Рубінштейна, суть гумору не тому, щоб бачити й розуміти комічне (смішне, забавне) там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним.

Емоція здогаду. Здогад – це попередня відповідь на поставлене питання. У процесі знаходження *здогаду*, як пише І.О. Васильєв, у людини виникає відповідне переживання – емоція здогаду. Вона становить собою оцінку певного нового, ще неусвідомленого результату рішення завдання. Емоція здогаду специфічним чином забарвлює й виокремлює нове цінне для людини знання, сигналізує людині про його появу в процесі розумової діяльності, сприяючи його усвідомленню, тобто переходу у форму здогаду первісного припущення. На думку цього автора, емоцію здогаду переживають дуже яскраво, навіть у формі афекту.

Почуття впевненості-непевності (сумніву). М.Д. Левітов зараховував упевненість (непевність) до психічних станів, в яких виокремлював три компоненти: *пізнавальний, емоційний і вольовий*.

Упевненість чи *непевність* людини – це інтелектуальний процес імовірнісного прогнозування тієї чи іншої події, досягнення або недосягнення цілі, це віра в себе або втрата цієї віри. «Він може й не викликати в мене ніяких емоційних переживань, якщо прогнозується подія, до якої я байдужий». «Я можу зовсім безпристрасно прогнозувати удачу або невдачу будь-якої футбольної команди». Але й у разі значущої ситуації імовірнісний прогноз не обов'язково супроводжує емоція. Упевненість у виконанні добре освоєної й звичної дії дає підставу для спокою, або для неоязкої поведінки, тобто *відсутності* емоційного реагування, а непевність спричиняє занепокоєння, тривогу, тобто зумовлює емоційне реагування. Отже, я «відчуваю» («сприймаю») в результаті прогнозу емоційний стан, який виникає, а не сам прогноз, тобто упевненість або непевність в успіху.

7.7. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності

Стрес (стан емоційної напруженості). Серед емоційних станів виокремлюють *емоційну напруженість* (Наєнко, Овчинніков), яку характеризує підвищений рівень активації (порушення).

В.Л. Маришук запропонував розмежувати поняття «емоційна напруга» й «емоційна напруженість». Першу, на його погляд, характеризує активізація різних функцій організму в зв'язку з активними вольовими актами, інша зумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Такий поділ видається не надто логічним і насамперед тому, що емоційною напругою автор називає вольову напругу. Більшість авторів не розмежовує поняття «емоційна напруга» й «емоційна напруженість».

наш час стало модним замість терміна «емоційна напруга» вживати термін «стрес».

завершеному вигляді вчення про стрес, як про загальний адаптаційний синдром при дії певних агентів, сформулював Г. Сельє, хоча й до нього схожі явища спостерігали деякі фізіологи й клініцисти. Чим більш модним ставало поняття «стрес», тим більше Сельє відходив від первісного розуміння цього феномена.

Г. Сельє трактує поняття «стрес» по-різному. Він не встояв перед спокусою створити «всеосяжне і єдино правильне» вчення. Спочатку він приділив увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми стресу. Тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію *негативних чинників, які становлять загрозу для організму.*

Стрес виражається загальним адаптаційним синдромом, який виявляється незалежно від якості патогенного чинника (хімічний, термічний, фізичний) та має певні стадії:

реакція ТРИВОГИ, під час якої опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»);

стадія СТИЙКОСТІ (резистентності), коли за рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов;

стадія ВИСНАЖЕННЯ, у якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Це зумовило змішування психофізіологічного й фізіологічного підходів до вивчення стресу.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – *дистрес*, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і *еустрес*, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це зумовило те, що у сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Зокрема, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Виникає питання: які порушення можна вважати стресовими, а які ні?

В.Л. Маришук вважає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників).

Нудьга (стан монотонії). Нудьга і пов'язаний з нею стан монотонії за своїми характеристиками є протилежним стану емоційної напруги. Вона часто трапляється на виробництві та в навчальній діяльності тощо.

Усі автори, які займаються проблемою монотонії, сходяться на тому, що цей стан є наслідком одноманітної діяльності (монотонності). Питання тільки в тому, яку діяльність варто вважати одноманітною.

Об'єктивна одноманітність (монотонність) пов'язана з бідністю сенсорного впливу на людину, з малою завантаженістю її інтелектуальної сфери (надмірним дробленням робочих операцій, простотою автоматизованих дій у сполученні з їхнім багаторазовим повторенням у тому самому темпі, малою й середньою інтенсивністю навантаження). Це стосується як інтелектуальної, так і сенсорної й рухової діяльності.

Суб'єктивна (уявна) *монотонність* може супроводжувати об'єктивну монотонність, будучи її відображенням у свідомості людини. Але суб'єктивна монотонність діяльності й ситуації може бути і безоб'єктивною монотонністю.

М.Д. Левітов розмежовує переживання монотонії й нудьги на тій підставі, що перша виникає при одноманітній роботі, а друга може виникнути й при образній, але нецікавій роботі.

На стійкість до дії монотонності впливають як індивідні, так і особистісні особливості людини.

М.П. Фегіскін виявив типологічний комплекс вияву властивостей нервової системи в монотонностійких суб'єктів: слабка нервова система, інертність порушення, перевага гальмування за «зовнішнім» балансом і перевага порушення за «внутрішнім» балансом. В осіб із цим типологічним комплексом стан монотонії виникає набагато пізніше, ніж в осіб із протилежним типологічним комплексом, тобто із сильною нервовою системою, з рухливістю порушення, з перевагою порушення за «зовнішнім» балансом і перевагою гальмування за «внутрішнім» балансом.

На монотонність впливають фізична тренуваність, мотивація та вік.

Найбільшу чутливість до одноманітності навчально-музичної діяльності виявляли в учнів підліткового віку (6–7-го класу загальноосвітньої школи).

Заходи боротьби з монотонією. Тривалий час, доки монотонія пов'язувалася лише з роботою на конвеєрі, вважалося, що головним засобом боротьби з нею є суцільна автоматизація праці. Але боротьба з монотонністю діяльності повинна передбачати різні способи, з огляду на фізіологічні, психологічні та соціальні чинники.

Дієвими засобами зменшення фактора монотонності є:

ускладнення робочих операцій, дій, які виконуються, об'єднання їх у комплекси (З.М. Золіна); збільшення темпу роботи або подачі інформації (сигналів); розчленовування загального завдання на окремі частини для того, щоб з'явилися проміжні (поетапні) цілі; організація пауз у роботі із заповненням їх фізичними вправами, прослуховуванням музики й інших заходів, що відповідають «активному відпочинку», за І.М Сєченовим; посилення мотивації через пояснення значущості діяльності; зміна діяльності, робочих місць.

Відраза (стан психічного пересичення). Монотонна обстановка також спричиняє появу стану психічного пересичення, пов'язаного з виникненням *відрази* до виконуваної роботи. Загалом, відразу найчастіше пов'язують з емоційним тоном відчуттів, тобто з біологічним емоційним реагуванням. Однак К. Ізард справедливо зазначає, що в міру дорослішання й соціалізації людина навчається почувати відразу до найрізноманітніших об'єктів навколишнього світу,

тому числі й до самої себе. У зв'язку із цим Ізард каже про психологічну відразу.

Отже, під час розвитку станів монотонії і психічного пересичення спостерігають як однакові, так і різні зміни низки показників. Подібність складається в посиленні парасимпатичних впливів як реакції на одноманітність діяльності. Розбіжність виявляється як переживання, пов'язане зі зниженням емоційного порушення при монотонії й ростом її при пересиченні, що знайшло відображення в нейродинамічних показниках «зовнішнього» й «внутрішнього» балансу, а також часу простої та складної сенсомоторної реакції.

Стан психічного пересичення найчастіше з'являвся як наслідок стану монотонії, якщо робота не припинялася.

Феномен «емоційного вигоряння». Наприкінці ХХ ст. великий інтерес дослідників привернув феномен «емоційного вигоряння» як специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють із людьми (учителів, психологів, психіатрів, священників, поліцейських, юристів, тренерів, працівників сфери обслуговування тощо).

Термін «емоційне вигоряння» ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначали як стан знемоги, виснаження з відчуттям власного безсилля. Потім феномен «емоційного вигоряння» було деталізовано, в результаті чого було виокремлено його синдром. Б. Пельман та Е. Хартман,

узагальнивши багато визначень «вигоряння», виокремлювали три головних компоненти: *емоційне та/або фізичне виснаження, деперсоналізація й знижена робоча продуктивність*. У контексті цієї книги головний інтерес, природно, становить перший компонент «вигоряння».

Емоційне виснаження виявляється у відчуттях емоційної перенапруги й у почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі з такою ж наснагою, бажанням, як раніше.

Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого й навіть негативного ставлення до людей, яких обслуговують за родом діяльності. Контакти з ними стають формальними, знеособленими. Негативні установки, які виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньостримуваному роздратуванні, що згодом проривається назовні й призводить до конфліктів. Такі стани мають місце в замкнутих робочих колективах, які виконують тривалий час (до півроку) спільну діяльність.

До трьох основних чинників, які відіграють істотну роль в «емоційному вигорянні», зараховують такі: *особистісний, рольовий і організаційний*.

Серед особистісних особливостей, які сприяють «вигорянню», виокремлюють емпатію, гуманність, м'якість, ідеалізованість, фанатичність (Х. Фрейденберг).

До організаційного чинника, котрий сприяє розвитку «вигоряння», зараховують: багатогодинний характер роботи, не оцінюваної належним чином, що має складновимірюваний зміст, який вимагає виняткової продуктивності; неадекватність характеру керівництва з боку начальства змісту роботи тощо.

7.8. Емоційні властивості людини

Важливу роль відіграють *емоційні властивості* людини. За даними Н.Є. Висотської, емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста балету, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, танцювальність, успішність у класичному й звичайному танцях, а також акторську майстерність.

Емоційні властивості людини:

емоційна збудливість – ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники. Виявляється через дратівливість, нестриманість, запальність, гарячковість; сприяє чутливості, вразливості тощо;

глибина переживання емоцій (емоційна глибина) виражається тому, наскільки глибоко людина переживає емоції;

емоційна ригідність – лабільність. *Емоційна ригідність* – це стійкість емоції, яка виявляється в тому, що виникнувши на якусь подію чи ситуацію, ця емоція продовжує виявлятися, попри те, що обставини вже змінились, і збудник перестав діяти. *Лабільність*

емоцій (рухливість, здатність до переключення) – полягає в тому, що людина вільно виходить з одних емоційних ситуацій і швидко пристосовується до інших. Іноді це зумовлює її реактивність, імпульсивність, а це означає, що людина погано керує собою;

емоційна стійкість розглядається як: а) здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних умовах, придушувати емоційні реакції, самоконтролювати їх; б) емоційна незбудливість, нереагування на емоцігенні подразники;

експресивність – це вияв емоцій людини через міміку, жести, голос, моторику, пантоміміку, мовлення тощо. За ступенем вияву експресії виокремлюють: а) *гіпомімію* (*амімію*) – означає відсутність або послаблення міміки, жестикуляції, збіднення виразних засобів мови, монотонність інтонації, згаслий погляд тощо; б) *гіпермімію*, котра пов'язана з надзвичайним виявленням засобів вираження емоцій, з багатством яскравих експресивних станів, що швидко змінюються;

емоційний відгук – це ступінь чутливості, сприйняття. За В.В.Бойко, він виявляється в тому, як легко, швидко і гнучко людина емоційно реагує на різноманітні впливи – соціальні події, процес спілкування, особливості партнерів, «на справу», «на предмет», «природу», «на себе» тощо;

емоційний оптимізм – песимізм.

Характеристики емоційного реагування, які постійно і яскраво виявляються в даній людині, є її **емоційними властивостями**.

погляду фізіології, **емоційна збудливість** є не що інше, як *емоційна готовність*, тобто готовність емоційно реагувати на значущі для людини подразники. Істотну роль у формуванні цієї готовності відіграє адреналін. Його введення піддослідним зумовлювало те, що вони починали виявляти емоційні спалахи на ті подразники, які раніше залишали їх зовсім спокійними.

Емоційна збудливість сприяє ефективності деяких видів професійної діяльності.

Емоційний відгук (сприйнятливність, чутливість). Близьким за змістом до емоційної збудливості є властивість, яка позначається як емоційний відгук.

Втрата емоційного резонансу – це повна або майже повна відсутність емоційного відгуку на різні події.

Вразливість. К.К. Платонов визначає вразливість як властивість особистості, яка виражається в домінуванні вражень над пізнавальною функцією сприйняття світу. При цьому враження він розуміє як психічне явище, до структури якого входить нечітке сприйняття, посилене його емоційним забарвленням, через що переживання домінує в ньому над пізнанням.

Емоційна глибина. О.Ф. Лазурський писав: «Спостерігаючи протягом тривалого часу декількох індивідів, ми переконуємося, що в деяких із них почуття можуть досягати за відомих умов такої інтенсивності, до якої інші виявляються зовсім нездатними. От цю

саме здатність випробовувати за деяких найсприятливіших обставин такі інтенсивні почуття, які доступні порівняно лише декому, ми й будемо називати силою відчужень». Це властивість рівнозначна інтенсивності, глибині емоції, яка переживається.

Об'єктивними показниками інтенсивності пережитих людиною емоцій можуть слугувати зміни фізіологічних функцій. Однак Лазурський зазначає, що вони не завжди достатні, тому що вегетативна збудливість у різних людей неоднакова.

Емоційна ригідність – лабільність. Емоційну ригідність, яку О.Ф. Лазурський назвав стійкістю емоцій, учений визначав у такий спосіб: це той найбільший для даної людини проміжок часу, впродовж якого емоція, яка виникла, продовжує ще виявлятися, попри те, що обставини вже змінилися і подразник перестав діяти.

Емоційно ригідні люди відрізняються «в'язкістю» емоцій, їхньою стабільністю. Емоційна в'язкість пов'язана з фіксацією уваги й афекту на якихось значущих подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах, на невдачах й образах (злопам'ятність), темах, які хвилюють. З цього приводу в народі кажуть: «Говорить три дні, а все про злидні».

Нестійкість емоції, за Лазурським, виявляється в тому, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко слабшає і, зрештою, припиняється, переходячи в стан спокійної байдужості. Якщо ж емоції в людини легко збудливі, то минула емоція дуже швидко замінюється в неї іншою.

Отже, лабільність емоцій (рухливість, переключення) характерна тим, що людина швидко реагує на зміну ситуацій, обставин і партнерів, вільно виходить із одних емоційних станів і входить в інші.

Занадто виражена лабільність емоцій може ускладнювати стосунки з навколишніми, тому що особистість стає реактивною, імпульсивною, погано управляє собою.

Емоційна лабільність властива особам з високим *нейротизмом* (*тривожністю*). Навпаки, низькому нейротизму відповідає емоційна ригідність.

Емоційна стійкість. У поняття «емоційна стійкість», залежно від авторів, включаються різні емоційні феномени. Деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміють й емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частого зміни емоцій. Отже, в одному понятті об'єднано різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість».

Є.О. Мілерян у книзі «Психологічний відбір льотчиків» писав, що під емоційною стійкістю варто розуміти *й несприйнятливості до соціогенних факторів (поряд зі здатністю контролювати й стримувати астеничні емоції, які виникають)*. Я. Рейковський вважає, що в деяких осіб емоційна стійкість виявляється через їх низьку емоційну чутливість. К.К. Платонов і Л.М. Шварц до емоційно

нестійких відносять тих, хто підвищено емоційно збудливий й схильний до частої зміни емоційних станів. Водночас час автори визнають більшу роль волі в забезпеченні ефективності діяльності при виникненні сильної емоції. М.Д. Левітов пов'язує емоційну нестійкість із нестійкістю настроїв та емоцій, а Л.С. Славина – з «афектом неадекватності», яка виявляється в підвищеній уразливості, замкнутості, упертості, негативізмі.

Так само розуміють емоційну стійкість і зарубіжні автори. Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, заклопотаність, коливання настроїв. П. Фресс як головну характеристику емоційності виокремлює емоційну нестійкість (невротичність), для якої характерна чутливість людини до емоціогенних ситуацій.

Отже, емоційній стійкості, з погляду названих вище авторів, властива емоційна незворушність, невразливість, тобто нереагування людини на емоціогенні подразники, ситуації.

інших випадках під емоційною стійкістю розуміють такий ступінь емоційного порушення, який не перевищує граничної величини й не порушує поведінку людини (Я. Рейковський) і навіть позитивно впливає на ефективність діяльності.

Л.М. Аболін вважає правомірним під емоційною стійкістю розуміти стійкість продуктивності діяльності, здійснюваної в напружених умовах.

Звідси головним критерієм емоційної стійкості для багатьох учених стає ефективність діяльності в емоціогенній ситуації. О.О. Сиротін включає до визначення емоційної стійкості здатність людини успішно розв'язувати складні й відповідальні завдання в напруженій емоціогенній обстановці.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ – здатність придушувати емоційні реакції, тобто «сила волі», яка виявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці (самовладанні), що зумовлюють до стабільності ефективності діяльності.

Не випадково К.К. Платонов поділяє емоційну стійкість на *емоційно-вольову* (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями), *емоційно-моторну* (стійкість психомоторики) і *емоційно-сенсорну* (стійкість сенсорних дій).

Ще один підхід у розумінні емоційної стійкості є в П.Б. Зільбермана, який під цим поняттям розуміє «інтегративну властивість особистості, яку характеризує така взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці». Така сама позиція Б.Х. Варданяна, який визначає емоційну стійкість як «властивість особистості, котра забезпечує гармонійне ставлення між всіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, а отже сприяє успішному виконанню діяльності».

М.І. Дяченко і В.А. Пономаренко розуміють емоційну стійкість як якість особистості й психічний стан, який забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях.

На думку Є.П. Ільїна, про справжню емоційну стійкість слід говорити в тому разі, коли визначаються:

час появи емоційного стану при тривалій і постійній дії емоціогенного фактора (наприклад, час появи стану монотонії й емоційного пересичення при виконанні одноманітної роботи); чим пізніше виникають емоційні стани, тим вища емоційна стійкість;

сила емоціогенного впливу, яка спричиняє певний емоційний стан (страх, радість, горе тощо); чим більше повинна бути сила цього впливу (наприклад, значущість втрати або успіху), тим вище емоційна стійкість людини.

Крім того, не існує «загальної» емоційної стійкості. При різних емоціогенних факторах ця стійкість буде різною.

Експресивність. Вияв емоцій в людей індивідуальний, у зв'язку із чим говорять про таку особистісну характеристику, як *експресивність*. Чим більше виражає людина свої емоції через міміку, жести, голос, рухові реакції, тим більше в неї виражена експресивність. Експресивність є інтегральною функцією двох додатків: ступеня вираження (сили) емоцій і контролю людини за їхнім виявом.

За ступенем вияву експресії (зокрема, на обличчі) виокремлюють гіпомімію й гіпермімію.

Гіпомімія (амімія) означає відсутність або ослаблення міміки, жестикуляції, збідніння виразних засобів мови, монотонність інтонації, погляд, що згас і нічого не виражає.

Гіпермімія пов'язана з надмірним поживавленням засобів вираження емоцій, з надмірністю яскравих й експресивних актів, які швидко змінюються. Вона трапляється в різних формах і зумовлена багатьма причинами.

Часто гіпермімія виражається в безпричинному сміху підлітків. Хихотіння, що переходить у гіготіння, – звичайне явище в підлітків. Воно може приховувати сором'язливість.

Іншим виявом гіпермімії є манірність поз і химерність рухів, особливо в дітей з аутизмом.

Емоційність як інтегральна властивість людини. Емоційність як властивість (риса) особистості згадував ще Гіппократ, коли говорив про холеричний тип темпераменту. Наприкінці XIX ст. П. Малапер виокремлював особливий тип емоційних людей поряд з апатичними і пристрасними. Г. Хейманс й Е. Вірсма виокремили три головних фактори особистості: *емоційність, активність і реактивність*. Про емоційність люди часто судять, виходячи з того, як близько до серця вона приймає дрібниці, захоплюється або плаче з незначного приводу тощо.

Очевидно також, що ті почуття, які найбільш властиві даному індивіду, збуджуються в нього набагато легше й можуть досягти набагато більшої інтенсивності, ніж всі інші. Отже, О. Лазурський позначив у вітчизняній психології феномен, який набагато пізніше стали розглядати як властивість людини – емоційність.

Емоційність як якісну характеристику гіперемоційності розглядає і Г. Крейг. Для неї емоційність – це схильність легко піддаватися страху й гніву.

В.Д. Небиліцин теж розглядав емоційність як одну із властивостей темпераменту. Рівень емоційності людини він визначав як здатність до емоційного переживання (з урахуванням модальності цього переживання). Як основні характеристики емоційності він виокремлює *вразливість, імпульсивність й емоційну лабільність*.

Вразливість виражає афективну сприйнятливність людини, чутливість її до емоціогенних впливів, здатність її знайти ґрунт для емоційних реакцій там, де для інших такого ґрунту не існує. Отже, йдеться про емоційну збудливість.

Імпульсивність Небиліцин розглядає як швидкість, з якої емоція стає спонукальною силою вчинків і дій без їхнього попереднього обмірковування й свідомого рішення виконати їх (Є.П. Льїн не згоден з розумінням імпульсивності як рефлекторної реакції на емоційну зміну, яка виникла).

Під **емоційною лабільністю** він розуміє швидкість, з якою припиняється даний емоційний стан і відбувається зміна одного переживання іншим.

Змістовні аспекти емоційності відображають явища в ситуації, які мають особливу значущість для людини. **Якісні властивості** емоційності характеризують становлення індивіда до явищ навколишнього світу й знаходять своє вираження в знаку й модальності домінуючих емоцій. До *динамічних властивостей* емоційності А.Є. Ольшаннікова зараховує особливості виникнення, перебігу й припинення емоційних процесів та їхнього зовнішнього вираження (експресію). Слідом за В.Д. Небиліциним, вона вважає емоційність однієї з основних складових темпераменту.

Розгляд емоційності як властивості темпераменту змушує говорити про її генетичне походження.

Крім цього, було виявлено дві тенденції в емоційно-когнітивних зв'язках. Перша – сполучення «аналітичності» з негативною емоційністю пасивно-захисного роду. Це значить, що чим вищі в людини оцінки страху й суму (дистрес), тим більше вона схильна до операцій відмежування, диференціації, підкреслення специфічних ознак об'єктів. Друга тенденція – сполучення «синтетичності» з негативною емоційністю активно-екстернального роду. Інакше кажучи, чим вища оцінка гніву, тим більше людина орієнтована на операції об'єднання, установлення спільності, подібності.

Емоційність і товариськість. О.П. Савінкова, вивчаючи зв'язок емоційності з товариськістю, показала, що широке коло

спілкування, більша його активність у поєднанні з короткочасністю характерні для осіб з позитивними емоційними установками (домінуванням емоції радості), а вузьке коло спілкування, мала активність спілкування на тлі стійкості відносин – для осіб зі схильністю до переживання негативних емоцій (страх, сум). Перші більш ініціативні в спілкуванні. Було виявлено зв'язок між емоцією радості й таким динамічним боком спілкування, як потребою в ньому, ініціативністю, легкістю, виразністю спілкування. Було також виявлено негативні зв'язки між астеничними емоціями й активністю спілкування, зокрема між «гнівом» і «страхом», легкістю й широтою кола спілкування.

М.Б. Депенчук виявив, що особи (зокрема – чоловіки) з високою емоційністю гірше адаптуються до соціокультурного середовища тієї країни, куди вони емігрували. Вони меншою мірою опановують мову країни проживання, гірше орієнтуються в місцевому житті.

Контрольні питання:

Що становлять собою емоції та почуття?

Охарактеризуйте фрустраційні емоції: образу, розчарування, досаду, гнів, лють, печаль, сум, тугу, горе.

Охарактеризуйте комунікативні емоції: веселість, ніяковість, смуток, сором, провину як відображення совісті, презирство.

Яка роль емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю особистості?

Яка відмінність між функціями і роллю емоцій?

Розкрийте різні ролі емоцій у керуванні поведінкою і діяльністю людини.

Які функції виконують емоції?

Розкрийте прикладну роль емоцій.

Охарактеризуйте емоції очікування й прогнозу.

Як виникає і розвивається тривога?

Які причини тривоги в людини?

Розкрийте причини страху і механізми його протікання.

Що належить до афективних страхів?

Яке зовнішнє і внутрішнє вираження страху?

Які вікові особливості вияву страху?

Які форми вияву страху?

Охарактеризуйте інтелектуальні емоції (афективно-когнітивні комплекси).

Що таке стрес і як він впливає на діяльність особистості?

Розкрийте нудьгу, монотонію і відразу та їх вплив на діяльність особистості.

У чому полягає феномен «емоційного вигорання»?

Розкрийте емоційні властивості людини.

У чому виявляється емоційна стійкість особистості?

Розкрийте емоційність як інтегральну властивість особистості.

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

-
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М., 1991.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
- Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
- Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. – К., 1981.
- Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 1997.
- Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л., 1970.
- Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629 – 684.
- Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. – М.: Сов. Россия, 1974.
- Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. – СПб., 1996.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций: Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – Рига: Виеда, 1992.
- Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.

Глава 8

РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШОЇ ЛЮДИНИ ТА УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

Розуміння емоцій іншої людини є важливим для процесу спілкування між людьми як у побуті, так і в професіях типу «людина-людина». Крім того, візуальне спостереження за емоційним станом людини в процесі здійснення нею професійної діяльності дозволяє вчасно вживати заходів у регуляції її стану, що знижує травматизм на виробництві, підвищує продуктивність праці.

8.1. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність

Питання про розуміння емоцій іншої людини багато в чому є дискусійним. Є дані, що вже через дев'ять хвилин після народження дитина може пізнавати стимули, які схематично нагадують особу. З іншого боку, показано, що чим більше матері обговорюють із трирічними дітьми емоційні стани, які в них виникають, тим краще вони, досягши шестирічного віку, розпізнають емоційні вияви незнайомих дорослих.

людина має бути спеціальний *механізм декодування експресій емоцій*. Механізм декодування експресивної інформації мусить мати здатність диференціювати патерни експресії обличчя, а також ідентифікувати їх як сигнали певних емоційних станів.

Експресія обличчя залежно від знаку емоції по-різному впливає на емоційний стан й умовно-рефлекторні реакції страху в партнерів. Важливо, що експресія обличчя може впливати на рівні підсвідомості, коли людина не усвідомлює події та факту її впливу.

Вплив експресії обличчя на величину умовної вегетативної захисної реакції здійснюється автоматично й не залежить від процесів свідомості.

Патерни обличчя особливо сильно діють на людей, які виявляють соціальний страх. Під час сприйняття фотографій вони підсилюють ознаки негативних емоцій і послаблюють ознаки позитивних емоцій.

Отже, для розпізнавання й ідентифікації патернів експресії людини використовують два канали – *зоровий*, який робить упізнання за допомогою гностичних нейронів нижньоскорової кори, і *пропріорецептивний*, який оцінює патерни власної експресії обличчя слугує зворотним зв'язком (підкріпленням) реакції на інформацію із зорового каналу.

Емоційний інтелект. Г.Г. Гарськова пише, що поняття «емоційний інтелект» ввели в науковий побут нещодавно Майєр і

Селовой. Проте воно набуло широкого розповсюдження в англomовній літературі завдяки працям Д. Големана. Для введення цього поняття були дві підстави: неоднорідність поняття «інтелект» і здійснення інтелектуальних операцій з емоціями. За П. Селовой, «емоційний інтелект» містить низку здатностей: розпізнавання власних емоцій, володіння ними, розуміння емоцій інших людей і навіть самомотивацію.

Критика цієї концепції ґрунтується на тому, що в розкритті емоційного інтелекту емоції підмінюються інтелектом. Як вважає Г.Г. Гарськова, ця критика не правомірна. Вона посилається на те, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя й до самої себе, а інтелект саме й слугує для розуміння цих відношень. Отже, емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій. Ці операції здійснюються у формі вербалізації емоцій, що ґрунтується на їхньому усвідомленні й диференціації. Отже, за Гарськовою, емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, представлене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу.

Необхідною умовою емоційного інтелекту, як пише далі автор, є розуміння емоцій суб'єктом. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення й осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний зміст. Емоційний інтелект продукує неочевидні способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб. На відміну від абстрактного й конкретного інтелекту, які відтворюють закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю.

Є.П. Ільїн вважає, що під емоційним інтелектом автори мають на увазі емоційно-інтелектуальну діяльність.

Емоційна пам'ять. Питання про наявність емоційної пам'яті теж дискутується. Проте це поняття ввійшло вже до підручників.

Вважають, що довільне відтворення емоційних переживань дається людині важко. Однак П.П. Блонський, наприклад, дійшов висновку, що довільне відтворення емоцій для багатьох людей майже неможливе. Але не можна спростувати той факт, що емоційна пам'ять може відтворюватися мимоволі.

Ще одне спірне питання: які емоційні переживання краще запам'ятовуються – позитивні чи негативні? Серед західних психологів у першій чверті ХХ ст. поширилася думка, що краще зберігаються в пам'яті позитивні емоції. З.Фрейд обґрунтовує це витісненням із пам'яті всього, що спричиняє важкі відчуття. Однак експерименти, які підтверджують це положення, були не завжди бездоганними. Вони зазнали критики багатьох психологів.

На противагу поглядам західних психологів, П.П. Блонський доводив, що краще запам'ятовуються негативні емоції, і підкріплював свою тезу як міркуваннями про біологічну доцільність цього, так і

низкою досліджень. Зокрема, він пише, що тварина, яка забуває те, що заподіює їй страждання, приречена на швидку загибель.

Є.А. Громова зазначає, що однією з властивостей емоційної пам'яті є її поступова еволюція в часі. Спочатку відтворення пережитого емоційного стану є сильним, яскравим. Однак із часом це переживання слабшає. Емоційно забарвлена подія легко пригадується, але вже без переживання емоції, хоча й з деяким афективним відбитком: недиференційованим переживанням приємного чи неприємного. Це означає, що *емоція редукує до емоційного тону вражень*.

При цьому спостерігається деяка генералізація процесу. Якщо первісну емоцію зумовив якийсь певний подразник, то згодом пам'ять про неї поширюється на інші схожі подразники. П.П. Блонський робить висновок, що за такої генералізації емоційного переживання відбувається зниження здатності диференціювання його стимулів. Наприклад, якщо людину в дитинстві налякав якийсь пес, то будучи дорослим, людина боїться собак загалом.

Пам'ять про пережитий біль зберігається дуже довго (крім болю при пологах). Цей страх змушує людей видалити зуб, ніж лікувати його за допомогою бормашини, знайомство з якою відбулося ще в ранньому дитинстві (Б.М. Федоров).

П.П. Блонський приводить приклади впливу емоційної пам'яті на формування характеру. Жахливе покарання в дитинстві може зробити людину боязкою, постійна пам'ять про пережите нещастя – меланхолійною тощо.

На підставі результатів, які отримав Ханін, можна вважати, що в жінок емоційна пам'ять краща, ніж у чоловіків.

Емоційний слух. Цей термін увів В.П. Морозов і він означає здатність упізнання емоцій за мовленням і співом людини. Про існування такої здатності свідчить той факт, що між емоційним слухом мовним слухом відсутня кореляція. Тому «емоційна глухота» може траплятися й у людей з добре розвиненим сприйняттям мовлення. Емоційний слух - філогенетично більш давня здатність. На користь існування цієї здатності свідчить і те, що піддослідні різного віку, статі й професії виявили істотні розбіжності в правильності впізнання емоцій – від 10 до 95%. Було також виявлено, що музиканти й вокалісти мають більш розвинений емоційний слух. У зв'язку із цим емоційний слух стали розглядати як один із критеріїв художньої обдарованості, який почали використовувати на іспитах до консерваторії. У контексті обговорюваного важливо не те, наскільки емоційний слух придатний для профвідбору, а наскільки він допомагає пізнавати емоції людини.

Дані свідчать про те, що емоційний слух залежить від досвіду, який люди здобувають у процесі спілкування. Але з іншого боку, є особи, які й без досвіду здатні пізнати всі п'ять емоцій: сум, радість, страх, гнів, нейтральність. Значить емоційний слух може бути й уродженим.

Інформація, яку використовує людина, впізнаючи емоції інших людей. Обговорення цього питання пов'язане з так званими «когнітивними схемами емоцій», тобто із установленням того набору ознак, за допомогою якого можна судити про наявність тієї чи іншої емоції. Зіставлення сукупності ознак спостережуваних емоцій зі схемою дозволяє ідентифікувати емоцію. При цьому передбачено, що жодна з ознак не є жорстко прив'язаною до певної емоції, а її ідентифікація здійснюється на ймовірнісній основі.

На відміну від упізнання власної емоції, де провідною ознакою є суб'єктивне переживання емоції, впізнання емоцій інших людей здійснюється, в основному, за зовнішніми виявами емоцій: мімікою й позою, зміною мовлення й голосу, поведінкою, вегетативними реакціями. Ураховуються також *антецеденти*, тобто те, що передує емоціям і є їх причиною: ситуація в її взаємодії з наявною в людини метою. Отже, якщо спостерігач уявляє собі ситуацію, в якій опинилася людина, її мету в цей момент і зовнішні вияви емоції, то він має досить інформації, щоб пізнати емоцію.

Отже, очевидно, що в сприйнятті емоцій інших велике значення мають умовно-рефлекторні зв'язки, які утворилися онтогенезі між ситуацією й супутньою їй емоцією, а також ефект каузальної атрибуції.

Н.Д. Билкіна й Д.В. Люсін зазначають, що люди дають різні емоційні реакції на ті самі ситуації, навіть якщо цілі в них однакові. Немає й однозначних зв'язків між емоцією та її зовнішнім вираженням. Тому для ідентифікації емоцій інших людей слід враховувати додаткову інформацію за деякими проміжними змінними, такими як індивідуальні особливості людини, культурні особливості тієї спільноти, до якої вона належить, актуальний фізичний і психічний стан людини, за якою спостерігають. Ці проміжні змінні автори називають *медіаторами*.

Моделі характеристик, за якими розпізнають емоції інших людей. Досить важливим є питання: спираючись на які характеристики емоцій людина їх розпізнає й диференціює?

Багатомірна модель емоцій розглядає всі емоції в багатомірному просторі обмеженою кількістю змінних (координат): негативність – позитивність, сила – слабкість, активність – пасивність. Адекватним методом для багатомірної моделі є метод багатомірного шкалювання (МБШ). Суть цього методу полягає в тому, що він дає змогу виявити мінімально допустиму кількість шкал (факторів, ознак), на які орієнтується людина при винесенні судження про розбіжність або подібність емоцій, зумовлених експресією на фотографіях. Ступінь подібності оцінюють за дев'ятибальною шкалою для 13 фотографій попарно в усіх можливих поєднаннях.

Для розпізнавання емоцій іншої людини використовують різні канали експресії: міміка, мовлення, вегетативні й рухові реакції.

Підліткові легше дати загальну оцінку експресії людини за її динамікою в процесі спілкування, ніж за окремими каналами експресії.

8.2. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою

Виявлено, що попри індивідуальні розбіжності в зображенні емоцій різними комунікаторами, радість, подив, страждання і гнів люди досить точно розпізнають за виразом обличчя. Презирство й страх пізнають гірше. Презирство часто плутають із гнівом.

Розуміння (ідентифікацію) емоцій іншого вивчали В.О. Барабаншиков і Т.Н. Майкова. Вони виокремили загальні для всіх модальностей емоцій умови їхніх ідентифікацій за мімікою. Легше всього ідентифікуються цілісні мімічні вирази, які охоплюють зміни в усіх зонах обличчя одночасно. Найважче ідентифікуються мімічні вияви у ділянці чола-брів (емоції не впізнавали в половині випадків). Удвічі точніше пізнають емоції за змінами в ділянці очей і нижньої частини обличчя.

Водночас для різних емоцій є свої оптимальні зони ідентифікації. Вираження емоцій горя й страху в ділянці очей ідентифікується легше, ніж у нижній частині обличчя. Експресивні характеристики гніву-спокою легко виявляються у ділянці чола-брів (хоча за даними К. Ізарда, гнів – це єдина емоція, впізнання якої вимагає наявності мімічних змін у всіх зонах обличчя одночасно). Експресії радості, відрази, сумніву максимально точно відображаються за змінами в нижній частині обличчя.

Виявлено перевагу жінок у декодуванні емоцій за мімікою. Однак, як показали Р. Розенталь і М. Де-Пауло-Белла, перевага жінок при впізнанні емоцій за голосом не виявляється.

Емоції виявляються і в позі людини, однак цьому питанню дослідники приділяють значно менше уваги.

Культурні особливості впливають як на точність розпізнавання модальності емоцій, так і на оцінку інтенсивності їхнього вияву. У кроскультурному дослідженні Ю.В. Гранської було показано, що студенти з Росії значно успішніше, аніж студенти з інших країн, розпізнавали страх, смуток, подив, відразу й менш успішно – щастя, гнів, радість. Автор пояснює зниження в російських студентів чутливості до низки емоційних станів обставинами їхнього життя, великою терплячістю російських людей, що зумовлює більш позитивне тлумачення емоції гніву.

При порівнянні оцінки естонцями й киргизами різних виразів обличчя в контексті «він втратив дорогу для нього людину», виявилось, що естонці в порівнянні з киргизами перебільшували величину суму й применшували оцінки страху.

різних народів ті самі виразні засоби позначають різні емоції. О. Клайнбер, вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі,

виявив, що фраза «очі її округлилися й широко відкрилися» означає не подив, а гнів; а подив відображає фраза «вона висунула язик». Плескіт у долоні на Сході означає досаду, розчарування, сум, а не схвалення або захват, як на Заході. Вираження «почухав вуха й цоки» означає вираження задоволення, блаженства, щастя.

Сприйняття емоційного стану за мовою. Важливим каналом для впізнання емоційного стану людини є її мова. Однак, в онтогенетичному розвитку людини є дитячий період, коли вона ще не володіє мовою, а видає тільки звуки. Виникає питання: наскільки батьки здатні впевнено визначати у звуках дітей їхній емоційний зміст? Показано, що така можливість властива дорослим людям, незалежно від того, є в них досвід спілкування із малюками чи ні. Проте точніше оцінюються сигнали біологічно більш значущі. Водночас деякі сигнали розцінювалися як протилежні до того стану, в якому були зареєстровані.

Т.В. Корнева й Є.Ф. Бажин встановили, що розбіжності в точності розпізнання емоцій за голосом пов'язані в основному з модальністю емоцій. Цікаві дані автори отримали щодо точності розпізнавання емоцій людьми різних професій. Найкраще розпізнавали емоції лікарі-психіатри порівняно не лише з математиками й інженерами, але навіть порівняно з лікарями інших спеціальностей (терапевтами, окулістами, отоларингологами тощо). Очевидно, це пов'язано з тим, що в психіатрів професійно розвивається увага до всіх виявів експресії своїх пацієнтів.

Дослідження В.Х. Манерова з ідентифікації емоцій за мовленням показало, що основною ознакою, яку людина використовує при слуховому сприйнятті емоційно зумовлених змін мовлення, є ступінь мовнорухового порушення. Визначення виду пережитої мовцям емоції слухач (аудитор) здійснює менш успішно, ніж визначення ступеня емоційного збудження. Найточніше вирізняються базові емоції, потім подив і непевність і найгірше – презирство й відраза. На точність упізнання емоцій впливає здатність диктора передавати в мовленні емоційні стани, а також досвід аудитора.

А.О. Борисова вивчала успішність впізнання емоційного стану людини за інтонаційним малюнком мовлення.

Здатність до розпізнавання емоцій за мовленням залежить від особливостей особистості. Сензитивні, тривожні, легко вразливі, проникливі, обережні люди в контактах з іншими людьми краще розпізнають емоції в мовленні.

«Вербальні еталони» сприйняття експресії різних емоцій. Вивченню індивідуальної вибірковості в описі ознак експресії різних за модальністю емоційних станів, а також виявленню типів «вербальних еталонів» експресії присвячене дослідження В.О. Лабунської.

Отримані результати свідчать, що люди при впізнанні емоцій орієнтуються на обмежену кількість експресивних одиниць, серед яких виокремлюються найчастіше вживані. Зокрема, довжина словника

експресивних одиниць *радості* складається з 19 суджень, але тільки деякі з них досліджувані вживали часто – це «усмішка» – 90% випадків, «очі сяють» – 35%, «смішливість» – 30%, «загальне пожвавлення» – 20%.

Довжина словника експресивних ознак *подиву* складається з 11 суджень; з них найчастіше використовували такі: «очі широко відкриті» – в 70% випадків; «брови підняті» – в 57%; «рот відкритий» – в 40%; «погляд питальний» – в 30%.

Словник експресивних ознак *презирства* містить 11 суджень, серед яких також є часто вживані: «крива посмішка» – 41% випадків; «погляд холодний» – 32%; «кутики рота опущені» – 24%.

процесі контент-аналізу експресії *гніву* було виокремлено 18 суджень. Серед них основними були ознаки, які характеризують міміку обличчя: «брови розведені» – 38% випадків; «очі блищать» – 41%; «ніздрі здригаються» – 30%; «губи щільно стигнуті» – 31%; «обличчя скривлене» – 21%.

Довжина словника ознак експресії *страждання* складалася з 13 суджень. Найчастіше називали такі ознаки: «губи опущені» – 35%; «очі сумні» – 40%; «плач» – 21%.

описах *страху* так само, як й в описах презирства, страждання, гніву, превалюють ознаки, що належать до міміки. Найчастіше виокремлювали такі експресивні елементи: «очі розширені» – 62% випадків; «рот відкритий» – 30%; «обличчя застигле» – 32%; «тремтіння» – 32%.

Отже, аналіз змісту й структури описів ЕКСПРЕСІЇ («вербальних еталонів»), який провела В.О. Лабунська, дозволив їй зробити такі висновки:

- довжина словника експресивних ознак емоційних станів коливається в діапазоні від 11 до 19 суджень;**
- кожен індивід звертає увагу на обмежений набір, фіксуючи ознаки експресії;**
- найчастіше в еталони включаються ті ознаки, які належать до міміки;**
- описи складаються, як правило, з типових ознак, отже, еталони експресії маловаріантні;**
- відношення між елементами експресивної поведінки, зафіксованої в описах, залежать від модальності стану;**
- виокремлені елементи експресивної поведінки відповідають відомій класифікації: міміка, пантоміміка, жести, інтонація, вегетативні зміни;**
- до структури «вербальних еталонів» експресії входять судження, які характеризують спілкування людини, яка перебуває у певному стані, – «комунікативні риси особистості».**

Поява в описах ознак, які характеризують ступінь «комунікабельності» партнера зі спілкування, свідчить про те, що для впізнання стану важлива оцінка поведінки людини з погляду її ставлення до інших людей.

Кількість ознак, які належать до міміки, за даними В.О. Лабунської, у середньому відповідає 50% від загальної кількості названих елементів експресивної поведінки. В описах експресії подиву й страждання вони становлять основну частину – 70–77%. Ознаки, які стосуються пантоміміки, жестів людини, зафіксовано головним чином в описах радості, страху, гніву. «Комунікативні риси особистості» частіше включаються в описи презирства й страждання (15–18%). Інші елементи експресивного поведінки фіксуються значно рідше.

Отже, міміка виконує основне навантаження у вираженні станів, це відобразилося у вербальних еталонах експресії. Водночас мімічну картину страху часто інтерпретують як подив. Міміка цих станів включає однорідні ознаки, однак страху властива рухова активність, а подиву – ні. Стани радості й гніву належать до стеничних афектів, яким властива рухова активність, що й знайшло відображення в описах досліджень.

Вираз обличчя цих станів відповідає крайньому ступеню задоволення й невдоволення і не схожий на інші форми вираження. Тому, попри те, що пантоміміка має велике значення як індикатор цих станів, можливе успішне впізнання їх на основі самої лише міміки.

Страждання належать до астенічних афектів, для яких характерна загальмована рухова активність. Міміка в цьому разі виконує основне навантаження як індикатор стану. Таке ж зіставлення між елементами експресивної поведінки характерне для презирства.

Типи «вербальних еталонів» сприйняття експресії емоційного стану іншої людини. У суб'єкта пізнання в процесі взаємодії з іншими людьми формується система еталонів сприйняття експресивної поведінки, яка відрізняється за змістом, структурою, рівнем узагальненості, типовістю.

Вербальний опис експресії становить собою еталон, що охоплює ті ознаки, які суб'єкт усвідомлює, є для нього певними константами в упізнанні емоцій за виразом обличчя. Тому вербальний еталон містить лише ті ознаки, котрі об'єкт усвідомлює, тоді сам зміст еталона, кількість ознак, які він охоплює, свідчить про пізнавальні можливості суб'єкта, його вміння свідомо виокремити ознаки експресії стану.

Еталони експресії радості представлено двома типами: мімічними й пантоміміко-соматичними.

Майже всі типи еталонів експресії подиву В.О. Лабунська зараховує до «мімічних». Інші еталони становлять поєднання конкретних й узагальнених характеристик мімічного виразу.

Еталони експресії презирства за змістовими і структурними характеристиками В.О. Лабунська зараховує до мімічних і комплексних. Вони, в принципі, такі самі, як й описані вище.

Мімічні еталони відрізняються один від одного за частотними показниками ознак. Пантоміміко-соматичні еталони складаються з різних елементів експресивної поведінки, які слабо диференційовані й належать до цілісних, узагальнених показників.

Мімічні еталони містять ознаки, які найчастіше фіксуються. Винятком є еталон для експресії стану презирства. На основі експресивної поведінки здійснюється не лише пізнання стану, а й усієї системи взаємин між партнерами. Відбувається приписування якостей особистості людини.

Основний тип еталонів експресії *страху*, на відміну від еталонів подиву, презирства, страждання, – це «*пантоміміко-соматичний*». Поряд із мімікою в еталон входять різні елементи експресивної поведінки: пантоміміка, інтонація, екстралінгвістичні характеристики, соматовегетативні реакції. Це чітко видно при розгляді 1-го й 2-го еталонів. Вони містять ознаки, які часто фіксували піддослідні й належать до різних елементів експресивної поведінки. Четвертий еталон – мімічний. Він також містить ознаки, які часто називаються, але таке їхнє поєднання трапляється значно рідше, ніж поєднання елементів, що входять до 1-го й 2-го еталонів.

Отже, на відміну від попередніх станів, для яких типовими були мімічні еталони, для страху характерним є *пантоміміко-соматичний* еталон. Загальне між еталонами страху й інших станів те, що в *пантоміміко-соматичних* еталонах переважають узагальнювальні, цілісні показники експресивної поведінки, а в мімічних – одиничні ознаки.

Типовим для експресії *гніву* є пантоміміко-соматичний еталон. Поряд з ним В.О. Лабунська виявила й мімічні еталони (2-й, 5-й, 6-й, 4-й, які складаються з конкретних змін лицьової експресії гніву.

Для еталонів гніву характерна підкреслена психомоторика (людина жваво рухається, жестикулює тощо). За змістом і структурою еталони експресії гніву відображають закономірності, описані на основі аналізу еталона інших станів.

Як вважає В.О. Лабунська, отримані результати свідчать, що впізнання міміки здійснюється на основі виокремлених у малюнку комплексів-ознак. Уміння розчленувати й представити схематично варіації ознак мімічно впливає на процес впізнання емоцій. Водночас представленість в еталонах окремих ознак не завжди достатня для впізнання виразу, особливо в тому разі, якщо він має складну структуру.

Отже, на думку В.О. Лабунської, у спілкуванні успішніше розпізнаватимуть емоційні стани людей ті партнери, які успішно екстеріоризують еталони графічним способом, а їхні вербальні еталони включають в основному міміку. Актуальність еталона визначається тим, який за складністю вираз доводиться пізнавати суб'єктові. Аналіз результатів, отриманих при визначенні зв'язків між вищезгаданими показниками, дозволив їй також зробити висновок про те, що більш успішними в спілкуванні будуть індивіди, в яких

склалися графічні еталони експресії і які можуть спонтанно їх екстеріоризувати впродовж невеликого проміжку часу. Ця навичка виявляється важливішою, ніж уміння вербалізувати ознаки експресії.

Невербальне (образне) сприйняття емоцій. Під час розпізнавання емоцій іншої людини найчастіше використовують вербальні звіти. Однак є свідчення тому, що значна частина переробки інформації відбувається на невербальному, образному рівні, що дає підставу при впізнанні емоцій використати й колірний тест.

Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини. Розуміння емоцій іншої людини зумовлено багатьма чинниками, зокрема індивідуальними особливостями. В.О. Лабунська виявила, що емоції краще пізнають люди з розвиненим невербальним інтелектом, емоційно рухливі, більше спрямовані на навколишнє, ніж на самих себе. Вона виявила також, що люди нетовариські, емоційно нестійкі, з розвиненим образним мисленням, старші за віком успішніше розпізнають негативні емоційні стани.

Складніше розпізнати емоції в осіб зі схильністю до негативних емоційних переживань, тому що їм властиво приховувати вираження своїх емоцій.

А.О. Борисова, вивчаючи психологічну проникливість, виявила, що «непроникливі» - це:

»гіпоемотивні» люди, які мають низькі бали за всіма трьома основними модальностями (радість, гнів, страх); боязкі, що мають високий бал емоції страху;

суб'єкти з домінуванням емоцій двох модальностей, одна з яких – емоція страху;

«гнівливі», які мають високий бал емоції гніву.

Є.Д. Хомська й І.Я. Батова зазначають, що жінки ймовірно частіше, аніж чоловіки, бачать на фотографіях збурювання й образу, а чоловіки – рішучість (але й те, й інше не є емоцією).

8.3. Керування емоціями

Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній вияв може поставити людину в невідгідне становище, видаючи, наприклад, її почуття стосовно іншого. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності, спілкуванню.

Про необхідність регулювати емоційний стан маленьких дітей писав В.М. Бехтерев, вважаючи, що переживання позитивних емоцій сприяє нормальному розвитку дитини, у тому числі й інтелектуальному.

розвитком дитини її радує будь-яка блискуча дрібничка, прості брязкальця, її тішить метелик або вид якої-небудь нової тваринки й

навіть загалом якесь нове враження, котре не містить чогось несприятливого для неї.

Нарешті, джерелом підбадьорливої веселої емоції є доступні дитині заняття, які можуть її зацікавити, особливо ж забави й ігри.

Особливу увагу В.М. Бехтерев приділяє усуненню негативних (*гнітючих*) емоцій. Основними принципами в досягненні цієї мети, на його погляд, є підтримка фізичного благополуччя організму, задоволення різних прагнень дитини, усунення спокус, які не можна задовольнити. «Якщо дитина розплакалася під впливом якогось зовнішнього приводу, насамперед треба її заспокоїти й утішити. Дитина легко може утішитися навіть простою обіцянкою, яку в будь-якому разі слід згодом виконати. Нарешті, важливою мірою, яка сприяє усуненню й полегшенню гнітючих емоцій, є відволікання уваги новим враженням, яким-небудь потішним оповіданням, здатним зацікавити дитину, і вона швидко забуває своє горе і перестає плакати. Якщо тривалий плач підтримується капризом, як буває із драгівливими, нервовими дітьми, якщо ні вмовляння, ні відволікання уваги не допомагають, корисно залишити на час дитину саму, тому що в цьому разі, не бачачи людей, вона перестає вередувати й незабаром заспокоюється».

Відповідно до цього, Р. Нельсон-Джоунс поділяє емоції на *доречні й недоречні*: «Недоречними емоціями є такі емоції, які заважають досягненню розумного балансу між короткотривалим і довготривалим гедонізмом. Наприклад, доречно в чужому й складному світі бути переляканим, обережним, пильним, щоб можна було розпочати будь-які кроки, необхідні для реального захисту. Однак тривога й надзвичайна заклопотаність є недоречними емоціями, тому що вони засновані на ірраціональному мисленні або на божевільних переконаннях і можуть перешкоджати досягненню цілей. Достоту так само ворожість може бути і шкідливою, і корисною. Позитивне значення ворожості полягає в тому, що дискомфорт або роздратування, які відчуває індивід, спонукає його до здійснення дії, спрямованої на подолання або мінімізацію роздратування. Негативне значення ворожості полягає в тім, що звинувачення інших людей і світу загалом може блокувати ефективні дії, робити таку людину ще нещаснішою і викликати ворожість з боку інших людей надалі».

Контроль вираження своїх емоцій. Відсутність зовнішнього вияву емоцій не говорить про те, що людина їх не переживає. Вона може приховувати свої переживання, заганяти їх углиб. Стимування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні відчуття.

Контроль своєї експресії виявляється в трьох формах:

«ПРИДУШЕННІ», тобто прихованні вираження пережитих емоційних станів;

«МАСКУВАННІ», тобто заміні вираження пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої в цей момент;

«СИМУЛЯЦІЇ», тобто вираженні не пережитих емоцій.

контролі емоційної експресії виявляються індивідуальні розбіжності залежно від якості пережитих емоцій. В індивідів зі стійкою схильністю до переживання негативних емоцій виявлено, що, по-перше, у них є вищий ступінь контролю експресії як позитивних, так і негативних емоцій; по-друге, негативні емоції частіше переживаються, ніж виражаються (тобто контроль їхнього вираження здійснюється у формі «придушення»); по-третє, позитивні емоції навпаки, частіше виражаються, ніж переживаються (тобто контроль їхнього вираження здійснюється у формі «симуляції»: суб'єкти виражають непережиті емоції радості). Це пов'язано з тим, що експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкування й продуктивності діяльності. Саме тому люди, схильні до переживання негативних емоцій, за рахунок вищого ступеня контролю емоційної експресії значно рідше виражають негативні емоції, «маскують» свої переживання експресією позитивних емоцій.

В осіб з перевагою позитивних емоцій не виявлено розбіжностей між частотою переживання і частотою вираження різних емоцій, що свідчить про їх слабший контроль щодо своїх емоцій.

Вікові особливості контролю експресії. За даними низки авторів, з віком посилюється придушення негативних емоцій. Якщо для дитини плач, коли вона хоче їсти, є природним, то для шестирічної дитини неприпустимо плакати з приводу того, що вона повинна почекати до обіду. Діти, які не набули подібного досвіду в сім'ї, можуть не прижитися поза домом. Дошкільнята, які занадто часто плачуть, звичайно, не користуються повагою серед однолітків. Діти, які відчували часті приступи гніву, переживають безліч незручностей від своєї гнівливості. Таким людям буває важко зберегти свою роботу, а їхні шлюби часто розпадаються.

певному віці стихійний вияв радості, який є природним для малят (підскакування, плескання в долоні), починає бентежити дітей, оскільки такі вияви вважаються дитячими. Однак бурхливе вираження своїх емоцій навіть дорослими під час змагань не викликають осуду. Можливістю такого вільного вияву своїх емоцій є спорт, який залучає багатьох людей.

Вираження своїх емоцій у різних культурах має деякі особливості. У західній культурі не прийнято, наприклад, виявляти не лише позитивні, а й негативні емоції, наприклад, що ти чогось боїшся. Звідси виховання дітей, особливо хлопчиків, здійснюється в цьому дусі. Водночас, як пишуть Ф. Тікальскяні, С. Уоллес, в індійському племені навахо дитячі страхи вважають цілком нормальною й здоровою реакцією. Люди цього племені думають, що безстрашною дитиною керує неучтвo й нерозсудливість.

Більшість батьків хоче, щоб діти навчилися *емоційної регуляції*, тобто вмінню долати свої емоції соціально прийнятними способами.

Виклик бажаних емоцій. Багато видів людської діяльності, особливо творчого характеру, вимагають натхнення, підйому. Насамперед це діяльність артистів. Деякі з них настільки звикають до ролі й емоційно збуджуються, що заподіюють фізичну шкоду своїм партнерам. Один з акторів у драмі «Отелло» ледь не задушив акторку, що грала Дездемону. Велику роль відіграє викликана емоція й у композиторів. За даними Є.П. Ільїна та інших, краща інтелектуальна мобілізованість була в студентів, які хвилювалися перед іспитом. Відомі також численні випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, спеціально викликаючи в себе злість, що сприяє мобілізації можливостей.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як спосіб виклику певного емоційного стану. Цей прийом використовують як складову частину саморегуляції. Людина згадує ситуації зі свого життя, які супроводжувалися сильними переживаннями, емоціями радості чи прикрості, уявляє емоціогенні (значущі) для неї ситуації. Використання цього прийому вимагає певного тренування (повторних спроб), у результаті чого ефект зростатиме.

Останнім часом заявив про себе новий напрям керування емоційними станами – ГЕЛОТОЛОГІЯ (від грецьк. – сміх).

Встановлено, що сміх має позитивний вплив на психічні й фізіологічні процеси. Він придушує біль, тому що під час сміху вивільняються гормони катехоламіни й ендорфіни.

Перші перешкоджають запаленню, другі діють як морфін.

Доведено сприятливий вплив сміху на склад крові.

Позитивний вплив сміху зберігається впродовж доби.

Сміх зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів – норепінефрину, кортизолу й допаміну. Побічно підвищує сексуальність: жінки, які сміються часто й на повний голос, більш привабливі для чоловіків.

Крім того, експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядці нервово-емоційного напруження. Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджатимуться за допомогою м'язових рухів, вигуків, плачу. Під час плачу разом зі слізьми з організму виводиться речовина, яка утворюється при сильному нервовому напруженні. П'ятнадцяти хвилин плачу вистачає, щоб розрядити надлишкове напруження.

Виклик різних емоційних станів можливий не лише шляхом пригадування тих чи інших емоціогенних ситуацій, а й за допомогою музики. Ще в Стародавньому Вавилоні жерці-музиканти знали про полегшуючий вплив для скорботи жалісних пісень і виконували їх при жалобних церемоніях. Емоційне переживання як основна умова сприйняття музики також зазначалася філософами й лікарями стародавньої Греції (Арістотель, Платон, Гіппократ).

Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики (ритму, тональності) виявило їхню здатність викликати певні емоційні стани людини. Мінорні тональності виявляють «депресивний ефект», швидкі пульсуючі ритми й консонанси збуджують і спричиняють негативні емоції, «м'які» ритми та консонанси заспокоюють. У нашій країні й за кордоном було проведено велику кількість досліджень щодо впливу музики на фізіологічні функції організму. Було зроблено висновок, що серцево-судинна система особливо реагує на музику тоді, коли вона є приємною, створює приємний настрій: пульс сповільнюється, підсилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск. Якщо музика дратівливого характеру, серцебиття частішає й стає слабкішим.

Та сама мелодія, залежно від того, як її буде виконано: у мажорному або мінорному ладі, швидкому або повільному темпі - передаватиме різні емоції.

Ю.А. Цагареллі вивчав, яка музика – класична чи джазова – ефективніше знімає післяекзаменаційне психо-емоційне напруження. Виявилось, що перша має очевидну перевагу. Після неї зафіксовано зниження психоемоційного напруження в 91% студентів. При цьому в 71% студентів рівень напруження знизився до фонового й нижче.

Під впливом джазової музики зниження емоційного напруження було зафіксовано тільки в 52% студентів. При цьому зниження, нижче від фонового, було лише в 19% студентів, а в 48% було навіть підвищення емоційного напруження.

Ю.А. Цагареллі виявив також, що незнайома класична музика знижує емоційне напруження більше, ніж знайома.

За даними Л.Я. Дорфмана, вплив музики на емоційне порушення людини залежить від сили-слабкості нервової системи. У «сильних» активація порівняно зростає на тлі будь-якої музики (повільної і швидкої мінорної, повільної і швидкої мажорної), а в «слабких» – при швидкій музиці будь-якого ладу.

Як зазначила Л.Р. Фахрутдінова, виникнення емоції того чи іншого знака залежить від звичної (для даної культури) або незвичної музики. Звична музика зумовлює в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство, щастя), або сум, смуток, незвична музика – апатію, втому, млявість.

огляду на вплив музики на емоційну сферу людини, на її здоров'я, все більше розвивається такий напрям, як МУЗИКОТЕРАПІЯ.

Зниження нейротизму й тривожності більше спостерігають під час прослуховування сумної музики. При цьому більшого ефекту досягають, якщо тривожність ситуативна, а не особистісна. Водночас використання веселої музики для зняття тривожності, за даними Дж. Альтшулера та деяких інших авторів, може мати зворотний ефект, тобто підвищувати тривогу й дратівливість.

Також існує спроба лікувати музикою депресію. При патологічній депресії хворі не сприймають веселу музику, вона ще більше поглиблює депресію, актуалізуючи переживання хворого й перешкоджаючи в такий спосіб сприйняттю веселого. Хворі, які перебувають у глибокій депресії, відчують полегшення, коли слухають сумну, скорботну музику. На хворих, які перебувають у легкій депресії, особливо при циклотимії або циркулярному психозі, благотворно впливають елегії, ноктюрни, коліскові пісні. Хворим із депресією доцільніше спочатку давати прослуховувати мінорну музику, яка сприяє встановленню з ними «музичного контакту». Лише після декількох таких сеансів спостерігається адекватна реакція цих хворих і на мажорну музику.

Усунення небажаних емоційних станів. К. Ізард зазначає три способи усунення небажаного емоційного стану: а) за допомогою іншої емоції; б) когнітивна регуляція; в) моторна регуляція.

Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Часткові способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному укладаються в три глобальних способи, які визначив Ізард.

Водночас, розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо.

Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією.

тому і в іншому разі поширеним є спосіб, який розробив у 1932 р. німецький психіатр І. Шульц, названий «аутогенним тренуванням». Водночас, з'явилося багато його модифікацій.

Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення).

О.В. Алексєєв створив нову методику, названу «психорегулюючим тренуванням», яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не застосовують навіювання «відчуття ваги» в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не лише заспокійлива, а й збудлива частина. До неї включено деякі елементи з методик Є. Джекобсона й Л. Персиваля. Психологічною основою цього методу є концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних із розслабленням кістякових м'язів.

Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система за рахунок пропріорецептивної імпульсації є одним із головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку кістякових м'язів припадає 60%). Тому, розслаблюючи м'язи, можна послабити цей тонізуючий вплив (про що свідчить зменшення відчуття електричного подразнення й відповідної реакції на нього, а також колінного рефлексу), а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

Відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях.

Перемикання пов'язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання захопливої книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності.

Зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо.

когнітивній психології розроблено концепцію функціональної ролі контрфактичного мислення. *Контрфактами* називають уявлення про альтернативний реальності результаті події. Це мислення за типом «якби..., то...». Наприклад, після не дуже успішного складання іспиту студент думає: «Якби я не сидів стільки за комп'ютером, то цілком міг би здати іспит на четвірку» або: «Якби я вчора не перегорнув підручник, то я не одержав би на іспиті навіть трійку». У першому випадку студент конструє альтернативний сценарій подій, який міг би спричинити щось краще порівняно з реальним розвитком подій. Такого роду контрфакти називають спрямованими вгору. У другому випадку, навпаки, вибудовується сценарій, за яким нинішнє становище сприймається як відносно краще, оскільки могло б бути й гіршим. Це контрфакт, спрямований униз. Власне його й потрібно використати, щоб поліпшити свій емоційний стан.

Зняти в себе емоційне напруження допомагають такі способи:

отримання додаткової інформації, яка

знімає невизначеність ситуацій;

розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший);

**відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів;
фізична розрядка;
слухання музики;
написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження.**

Щоб відрізнити невдачу від катастрофи, безладдя від лиха рекомендують поділити аркуш паперу на два стовпчики. У ліву записати у міру спадання значущості всі негативні наслідки події. У праву – те, що можна протиставити тому, що сталося, якщо можливо, то й позитивні наслідки, у тому числі отримані уроки.

Небажані емоції можна перебороти або знизити їхню виразність за допомогою стратегії, названої **механізмами захисту**. З. Фройд виокремив кілька таких захистів.

Втеча – це фізична або уявна втеча від надто важкої ситуації. У маленьких дітей це найпоширеніший захисний механізм,

Ідентифікація – процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки сильних в її очах людей. Стаючи схожою на них, вона менше відчуває свою безпорадність, що зумовлює зниження тривоги.

Проекція – це приписування власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому.

Зсув – підміна реального джерела гніву чи страху кимсь або чимсь. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має стосунку до ситуації).

Заперечення – це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати, наприклад, відмовляється вірити, що її сина вбили на війні, дитина у разі смерті улюбленої тваринки робить вигляд, начебто вона усе ще живе й спить із нею вночі. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей.

Витіснення – крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті жахливої чи неприємної події, яка спричиняє тривогу, негативні переживання.

Регресія – повернення до більш онтогенетично ранніх, примітивних форм реагування на емоціогенну ситуацію.

Реактивні утворення – поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, які викликають тривогу, з метою їхнього маскуванню. Вона властива більш зрілим дітям, а також дорослим. Наприклад, прагнучи сховати свою закоханість, людина виявлятиме до об'єкта обожнювання недружелюбність, а підлітки – і агресивність.

Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для заспокоєння за допомогою переконання, навіювання, як правило, не бувають успішними через те, що з усієї інформації, що повідомляється, вона вибирає, сприймає й враховує лише те, що відповідає її емоційному стану. Щобільше, емоційно збуджена людина може

образитися, вважаючи, що її не розуміють. Краще дати такій людині виворотитися й навіть поплакати.

Використання дихальних вправ є найдоступнішим способом регуляції емоційного порушення. Застосовують різні способи.

Р. Деметер використав дихання із застосуванням паузи:

без пауз; звичайне дихання – вдих, видих;

пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;

пауза після видиху: вдих, видих, пауза;

пауза після вдиху й видиху: вдих, пауза, видих, пауза;

напіввдих, пауза, напіввдих й видих;

вдих, напіввидих, пауза, напіввидих;

напіввдих, пауза, напіввдих, напіввидих, пауза, напіввидих.

Крім того, автор рекомендує чергувати (по чотири рази) дихання: через ніс і рот за такою схемою:

вдих носом – видих носом;

вдих носом – видих ротом;

вдих ротом – видих ротом;

вдих ротом – видих носом.

Ці способи Р. Деметер рекомендує використати для заспокоєння перед сном і для зменшення передстартового порушення.

Г.Д. Горбанов рекомендує використати три типи вправ: *повне черевне дихання і два види ритмічного дихання*. При виконанні першої вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при ледь опущених і розслаблених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більше й більше випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітина, плечі й ключиці. Повний видих виконується в тій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітина, плечі й ключиці.

Друга вправа складається з повного дихання, здійснюваного в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім треба затримати дихання, що дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за тієї самої кількості кроків (чотири, шість, вісім). Після видиху знову робиться затримка дихання тієї самої тривалості (два, три, чотири кроки) або, у разі виникнення неприємних відчуттів, трохи коротше. Кількість повторень визначають за самопочуттям.

Третя вправа відрізняється від другої лише умовами видиху: його роблять поштовхами через щільно стислі губи.

Канадський учений Л. Персиваль запропонував використати дихальні вправи в поєднанні з напругою й розслабленням м'язів. Здійснюючи затримку дихання при напрузі м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

Контрольні питання:

- Яке значення має розуміння емоцій іншого?
- Які канали використовуються для розпізнавання й ідентифікації експресії людини?
- Що розуміють під «емоційним інтересом»?
- У чому виявляється емоційна пам'ять?
- Що становить собою емоційний слух?
- Яку інформацію людина використовує, впізнаючи емоції інших людей?
- Яким чином людина розпізнає емоції інших людей?
- Яким чином відбувається ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою?
- Як сприймається емоційний стан людини за її мовою?
- Розкрийте «вербальний еталон» сприйняття експресії різних емоцій.
- Які типи «вербальних еталонів» сприйняття експресій емоційного стану іншої людини?
- Як особливості людини впливають на розуміння емоцій іншої людини?
- Яким чином людина керує своїми емоціями?
- Яким чином відбувається контроль власних емоцій?
- Які вікові особливості контролю експресії?
- Яким чином викликаються бажані емоції?
- Як усувають небажані емоційні стани?
- Як можна усунути негативні емоції за допомогою механізмів психічного захисту?

Література:

- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Василіук Ф.Е. Психологія переживання. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Вилюнас В.К. Психологія емоціональних явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
- Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Кахиани С.Н., Кахиани З.Н., Асатиани Д.З. Экспрессивность лица человека. – Тбилиси, 1978.
- Кахиани С.Н., Кахиани З.Н., Кахиани Д.З. Экспрессивность эмоций человека. – Тбилиси, 1985.
- Куницына В.Н. Восприятие и оценка экспрессии подростками // Экспериментальная и прикладная психология. – Л., 1973. – Вып. 5. – С. 106–115.
- Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов-н/Д, 1999.
- Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629–684.
- Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М.: Знание, 1983.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.

Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979.

Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.

Глава 9

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ПОЧУТТІВ

ПОЧУТТЯ – це переживання людиною життєвого сенсу, предметів і явищ, зумовлених відношенням їх властивостей до потреб людини.

Симпатія та антипатія. Симпатія (від грецьк. – потяг, внутрішня прихильність) – це стійке позитивне (схвальне, гарне) ставлення до кого- або чого-небудь (інших людей, їхніх груп, соціальних явищ), виявляється у привітності, доброзичливості, замилюванні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги (альтруїзму).

Причини виникнення симпатії можуть бути усвідомленими й малоусвідомленими. До першого належить спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До другого – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки тощо, тобто *атракція*.

Англійське слово *attraction* перекладається як «привабливість», «притягання», «потяг». У психології цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення.

АТРАКЦІЯ – це наявність почуття, ставлення до іншої людини, та її оцінка. Специфікою симпатії й антипатії є те, що вони ніким спеціально не встановлюються, а виявляються спонтанно в силу низки причин психологічного характеру.

Зрозуміти механізми формування симпатії до певної міри допомагає виявлення чинників, які сприяють атракції. За Л.Я. Гозманом, ними є:

- властивості суб'єкта атракції;
- зівставлення властивостей об'єкта й суб'єкта атракції;
- особливості взаємодії;
- особливості ситуації спілкування;
- культурний і соціальний контекст;
- час (динаміка розвитку відносин у часі).

Отже, виникнення й розвиток атракції, а з нею й симпатії, залежить від особливостей як об'єкта симпатії (його привабливості), так і суб'єкта, що симпатизує (його схильностей, переваг), і його визначають конкретні соціальні умови.

Емоційне ставлення до людини впливає на оцінку як його особистості загалом, так і його професійних якостей.

Прихильність. Прихильність – це почуття близькості, яке базується на симпатії до кого-небудь. Прихильність виявляється вже в дитини до тієї людини, яка задовольняє її потреби. Однак є підстава думати, що вона зумовлює не лише умовно-рефлекторне встановлення

взаємин з іншими, а й уроджена потреба в цих взаєминах. Звідси в західній літературі виокремлюють два підходи до пояснення природи прихильності. Прихильники концепції «первинної мотивації» вважають, що в дитини існує вроджена потреба перебувати в безпосередній близькості, контакті з іншою істотою. У цій концепції йдеться про «прилипання». Прихильники ж концепції «вторинної мотивації» пояснюють виникнення прихильності тим, що близькі дорослі задовольняють фізіологічні потреби дитини.

Чим благополучніші відносини між дитиною й матір'ю, тим сильніший контакт дитини з іншими об'єктами прихильності. М. Ейнсворт пояснює це в такий спосіб: чим менш надійним є зв'язок із матір'ю, тим більше дитина схильна придушувати своє прагнення до інших соціальних контактів.

Дитина, у якої є повноцінне почуття прихильності до певної людини, реагує на розлуку з нею низкою бурхливих виявів. Дж. Боулбі малят у віці одного року, виявив три стадії: *протест, розпач, відсторонення*. На стадії протесту діти відмовляються визнати своє відокремлення від об'єкта прихильності. Вони вживають енергійних спроб знову знайти матір. На стадії розпачу вони плачуть, кричать, відмовляються контактувати з ким-небудь, хто намагається їх заспокоїти. На третій стадії (відсторонення), яке настає через кілька годин, а іноді й днів, діти приходять до тями, стають дуже лагідними. У їхньому плачу відчувається безвихідь, монотонність. Лише потім поступово діти починають відгукуватися на вияв уваги з боку тих, хто їх оточує.

М. Ейнсворт виокремлює два типи прихильності: *надійну й ненадійну*. Для першого типу притаманна дослідницька активність у незнайомій атмосфері, при якій мати використовується як «база», відсутність негативної реакції на наближення незнайомої людини, радісне вітання матері при її наближенні. Другий тип характеризує пасивна поведінка дитини в незнайомій обстановці, навіть у присутності матері, негативною реакцією на наближення незнайомої людини, безпорадність й дезорієнтованість у відсутності матері й пасивність при її наближенні.

Деякі психологи вважають прихильність найважливішим чинником розвитку дитини. Вони думають, що розлучення з об'єктом прихильності навіть на короткий строк може спричинити важкі наслідки, і чим триваліша розлука, тим вища ймовірність появи аномалій у психічному розвитку дитини.

Дружба. Прихильність до певної людини найбільше виявляється у феномені дружби.

Варто підкреслити, що як один із видів атракції дружба має свою специфіку. Якщо симпатія й любов можуть бути односторонніми, то дружба такою бути не може. Вона допускає *міжособистісну атракцію*, тобто вияв дружніх почуттів з обох сторін. Лише в цьому разі дружба може виконувати функції задоволення емоційних потреб, взаємного пізнання, соціальної взаємодії й діалогу особистостей, що

набуває характеру *особистих* (інтимно-довірчих) *взаємин*. Крім того, дружба порівняно з симпатією, потягом, любов'ю має більш усвідомлений, прагматичний характер.

М. Аргайл зазначає, що дружба в ієрархії цінностей людини займає вище місце, ніж робота й відпочинок, але поступається шлюбу або сімейному життю. Щоправда, у різних вікових групах це співвідношення може мінятися. Дружба найважливіша для молоді, з підліткового віку до вступу в шлюб. Дружба знову стає високо значущою в літньому віці, коли люди виходять на пенсію й втрачають близьких людей. У проміжку між цим віком дружба за значущістю поступається роботі й сім'ї.

М. Аргайл виокремив три причини дружби, за якими встановлюються дружні відносини:

брак матеріальної допомоги й інформації, хоча друзі забезпе-чують її меншою мірою, ніж сім'я або товариші по службі;

брак соціальної підтримки у вигляді ради, співчуття, довірливого спілкування (для деяких заміжніх жінок друзі щодо цього важливіші, ніж чоловіки);

спільні заняття, спільні ігри, спільність інтересів.

Як зазначає М. Аргайл, жінки мають тісніші дружні взаємини, ніж чоловіки, вони більш схильні до саморозкриття й ведуть більш інтимні розмови. Чоловіки більше схильні до спільної діяльності й спільних ігор із друзями.

Часто дружать зовсім не схожі за психічним складом люди.

М. Аргайл і М. Хендерсон шляхом опитування встановили загальні правила поведінки, які вважаються найважливішими для продовження дружніх відносин, недотримання яких призводить до їхнього розриву. З 27 правил дружби вони виокремили 13 найважливіших і розподілили їх на чотири групи.

ОБМІН:

ділитися новинами про свої успіхи;

виявляти емоційну підтримку;

добровільно допомагати у разі потреби;

намагатися, щоб другові було приємно у твоєму товаристві;

повертати борги й послуги.

ІНТИМНІСТЬ:

упевненість в іншому й довіра до нього.

СТАВЛЕННЯ ДО ТРЕТІХ ОСІБ:

захищати друга за його відсутності;

бути терпимим до інших його друзів;

не критикувати друга привселюдно;
зберігати довірені таємниці;
не ревнувати й не критикувати інші особисті
взаємини іншого.

КООРДИНАЦІЯ:

не бути настирливим, не повчати;
поважати внутрішній світ й автономію друга.

Дитяча дружба. Канадські психологи Б. Байджеу й Д. Ла Гайпа, вивчаючи дітей від 6 до 14 років, виявили, що дружба з погляду нормативних очікувань проходить три стадії розвитку:

ситуативні відносини у зв'язку із загальною діяльністю, територіальною близькістю, взаємною оцінкою;

договірний характер відносин – неухильне дотримання правил дружби й високих вимог до характеру друга;

»внутрішньо-психологічна» стадія – першорядного значення набувають особистісні риси: вірність, щирість, здатність до інтимності.

У маленьких дітей дружба має нестійкий, ситуативний характер. Наприклад, Л.М. Галігузова виявила, що діти раннього віку нерідко не можуть виокремити серед трьох однолітків того, з ким перед цим 15 разів зустрічалися наодинці й подовгу бавилися. Дитяча дружба може припинитися через дурницю, тому що вони не вміють миритися із особистими недоліками своїх друзів.

Р. Стернберг й А. Селман показали вікові розбіжності в уявленнях дітей про друга. Для дитини 3–7 років друг – це наявний партнер у грі, У віці 4–9 років друг – це той, хто щось робить для дитини. У віці 6–12 років діти розуміють дружбу як взаємовигідну кооперацію. У 9–15 років на перше місце виходить потреба в співпереживанні, у тому, щоб можна було поділитися із другом потаємним. Підлітки, старші 12 років, сприймають дружбу як автономну взаємозалежність: друзям дозволено встановлювати незалежні стосунки із третіми особами.

У сільських юнаків рідше трапляється «парна» дружба й частіше – *екстенсивна*, що об'єднує понад п'ять друзів. У сільських школярів більше розвинені міжкласові контакти, зустрічі друзів частіше відбуваються в громадських місцях. Вони рідше відчувають дефіцит дружнього спілкування. У них менше виражений «мотив розуміння» як причина дружби.

Закоханість. Закоханість – це відносно стійке емоційне ставлення, яке відображає *жагучий* потяг до кого-небудь. Е. Фромм писав, що закоханість прийнято вважати вершиною любові, насправді ж вона лише початок і лише можливість знаходження любові.

С.В. Ковальов говорив про вікові періоди вияву закоханості. Вже у віці трьох років хлопчикові або дівчинці починає дуже подобатися (строго за ознакою певної статі) інша дитина одного з ним або старшого (що більше властиво дівчаткам) віку.

Другий період – вік семи-восьми років, коли напівдитяча закоханість виявляється у взаємній ніжності й жалощах.

Третій період – підлітковий вік (12–13 років), коли почуття до людини протилежної статі виражається в зростанні потягу до спілкування, великому інтересі до об'єкта любові й своєрідному фетишизмі (коли особливо приваблює якийсь один компонент зовнішності: волосся, ноги тощо).

Четвертий період – юнацький вік (15–17 років), коли закоханість має майже «дорослий» характер, тому що ґрунтується на потягу до глибокої особистої інтимності, прагненні пізнати особистість об'єкта закоханості.

Закоханість, як правило, зумовлює суто зовнішня привабливість людини й навіть окремих рис зовнішності (можна захопитися очима, усмішкою, ходом дівчини).

Період закоханості її об'єкт здається прекрасним і недосяжним. Людина малює у своїй уяві барвистий і прекрасний образ, що може загалом не відповідати дійсності.

Уява закоханого переповнена об'єктом закоханості настільки, що він перестає зауважувати не лише навколишніх, а й самого себе. Це, власне, домінантно відносно стійкий стан. Закоханий хоче постійно перебувати зі своїм об'єктом, якого обожнює, тому заради цього може закинути всі свої справи.

Є люди, які легко й часто закохуються. Це так звані *влюбливі* суб'єкти. Водночас виникнення стану закоханості перебуває під контролем людини. Вона може мотивувати цей стан: людина просто вирішує, що їй треба в когось закохатися.

Кохання породжує бажання мати й оберігати предмет своєї любові, дарувати йому всілякі задоволення й уникати всього, що завдає йому прикрощів. У свою чергу в закоханого виникає відповідне емоційне ставлення.

Очевидно, що бути прив'язаним до всіх людей неможливо, тому КОХАННЯ – це інтимна прихильність, яка наділена настільки великою силою, що втрата об'єкта цієї прихильності здається людині непоправною, а її існування після цієї втрати – безглуздим.

Слід розрізняти кохання і любов. Із цього погляду «любов» учителя до учнів, лікаря до хворих – це здебільшого не більш, ніж абстракція, що відображає вияв інтересу, емпатії, поваги особистості, але не прихильності. Адже прихильність – це почуття *близькості*, засноване на відданості, симпатії.

Виокремлюють кілька різновидів кохання. Зокрема, кажуть про активну й пасивну форми кохання; у першому випадку кохають, а в іншому – дозволяють себе кохати. Розмежовують короточасне кохання – закоханість і тривале – жагуче кохання.

Е. Фромм, К. Ізард та інші говорили про любов батьків до своїх дітей (материнська й батьківська любов), дітей до своїх батьків (любов

сина, дочки), між братами й сестрами (сиблінгова любов), між чоловіком і жінкою (романтична любов), до всіх людей (християнська любов), любов до Бога. Говорять також про взаємну й нерозділену любов.

Любов виявляється в постійній турботі про об'єкт любові, у чуйності до його потреб і готовність задовольнити їх, а також при загостренні переживання цього почуття (сентиментальності) – у ніжності й пестоцях. Які емоційні переживання супроводжують людину при вияві нею ніжності й пестоців, сказати важко. Це щось неясне, майже ефемерне, що практично не піддається усвідомленому аналізу. Ці переживання - те саме, що позитивний емоційний тон вражень, який теж досить складно вербалізувати, якщо не вважати, що в людини виникає щось приємне, близьке до легкої й тихої радості.

Е. Фромм дав таке абстрактне визначення сексуальної любові:

це взаємини між людьми, коли одна людина розглядає іншу як близьку, родинну самій собі, ототожнює себе з нею, відчуває потребу в зближенні, об'єднанні; ототожнює з нею свої власні інтереси та бажання й, що досить істотно, добровільно духовно й фізично віддає себе іншій людині, прагнучи взаємно володіти нею.

Р. Стернберг розробив трикомпонентну теорію любові.

Перша складова любові – *інтимність, почуття близькості*, що виявляється в любовних відносинах. Закохані почувають себе пов'язаними один з одним. Близькість має кілька виявів: радість із приводу того, що кохана людина поруч; наявність бажання зробити життя коханої людини краще; бажання надати допомогу у важку хвилину й надія на те, що в коханої людини теж є таке бажання; обмін думками й почуттями; наявність спільних інтересів.

Традиційні способи залицяння можуть перешкодити близькості, якщо вони складаються зі самих лише ритуальних дій і позбавлені щирого обміну почуттями. Близькість можуть руйнувати негативні почуття (роздратування, гнів), які виникають під час сварок через дрібниці, а також страх бути відкинутим.

Друга складова любові – *пристрассть*, що зумовлює фізичний потяг й сексуальну поведінку у відносинах. Хоча статеві відносини тут важливі, але вони не є єдиним видом потреб. Зберігається потреба в самоповазі, одержанні підтримки у важку хвилину.

Третя складова любові – *рішення-зобов'язання (відповідальність)*. Вона має короткочасний і довгостроковий аспекти. Короткочасний аспект відображається в рішенні про те, що конкретна людина кохає іншу, довгостроковий аспект – у зобов'язанні зберігати цю любов («клятва в любові до смерті»).

Е. Фромм вказував на розбіжності материнської й батьківської любові.

Материнська любов безумовна – мати любить свою дитину за те, що вона є. Її любов не підвладна контролю з боку дитини, тому що її в матері не можна заслужити. Материнська любов або є, або її немає.

Батьківська любов обумовлена – батько любить за те, що дитина виправдує його очікування. Батьківська любов керована – її можна заслужити, але її можна і втратити.

Важливою характеристикою батьківської любові, особливо матері, є *емоційна доступність*. Це не просто фізична присутність або фізична близькість батьків, це їх готовність дати дитині своє тепло, свою ніжність, а згодом і розуміння, підтримку, схвалення.

Дбайливість батьків стосовно своїх дітей визначається їх чутливістю до потреб дитини й готовністю їх задовольнити. Діапазон вияву цієї чутливості надзвичайно великий – від настирливості до повної байдужості.

приводу того, за що дитина любить свою матір, висловлюються різні думки.

Ворожість. Почуття ворожості – це неприязне ставлення до того, з ким людина перебуває в конфлікті. А. Басі розуміє ворожість як вузький за спрямованістю стан, який завжди має певний об'єкт. К.Ізард визначає її як комплексну афективно-когнітивну рису, або орієнтацію особистості. Почуття ворожості виникає з негативного досвіду спілкування й взаємодії з якоюсь людиною в ситуації конфлікту. Воно легше виникає в уразливих і мстивих людей. Почуття ворожості виявляється в «агресивному настрої», «агресивному стані» (М.Д. Левітов), тобто в емоціях злості (гніву), відрази й презирства із властивими для них переживаннями й експресією, які можуть спричинитися до агресивної поведінки.

Однак А. Басі зазначає, що ворожість і агресивна поведінка поєднуються часто, але аж ніяк не завжди. Люди можуть перебувати у ворожих стосунках, але ніякої агресії не виявляти хоча б тому, що заздалегідь відомі її негативні наслідки для «агресора». Буває й агресія без ворожості, коли, наприклад, грабують людину, не маючи до неї ніяких ворожих почуттів.

Сильно виражене почуття ворожості позначають як *ненависть*. Ненавидіти можна не лише окремих людей, а й людство загалом, хоча сильне розчарування стосується лише конкретної особи.

ОЗЛОБЛЕНІСТЬ – це фрустрованість, результат частого придушення образ і злості, форма хронічної ворожості до всіх і всього, жорстокість. Це хронічний стан роздратування й крайньої ненависті, що доходить до жорстокості.

Озлобленість формується поступово й часто свої джерела має в дитинстві. «Озлобленими дітьми» нерідко є вихованці дитячих будинків. Озлобленими стають діти внаслідок жорстокого виховання батьків і дорослих. Вони ставляться до навколишніх із такою ж

байдужістю, черствістю, безсердечністю, а часом і жорстокістю, з якими ставилися колись до них. У них озлобленість має заступити собою нестерпні образи й розчарування.

Ксенофобії. Ненависть, звернена проти певних груп населення, наприклад, проти таких меншин, як іноземці або емігранти, має назву *ксенофобії*.

Ненависть виявляється також у *злостивості*, тобто у роздратовано-прискіпливому ставленні до когось, а також у *наклеп*, особливо якщо ненависть має прихований характер.

Водночас, почуття ненависті може бути корисним для людини. Однак для моральної оцінки цього почуття важливо знати, на що або на кого спрямована ненависть.

Цинізм. Специфічним виявом презирства є цинізм, тобто стійке презирливе ставлення людини до культури суспільства, до його духовних і особливо моральних, цінностей. Термін «цинізм» завдячує своїм походженням давньогрецькій філософській школі кініків, які проводили свої диспути на афінському пагорбі за назвою *Kynosarges*.

латинській мові слово «кініки» стало звучати як «циніки». Кініки проповідували презирство до суспільної культури, повну незалежність людини від суспільства, повернення до «природного» стану. Виявляється цинізм як у словах, так й у вчинках: глузуванні над тим, що становить культуру людства, знуцанні над моральними принципами, осміянні ідеалів, попрянь людської гідності. Отже, цинізм є не лише емоційним, а й моральним почуттям.

Заздрість – найчастіше її розуміють як неприязне, вороже ставлення до успіхів, популярності, моральної переваги або домінуючого становища іншої особи. У словнику «Психологія» заздрість розглядають як вияв мотивації досягнення, коли реальні або уявні переваги в придбанні соціальних благ (матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей) суб'єкт сприймає як загроза цінності власного «Я», і їх супроводжують афективні переживання й дії. «Чорна заздрість» є негативною емоцією. Однак як емоцію заздрість можна розглядати тільки в разі ситуативної її появи. Коли ж заздрість стійка стосовно якогось об'єкта, вона стає емоційною установкою, тобто почуттям.

Поряд із розумінням заздрості як *неприязного почуття, ворожого ставлення* до когось, є й ширший підхід, коли заздрість розглядають як феномен, який виявляється на трьох рівнях: на рівні свідомості – усвідомлення нижчого свого становища, на рівні емоційного переживання – почуття досади, роздратування або злості через таке становище і на рівні реальної поведінки – руйнування, усунення предмета заздрості.

К. Муздзіасв виокремлює такі компоненти ЗАЗДРОСТІ, які послідовно виявляються:

соціальне порівняння;

сприйняття суб'єктом чісїсь переваги;

переживання досади, прикрості, а то й приниження з цього приводу;
неприятне ставлення або навіть ненависть до того, хто перевершує тебе;
бажання або заподіяння йому шкоди;
бажання або реальне позбавлення його предмета переваги.

Буває й так, що людина, боячись викликати заздрість інших, знижує свою енергію й ентузіазм, приховує свій добробут і досягнення, користується ними потай, не одержуючи від них повного задоволення.

Заздрість може переживатися як *досада*, *злість* на того, хто, як здається, домігся незаслуженого успіху, одержав незаслужені блага, а з іншого боку, *образа* на долю у зв'язку з уявною незаслуженою власною невдачею. Заздрісник страждає від свідомості власної неповноцінності: раз у мене *цього* немає, значить я гірший за нього.

Для нейтралізації негативних переживань заздрісник вдається або до саморуйнівних фантазій, або байдужості, цинізму, що дозволяють йому уникати травматизації, пов'язаної з відчуттям дефіциту й неповноцінності свого існування. Заздрість може виродитися у *самоїдство*.

Чинники, які сприяють виникненню заздрості, можна поділити на *зовнішні й внутрішні*. Внутрішніми чинниками, які призводять до заздрості, є такі особливості особистості, як егоїзм і себелюбство, марнославство й надмірне честолюбство (Арістотель).

До зовнішніх чинників належать близькість у статусному становищі того, хто заздрить, до того, кому він заздрить. Заздрісник як правило, порівнює своє становище й свої досягнення, гідність зі статусом близьких людей на соціальних сходах.

Види заздрості. І. Кант поділив заздрість на «*чорну заздрість*» (коли в того, хто заздрить, є прагнення позбавити блага іншого) і *просто недобррозичливість*. Виокремлюють й інші види заздрості. Кажуть, наприклад, про «*незлостиву*» заздрість, коли людина хоче мати те, що має інший, але при цьому не відчуває до нього ворожого почуття. Як у «*злостивій*», так й в «*незлостивій*» заздрості присутнє бажання того, хто заздрить, усунути нерівність.

Деякі автори виокремлюють *депресивну* заздрість, яка породжується приниженим становищем, але пов'язана з почуттям несправедливості, котре виникає.

Виокремлюють і *піднесену*, «*білу*» заздрість, коли людина, заздрячи, не відчуває до успішної людини ворожих почуттів. У цьому разі «*біла заздрість*» може навіть бути стимулом для змагання з іншою людиною,

онтогенезі заздрість з'являється досить пізно як результат морального егоцентризму дитини, змагального характеру ігор, незадоволення потреби у визнанні. Часто заздрість виникає до братів,

молодші заздять перевазі старших, а ті, у свою чергу, заздять тому, що батьки ставляться до молодших з більшою увагою, ніжністю.

Усуненню заздрості в дитячому віці сприяють підвищення соціального статусу дитини, її ідентифікація зі значущими для неї іншими дітьми, наявність позитивних переживань у процесі спільних ігор і спілкування.

Ревнощі. Деякі науковці використовують поняття «*заздрість*» і «*ревнощі*» як синонімічні. Є й такі, хто вважає ревнощі ширшим поняттям, ніж заздрість, тому вважають за можливе використовувати тільки поняття «ревнощі».

Ревнощі – це підозріливе ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане з болісним *сумнівом у його вірності*, або знанням про його невірність

Причиною виникнення ревнощів Е. Хетфілд і Г. Уолстер вважають почуття приниженої гордості та усвідомлення порушення прав власності.

Особливе значення посідають ревнощі, які виявляються у взаєминах між статями. Вони пов'язані з почуттям любові й приводом для них слугує той факт, що хтось любить не нас, а іншого.

Ревнощі пов'язані із упевненістю, що лише він (вона) має право на кохану людину. Результатом цього є зазіхання на особисту волю коханого, деспотизм, підозрілість. Нерідкі афективні спалахи ревнощів, які можуть спричинитися до трагічних наслідків. Внаслідок ревнощів любов переходить у ненависть. Тоді людина прагне всілякими способами заподіяти страждання, образити й принизити обрану нею людину. Така ненависть часто залишається придушеною й виявляється у вигляді знуцання над коханим (коханою).

О.М. Волкова реакції ревнощів класифікує за декількома критеріями: за критерієм норми – нормальні або патологічні; за змістовним критерієм – афективні, когнітивні, поведінкові; за типом переживання – активні й пасивні; за інтенсивністю – помірні, глибокі, важкі.

Нормальні, непатологічні реакції вирізняються адекватністю ситуації, зрозумілі багатьом людям, підпорядковані суб'єктові, нерідко контрольовані з його боку.

Патологічні ревнощі мають такі характеристики.

Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, шукати винного (я – партнер – суперник), вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто відтворювати картину події. Когнітивні реакції більш виражені в осіб астеничного складу, інтелектуалів.

Афективні реакції виражаються в емоційному переживанні зради. Найхарактерніші емоції – розпач, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов і надія. Залежно від типу особистості афективні реакції мають перебіг на тлі

меланхолійної депресії або гнівної ажитації. Перевага афективних реакцій спостерігається в людей художнього, емоційно-лабільного складу.

Поведінкові реакції постають, як пише О. Волкова, у вигляді боротьби або відмови. Гострі й глибокі реакції ревнощів є результатом повної несподіванки зради на тлі благополучного шлюбу. Зрада більше ранить довірливу й віддану людину. Ревнощі стають затяжними, якщо ситуація не має розв'язки, партнер поводить ся суперечливо, не приймаючи певного рішення.

О. Волкова зазначає, що посиленню реакції ревнощів сприяють: інертні психічні процеси, які ускладнюють усвідомлення, реагування й дії в певній ситуації;

ідеалістичний настрій, при якому людина не допускає жодних компромісів у любовному житті;

виражене власницьке ставлення до речей та осіб;

завищена чи занижена самооцінка; при завищеній самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревнощів, при заниженій – людина гостро переживає власну неповноцінність;

самотність, бідність міжособистісних зв'язків, коли партнера нема ким замінити;

чутливість людини до зради різного роду в інших партнерствах;

сильна залежність від партнера в досягненні будь-яких життєвоважливих цілей (матеріальна забезпеченість, кар'єра тощо).

Виокремлюють кілька видів ревнощів: тиранічні, від ущемлення самолюбства, зворотні, прищеплені (Лінчевський).

Тиранічні ревнощі виникають у впертих, деспотичних, самовдоволених, дріб'язкових, емоційно холодних і відчужених суб'єктів. Такі люди висувають навколишнім дуже високі вимоги, виконати які буває важко або зовсім неможливо, й не викликають у сексуального партнера не лише співчуття, а й призводять до охолодження у взаєминах.

Ревнощі від ущемлення самолюбства виявляються в людей із тривожно-недовірливим характером, із низькою самооцінкою, невпевнених у собі, що легко впадають у тугу й розпач, схильних перебільшувати неприємності й небезпеки. Непевність у собі, почуття власної неповноцінності змушує їх бачити суперника в кожному зустрічному. І якщо їм здається, що партнер не виявив до них належної уваги, у їх відразу виникають сумніви, підозри щодо вірності коханої людини.

Зворотні ревнощі – результат власних тенденцій у невірності, її проекція на партнера.

Прищеплені ревнощі є результатом навіювання з боку, що «всі чоловіки (жінки) однакові», натяків із приводу невірності дружини, Яскравим прикладом такого ревнивця є Отелло, якого налаштував проти Дездемони Яго.

За О. Волковою, існують такі способи подолання ревнощів:
відволікання на що-небудь значуще для людини (навчання, робота, турбота про дітей, хобі);
формування нового погляду на речі, формування моралі прощення, свідомий контроль над реакціями ревнощів;
соціальні висновки, пошук власних помилок, побудова нових взаємин із партнером, можливо, іншого типу;
знецінювання партнера й ситуації зради – порівняння їх з іншими цінностями, життєвими установками;
у разі розпаду партнерства – пошук нового партнера, зміна способу життя, формування інших міжособистісних зв'язків.

Дитячі ревнощі. А. Валлон описує вияв ревнощів у маленьких дітей. Перші реакції ревнощів спостерігаються вже в дев'ятимісячних дітей. Вони примітивні й стереотипні. Дитина кричить, плаче, сіпається, коли вона бачить, як мати підходить до іншої дитини, бере її на руки. Рідше дитина ревнує до дорослого, наприклад, коли мати робить вигляд, що обіймає батька. Дитина може ревнувати й до ляльки, вона кидає її, якщо бачила, як її гладили батьки. У десять місяців, бачачи, як мати кладе голову батькові на плече, намагається всунути її між ними.

Віці одного року і дев'ять місяців дівчинка не хоче, щоб шили плаття її ляльці. У віці 2 років ворожі дії у зв'язку з ревнощами вже стримуються, замість них виникають переживання, образа, надимання щік.

Потім у віці від 2,5–5 років ревнощі з'являються за наявності в дитини вже активної любові до батьків, яка виявляється «нерозділеною». Мати або батько не відповіли їй взаємністю, не поставилися до її почуття з бажаною увагою. Дитина почуває себе відкинутою, ізольованою, «виставленою за двері Будинку, в якому насолоджуються любов'ю й щастям інші» (Куттер). Цей досвід закладає основу для всіх наступних невротичних розладів та інших психопатологій у даної людини.

На думку З. Фройда, у хлопчиків виникає позитивний *едипів комплекс* (на ім'я міфічного персонажа Едипа). Він виявляється в сексуальному потязі до матері та в ревнощах до батька, якого хлопчик починає розглядати як суперника в боротьбі за матір, незважаючи на наявні до нього ніжні почуття. Можливий і негативний едипів комплекс, коли в хлопчика виникає любов до батька й ненависть до матері. Іноді обидві форми поєднуються й виникає амбівалентне ставлення до батьків.

дівчаток виникає *комплекс Електри* (на ім'я міфічної царівни, яка з помсти за вбивство свого улюбленого батька, брала участь в убивстві своєї матері, винної у його загибелі). У дівчаток виникає сексуальний потяг до батька й ревнощі до матері, яку сприймають як суперницю. Як і у хлопчиків, цей комплекс може бути позитивним,

негативним (любов до матері й ненависть до батька) і змішаним. У дітей ревності виникають і стосовно своїх братів й сестер.

Задоволеність. В основному феномен задоволеності вивчають із двох позицій – загальпсихологічної й соціально-психологічної (або соціальної).

межах загальпсихологічного підходу задоволеність розглядають або як стан, або як мотив. У першому випадку задоволеність розуміють як почуття задоволення, стан достатку, радості, що переживається суб'єктом, побажання й вимоги якого задоволені.

Представники соціального й соціально-психологічного підходів розглядають задоволеність як оцінку діяльності та її умов, оцінку результатів цієї діяльності. Оскільки оцінка є елементом вияву відносин, то й задоволеність розглядають як один з аспектів проблеми відносин.

Задоволення характеризує одноразовий і найчастіше короткостроковий акт (виконану роботу, гідний вчинок, задоволену потребу). Задоволеність натомість характеризують довготривалі події, діяльність.

Отже, задоволеність (або незадоволеність) є специфічним психологічним феноменом, відмінним від задоволення (незадоволення).

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ є стійким довготривалим позитивним емоційним ставленням (установка) людини до чогось, що виникає внаслідок неодноразово пережитого задоволення в певній сфері життя й діяльності, висловлюване у формі судження. Задоволення ж можна визначити як позитивне переживання людиною її емоційної реакції на зроблені або завершені дії та вчинки, а також події.

Між задоволеністю й задоволенням існує функціональний зв'язок, але не тотожність. Задоволення – первинний феномен, а задоволеність – вторинний.

Задоволеність життям тісніше пов'язана з оцінками задоволення потреб, ніж з оцінками значущості цих потреб. Водночас повнота задоволення потреб, на думку автора, лише опосередковано впливає на задоволеність життям. Молоді люди, за даними Л. Бірона, одержують максимальне задоволення від досягнень у роботі, самовдосконаленні.

П.І. Янічев виявив, що в підлітків і юнаків задоволеність минулим значно вища, ніж задоволеність сьогоденням. Позитивну кореляцію між задоволеністю сьогоденням і минулим виявлено лише дев'ятикласників. У семикласників кореляції немає, а в студентів вона негативна.

Задоволеність життям у людей похилого віку залежить від багатьох чинників, але найменше – від віку. Найважливішим чинником є здоров'я. Відіграють роль матеріальна забезпеченість,

сімейний і соціальний стан, житлові умови, рівень спілкування з навколишніми.

щасливих шлюбів основним мотивом вступу в шлюб була любов. К.Є. Альшина виявила, що задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя. Крива цієї залежності має одноманітну форму. На початку, впродовж перших 20 років існування сім'ї задоволеність поступово знижується, досягаючи мінімального значення в парах зі стажем спільного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але більш різко.

дослідженнях М.Г. Юркевич було виявлено залежність задоволення жінок шлюбом від задоволення роботою, а також від поділу домашньої праці.

ЩАСТЯ визначають як почуття й стан повного задоволення.

Поняття «щастя» є складним, має як когнітивний, так і емоційний компоненти і відображає як оцінку свого існування, так і ставлення до себе як до щасливої чи нещасної людини.

Чітких й єдиних для всіх людей критеріїв щастя немає. Соціологи, наприклад, виявили, що щасливих людей частіше можна зустріти в економічно слабозвиненій Індії, ніж у матеріально благополучній Швеції. Отже, рівень життя мало впливає на переживання власної щасливості-нещасливості.

**Серед чинників, які зумовлюють щастя людини,
А. Шопенгауер насамперед називав *ЗДОРОВ'Я* й
КРАСУ людини,**

Гроші не завжди є гарантією щастя, оскільки після досягнення певного рівня добробуту підвищення доходів, робить людей більш нещасливими. Щастя не залежить від віку й приналежності до певної релігії. Однак, як показав Д. Майєрс, загалом люди з активними релігійними переконаннями відчують більше задоволення від життя. Найсильніший вплив на відчуття щастя робить спілкування, взаємини з іншими людьми.

Побутове розуміння щастя часто пов'язують із благополуччям людини в особистому житті. Є деякі статеві розбіжності в переліку чинників, від яких залежить уявлення про щастя. Любов, сім'я, радість сенс життя для жінок мають більше значення, ніж для чоловіків. Для чоловіків більше значення мають такі фактори як доля, фарт, спрямованість у незвідане, гострота боротьби й радість здобутої перемоги.

Ф. Вессман і Дж. Рікс виявили, що щасливі й нещасні люди по-різному переживають стан піднесеності («гарний настрій»). Перші переживають стан щирої піднесеності, якому властивий енергійний, відкритий, жвавий інтерес до повноти й багатства навколишнього світу, свідомість власної «включеності» в те, що відбувається. Інші

переживають гарний настрій як полегшення, як перепочинок від тривоги і хвилювань, якими насичене їхнє життя.

Б.С. Братусь виокремив чотири шаблі розвитку уявлення людини про щастя.

Особисте щастя, незалежно від того, щасливі або нещасні інші. Краще навіть, щоб вони були нещасні, щоб на цьому тлі яскравіше сяяло власне щастя.

Щастя пов'язане із процвітанням групи, з якою ідентифікує себе людина. Вона не може бути щасливою, якщо потерпає від нещастя її група. Нещастя інших їй не заважає.

Щастя передбачає його поширення на всіх людей, усе людство.

До цього додається відчуття зв'язку з Богом, і щастя уявляється як служіння Йому та поєднання з Ним.

Почуття гордості. Гордість найчастіше зараховують до негативних моральних почуттів, яке має давню традицію.

Проте таке ставлення до гордості не зовсім є виправданим. Людина може відчувати гордість як щодо особистих заслуг, досягнень, так і щодо досягнень інших людей, а також різних соціальних спільнот (колективу, міста, країни). Швидше аморальним є відсутність цього почуття. При визнанні цього почуття аморальним причиною може бути не сама гордість, а спосіб її вираження – *гординя, зазнайкуватість, зарозумілість, чванство, пиха.*

дітей вираження гордості спостерігається рано. Переживаючи емоції, пов'язані з почуттям гордості, людина усвідомлює власну значущість, навіть якщо гордість стосується не її особистих досягнень, досягнень близької їй людини або референтної групи.

Отже, гордість тісно пов'язана з так званим «*почуттям власної гідності*», тобто з потребою людини в повазі до себе з боку інших. Однак за надмірної виразності ця потреба зумовлює появу такої особистісної особливості, яка належить до таких моральних почуттів, як *марнославство, самовдоволення, самозамилування.*

Специфічним виявом гордості є патріотизм, тобто гордість за свою Батьківщину (країну, місто), нації у зв'язку з її соціальними й культурними досягненнями. Патріотизм як гордість тісно пов'язаний з любов'ю (прихильністю) до своєї країни. Залежно від оцінки Батьківщини іншими патріот може відчувати різні емоції: радість, задоволення, сором, пригніченість, злість тощо. Патріотизм виявляється у вірності Батьківщині, у готовності до самопожертви, у турботі про її інтереси, у повазі до історичного минулого своєї країни.

Патріотизм може набувати й негативних виявів, переходячи у великодержавний шовінізм.

Псевдопочуття. За К.К. Платоновим, *почуття обов'язку* – це вище соціально сформоване моральне почуття, понятійним компонентом якого є усвідомлення й прийняття особистістю певних

моральних норм, що стали мотивами діяльності, а емоційним компонентом – задоволення досягнутою метою або незадоволення недосягнутою, котре викликає докори совісті. Отже, почуття обов'язку входить до того, що позначають як *совість*.

Почуття нового означає схильність людини до введення новацій, до заміни старого на нове, більш прогресивне.

Почуття дорослості традиційно визначають як переживання ставлення до самого себе як дорослого. Появі цього почуття сприяє розвиток вторинних статевих ознак у підлітків, фізичний розвиток, відчуття наростання життєвих сил й енергії, нагромадження знань й умінь, у яких він іноді починає перевершувати дорослих, зокрема своїх батьків і вчителів фізичної культури (особливо це стосується хлопчиків). Пробудженню цього почуття сприяють і відповідальні суспільні доручення в школі й доручення батьків.

появою почуття дорослості в підлітків виникає *критичність стосовно дорослого*. Однією з ознак дорослості підліток вважає своє вміння зауважувати недоліки й похибки старших, у тому числі й учителів, помилки вимови, неправильні звороти мовлення, відсутність деяких вчителів побутових навичок, невміння відповісти на питання тощо. Критичність підлітків виражається в тому, що вони не схильні все приймати на віру, вони вимагають логічного пояснення – чому потрібно чинити так, а не інакше. Підліток, бажаючи бути дорослим, очікує й емоції, властиві дорослим, свідомо прогнозує їх (О.Г. Закаблук).

Почуття власного «Я» – це ще одне псевдопочуття, яке відображає рівень розвитку свідомості людини, усвідомлення свого існування у світі.

Почуття причетності, за К.К. Платоновим – це продукт спілкування, до структури якого входять емпатія й усвідомлена єдність загальних цілей спільної діяльності.

Вираз *«почуття ліктя»* означає згуртованість людей у колективі, підтримку і взаємодопомогу в спільній діяльності. Говорять також про *почуття спільності, іронії, гумору, успіху, дисципліни, відповідальності*, які теж не мають нічого спільного з дійсними почуттями.

Контрольні питання:

- Що становлять собою почуття?
- У чому виявляється почуття симпатії та антипатії?
- Охарактеризуйте прихильність як почуття.
- Розкрийте сутність і зміст почуття дружби.
- Розкрийте сутність і зміст почуття закоханості.
- У чому виявляється почуття кохання?
- Які вікові періоди вияву закоханості?
- У чому сутність материнської та батьківської любові?
- У чому виявляються почуття ворожості?

Що таке ксенофобія і цинізм?
Що становить собою заздрість як почуття?
У чому виявляються почуття ревнощів?
Охарактеризуйте задоволеність як почуття.
У чому виявляються почуття обов'язку та відповідальності?
У чому виявляється почуття гордості?
Яка сутність патріотичних почуттів?

Література:

- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. – Т. 4. – М., 1984. – С. 90 – 318.
- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Кубланов Б.Г. Эстетическое чувство и искусство. – Львов, 1966.
- Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. – СПб., 1998.
- Михальчик Т.С. Чувства // Курс общей, возрастной и педагогической психологии. – Вып. 2. – М.: Просвещение, 1982. – Гл. XV.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Рибо Т. Психология чувств. – К., 1897.
- Фортунатов Г.А. Чувства // Общая психология: Учеб. пособие. – М., 1970.
- Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.
- Якобсон П.М. Психология чувств. – М.: Изд – во АПН РСФСР, 1958.

Глава 10

ЕМОЦІЙНО ЗУМОВЛЕНА ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ

10.1. Емоційна поведінка

Види емоційної поведінки в спілкуванні. В.В. Бойко виокремлює три види емоційної поведінки в процесі спілкування: резонування, відсторонення і дисонування.

Емоційне резонування – це здатність особистості відгукуватися на різні емоційні стани партнерів. Емоційний резонанс між партнерами зумовлює додавання їхніх енергій, закладених в емоціях, і стимулює додатковий психологічний ефект взаємодії – *синергізм*.

При *емоційному відстороненні* людина у відповідь на емоційний стан навколишніх виявляє невиразні, приглушені емоції. Вони можуть бути наслідком емоційної ригідності як властивості людини.

Для *емоційного дисонування* характерне, як зазначає Бойко, демонстративне виключення особистості з емоційної атмосфери спілкування або виявом емоцій, протилежних за змістом ситуації взаємодії: «Мне грустно тому, що... весело тебе» (М.Ю. Лермонтов), Емоційне дисонування може бути ознакою аутичності дітей. Ці діти не схильні виявляти емоції «за компанію»: коли всі веселяться, вони тримаються осторонь.

Емоційні довільні реакції (дії). На відміну від емоційного реагування, що здійснюється в людини й тварин мимоволі, емоційні довільні реакції (дії) – це довільні, навмисні відповіді людини на емоціогену ситуацію. Ці відповіді можуть бути *мовними й руховими*.

Р.П. Мільруд дає класифікацію мовних довільних емоційних реакцій на прикладі емоційної поведінки вчителів.

Щодо мети педагогічної діяльності автор поділяє їх на *конструктивні, псевдоконструктивні й деструктивні*. Конструктивні реакції реально сприяють досягненню мети діяльності, псевдоконструктивні створюють видимість участі педагога в розв'язанні проблеми, деструктивні стають перешкодою для виходу з емоціогенної ситуації й навіть загострюють її.

Семантично виокремлено *оцінні, захисні й регулюючі реакції* (учителі оцінювали вчинки, захищали себе, учня або всіх учасників складної ситуації, регулювали поведінку), за спрямованістю емоційної реакції (дії) – *зовнішньо спрямовані*, які містять вказівки учневі, *самоспрямовані*, які виражають свою думку про себе.

За характером активності реакції поділено на *наступальні, відступу і раціональні*; за виконуваною функцією – на *мобілізуючі, заспокійливі та провокуючі*.

Гедонізм й аскетизм. Особливою формою поведінки людини, зумовленої емоційними переживаннями, є *гедонізм* (від грецьк. – насолода). Це поведінка, пов'язана з етичною позицією, яка утверджує насолоду як вище благо й критерій людської поведінки. Прагнення до насолоди, задоволення розглядають у гедонізмі як основний рушійний стимул людини, закладений в ній від природи, такий, що визначає все. Така людина живе заради одержання насолод, як правило, низького порядку, і прагне до цього найлегшим і найбільш прямим шляхом.

Виник гедонізм як етичне навчання в Стародавній Греції й одним з перших його представників був засновник кіренської школи Арістип (IV в. до н. е.).

своєму крайньому вираженні гедонізм та його різні напрями призводять до егоїзму.

Протилежний до гедоністичної поведінки є *аскетизм* (від грецьк. – подвижник) – тобто обмеження або придушення почуттів, бажань, відмова собі в задоволеннях. У християнстві він може виражатися в перенесенні страждань («співучасть у стражданнях Христа»), у фізичному самокатуванні.

Фрустраційна поведінка. За С. Розенцвейгом, стан фрустрації за спрямованістю може виражатися у трьох формах поведінки (реакцій) людини: *екстрапунітивній*, *інтрапунітивній* та *імпунітивній*. *Екстрапунітивна форма* пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» до агресії, зі спрямованістю реакцій ззовні (зовнішньообвинувачувальні реакції). Людина обвинувачує в тому, що сталося, обставини, інших людей. У неї з'являється дратівливість, розчарування, озлобленість, упертість, прагнення домогтися поставленої мети. Поведінка внаслідок цього стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені форми поведінки, навіть якщо вони не дають бажаного результату.

Інтрапунітивній формі фрустрації властива автоагресія: звинувачення у невдачі самого себе, поява почуття провини. У людини виникає гнітючий настрій, тривожність, вона стає замкнутою, мовчазною. Розв'язуючи завдання, людина повертається до більш примітивних форм, обмежує види діяльності й задоволення своїх інтересів.

Імпунітивна форма реагування пов'язана зі ставленням до невдачі або як до неминучого, фатального, або як до малозначущої події, поправної згодом. Людина не звинувачує ні себе, ні інших.

Поява стану фрустрації й тієї чи іншої форми реагування залежить від особистісних особливостей людини, у зв'язку із чим введено поняття *фрустраційної толерантності*, тобто стійкості до фрустраторів. Особи зі слабкою нервовою системою частіше виявляють інтрапунітивну форму фрустрації, із сильною нервовою системою – екстрапунітивну форму (агресію).

Виокремлюють такі види фрустраційного реагування:
рухове порушення – безцільні й неупорядковані реакції;
апатія;
агресія і деструкція;
стереотипія – тенденція до сліпого повторення
фіксованої поведінки;
регресія, яка виявляється в примітизації поведінки, у
звертанні до поведінкових моделей, які домінували в
більш ранні періоди життя або в зниженні якості виконання.

Агресія в наш час стала одним із центральних питань психології. Підліткова агресивність вже нікого не дивує. Гірше інше – агресивні тенденції стають помітними й у педагогів.

Згідно з фрустраційною теорією, агресія – це не потяг, що автоматично виникає в організмі, а наслідок фрустрації, тобто перешкод, які виникають на шляху цілеспрямованих дій суб'єкта, або ненастання цільового стану, до якого він прагнув. За цією теорією, агресія завжди є наслідком фрустрації, а фрустрація завжди зумовлює агресію, згодом це одержало лише часткове підтвердження. Зокрема, інструментальна агресія не є наслідком фрустрації.

Л. Берковіц увів між фрустрацією й агресивною поведінкою дві змінні: **гнів** – як спонукальний компонент і **пускові подразники** – які запускають агресивну реакцію.

Гнів виникає, коли досягнення цілей, на які спрямовано дію суб'єкта, блокується. Наприклад, агресія як наслідок гніву, пов'язаного з розлукою з батьками, може виявлятися в маленьких дітей. Однак гнів не спричиняє агресивну поведінку. Для цього необхідні адекватні йому пускові подразники, які повинні шляхом міркування пов'язатися суб'єктом із джерелом гніву, тобто із причиною фрустрації. Багато психологів, у тому числі й американські, цю теорію не поділяють.

Є.П. Ільїн говорить про пряму й непряму вербальну агресію, а також про пряму й непряму фізичну агресію.

Агресивна поведінка починається з виникнення конфліктної (при спілкуванні) або фруструючої (при діяльності) ситуацій, які мають роль зовнішнього стимулу. Однак виникнення цих ситуацій ще не свідчить про виникнення в людини станів конфлікту чи фрустрації. Для виникнення стану конфлікту, по-перше, необхідно, щоб зіткнення думок, бажань, інтересів, цілей між тими, хто спілкується, суб'єкти усвідомили як таке; по-друге, необхідно, щоб суб'єкти спілкування не захотіли піти на компроміс; по-третє, необхідно, щоб між ними виникла взаємна неприязнь: ворожість (або принаймні в одного з них).

Безсумнівно й те, що агресивність та агресивна поведінка також залежать від суспільних умов.

Хоча агресію розглядають як соціально-негативне явище, для збереження внутрішнього гомеостазу в організмі, а в остаточному

підсумку – і здоров'я людини, вона може відігравати позитивну роль. Існує думка, що відкрита агресивна поведінка є при фрустрації «катарсисом», чимось таким, що очищає, звільняючи від тривалого й важкого стану злості. Однак, як показали дослідження, така «розрядка» не завжди спричиняє бажаний результат.

Помста – особлива форма ворожої агресивності, для якої характерна затримка в вияві безпосередньої агресії. Її мета – відплатити за заподіяну образу, страждання. Помста може набувати різних форм, у тому числі й неадекватних. Водночас помста може бути захистом від почуттів, які спричиняють тривогу й завдають таких страждань, яких людина хоче позбутися.

Егресивна поведінка є ще однією формою фрустраційної поведінки. Егресивна поведінка – це відхід від фруструючої, конфліктної, важкої ситуації. Ця поведінка виявляється в різних формах: уникнення важких завдань, відповідальних доручень, втеча з уроків, якщо має бути контрольна робота, втечі з неблагополучної сім'ї тощо.

ЕГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ спричиняють такі обставини (Дерешкявічус):

відсутність позитивного емоційного ставлення з боку інших;

розбіжність власної самооцінки з оцінкою інших;

непосильні вимоги до суб'єкта, які породжують фрустраційні переживання (постійний страх перед невдачею);

переживання безсилля, втрата надії на можливість перебороти труднощі, позбутися покарання;

негативне ставлення до вимог.

Вияву агресивної поведінки сприяють підвищена сугестивність суб'єкта, наслідування іншим особам, які виявляють цей тип поведінки в подібних ситуаціях, очікуване полегшення після уникнення можливих неприємностей, очікування необмеженої волі, самостійності.

Афект неадекватності – це одна з форм афективної поведінки, основі якої лежать негативні емоційні переживання, котрі виникають у людини в результаті незадоволення певних життєво важливих для неї потреб. Особливо часто афект неадекватності трапляється при завищеному рівні домагань. Визнати свою неспроможність означає для людини піти врозріз із наявною потребою зберегти свою самооцінку. Але вона не хоче цього допустити. Звідси виникає неадекватна реакція на свій неуспіх, яка виявляється у формі афективної поведінки. Вона також виявляється у підвищеній вразливості, упертості, негативізмі, замкнутості, емоційній нестійкості. Афективна реакція постає в цьому разі як захисна.

Скарга – це ініціативне звертання дитини до дорослого, в якому виражається прагнення поділитися своїми переживаннями, які виникли в конфлікті, найчастіше – з однолітками. Цей вияв потреби дитини у взаєморозумінні й співпереживанні дорослого в ситуації, коли її скривдили або коли її позиція не збігається з позицією інших людей, що теж спричиняє в неї переживання. А. Рузьська й Л. Абрамова виокремили чотири типи скарг у дітей залежно від змісту переживань, приводів і цілей звертання до дорослого.

Перший тип скарг вони назвали *конкретно-емоційними*. Змістом цих скарг є прикрість, образа, фізичний біль, заподіяні однолітком або такі, що виникли з іншої причини. Зовні ці скарги супроводжуються яскравими афектами (лементом, плачем). Дитина шукає в дорослого в одних випадках пестощів й уваги, в інших – співчуття, однакового з нею ставлення дорослого до кривдника.

Дитина хоче, щоб дорослий покарав кривдника й цим довів, що він, як і сама дитина, зневажає кривдника. Однак дитина задовольняється вже тим, що дорослий визнав неправоту кривдника, посівчував їй. Реалізація покарання не є для неї обов'язковою. Тому дошкільник скаржиться виховательці на своїх близьких, показує подрапину й розповідає, як йому було боляче та ін.

Другий тип скарг – *практично-дієві*. Вони виникають у ситуаціях предметних дій і взаємодій дітей, у результаті зіткнення інтересів однолітків. Дитина шукає реальної допомоги дорослого в усуненні виниклих перешкод. Найпоширенішим емоційним оформленням скарг цього типу є обурення. Плач і крик використовуються як засіб «натиску» на дорослого.

Третій тип скарг – *пізнавальні-етичні*. Вони виникають у ситуаціях порушення однолітками різного роду правил. Потреба в скарзі виникає в дитини тому, що вона не може змиритися з тим, що правило, котре встановив дорослий, порушується. Скаржачись на інших, діти повідомляють дорослим (найчастіше – тим, до кого більше прив'язані, авторитетному дорослому) про вчинки й провини однолітків, не виявляючи на перший погляд ніякої особистої зацікавленості, «користі». Тому ці скарги вирізняються порівняно спокійним емоційним тоном. Дитині потрібна підтримка дорослого для ствердження себе в розумінні їм правил співіснування. Вирішують скаргу введенням порушника в ситуацію, яка відповідає правилу. Якщо дорослий приймає скаргу дитини до відома, у дитини з'являється задоволення, і вона може більше нічого не вимагати.

Четвертий тип скарг – *особистісні*. Вони виникають у взаєминах дітей з дорослими та однолітками й пов'язані з *афективно-оцінним* аспектом цих взаємин, з оцінкою моральних аспектів особистості однолітка й власної особистості. Скаржачись на однолітків, дитина намагається показати себе з кращого боку й одержати схвалення як у пізнавальному, так і в моральному аспекті. Вона прагне домогтися позитивного ставлення дорослого до себе.

Бідкання (скорбота). Бідкання, або, як його називає Дж. Ейвріл, *скорбота*, – це соціокультурна поведінка, зумовлена переживанням горя, пов'язаного із втратою близької людини. Для бідкання використовуються різні дії – плач, голосіння, стогін тощо. Вони багато в чому зумовлені історичними традиціями, що існують у народі або певній соціальній групі. Японці, переживаючи горе, можуть усміхатися при сторонніх, щоб не обтяжувати їх своїми переживаннями. Відповідно до християнських традицій, небіжчика оплакують, влаштовують поминки в день похорону, на дев'ятий і сороковий день. Водночас потрібно, щоб відсумувавши, людина якомога швидше відійшла від свого горя й поверталася до нормального способу життя, у тому числі й на роботу (на третій-п'ятий день). У Єгипті ж, навпаки, близьких покійного заохочують зосереджуватися на своєму горі.

Плач можна розглядати з двох позицій – як мимовільне експресивне вираження горя, що виявляється в сльозах, і як *навмисне* вираження невдоволення, горя. Саме про останні випадки йдеться, коли плач розглядають як одну з форм емоційно зумовленої поведінки, що виконує адаптивну функцію.

Еволюційна функція ПЛАЧУ – це виживання немовляти при його руховій безпорадності: неможливість бігти до матері робить домінуючою реакцією саме плач, як сигнал для неї.

Символами страждання є також заборона одружитися або виходити заміж після смерті чоловіка впродовж року, приписи носити чорний жалобний одяг, не відвідувати розважальні заходи тощо. З іншого боку, дотримання цих правил має спонукати навколишніх надавати скорбну підтримку й утішати людину.

Альтруїзм як форма емоційної поведінки. Під *альтруїстичною* розуміють поведінку, спрямовану на благо інших і не розраховану на якусь зовнішню винагороду. Багато в чому альтруїзм виявляється завдяки наявності в людей емпатії, тому його можна розглядати як один із видів емоційно зумовленої поведінки.

Залежно від спрямованості особистості альтруїзм може набувати різних форм.

Виявлено, що вияв альтруїзму пов'язаний з мотивами морального обов'язку й морального співчуття. У першому випадку альтруїстичні вчинки відбуваються заради морального задоволення і ставлення до об'єкта допомоги може бути різним, навіть негативним. Тут допомога має жертвний характер («відриває від себе»). У другому випадку альтруїзм виявляється у зв'язку з ідентифікаційно-емпатичним злиттям, отождненням, співпереживанням, але іноді не закінчується дією. Тут допомога не має характеру жертвності.

Дошлюбне заліцання. У період закоханості виникає особливий тип поведінки, названий *заліцанням*. Це своєрідна ритуальна поведінка, мета якої – привернути до себе об'єкт свого захоплення. Для цього об'єкта захоплення виявляються всілякі знаки

уваги, виявляється турбота про нього, жертовність, тобто чітко простежуються елементи альтруїзму. Залицання відображає не лише безпосередність почуття, а й культурні традиції. Від однієї історичної епохи й навіть від одного покоління до іншого ритуали залицання змінюються. Крім того, у різних соціальних прошарках суспільства в той самий історичний період манери залицання також різні. У наш час юнаків і дівчат все більше виявляється тенденція до зневажання цієї поведінки.

С.В. Ковальов виокремлює такі важливі функції цієї поведінки:

впродовж усього залицання відбувається нагромадження спільних вражень і переживань. Таким шляхом створюється емоційний потенціал наступного сімейного життя, запас почуттів, з якого чоловік і жінка черпатимуть сили й радість у важкі періоди шлюбу. Важлива саме спільність вражень, тому що інакше людина, яка переживає кризу у стосунках, звертатиметься не до спільного, а до індивідуального світлого минулого, прирікаючи тим самим себе на самотність удвох, що негативно відображається на подружніх стосунках;

пізнавання один одного й одночасне уточнення і перевірка ухваленого рішення;

головне на етапі пізнавання – перевірка свого почуття й почуття іншого, а також оцінки можливої сумісності;

проекування сімейного життя, визначення матеріально-побутових умов та укладу сім'ї.

Особливістю теперішнього дошлюбного залицання є так званий *дошлюбний експеримент* – своєрідне моделювання всієї реальності сімейних взаємин до їх офіційного юридичного початку (включаючи й сексуальні стосунки).

10.2. Емоційні типи

Різні люди схильні переживати частіше якусь одну з основних емоцій.

Емоційність як тип темпераменту (характеру).

Залежно від виразності різних сторін емоційності виокремлюють емоційні типи людей, що належать до різних типів темпераменту (характеру).

ЕМОЦІЙНІСТЬ розуміють як ступінь легкості виникнення емоційного стану даної ситуації, а також його інтенсивність.

АКТИВНІСТЬ відображає потребу в дії, у здійсненні плану, задуму. Високоактивні люди не зносять неробства, простою. Тому вони завжди знаходять собі заняття. Інші інертні, довго думають, перш ніж почати щось робити.

ПЕРВИННІСТЬ характеризує іншу сторону емоційності – швидкість зникнення емоції. Багато з людей недовго залишаються під враженням пережитого. Вони безперестанку «розряджають» свої емоції. Таких людей називають «первинними» (радше, це емоційно-лабільні). «ВТОРИННІ» люди є протилежністю до «первинних». Їхній настрій найчастіше буває рівним. Однак, коли чашу їхнього терпіння переповнено, дуже гніваються, ображаються й довго залишаються під враженням пережитого.

Виходячи зі сполучення цих властивостей, було виокремлено вісім типів характерів:

- нервовий: Е+, А-, П;
- сентиментальний: Е+, А-, В;
- бурхливий, дуже діяльний: Е+, А+, П;
- натхненний: Е+, А+, В;
- сангвінік: Е-, А-, П;
- флегматик: Е-, А-, В;
- аморфний, або безтурботний: Е-, А+, П;
- апатичний: Е-, А+, В.

Нервовому типу притаманні сильні й безладні емоційні переживання, він схильний до жорстокості й підозрілості. Чутливий до емоціогенних ситуацій, але його емоції швидко зникають. Постійно перебуває в пошуках нових вражень. Погано переносить одноманітність, яка швидко викликає в нього нудьгу. Підкоряє реальність своїм хвилинним настроям і бажанням.

Сентиментальний тип теж має високу емоційну збудливість, але на відміну від нервового типу, глибоко й довго переживає як радість, так і прикрість, пам'ятає про них і постійно до них повертається. Це глибока, мрійлива й постійна натура. Вимагає до себе м'якого й доброзичливого ставлення.

Бурхливий тип часом виявляє шалений вияв почуттів. Життєрадісний, коли перебуває в гарному настрої. Зі співчуттям ставиться до інших і не приховує своїх симпатій. Незлопам'ятний, але на докори реагує бурхливим обуренням.

Жагучий тип віддається якійсь справі захоплено, цілковито. Удачу переживає спокійно, без вияву афекту.

Сангвінік малозбудливий, спокійний, оптимістичний.

Флегматик холодний і спокійний.

Аморфний тип байдужий до того, що робить. Емоційно незбудливий.

Апатичний тип теж байдужий до того, що робить. Завжди перебуває в рівному настрої, одержує задоволення від самотності. До інших людей байдужий.

Серед акцентуаційних типів особистості, які виокремив К. Леонгард, є афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний, емотивний типи.

Афективно-лабільному типу властива легка зміна полярних емоцій. На передній план виходить то один, то інший полюс емоційних переживань. Радісні події викликають не лише радість, а й високу вербальну, рухову активність. Сумні події спричиняють пригніченість, сповільненість реакцій і мислення. Представники цього типу легко заражаються емоціями інших, наприклад, перебуваючи в компанії. При цьому ступінь їхніх зовнішніх реакцій і глибина переживань не відповідає значущості події. Вони можуть виявити бурхливий захват із приводу незначного успіху і впасти в глибокий депресивний стан із приводу дріб'язкової невдачі.

Афективно-екзальтований тип – це темперамент тривоги щастя. Люди цього типу реагують на життя бурхливіше, ніж інші: вони однаково легко приходять у захват від радісних подій та у розпач від сумних. У них сильно виражена експресія. Прихильність до близьких, друзів, радість за них можуть бути надзвичайно сильними. Спостерігаються пориви захоплення, не пов'язані із суто особистими взаєминами. Мають крайню вразливість із приводу сумних фактів. Жалощі до нещасних людей, до хворих тварин можуть довести таких людей до розпачу. Вони можуть переживати справжнє горе з приводу невеликої невдачі або розчарування. Неприємність друга така людина може переживати сильніше, ніж сам потерпілий. Цей темперамент найчастіше властивий тонким, артистичним натурам: поетам, художникам.

Емотивний тип близький до афективно-екзальтованого типу, але, на відміну від нього, в людей цього типу емоції розвиваються не так швидко. Цей тип теж пов'язаний із чутливістю до тонких, а не грубих емоцій, тобто до того, що пов'язується з душею, з гуманністю й чуйністю. Звичайно людей цього типу називають *м'якосердними, задушевними*. Вони більш жалісливі, ніж інші, зворушливі, відчують особливу радість від творів мистецтва, сприйняття природних ландшафтів. Для них характерно сильне зовнішнє вираження своїх переживань, слізливість. У них однаково легко з'являються сльози смутку і радості.

Наслідком болісно глибокого переживання є реактивна депресія.

Модальнісні типи емоційності. За П.В. Симоновим кожен тип темпераменту пов'язаний з певною групою емоцій. У холерика, з його рисами подолання, боротьби, агресивності, переважають емоції гніву і люті. Для меланхоліка з його нерішучістю й тяжінням до захисту типові страх і боязкість. Сангвініки й флегматики частіше переживають позитивні емоції. Треба, однак, мати на увазі, що чисті типи темпераменту трапляються рідко, в основному вони змішані, тому вияв тієї чи іншої групи емоцій в конкретних людей сильно ускладнюватиметься цією обставиною.

Різна виразність схильності до переживання емоцій певної модальності зумовила вивчення якісних індивідуальних особливостей модальності.

О.О. Плоткін виявив 13 типів модальної структури емоційності, з яких шість є основними:
радість переважає над страхом і гнівом;
страх переважає над радістю й гнівом;
гнів переважає над радістю й страхом;
радість і страх переважають над гнівом;
радість і гнів переважають над страхом;
гнів і страх переважають над радістю.

Суб'єкти з перевагою переживання радості демонструють більшу впевненість у своїх силах порівняно з суб'єктами, в яких домінує емоція суму. Позитивні переживання закріплюють успішні дії й тим самим гальмують активність суб'єкта із виявлення об'єктивно більш ефективних способів дії. У них поріг «суб'єктивного успіху» нижчий, ніж в осіб з переживанням негативних емоцій. Останні частіше незадоволені собою й своїми успіхами. Вони висувають до себе більші вимоги, тому досягнення часто розцінюють як «неуспіх».

Іншу класифікацію емоційних типів запропонував Б.І. Додонов. Хоча він і каже про **загальну емоційну спрямованість** людей, зумовлену залежно від переживання, насправді в нього йдеться про те, якій сфері активності людина найчастіше переживає радість:

надаючи допомогу іншому (*альтруїстичний тип*);

досягаючи успіху в роботі (*практичний тип*);

пізнаючи нове, підтверджуючи свої здогади і припущення (*гностичний тип*).

Оптимісти-песимісти. Емоційна розбіжність людей у сприйнятті навколишнього світу серед інших ознак давньогрецької філософи поклали в основу вчення про темперамент. За Платоном, вона відображає різну сприйнятливості людей до приємних і неприємних вражень, через яку дисхолік при невдалому результаті якоїсь справи сердитиметься й журитиметься, а при вдалому не радітиме; евхолік, навпаки, у разі невдачі не буде розпачати і тужити, а в разі успіху тішитиметься. Вважалося, що меланхоліки, які мають похмурий настрій, схильні песимістично сприймати навколишній світ.

О.Ф. Лазурський писав, якщо гарний або поганий настрій стає панівним, постійним, то з'являється тип *оптиміста* або *песиміста*, який на весь світ дивиться крізь рожеві або темні окуляри.

ОПТИМІЗМ І ПЕСИМІЗМ – це поняття, які характеризують ту чи іншу позитивну або негативну систему поглядів людини на світ. В оптиміста світле, радісне сприйняття життя й очікування майбутнього, у песиміста – настрої безвиході.

Сором'язливі. За даними Ф. Зімбардо, ступінь сором'язливості представників різних культур розрізняється. У японців і на Тайвані наприклад, він вищий, там набагато більше сором'язливих чоловіків,

ніж жінок. В Ізраїлі, Мексиці, Індії, навпаки, більш сором'язливі жінки, а в США ці розбіжності відсутні.

сором'язливих людей часто трапляється самосвідомість, центрована на виробленому враженні й на соціальних оцінках. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо виявили, що сором'язливі мають меншу екстравертованість, менший контроль над своєю поведінкою в ситуаціях соціальної взаємодії й більше стурбовані взаєминами з навколишніми, ніж не сором'язливі люди. У чоловіків сором'язливість, за даними цих авторів, корелює з нейротизмом. У жінок цей зв'язок був лише в тих сором'язливих, які схильні до «самокопання».

Сором'язливі часто занурені в себе, нетовариські. Їм легше спілкуватися з молодшими за віком, ніж зі старшими й більш компетентними людьми. Вони схильні до стресового реагування на звичайні життєві ситуації з пасивно-захисного типу. Болісно переживають ситуації, коли виявляються в центрі уваги групи людей або коли їх оцінюють. Їм властиве занепокоєння. У стані високої тривоги не можуть сконцентрувати увагу. Нерішучі, недостатньо наполегливі щодо досягнення мети, їм важко приймати рішення. Зазнають труднощів у спілкуванні, особливо з особами протилежної статі.

групі людей сором'язлива людина звичайно тримається відокремлено, рідко вступає в загальну розмову, ще рідше починає розмову сама. При бесіді поводить ся ніяково, намагається піти із центру уваги, менше й тихіше говорить. Така людина завжди більше слухає, ніж говорить сама, не зважується задавати зайві питання, сперечатися, свою думку, як правило, висловлює нерішуче.

Сором'язливого важко викликати на розмову, часто він не може витиснути із себе жодного слова, його відповіді звичайно односкладові. Сором'язлива людина часто не може підібрати для розмови потрібні слова, нерідко заїкається, а часом зовсім замовкає. Для неї характерний страх почати що-небудь на людях. Якщо є загальна увага до неї – губиться, не знає, що відповісти, як реагувати на репліку чи жарт. Сором'язливому спілкування нерідко буває тягарем. Таким людям складно приймати рішення.

Крайня сором'язливість, за даними П. Пілконіса й Ф. Зімбардо, має негативні наслідки.

- По-перше, сором'язливість сприяє соціальній ізоляції й тим самим повністю або частково позбавляє людину радості спілкування й соціальної (емоційної) підтримки.

- По-друге, людина виявляється вразливою у стресових ситуаціях внаслідок нерозвиненості навичок соціальної взаємодії.

- По-третє, не маючи досвіду щирого й відвертого спілкування, сором'язливі люди схильні думати про себе як про зайвих індивідів, не підозрюючи про те, що інші люди також можуть відчувати зниклобість. Унаслідок такої непоінформованості складається неправильне уявлення про свою соціальну поведінку.

По-четверте, сором'язливість не дає змоги іншим людям належно оцінити позитивні якості сором'язливого. Річ у тім, що зніяковілість сором'язливої людини не завжди розпізнають сторонні спостерігачі, особливо коли сором'язливий прагне компенсувати свою незручність розв'язністю, напористістю, шумною поведінкою (особливо це характерно для осіб чоловічої статі). Іноді зніяковілість розцінюють як замкнутість, відчуженість, зарозумілість, зазнайство, а сором'язливість підлітків дорослі часто приймають за потайливість. Щоправда, сором'язливість інші можуть сприймати і як позитивну якість людини, наприклад як привабливу скромність.

По-п'яте, сором'язливість утримує людину від того, щоб виразити свою думку й обстоювати свої права.

По-шосте, сором'язливість, як правило, супроводжують негативні переживання самотності, тривожності й депресії, вона збільшує надмірну зосередженість на собі й своїй поведінці, тобто є щиросердечною недугою, що калічить людину.

Розрізняють вікову сором'язливість, яка виникає в період активного засвоєння дитиною соціального досвіду. Сором'язливість особливо різко виявляється замолоду. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо серед учнів 4–6-х класів шкіл і коледжів знайшли 42% сором'язливих, причому розбіжностей між хлопчиками й дівчатками за частотою її вияву не було. Але вже в 7–8-х класах їхня кількість зросла до 54%, причому за рахунок дівчаток.

Дитяча сором'язливість – минуще явище, що зникає разом із появою досвіду контактів, котре було доведено низкою психолого-педагогічних експериментів.

Особливу специфіку має сором'язливість у 15–17-річних юнаків і дівчат у період спілкування їх один з одним. Цікаво, що під час спілкування з чужими дорослими рівень сором'язливості в них майже такий самий, як і під час спілкування з однолітками протилежної статі (почувають себе впевнено тільки 10% опитаних).

БЕЗСОРОМНІ – це надмірно вільні в спілкуванні, товариські до нав'язливості, безцеремонні люди.

В.М. Куніцина виокремлює п'ять типів (груп) безсоромних.

високотемпераментні люди, імпульсивні, в них відсутній контроль над словами.

погано виховані люди, а також орієнтовані на самоствердження. Вони можуть перервати розмову, не вибачившись, у них немає почуття міри й такту, екстравагантні.

збудливі психопати, істероїдні особистості, егоцентричні, безцеремонні й нав'язливі до хамства.

люди морально збочені, кар'єристи, безсоромні в найгіршому значенні слова. Самозакохані й нахабні, хоча

зовні ввічливі. Підлабузники стосовно старших й брутальні з молодшими.

неадекватно адаптовані сором'язливі; це ті, хто, намагаючись перебороти свою сором'язливість, впадає в інші крайнощі.

Вразливі й мстиві. *Вразливість* як емоційна властивість особистості визначає легкість виникнення емоції образи. У гордих, марнолюбних, самолюбних людей загострене почуття власної гідності, внаслідок чого вони розцінюють як образливі звичайні слова на їх адресу, підозрюють людей у тому, що їх навмисно кривдять, хоча ті навіть і не думали про це. В окремої людини можуть бути особливо чутливі пункти уразливості, з якими вона пов'язує найбільше ущемлення почуття власної гідності і, якщо їх заторкнуто, може дати бурхливу афективну реакцію.

Вразливість, за даними Ковальова, пов'язана зі схильністю до агресивної поведінки, причому цей зв'язок тісніший у дівчат порівняно з хлопчиками.

Мстивість – це схильність людини до помсти, тобто до агресії у відплату за заподіяне зло. Вивчення мстивості у школярів 5–11-х класів, яке проводив П.О. Ковальов, показало, що, по-перше, в усіх вікових категоріях мстивість у хлопчиків виражена більше, ніж у дівчаток, і по-друге, найбільшу мстивість у хлопчиків спостерігають у віці 12 та 14–15 років. У дівчаток істотної вікової динаміки мстивості не виявлено.

Між мстивістю й схильністю до агресивної поведінки, за даними Ковальова, у більшості вікових груп виявлено зв'язок, причому більш тісний – у дівчат.

Сентиментальні. Деяким людям властива емоційна чутливість особливого роду, позначувана як *сентиментальність* (від франц. – почуття).

СЕНТИМЕНТАЛЬНІСТЬ – це зайва емоційна чутливість, яка має відтінок солодкуватості, нудотної ніжності або слізливої зворушливості. Сентиментальний той, хто легко розчулюється, стає схвильованим, тобто виявляє ніжні «почуття» стосовно об'єкта, що здається йому зворушливим.

Сентиментальні натури схильні до споглядальності. Вони чутливі й пасивні, їхні почуття не зумовлюють активної діяльності, світ їхніх переживань вони приховують у собі, вони милуються своїми переживаннями.

Емпатійні. *Емпатія* означає духовне єднання. Коли одна людина настільки переймається переживаннями іншої, що часом ототожнюється з нею, ніби розчиняючись у ній. Ця емоційна особливість людини відіграє значну роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними один одного, встановленні порозуміння між ними.

В.В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, що є особливо витонченим засобом «входження» у психоенергетичний простір іншої людини. За допомогою емпатії «пробивається» захисний енергетичний екран партнера зі спілкування, а для цього необхідна підвищена прохідність. Вона виникає, коли людина демонструє іншому співучасть і співпереживання. Звідси співучасть, співпереживання – не зміст і не функція емпатії, а всього лише емоційні засоби досягнення мети – виявлення, розуміння, передбачення індивідуальних особливостей іншого а відтак, впливу на нього в потрібному напрямі (допомогтися його симпатії та довіри).

**Бойко виокремлює в емпатії три канали:
*раціональний, емоційний та інтуїтивний.***

Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття й мислення того, хто виявляє емпатію, на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, на наявну в нього проблему. Це вияв спонтанного інтересу до іншого.

Емоційний канал дозволяє емпатуючому входити в емоційний резонанс із іншими – співпереживати, бути спільником.

Інтуїтивний канал дає змогу бачити поведінку інших, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості людини, яка виявляє емпатію.

Важливу роль у формуванні й розвитку емпатії має емоція суму. Плач дитини викликає в матері почуття жалю, спонукає звернути на дитину увагу, заспокоїти її. Сам спогад про сумну подію, яка відбулася із близькою людиною, викликає жаль, бажання допомогти.

Тривожні. У багатьох людей є висока *тривожність*, тобто виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності – це так звана *корисна тривожність*.

Висока тривожність виявляється в тенденції об'єктивно оцінювати явища, предмети, події як небезпечні, загрозливі, з наступним переживанням стану тривоги. Тривожні люди бояться труднощів, почуваються непевно.

Щодо ролі тривожності в успішності навчання, то різні дослідники отримали неоднозначні результати. Виявлено, що зв'язок тривожності з успішністю розумової діяльності залежить від багатьох чинників: мотивації, труднощів матеріалу, віку та інших чинників. Загалом є негативна кореляція між тривожністю та успішністю навчання, однак незначний рівень тривожності може сприяти

навчанню, збільшуючи тривалість самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Р. Кеттелл та І. Шрейєр показали, що високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Підвищена особистісна тривожність, за даними Ю.А. Цагареллі, негативно впливає на успішність концертно-виконавської діяльності музикантів.

Однак і низька тривожність може зумовлювати погану ефективність діяльності. Усе залежить, мабуть, від виду діяльності, яким займається людина. Тривожність впливає на стиль діяльності.

підстави припускати, що тривожність відіграє певну роль у природному доборі в деяких видах діяльності, зокрема – у спорті. Зокрема, практично не виявлено спортсменів із високою тривожністю

такому виді спорту, як парашутний, причому як серед майстрів, так і новачків.

Совісні. У низці праць закордонних авторів совість або здатність відчувати провину розглядають як особистісну рису.

Сприяє формуванню совісності релігійне виховання, віра в Бога, але головним чинником залишається моральне виховання, формування соціально зрілої особистості. Виявлено, наприклад, що чинник статі має сильніший вплив на переживання провини, ніж релігійність: чоловіки набагато рідше говорили про переживання провини, ніж жінки. Це знайшло підтвердження в авторському дослідженні совісності.

Допитливі. К.К. Платонов визначає цікавість як *властивість особистості*, яка виражається у нецілеспрямованій емоційно забарвленій *допитливості*. Отже, допитливість як стійка риса особистості, відображає й емоційну, і мотиваційну сферу особистості в їхній єдності, утворюючи своєрідний емоційно-мотиваційний комплекс.

Контрольні питання:

- Які види емоційної поведінки виявляються у спілкуванні?
- У чому виявляються емоційні довільні реакції (дії)?
- Що таке гедонізм та аскетизм?
- У чому виявляється фрустраційна поведінка людини?
- Які види фрустраційного реагування бувають?
- Які форми прямої та непрямой агресії?
- У чому виявляється бідкання?
- У чому виявляється альтруїзм як форма емоційної поведінки?
- Розкрийте дошлюбне залицяння як особливий тип поведінки та його значення.
- У чому виявляється емоційність людини?
- Які виокремлюють модальні профілі (типи) емоційності?
- У чому відмінність між оптимістами і песимістами?
- Що становить собою сором'язливість?
- Що таке вразливість і мстивість?
- У чому виявляється сентиментальність?

У чому виявляється емпатичність?

Охарактеризуйте тривожних людей.

У чому виявляються такі емоційні властивості, як совісність і допитливість?

Література:

- Асеев В.Г. Преодоление монотонности труда в промышленности. – М., 1974.
- Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1996.
- Борисова А.А. Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. – Ярославль, 1982 – С. 92 – 96.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. – Л., 1989.
- Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. – М., 1980.
- Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX в. // Вопросы психологии. – 1970.
- Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. – Т. 4. – М., 1984. – С. 90 – 318.
- Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во МГУ, 1987.
- Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. – Л.: Знание, 1976.
- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629 – 684.
- Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М.: Знание, 1983.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979.
- Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.
- Якобсон П.М. Психология чувств. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – С. 174 – 238.

ПРОФЕСІЙНІ, ВІКОВІ, СТАТЕВІ ТА ПАТОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ЛЮДИНИ

11.1. Особливості емоційної сфери у представників деяких професій

Особливості емоційної сфери педагогів. Як зазначає М.І. Педаєв, емоційність учителя є найважливішим чинником впливу взаємодії в навчально-виховній роботі. Від неї залежить успіх емоційного впливу, вона мобілізує учнів, спонукує їх до дій, активізує їхню інтелектуальну активність.

перші роки роботи в школі схильність до переживання радості молодих учителів зменшується, а до переживання суму, гніву й страху – збільшується. Потім у міру збільшення стажу й надбання досвіду картина змінюється: схильність до переживання радості зростає, а до переживання негативних емоцій зменшується. Зростає й оптимізм учителів. Важливо й те, що зі збільшенням стажу знижується гнівливність учителів.

Найвища емоційність виявлена у вчителів шкіл, що можна пов'язати з особливістю контингенту учнів.

Виявлено емоційні розбіжності між учителями-предметниками. У вчителів фізкультури, трудового навчання й співу загальна емоційність виражена більше, ніж у вчителів, які викладають гуманітарні й природничі науки.

Серед багатьох професійно важливих для вчителя якостей здатність до емпатії – на першому місці. У молодих вчителів зі стажем до п'яти років значущість цієї емоційної характеристики вчителя зростає ще більше. Лише в досвідчених учителів зі стажем шість років і більше емпатія посідає друге місце, поступаючись за значущістю професійним знанням та інтелекту.

Загальна експресивність поведінки зі збільшенням стажу практично не змінюється, хоча зниження за окремими каналами експресії є. У вчителів із більшим стажем (понад 20 років) більший темп мовлення, її образність й інтонаційна виразність, ніж у вчителів із малим стажем (до п'яти років).

Найвища експресивність властива вчителям із середнім рівнем професійної майстерності. Учителям із високим рівнем педагогічної майстерності властивий середній ступінь виразності експресивності. Водночас у вчителів із низьким рівнем майстерності спостерігають слабка виразність експресії при великій кількості зайвих рухів.

вчителів початкової школи загальна експресивність вища, ніж вчителів, які викладають у середніх і старших класах, що свідчить про їхню більшу відкритість і безпосередність у вираженні своїх почуттів у спілкуванні з молодшими школярами.

За даними З.П. Іванової, рівень емпатійності у вчителів – практичних психологів стосовно батьків, старших людей і тварин вищий, ніж в учителів-предметників, стосовно дітей і літературних героїв – однаковий, а стосовно незнайомих людей – нижчий.

Важливою професійною якістю педагога є проникливість. Ця якість пов'язана з емоційною сферою людини.

Успішність взаємодії вчителів з учнями залежить не лише від емпатійності перших, а й від соціального статусу та особливостей особистості других. Серед трьох типів педагогів, які виокремив Р. Буш, є вчителі, орієнтовані на особистість учнів. Їхньою особливістю є висока здатність до емпатії, комунікабельність.

Особливості емоційної сфери музикантів й артистів.
Сфера мистецтва дотепер не привернула до себе належної уваги психологів. Тому емоційні особливості музикантів, артистів, художників вивчені дуже слабо.

Важливою умовою успішності музично-виконавської діяльності на естраді є емоційна стійкість. Зокрема, у лауреатів виявлено мінімальний рівень передконцертної тривоги. Водночас у новачків передконцертна тривога висока. Експресія музиканта-виконавця (емоційний або інтелектуальний компонент) впливає на адекватність розпізнавання слухачами емоційного змісту музики.

Виконавцям порівняно з педагогами більшою мірою властиві переживання радості. Водночас, як вияв негативних емоцій та інтенсивність емоційного реагування в процесі соціальної взаємодії в них виражені досить слабко.

Особливе значення мають емоції в *акторів драматичних театрів*. Вони повинні зображувати емоційні переживання своїх героїв, а це вимагає від них власного глибокого сценічного переживання, що, за даними О.П. Єршової, залежить від емоційної збудливості й реактивності, а також від багатого чуттєво-конкретної уяви.

В акторів порівняно з людьми технічних професій виявили підвищену особистісну тривожність й емоційну нестійкість (нейротизм). Здатність до емпатії теж більше виражена в акторів, але істотні розбіжності виявлено тільки між групами чоловіків. Між акторами – чоловіками й жінками розбіжностей за емпатією немає, а тривожність у жінок вища.

Особливості емоційної сфери медичних працівників.
Медицина є тією сферою діяльності людини, де переважають негативні емоційні стани. Хворі чекають від медичного персоналу співчуття, дбайливості, що вимагає вияву емпатії. Тому вважається, що в медицину, як і в інші соціономічні професії, повинні йти люди з високим рівнем емпатії.

Медичні працівники постійно бачать людей, які зіштовхуються зі стражданням, тому змушені споруджувати своєрідний бар'єр психологічного захисту від хворого, виявляти менше емпатії, інакше їм загрожують емоційні перегоряння й навіть невротичні зриви.

11.2. Вікові й статеві особливості емоційної сфери особистості

Важливість вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей пов'язана з тим, що є тісний зв'язок емоційного та інтелектуального розвитку. Є.І. Янкіна зазначає, що порушення в емоційному розвитку дитини дошкільного віку призводять до того, що дитина не може використати інші здатності, зокрема інтелект, для подальшого розвитку. У дітей з емоційними порушеннями переважають такі негативні емоції, як горе, страх, гнів, сором, відраза.

них є високий рівень тривожності, а позитивні емоції виявляються рідко. Рівень розвитку інтелекту успішних відповідає середнім значенням за тестом Векслера. Звідси виникає завдання контролю за емоційним розвитком дітей і при потребі застосування психокорекційних програм.

Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери. Емоції з'являються в людини ще до її народження. К.В. Шулейкіна виявила, що емоційні реакції задоволення й невдоволення спостерігаються вже в п'яти-шестимісячного людського плода.

Міняються *способи довільного реагування на ті чи інші емоції*. Наприклад, маленька дитина, переживаючи страх, найімовірніше кинеється до близької людини (матері, батька, сестри, брата). Однак уже в дошкільному віці базові (уроджені) емоції набувають соціального забарвлення. Тому в підлітка втеча від небезпеки асоціюється з емоцією сорому. Внаслідок цього він обирає інший спосіб боротьби зі страхом – намагається оцінити ступінь небезпеки, зайняти вигіднішу позицію або просто ігнорує загрозу, не надає їй значення.

Як зазначає К. Ізард, з віком змінюються не лише емоційні реакції, а й *значення активаторів конкретних емоцій*. Зокрема, у три-тижневого віці звук жіночого голосу викликає в дитини усмішку, але, в міру того, як дитина стає старшою, цей же голос може спричинити в неї роздратування. Обличчя матері, яка віддаляється, не викличе особливої реакції у тримісячної дитини, водночас, як 13-місячна дитина відреагує на це сердитим протестом, а 13-літній підліток може навіть зрадіти тому, що залишається в будинку один, без батьківської опіки.

К. Ізард, Ю.А. Макаренко та інші психологи виявили, що в онтогенезі *розвиток базальних емоцій, а також знань про них формується з упередженням порівняно з вторинними емоціями*.

Навіть діти двох-трьох років не лише розуміють стан страху й радості, але можуть довільно відтворювати їх. З віком розвиваються позитивні

емоції. Момент переживання задоволення в дитячих іграх зрушується міру розвитку дитини: у маляти задоволення виникає в момент одержання бажаного результату. На наступному щаблі розвитку задоволення дає не лише результат, а й сам процес гри. На третьому щаблі в старших дітей виникає передбачення задоволення на початку ігрової діяльності.

процесі онтогенезу розвивається здатність використання емоційної експресії як засіб спілкування. З іншого боку, з віком поліпшується розпізнавання емоцій за виразом обличчя.

віком також відбувається розширення та ускладнення знань про емоції. Збільшується кількість понять, у яких осмислюються емоції (розширюється «словник емоцій»), що відбувається за рахунок диференціації первісних узагальнених понять «приємне-неприємне». Межі емоційних понять стають чіткішими. Маленькі діти застосовують той самий термін для позначення ширшого кола емоційних явищ. Збільшується кількість параметрів, за якими характеризують емоції; спочатку їх два – «порушення-заспокоєння» й «задоволення– невдоволення», потім з'являються параметри «зв'язок з іншими», «відповідність місцю» тощо. Якщо в п'ять років діти тісно пов'язують емоцію із ситуацією її виникнення й визначають першу через другу, то пізніше дитина починає диференціювати уявлення про причини емоції та внутрішні стани, які пов'язують ситуації з емоційною реакцією.

Отже, всупереч думці деяких учених, можемо говорити про розвиток емоційної сфери особистості в онтогенезі.

Розвиток емоційної сфери дитини. Я. Дембовський зазначає, що немовля оперує трьома емоціями: *страхом* (точніше було б сказати – переляком), що виявляється під час сильного звуку; *гнівом*, як реакцією на обмеження рухів, і *задоволенням*, яке виникає у відповідь на погойдування, а також на легке погладження тіла. Що стосується вираження цих емоцій, то насамперед у немовляти виникає плач. Але в нього буває й вираз, схожий на усмішку. Ймовірно, це суто рефлекторне явище, не пов'язане з подіями навколишнього світу.

Поступово усмішка стає більш певною, дитина усміхається у відповідь на найрізноманітніші стимули. Якщо 3–4-місячні діти усміхаються й пожвавлюються на звернену до них розмову будь-якого дорослого, то 5–6-місячні діти при наближенні й звертанні до них іншого дорослого, замість того щоб відразу усміхнутися, довго й зосереджено дивляться на нього, а потім або усміхаються, або відвертаються, а іноді можуть і голосно розплакатися.

Форми реагування, пов'язані з плачем і усмішкою, очевидно, універсальні й відображають процес дозрівання нервової системи. Навіть у сліпонароджених дітей спостерігають ту саму послідовність. Приблизно у два з половиною місяці в дитини з'являється *соціальна*

усмішка, яка звернена до іншого людського обличчя. Малята охоче усміхаються й реагують рухами всього тіла на людину, що наближається до них. Від цього моменту дитина вимагає соціальних контактів, у результаті чого виникає новий вид емоційного реагування – формування *афективно-особистісних зв'язків*. Вони закладаються в перші півроку життя дитини, чому сприяє розвиток у неї засобів експресії. Напочатку дитина виражає свої афекти неспокійними рухами або нерухомістю. Потім долучаються міміка, звуки й тілесні рухи.

Змінюється й характер голосової експресії. Упродовж 1-го місяця лемент дитини виражає тільки її невдоволення, причому звуковий склад цього лементу схожий на інтонації образи й невдоволення дорослих. На 2-му місяці з'являється спокійне «гуління», на 3-му – звуки радості, а пізніше – сміх (Тонкова-Ямпольська). Щоправда, за іншими даними, дитина вперше починає сміятися у віці 5–9 тижнів.

3-місячному віці діти вже «налаштовані» сприймати батьківські емоції, і їхня поведінка показує, що вони очікують побачити вираження емоцій на обличчі матері або батька.

перші півроку життя дитини афективно-особистісні зв'язки виявляються як її прагнення розділити з дорослими свої позитивні емоції з приводу сприйняття впливів, які тішать (цікавої іграшки, веселої музики тощо).

До другої половини першого року життя дитина виявляє вміння користуватися сприйняттям емоцій матері для того, щоб перевірити себе й отримувати підтримку, а також за виразом її обличчя орієнтуватися, чи продовжувати свої дії, коли ситуація стає незнайомою. Цю афективну взаємодію називають «*соціальним співвіднесенням*».

В інші півроку життя афективно-особистісні зв'язки виявляються не лише в позитивній, а й у негативній емоціогенній ситуації (у незнайомому приміщенні, при зустрічі зі сторонніми дорослими тощо). Дитина шукає в дорослого захист, притискається до нього, заглядає у вічі.

Водночас, у дітей раптово з'являються острах незнайомих людей і тривога розлуки з батьками («тривога семимісячних»). Малята, які до цього усміхалися й були привітними, у присутності сторонніх стають боязкими й настороженими. Перспектива залишитися самому у незнайомому місці навіть на короткий час спричиняє в них сильне занепокоєння. Вони часто плачуть і чіпляються за батьків.

Як зазначають М. Ейнсворт, Е. Маккобі та С. Фельдман, діти, які мають стосунки тільки з одним із батьків, схильні виявляти більш сильний страх перед незнайомцями і тривогу розлуки (остання особливо виявляється, коли діти потрапляють у ясла). Крім того, ці види тривоги з'являються в них раніше, ніж у дітей, які мають зв'язки не лише з одним із батьків.

Якщо є брак ситуативно-особистісного спілкування дитини з дорослими, афективно-особистісні зв'язки не встановлюються, що

порушує не лише емоційний, а й загальний психічний розвиток дитини.

Якщо перші емоції пов'язані з біологічними потребами дитини (у самозбереженні й задоволенні), то подальше збагачення причин до вияву емоційних реакцій пов'язане з інтелектуальним розвитком дитини.

Емоційна сфера дітей молодшого віку. Для дітей раннього молодшого віку характерні запізнілі емоційні реакції на ситуацію, невміння розуміти емоційні стани інших, а вираження емоційного стану (експресія) відповідає його реальному перебігу.

2–3 роки виникають соціальні форми гніву – ревності й заздрість. Діти сердяться й плачуть, якщо мати в них на очах пестить чужу дитину. У результаті соціальних контактів з'являється радість як вираження базової емоції задоволення. У три-п'ять років сором, поєднуючись із емоцією страху, здобуває нову якість, перетворюючись на страх осуду.

віці 2–3 років діти можуть зображувати емоції, підбирають мімічні засоби для вираження радості, гніву, відрази, прикрості, подиву, сорому.

3 річних дітей з'являється гордість за свої досягнення. Діти прагнуть продемонструвати свої успіхи дорослому. Якщо це не вдається, то їхні радісні переживання з приводу успіху істотно захмарюються. Виникає образа з приводу ігнорування чи невизнання успіху дорослими, прагнення до перебільшення щодо успіху.

Помітні зміни відбуваються з віком в емоційному ставленні дітей до однолітків. Діти молодшої ясельної групи, як правило, з усмішкою розглядають один одного, іноді спостерігаються вияви пестливості. Після двох років емоційна реакція стає набагато яскравішою. Збільшується емоційне зараження дітей один від одного й емоційна чуйність стосовно іншої дитини. Спільна діяльність має яскраво виражене емоційне забарвлення, яке бурхливо наростає в процесі взаємодії.

Емоційні особливості дошкільників. Дошкільнята вже настільки опановують вираження емоцій, що показувана експресія тієї чи іншої емоції зовсім не означає її переживання. У дошкільників з'являється очікування (передбачення) тих чи інших емоцій, що впливає на мотивацію їхньої поведінки й діяльності, вносячи корективи в їхні плани. У дошкільному віці поступово розвивається вміння визначати емоційний стан інших людей. Це питання докладно вивчила А.М. Щетиніна на 4–5 й 6–7-річних дітях. Вона виявила типи сприйняття емоцій за експресією, які можна розглядати і як рівні розвитку цього вміння.

ДОВЕРБАЛЬНИЙ ТИП. Емоція не позначається словами, її впізнання виявляється через встановлення дітьми відповідності виразу обличчя характеру конкретної ситуації («він, напевно, мультік дивиться»).

ДИFUЗНО-АМОРФНИЙ ТИП. Діти називають емоцію, але сприймають її поверхово, нечітко («веселий», «подивився й довідався, що він сумує»). Складові елементи еталона емоції ще не диференційовані.

ДИFUЗНО-ЛОКАЛЬНИЙ ТИП. Сприймаючи вираження емоції глобально й поверхнево, діти починають вирізняти окремі, часто одиничний елемент експресії (здебільшого – очі).

АНАЛІТИЧНИЙ ТИП. Емоцію розпізнають завдяки виокремленню елементів експресії. Переважно діти опираються на вираз обличчя, а не позу.

СИНТЕТИЧНИЙ ТИП. Це вже не глобальне й поверхове сприйняття емоцій, а цілісне, узагальнене («зла вона, тому що вся зла»).

АНАЛІТИКО-СИНТЕТИЧНИЙ ТИП. Діти виокремлюють елементи експресії й узагальнюють їх («вона весела, у неї все обличчя таке – очі веселі й рот»).

Упізнання страху й подиву 4–5-річні дітьми здійснюються переважно за довербальним типом сприйняття. Радість і смуток розпізнають за дифузно-аморфними типами 4–5-річні діти й за аналітико-синтетичними – 6–7-річні діти. При впізнанні гніву дітьми 4-5 років провідним стає дифузно-локальний тип, а дітьми 6–7 років – аналітичний.

Для більшої частини 5–6-річних дітей стає доступним визначення емоцій іншої людини за її мовою. Затримка в розвитку цього вміння відбувається в дітей з неблагополучних сімей, коли в дитини формуються стабільні негативні емоційні переживання (тривога, почуття меншовартості). Очевидно, це призводить до зниження контактів у спілкуванні й, як наслідок, до недостатнього досвіду в сприйнятті емоцій інших. У цих дітей недостатньо розвинена емпатія.

дошкільному віці (6–7 років) виникають *дружні стосунки* між дітьми, хоча чіткого розуміння дружби ще немає, поняття довірчих відносин і взаємності для дітей цього віку занадто складні.

Емоційні порушення у дітей дошкільного віку.

Г.М. Бреслав до емоційних порушень у дошкільному віці зараховує:

відсутність емоційної децентрації – дитина не здатна співпереживати ні в реальній ситуації, ні під час прослуховування літературних творів;

відсутність емоційної синтонії – дитина не здатна відгукуватися на емоційний стан іншої людини, насамперед близької або симпатичної;

відсутність емоційної саморегуляції – дитина не відчуває провини, пов'язаної з новим етапом самосвідомості («Це я зробив») і здатністю емоційно повертатися в минуле.

дітей-неврастеніків дошкільного віку виявляється підвищена афективна збудливість. У дитини швидко виникає стан гніву з незначних причин, після афективної розрядки вона може плакати, переживати провину.

Ю.М. Міланіч поділяє дітей з емоційними порушеннями на три групи. До першої входять діти з вираженими внутрішньо-особистісними конфліктами. У цих дітей батьки й педагоги відзначають тривожність, необґрунтовані страхи, часті коливання настрою. Другу групу становлять діти з міжособистісними конфліктами. Ці діти вирізняються підвищеною емоційною збудливістю, дратівливістю, агресивністю. Третю групу становлять діти як із внутрішньоособистісними, так і з міжособистісними конфліктами. Для них характерні емоційна нестійкість, дратівливість, агресивність, з одного боку, і вразливість, тривожність, підозрілість і страхи – з іншого.

Емоційна сфера молодших школярів. Відвідування школи змінює емоційну сферу дитини у зв'язку з розширенням змісту діяльності й збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Ті подразники, які спричинили емоційні реакції в дошкільників, на школярів молодших класів уже не діють. Хоча молодший школяр бурхливо реагує на події, які його зачіпають, у нього виникає здатність придушувати вольовим зусиллям небажані емоційні реакції. Внаслідок цього спостерігається відрив експресії від пережитої емоції як в один, так й в інший бік. Він може як не виявляти наявну емоцію, так і зображувати емоцію, яку він не переживає.

Характеристики емоційної сфери молодших школярів:

швидка реакція на події і виразне сприйняття;

безпосередність, відвертість вираження своїх переживань – радості, суму, страху, задоволення або невдоволення;

очікування афективного страху – в процесі навчання дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, непевності у своїх силах, неможливість упоратися із завданням; школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї;

значна емоційна нестійкість зміна настрою (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильність до короткочасних і бурхливих афектів;

емоціогенними факторами для молодших школярів є не лише ігри й спілкування з однолітками, а й успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками;

власні та чужі емоції й почуття усвідомлюються погано; міміка та вияви почуттів інших людей нерідко сприймається хибно, що зумовлює неадекватні реакції молодших школярів. Винятком є базові емоції *страху й радості*.

Школярі молодших класів легше розуміють емоції, які виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але не завжди можуть виразити емоційні переживання словами. Краще розрізняють позитивні емоції, ніж негативні. Їм важко відрізнити страх від подиву. Невпізнаною виявилася емоція провини.

молодших школярів виникає здатність до співпереживання при сприйнятті драматичних конфліктів.

До третього класу в школярів виявляється захоплене ставлення до героїв, спортсменів. У цьому віці починає формуватися любов до Батьківщини, почуття національної гордості, формується прихильність до товаришів.

На другій стадії (від 7 до 9 років) діти починають перейматися ідеєю взаємності й усвідомлювати почуття іншого. Для встановлення дружніх відносин важлива суб'єктивна оцінка вчинків іншого.

На третій стадії (від 9 до 11 років) дружба заснована на взаємодопомозі. Вперше з'являється поняття зобов'язання одного перед одним. Зв'язки дружби дуже сильні, поки мають місце, але вони, як правило, недовговічні.

На четвертій стадії (11–12 років) дружба розуміється як тривалі, стійкі взаємини, засновані на обов'язковості й взаємній довірі.

Найчастіше дитяча дружба переривається: друзі можуть перейти іншу школу або виїхати з міста. Тоді обоє переживають почуття втрати, почуття горя, поки не знаходять нових друзів. Іноді дружба переривається через появу нових інтересів, внаслідок чого діти звертаються до нових партнерів, що можуть задовольнити їхні потреби.

Друзі є не у всіх дітей. У такому разі виникає небезпека зіткнутися із проблемами соціальної адаптації таких дітей. Деякі дослідження говорять про те, що наявність навіть одного близького друга допомагає дитині перебороти негативний вплив самотності й ворожості з боку інших дітей.

Емоційна сфера підлітків. Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значуще ставлення до інших людей визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій.

підлітків порівняно зі школярами молодших класів поліпшується вербальне позначення базових емоцій страху й радості. Починаючи з підліткового віку, знання про емоції стають усе ближчими до цих емоцій.

Для емоційної сфери підлітків характерні такі особливості:

- дуже велика емоційна збудливість, тому підлітки вирізняються запальністю, бурхливим виявом своїх почуттів, пристрасністю: вони

гаряче беруться за цікаве діло, жагуче обстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе й своїх товаришів;

більша стійкість емоційних переживань порівняно з молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образи;

підвищена готовність до очікування страху, що виявляється у тривожності; підвищення тривожності в старшому підлітковому віці, пов'язаної з появою інтимно-особистісних відносин з людиною, яка викликає різні емоції, у тому числі у зв'язку зі страхом видатися смішним;

суперечливість почуттів: часто підлітки з запалом захищають свого товариша, хоча розуміють, що той гідний осуду;

виникнення переживання не лише з приводу оцінки підлітків іншими, а й із приводу самооцінки, яка виникає в них у результаті росту їхньої самосвідомості;

сильно розвинене почуття приналежності до групи, тому вони гостріше й хворобливіше переживають несхвалення товаришів, ніж несхвалення дорослих або вчителів; часто з'являється страх бути зневаженим групою;

висування високих вимог до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більш вибіркова й інтимна, більш тривала; під впливом дружби змінюються й підлітки, щоправда, не завжди в позитивний бік; поширена групова дружба;

вияв почуття патріотизму.

Емоційна сфера старшокласників (юнаків). Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього.

Для емоційної сфери старшокласників характерні такі особливості:

різноманіття пережитих почуттів, особливо моральних і сус-пільно-політичних;

більша, ніж у середніх класів, стійкість емоцій і почуттів;

здатність до співпереживання, тобто здатності відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей;

розвиток естетичних почуттів, здатність зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості;

більша стійкість і глибина дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівноправності взаємин, відданості й вірності;

поява почуття любові; юнацька любов здебільшого чиста, безпосередня, багата на різноманітні переживання, має відтінок ніжності, мрійності, ліричності й щирості.

Здебільшого почуття любові зумовлює в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвиватися фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття й прагнення.

Вікові зміни різних виявів емоційності. У всіх вікових групах схильність до вияву радості вочевидь переважає над схильністю до вияву гніву, страху й суму. Схильність до гніву виражена трохи більше, ніж схильність до страху й суму, а схильність до суму виражена найменше.

Динаміка зміни для трьох емоцій (радості, гніву й суму) з віком практично однакова, найбільш виражений їх вияв спостерігається в 12–13 років, тобто в період статевого дозрівання. Протилежна тенденція в цей самий період спостерігається щодо страху: його виразність зменшується.

Вікові зміни емоційної сфери підлітків виявляються в:

збільшенні кількості емоціогенних об'єктів, що мають соціальний характер;

зростанні диференційованості емоційних переживань;

виникненні емоційних переживань не лише з приводу сьогодення, а й щодо майбутнього;

появі здатності виокремлювати експресивні засоби від переживань;

збільшенні здатності розуміння емоцій інших людей.

переході емоціогенних реакцій від імпульсивності до довільності.

Особливості емоційної сфери осіб старшого віку. Т.О.

Немчин описав загальні зміни в емоційній сфері літньої людини за такими ознаками: зміна динамічності емоційних станів, що виражаються або в інертності, або в лабільності емоцій; зростання ролі місця, займаного негативними емоціями; висока стійкість вищих емоцій, у тому числі емоцій, пов'язаних з індивідуальною творчістю.

літньому віці значно зменшується контроль за виявом емоцій (сміх, радість, сум). Нерідко простежується й протилежне явище – емоційна черствість, зниження емпатійності.

До ознак емоційної сфери в людей похилого віку Т.О. Немчин зараховує стійку перевагу тієї чи іншої модальності переживань: тривоги, смутку, роздратованості, невдоволення. Однак є більша категорія осіб, у яких до глибокої старості зберігаються оптимістичний настрій, бадьорість духу.

Багато особливостей емоційної сфери осіб літнього віку зумовлені зміною їхньої соціальної ролі в суспільстві у зв'язку з

виходом на пенсію, з необхідністю адаптації до нових умов життя. В одних це зумовлює появу негативних емоційних переживань, в інших – позитивних, коли людина радіє тому, що може вільно розпоряджатися своїм часом і присвятити себе справам, які її цікавлять. Люди, які не хотіли виходити на пенсію, спершу відчувають незадоволення, переживають роздратування. Однак за якийсь час ситуація змінюється і їхнє ставлення до свого нового становища стає таким самим, як і в людей, що хотіли вийти на пенсію.

Знак емоційних переживань значною мірою визначено обраною пенсіонером стратегією свого пристосування до нового життя – збереження себе як особистості з соціальними зв'язками із суспільством, або ж як індивіда, який замикається в межах своєї сім'ї й самого себе. Багато чого залежить і від оцінки людиною свого життєвого шляху.

людей похилого віку часто виникають дружні, люблячі взаємини з онуками, останні є для них втіхою та однією з найбільших радостей.

Зміни емоційної сфери пов'язані як із фізичним, так і психічним станом людини. Нездатність літньої людини що-небудь зробити для інших викликає в неї почуття заздрості й провини, що згодом проростає байдужістю до навколишніх. Водночас у них зростає уразливість. Байдужість старих геронтологів й психіатри розцінюють як спосіб захисту від сильних переживань (у тому числі – і позитивних), які можуть скоротити життя. Зокрема, виникає *стареча депресія*, яка виявляється в ослабленні емоційного тону, уповільненні емоційної жвавості, афективних реакцій, збіднення міміки тощо.

Для осіб літнього віку характерна *хронічна заклопотаність*, яку можна розглядати як слабовиражену тривожність. Старші люди стурбовані своїм здоров'ям, майбутнім своїх дітей й онуків, політичним й економічним становищем країни.

З іншого боку, у літніх людей виникає *почуття самотності*. Переживання самотності переростає згодом у відчуття незрозумілого страху, сильного занепокоєння, розпачу. Соціальні контакти, які люди похилого віку самі не можуть регламентувати, не дають їм задоволення, але породжують неприємне відчуття залежності. Останнє переживається особливо гостро. Відчуття безпорадності, залежності є тим чинником, який дозволяє людям похилого віку оцінювати цей вік, як нещастя й ганьбу.

Люди похилого віку переживають меншу тривогу при думці про смерть, ніж відносно молоді.

Статеві розбіжності в емоційній сфері. У перші роки життя немає розбіжностей щодо частоти й тривалості негативних емоційних реакцій у хлопчиків і дівчаток, але з віком їхня частота й інтенсивність у хлопчиків зростає, а в дівчаток – зменшується. Це вони пояснюють тим, що дівчатка, маючи ті самі агресивні тенденції, що й

хлопчики, бояться виявити їх через покарання. Водночас, до агресії хлопчиків навколишні ставляться прихильніше.

Розбіжності в емоційній сфері чоловіків і жінок багато психологів пов'язує саме з особливостями виховання.

молодших школярів спостерігають розбіжності між хлопчиками й дівчатами за низкою емоційних станів. Показники тривожності в хлопчиків нижче, ніж у дівчат. У дівчат молодших класів на тлі меншої, ніж у хлопчиків, кількості невротичних реакцій найчастіше виявляється нестійкість настрою, примхливість, плаксивість, смуток, туга, сором'язливість, боязкість, схильність до страхів, підвищена вразливість. У хлопчиків семи років домінує міжособистісна тривожність, шкільна тривожність переважає в 8–9-річному віці. При цьому в хлопчиків уже в 9 років показники самооцінної тривожності починають зрівнюватися з показниками шкільної тривожності. На ґрунті більшої кількості невротичних реакцій у хлопчиків молодших класів спостерігають агресивність, забіякуватість, гіперактивність.

Схильність до радості не виявила чіткої вікової динаміки.

Як зазначала К.М. Суханова, чоловіки частіше стримують вияв емоцій, ніж жінки (60% проти 40), і більше мають потребу в емоційній причетності (100% та 60). При цьому представники сильної статі частіше ігнорують емоційні проблеми (80% проти 30). Жінки частіше зберігають емоційну байдужість у взаєминах (60% проти 40).

Серед дівчат, які дружать, відносини довірливіші, ніж серед хлопчиків. Прагнення до близьких дружніх стосунків із протилежною статтю у дівчат зав'язуються раніше, ніж у юнаків.

літературі зазначається більша емоційна чутливість й емоційна нестабільність жінок. Особи жіночої статі приділяють значно більшу увагу емоційним аспектам міжособистісних взаємин і своїх переживань. Вважається, що вони більш здатні до емпатії.

закордонних дослідженнях емоційні особливості жінок пов'язують із їхнім соціальним станом у суспільстві й розглядають їх у двох площинах: як провини сімейних працюючих жінок і як страх жінок перед успіхом.

Провина в сімейних працюючих жінок стала об'єктом пильної уваги західних психологів. Вона є наслідком внутрішньо-особистісного конфлікту, коли жінка прагне відповідати і ролі берегині сімейного вогнища, і ролі професіонала. Ці дві ролі висувають до жінок суперечливі вимоги, і часто жінкам просто не вистачає фізичних і психічних ресурсів, щоб добре виконувати і ту, і іншу роль. Розуміючи це, жінка починає переживати провини перед дітьми, чоловіком, перед начальством на роботі (Віткін), що може вилитися в психосоматичні симптоми.

Почуття провини перед дітьми (очевидно, особливо гостро переживається, коли жінка після народження дитини повертається на роботу і ніби залишає її) продукує певні патерни поведінки з ними, зокрема – надкомпенсаційну поведінку, що Л. Хоффманом було

названо «гнітючою любов'ю». Надкомпенсація набуває різних форм. В одному разі, мати, повертаючись ввечері з роботи, намагається компенсувати дитині весь день своєї відсутності щільним спілкуванням і турботою, виконанням усіх її бажань, не даючи можливості їх розслабитися. Увечері більшість дітей після такої материнської опіки стає психічно «засмиканими».

Інші форми – купування дитині значної кількості іграшок, особливо якщо мати була у відрядженні або затрималася з роботи. Б. Берг називає таку поведінку «поведінкою для себе», тому що іграшки потрібні не стільки дитині, скільки матері, яка намагається загладити таким шляхом свою провину. Усе це призводить врешті-решт до неправильного виховання дитини, до розвитку в неї несамостійності, тривожності й інших особистісних переключувань.

Вважають, що переживання провини робить жінку як матір менш ефективною. Дитина, зрозумівши, що мати відчуває перед нею провину, почне маніпулювати нею, спеціально викликаючи в матері це емоційне переживання. Це, у свою чергу, може викликати в матері гнів і навіть ненависть до дитини.

стосунках із чоловіком почуття провини в працюючої жінки може виявлятися у відмові від допомоги чоловіка в домашніх справах. Жінка навмисно не просить чоловіка про допомогу, щоб «не розчарувати» його як господаря дому. Крім того, жінка, відчуваючи провину перед дітьми й чоловіком, підсвідомо прагне відмовитися від кар'єри на роботі, тим більше, що культурні традиції не схвалюють дружин, що домоглися більшого успіху порівняно зі своїми чоловіками. Цей феномен одержав назву «конфлікт остраху успіху».

Нарешті, почуття провини перед сім'єю змушує жінку менше уваги звертати й на себе, тому що інші (діти й чоловік) залишаються без її уваги.

Учениця Дж. Аткинсона М. Хорнер ввела у двофакторну модель свого вчителя (мотивацію досягнення успіху – уникання невдачі) третій фактор – мотивацію *уникання успіху*.

Хорнер вважала страх успіху споконвічно властивою жіночій природі особливістю, яка гальмує досягнення жінок у певній сфері діяльності. Інші психологи бачили в появі страху успіху вплив зовнішніх чинників.

Доведено також, що страх успіху виявляється в жінок меншою мірою, якщо вони не становлять більшість у змішаній за статевою ознакою групі або коли вони працюють на самоті.

Страх успіху можливий і в чоловіків, коли рід їхньої діяльності не відповідає їхній гендерній ролі, а також у тих випадках, коли вони не хочуть викликати заздрість своїх колег по роботі.

11.3. Емоції при патології

Патологія та емоції. Причинами розладів є специфічні психологічні чинники і, зокрема, особливі цінності й установки, які

заохочують і культивують у багатьох родинах. Стаючи надбанням індивідуальної свідомості, вони створюють психологічну схильність до емоційних розладів, у тому числі до переживання негативних емоцій та депресивних і тривожних станів.

Кількість депресивних порушень вища в тих культурах, де особливо значущі індивідуальні досягнення й успіхи та відповідність найвищим стандартам і зразкам. Особливо це характерно для США, де депресія виявилася бичем американського суспільства, що пропагує успіх й благополуччя.

За даними Комітету з психічного здоров'я США, кожен десятий житель цієї країни страждає або страждав тривожним розладом у вигляді генералізованого тривожного розладу, агарофобії, паніки чи соціальної фобії.

Ще К. Хорні, створивши соціокультурну теорію неврозів, звернула увагу на той соціальний факт, що сприяє росту тривожних розладів. Це глобальне протиріччя між християнськими цінностями, які проповідують любов і партнерські рівні відносини, і реально існуючою твердою конкуренцією та культотом сили. Результатом ціннісного конфлікту стають витіснення власної агресивності й перенесення її на інших людей («Ворожий й агресивний не я, а ті, хто мене оточують»). Придушення власної ворожості зумовлює, на думку Хорні, різкий ріст тривоги через сприйняття навколишнього світу як небезпечного й себе як нездатного протистояти цій небезпеці внаслідок заборони суспільства на агресію, тобто на активну протидію небезпеці. Цьому сприяє й культ сили та раціоналізму, що призводить до заборони на переживання й вираження негативних емоцій. У результаті відбувається їхнє постійне нагромадження й психіка працює за принципом «парового котла без клапана».

Патологічні зміни емоційних властивостей особистості. *Афективна збудливість* – це схильність до надмірно легкого виникнення бурхливих емоційних спалахів, неадекватних щодо їхньої причини. Вона виявляється в нападах гніву, люті, запальності, які супроводжуються руховим порушенням, необдуманими, часом небезпечними діями. Діти й підлітки з афективною збудливістю примхливі, вразливі, конфліктні, часто надмірно рухливі, схильні до витівок. Вони багато кричать, легко озлоблюються. Будь-які заборони зумовлюють у них бурхливі реакції протесту зі злостивістю й агресією. Афективна збудливість характерна для психопатії, неврозів, психопатоподібного варіанта психоорганічного синдрому, епілепсії й астенії. При психопатії збудливого типу, яка формується, й при епілепсії афективна збудливість виявляється у сполученні з переважним похмурим настроєм, жорстокістю, мстивістю.

Роздратованість є однією з форм вияву афективної збудливості. Це схильність до легкого виникнення надмірних негативних емоційних реакцій, що за своєю виразністю не відповідають силі подразника. Дратівливість може бути властивістю

патологічної особистості (наприклад, при психопатії збудливого, астеничного, мозаїчного типу) або в сукупності з іншими симптомами є ознакою астенії різного генезису (ранньої резидуально-обмеженої церебральної недостатності, черепно-мозкової травми, важких соматичних захворювань). Дратівливість може бути й властивістю дистимії.

Афективна слабкість характеризується надмірною емоційною чутливістю (*гіперестезією*) до всіх зовнішніх подразників. Навіть невеликі зміни ситуації або ненавмисне слово викликають у хворого непереборні й некориговані бурхливі емоційні реакції: плач, ридання, гнів та ін. Афективна слабкість найбільш характерна для важких форм органічної церебральної патології атеросклеротичного й інфекційного походження. У дитячому віці вона трапляється в основному при вираженому астеничному стані після важких інфекційних захворювань.

Крайнім виявом афективної слабкості є *афективна нестриманість*. Воно свідчить про важку органічну церебральну патологію (ранні інсульти, важкі черепно-мозкові травми, інфекційні захворювання головного мозку). У дитячому віці трапляється рідко.

Різновидом афективної слабкості є *гнівливість*, тобто схильність до швидкого виникнення афекту гніву, що супроводжується мовними і руховими порушеннями, руйнівнo-агресивною поведінкою. Вона виявляється у хворих з астеничними й церебрастеничними розладами, пов'язаними із соматичними захворюваннями й резидуально-органічними ураженнями центральної нервової системи. При епілепсії й посттравматичній енцефалопатії гнівливість значно триваліша й супроводжується брутальною поведінкою.

При деяких патологіях (епілепсії, енцефаліті) може спостерігатися *афективна в'язкість* (інертність, ригідність) у поєднанні зі схильністю до концентрації насамперед на неприємних переживаннях. При епілепсії афективна в'язкість поєднується з афективною збудливістю, схильністю до бурхливих неадекватних емоційних реакцій. У дитячому віці афективна в'язкість виявляється в надмірній вразливості, фіксації на неприємностях, злопам'ятності, мстивості.

ПАТОЛОГІЧНА ЗЛОПАМ'ЯТНІСТЬ – пов'язана із психічними розладами (наприклад, при епілепсії), неадекватно тривале переживання суб'єктом ситуації, що травмувала, з уявленням про заповідання помсти. Однак, на відміну від мстивості, таке переживання не обов'язково реалізується в дії, але може зберігатися впродовж багатьох років, часом усе життя, перетворюючись іноді на нав'язливу мету.

САДИЗМ – патологічна емоційна властивість особистості, що виражається в переживанні задоволення від жорстокості стосовно інших людей. Діапазон садистських актів дуже широкий: від докорів і словесних образ до жорстокого

побиття із завданням важких тілесних ушкоджень.

Можливо навіть убивство із хтивих спонукань.

МАЗОХІЗМ – схильність до отримання сексуального задоволення лише при приниженнях і фізичному стражданні (побиття, укуси тощо), яких заподіює сексуальний партнер.

САДОМАЗОХІЗМ – поєднання садизму й мазохізму.

Перекручення емоційних реакцій. Емоційна неадекватність. При низці патологій (шизофренії, патологічний пубертатній кризі, епілепсії, деяких психопатіях) емоційні реакції стають неадекватними тій ситуації, у якій перебуває людина. У цих випадках можуть спостерігатися аутизм, емоційна парадоксальність, паратимія, парамімія, емоційна подвійність (амбівалентність), емоційні автоматизми й ехомімія.

Аутизм – це відхід від дійсності з фіксацією на своєму внутрішньому світі, на афективних переживаннях. Як психопатологічний феномен – це хворобливий варіант інтроверсії. Виявляється в емоційній і поведінковій відгородженості від реальності, згортанні або повному припиненні спілкування, «зануренні в себе».

Випадки, які характеризують емоційну парадоксальність, описано й обговорено ще на початку ХХ ст. О.Ф. Лазурський пов'язував їх з перевагою асоціацій за контрастом, характерним для душевнохворих. Це прагнення завдати шкоди або заподіяти неприємність тим істотам, яких людина особливо любить, і саме в ту хвилину, коли вони найбільше дорогі. Це поява в щиро релігійної людини під час богослужіння неперекорного бажання вимовити блюзнірську лайку або якоюсь нестримною витівкою порушити врочисту церемонію. Сюди ж Лазурський зараховує і своєрідну насолоду від сильного зубного болю або від свідомості крайньої ганьби й приниження.

Усі вияви емоційної парадоксальності можна зарахувати до двох груп. В одному разі це виникнення у хворого переживань, не адекватних ситуації. Такий розлад має назву *паратимії*. Наприклад, про неприємну подію повідомляють із усмішкою, а про радісну – зі слізьми. Така зміна дій спостерігається при органічних ушкодженнях кори півкуль головного мозку. В іншому разі для емоційної парадоксальності характерне ослаблення адекватних емоційних реакцій на важливі події при одночасному посиленні реакції на незначні супутні події. Така неадекватність пов'язується із *психоестетичною пропорцією*. Це «копирсання у дрібниціях» або «коли з мухи роблять слона». Емоційні реакції хворого при цьому важко передбачувати.

Виявом неадекватності вираження емоцій є *гримаси*. Під ними розуміють перебільшені, швидкопливні мімічні рухи. За своєю експресивністю або емоційному наповненні гримаси не відповідають ситуації, внаслідок чого міміка хворого дістає «дивне» забарвлення.

Парамімія – це невідповідність мімічних виявів емоційному стану хворого. Виявляється як патологічне рухове порушення в мімічних м'язах. При цьому може зберігатися певна довільність мімічних виразів, їх односпрямованість у зовнішньому вираженні певної емоції. Іншим виявом парамімії є *дисонована міміка*, коли в процес порушення з різною інтенсивністю залучаються окремі групи мімічних м'язів, і при цьому втрачається їх скоординованість, синергізм. Внаслідок цього спостерігається поєднання різних, часто суперечливих один одному мімічних рухів. Наприклад, радісні очі можуть поєднуватися із щільно стиснутим «злим» ротом, або, навпаки, переляканий запитливий погляд – з ротом, що сміється. Парамімія характерна для дефіцитарних станів при ендогенних психозах і при органічних захворюваннях головного мозку. Вона входить до кататонічного синдрому при ураженні підкіркових ядер.

Емоційна подвійність (*амбівалентність*) виявляється в тому, що людина стосовно того самого об'єкта відчуває різні емоції: «робота смертельно набридла, треба б піти, але без неї буде нудно». Амбівалентність типова для невротичної особистості. У своєму крайньому вираженні емоційна подвійність свідчить про глибокий ступінь розщеплення особистості.

«Нестримність емоцій» виявляється у хворих, які страждають на прогресивний параліч або старече слабоумство, і думають лише про те, що відповідає їхнім емоціям, потягу. Афекти спалахують, але швидко зникають. Дрібниці може ошчасливити таких хворих або ж довести до відчаю. Це пов'язано з ослабленням гальмівного впливу кори на підкіркові центри емоцій.

Емоційні автоматизми виявляються у відчутті, що ніби власні почуття й настрої належать не хворому, а викликаються ззовні.

Для **ехомімії** характерний автоматизм відтворення виразних засобів партнера. Підсвідомо копіюються вирази обличчя, інтонація, жести. Ехомімію спричиняє брак психічної енергії, необхідної для гальмування автоматизму відповідних реакцій. Її прикладом є лемент відповідь на лемент, сміх – на сміх, злість – на злість. Якщо обидва партнери схильні до ехомімії, то їхні емоції розгойдуються як маятник, весь час збільшуючи свою силу.

Це явище спостерігається як у здорових, так і хворих людей.

деяких людей різко виражений почуттєвий (емоційний) тон, який набуває характеру *ідеосинкразії*, тобто хворобливої відрази до певних подразників, нейтральних або навіть приємних для інших людей. Такі люди не терплять дотики до м'яких, пухнастих речей, оксамиту, запаху риби, різких звуків тощо.

При **емоційній монотонності** емоційні реакції позбавлені гнучкості, природної залежності від зовнішніх і внутрішніх впливів. Емоції одноманітні, мова суха, позбавлена мелодійності, образності, тональності голосу приглушена. Міміка бідна, жестикуляція вбога, однотипна.

Емоційне огрубіння – це втрата тонких емоційних диференціацій, тобто здатності визначати доречність тих чи інших емоційно забарвлених реакцій і дозувати їх. Людина втрачає властиві їй раніше делікатність, тактовність, стриманість, вона стає настирливою, хвалькуватою. У неї втрачається прихильність до близьких, губиться інтерес до навколишнього. Емоційне огрубіння спостерігається при органічних порушеннях, що знижують інтелект (алкоголізм, наркоманія, патологічні вияви, старіння).

Емоційній тупості, холодності (іноді позначається як «моральна ідіотія», *олотимія*) властива холодність, безсердечність, спустошеність. Емоційний репертуар особистості різко обмежений, у ньому немає реакцій, які включають моральні, естетичні почуття.

Гіпомімія – це рухове пригнічення, яке розвивається у мімичній мускулатурі. Воно виявляється в уповільненні темпу, зниженні інтенсивності й розмаїтості довільних і мимовільних виразних рухів обличчя. Зменшення тільки розмаїтості мімичних рухів має назву *збідніння міміки*.

Амімія – це вищий ступінь гіпомімії, якому притаманна нерухомість мускулатури обличчя, «застигання» певного виразу обличчя («маскоподібне обличчя»), що зберігається при зміні ситуації, у якій перебуває хворий.

Відомі «псевдоафективні реакції» з імітацією зовнішнього вираження афектів, які виникають, як думають, у результаті розгальмовування безумовного рефлексу. Хворі вдаються до гримас, інтенсивно жестикулюють, неприємно лаються.

Мимовільний плач, регіт спостерігаються при істерії – «ридаю й не можу зупинитися». Хворий може гірко ридати вранці, після чого почувася полегшення. Так само мимоволі виникає сміх, усмішка.

Пожвавлення експресії спостерігається й у маніакальному стані.

Алекситимія (буквально: «без слів для почуттів») – це знижена здатність або складнощі у вербалізації емоційних станів. Усім відомо, як важко буває виразити свої переживання словами.

Алекситимія виявляється у:

складності ідентифікації й опису власних переживань;

складності проведення розбіжностей між емоціями й тілесними відчуттями;

зниженні здатності до символізації, про що свідчить

збідненість уяви, фантазії;

фокусованості більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

Патологічні емоційні стани. Для афективного стану характерна сильна стійкість ідей, які виникають у людини. При патологічних афектах це виявляється у виникненні *маячних ідей*, які пов'язані, як правило, з найінтимнішими сторонами особистості хворого, тому викликають у нього живе до них емоційне ставлення.

Манія величі в прогресивних паралітиків, марення, самозвинувачення меланхоліків завдячують своїм походженням особливостям їхньої емоційної сфери.

Чим сильніше придушення, тим інтенсивніший афект, який провокує виникнення психічного травматичного стану. Терапія, заснована на цій теорії, спрямована на повернення у свідомість події або пов'язаної з нею витиснутої ідеї разом із супутнім почуттям. Це повернення зумовлює розрядку почуття (катарсису) і зникнення симптомів травматичного стану.

З. Фройд пов'язував виникнення психічного травматичного стану із придушенням енергії потягів, які викликають у суб'єкта тривогу; розрядка напруги спричиняє різноманітні, в основному приємні емоції.

Страхи (фобії). У психопатичних особистостей спостерігають безпричинні страхи, які не підлягають жодним логічним доводам і опановують свідомості настільки, що робить болісним життя цих людей. Такі страхи також є в тих, хто страждає на психостенію, невроз страху й невроз очікування.

Осіб з неврозом страху поділяють на «тиміків», які страждають невизначеними страхами, й «фобіків», які страждають певним острахом.

Також виокремлюють різні фобії:

агарофобія – острах відкритого простору, площ;

айхмофобія – острах гострих предметів;

соціальна фобія – острах особистих контактів;

ерейтофобія – острах почервоніти тощо.

П. Жані зазначає наявність у психопатів страху перед активністю, перед життям.

дитячому віці (найчастіше дошкільному) страхи можуть бути ознаками патологічної особистості (аутистичної, невропатичної, психастенічної тощо).

Недиференційований (безпредметний) страх є протопатичним страхом із переживанням дифузійної, не конкретизованої загрози. Він поєднується із загальним руховим занепокоєнням, сомато-вегетативними симптомами (тахікардією, почервонінням або зблідненням обличчя, пітливістю тощо).

Нічний страх трапляється в основному в дітей дошкільного (з п'яти років) і молодшого шкільного віку. Дитина починає боятися темряви, боїться спати одна, просинається вночі з криком і тремтить від страху, потім довго не може заснути. Виникненню нічного страху можуть передувати реальні переживання в денний час – переляк, психотравмуючі ситуації при перегляді фільмів жахів. При депресивних станах у сновидіннях часто виникають сюжети, пов'язані зі смертю.

Нічний страх присутній також у дорослих. Уночі вони стають більш недовірливими. У деяких він виявляється у вигляді *страху перед безсонням*.

серцево-судинних і депресивних хворих *страх перед сном* часто виникає через острах заснути «безпробудно». У цих випадках хворі змушують себе не спати.

Невроз очікування, за Е. Крепеліном, полягає в тому, що особи, які страждають на нього, боячись невдачі у виконанні якоїсь функції, приходять у стан такого боязкого очікування, що відчувають постійне утруднення у виконанні певної функції (статевої, сечовипускання тощо).

душевних хворих виникає безпричинний страх переслідування, вони бояться, що їх уб'ють, задушать, відберуть житлову площу тощо.

При гіпертимічних психопатіях, псевдопсихопатіях, ендогенних захворюваннях може спостерігатися підвищений настрій, що має різні відтінки.

БЛАГОДУШНІСТЬ виникає при олігофренії й органічних ураженнях центральної нервової системи. Хворі живуть у безхмарному сьогоденні, переживаючи почуття достатку, з байдужістю до зовнішньої ситуації, настрою й ставлення до довкілля і своєї долі, з безтурботністю, незлобивістю, слабкими або повністю відсутніми реакціями на неприємні події. Вони задовольняються неробством, байдужі до зауважень й осуду.

ЕКЗАЛЬТОВАНІСТЬ, тобто підвищений настрій з надмірною натхненністю, переоцінкою властивостей своєї особистості, зовнішності, можливостей, є основним розладом при багатьох маніях амбулаторного рівня в підлітків. Характерна також для психопатичних особистостей й акцентуйованих особистостей гіпертимного та істеричного типу.

ЕЙФОРІЯ – це підвищений безтурботно-веселий настрій, який поєднується із благодушністю і достатком за відсутності прагнення до діяльності. Для ейфорії характерне пригноблення розумової діяльності із украй бідною мовною продукцією. Її часто спостерігають при олігофренії й органічних захворюваннях центральної нервової системи, що призводять до слабоумства.

основі **екстатичного афекту** лежить надзвичайна гострота пережитих емоцій з відтінком щастя, захвату, замилювання. Його супроводжує, як правило, дереалізація, і він характерний для шизоафективних психозів, що мають перебіг із зворотньо-почуттєвим маренням та онейроїдним потьмаренням свідомості, а також для деяких видів емоційних аур при епілепсії. Може виявлятися в психопатичних й акцентуйованих особистостей.

Морія становить собою поєднання маніакального порушення, веселості, безтурботності, пустотливості зі слабоумством. Виявляється при органічних захворюваннях центральної нервової системи.

Гіпотимія – це знижений настрій різних відтінків. Вона виникає при дистимічних особистісних акцентуаціях, психопатіях типу «уродженого песимізму», постпроцесуальних псевдопсихопатіях, після суїцидної спроби, при наркоманії. Гіпотимія є ядром депресивного синдрому й виявляється в поєднанні зі сповільненістю мислення, руховою загальмованістю, песимістичними ідеями й соматовегетативними порушеннями.

Депресія може мати й непатологічне походження, наприклад, у разі невдоволення дівчини своїм тілом, обличчям.

Імовірність виникнення депресії в осіб юнацького віку підвищується за таких чинників:

підвищена здатність до критичного осмислення розвитку своєї особистості й свого майбутнього, особливо при фіксації на можливих негативних явищах;

проблеми в родині, економічні труднощі, здоров'я батьків;

низька популярність серед однолітків;

низька шкільна успішність.

Середня й важка форма депресії у віці від 13 до 19 років трапляється досить рідко, хоча кількість випадків її вияву з віком збільшується при піках у 16 і 19 років. Однак її симптоми можуть бути небезпечними для життя.

Восени або взимку в багатьох людей виникає сильна депресія, яка дістала назву «сезонного афективного розладу». З приходом весни ця депресія минає.

Одним із виявів гіпотимії є **дисфорія**. Це патологічний афект, для якого характерні похмурість, дратівливість хворого. Виявляється в невдоволенні всім, у недобррозичливості, схильності до злості й агресії («патологічна злостивість», ворожість до всього світу), в брутальності, цинічності.

Нудьга теж характеризує гіпотимію, оскільки є малодиференційованим депресивним афектом.

Туга – це депресивний емоційний стан, який виявляється в переживанні глибокого суму, безвихідності, серцевому болю. У класичному вигляді тугу супроводжують хворобливі фізичні відчуття: почуттям стиснення й важкості у грудях або болю за грудиною. У дітей підлітків з ендогенною депресією скарги на тугу вкрай рідко трапляються; найчастіше вони визначають свій настрій як «сум», «пригніченість», «нудьгу». Про їхній тужливий настрій можна судити лише за непрямими ознаками: наявності скарг на важкість і біль у ділянці серця, правій половині грудей, в епігастральній ділянці; особливою жестикуляцією із притисканням рук до грудей; чергуванні

періодів пригніченості із психомоторним порушенням; уривчастих висловленнях про нестерпність страждань.

Астенія (від грецьк. – безсилля, слабкість) виникає при різних захворюваннях, а також при надмірній розумовій і фізичній напрузі, тривалих конфліктах і негативних переживаннях. Їй притаманна не лише слабкість, підвищена стомлюваність, а й істотні зміни в емоційній сфері. З'являється емоційна нестійкість, часта зміна настрою, дратівливість, слізливість. Людина переживає власну малоцінність, сором, боязкість. Ці переживання можуть зненацька змінюватися протилежними стеничними переживаннями.

Патологічна сором'язливість. В.Л. Леві і Л.З. Волков виокремили три типи патологічної сором'язливості підлітків.

ШИЗОЇДНО-ІНТРОВЕРТОВАНИЙ (конституціональний).

Пов'язаний з ізольованістю підлітка в групі, його неконформною поведінкою, явищами дисморфофобії, скороченням спілкування з людьми («втеча від оцінок»). Ця форма, досить близька до аутистичності, є стійкою й найбільш несприятливою в терапевтичному прогнозі.

ПСЕВДОШИЗОЇДНИЙ. Виникає в закомплексованої людини через наявність у неї фізичних дефектів, фізичної чи соціальної неповноцінності (ожиріння, косоокість, заїкання, від неблагозвучного імені чи прізвища). Виявляється лише з незнайомими людьми. Намагаючись побороти сором'язливість, підлітки часто виявляють розв'язність.

ПСИХАСТЕНИЧНИЙ. Його характеризує знижений рівень домагань у старшому віці, відсутність прагнення до лідерства, конформне поводження. Запущена сором'язливість може набувати різних форм «втечі», у тому числі й пристрасті до алкоголю, наркотиків.

Емоційна сфера при різних патологіях. Емоційні порушення в дітей із затримкою психічного розвитку і порушенням інтелекту. При ранніх розладах шизофренічного характеру, вираженому психічному недорозвиненні спостерігають емоційну незрілість (недорозвинення). Їй властива відсутність або недостатність емоційних реакцій на довкілля. У ранньому віці ослаблений або відсутній «комплекс пожвавлення» (емоційна реакція на матір, іграшки), млявість, сонливість. У дошкільному віці відсутній або знижений інтерес до навколишнього, до ігор. У старшому віці відсутні жаль, співчуття, почуття прихильності, слабо виражені емоції й інтереси.

Поряд із загальною емоційною незрілістю при різних формах затримки психічного розвитку спостерігають специфічні емоційні порушення.

При *психічному інфантилізмі* емоційна сфера дітей перебуває на більш ранньому щаблі розвитку, відповідаючи психічному складу дитини більш раннього віку.

При *затримці психічного розвитку церебрально-органічного генезису* з'являються порушення в емоційній сфері: відсутня жвавість і яскравість емоцій, спостерігають схильність до ейфорії, що зовні створює враження їхньої життєрадісності. Прихильності й емоційні переживання менш глибокі й диференційовані. У дітей переважає негативне емоційне тло, характерна схильність дитини до боязкості, страхів.

При *затримці психічного розвитку соматогенного походження* спостерігають боязкість, пов'язану з відчуттям своєї неповноцінності.

При *затримці психічного розвитку психогенного походження* спостерігають боязкість, сором'язливість при спілкуванні з дорослими через психотравмуючі умови виховання. Зазначають тривожність і знижений настрій.

За даними І.П. Бучкіної, між підлітками із *затримкою психічного розвитку* спостерігають взаємність антипатій; своїх однокласників ці підлітки сприймають як менш привабливих й очікують, що і їх самих сприймають так само.

Є.С. Штепа зазначає, що для цих дітей характерні тривожність, напруженість й емоційна нестійкість. Провідними емоційними характеристиками в них є вразливість, підозрливість і почуття провини.

При локальних ураженнях мозку можливі як постійні емоційні розлади (аж до «емоційного паралічу»), так і пароксизмальні (тимчасові) афективні порушення, які виникають або спонтанно без усякого зовнішнього приводу, або у відповідь на реальну причину, але неадекватні їй.

Для *гіпофізарно-гіпоталамічної* локалізації вогнища порушення, за даними Т.О. Доброхотової, характерне поступове збіднення емоцій, зникнення експресивних засобів їхнього вираження на тлі зміни психіки загалом. Для *скроневих* порушень характерні стійкі депресії та яскраві пароксизмальні афекти на тлі зберігання властивостей особистості. Для порушень *лобових відділів* мозку характерне збіднення емоцій, наявність «емоційних паралічів» або ж ейфорії в поєднанні із грубими змінами особистості хворого. При цьому насамперед страждають соціальні емоції.

О.Р. Лурія розглядав емоційно-особистісні зміни (емоційна байдужність, тупість, ейфорія, благодушність тощо) як найважливіші симптоми порушень лобових частин мозку.

Відбуваються зміни в емоційних порушеннях при порушеннях правої й лівої півкуль головного мозку.

Емоційні порушення в душевнохворих. С. Вандерберг і М. Маттісон з'ясовували, наскільки порушені впізнання емоцій за виразом обличчя в душевнохворих. Було виявлено, що хворі

параноїдною формою шизофренії дають вищий відсоток адекватного визначення емоцій, ніж інші шизофреніки.

працях психіатрів зазначено, що на фоні алкогольної деградації виникають характерні зміни в емоційній сфері хворих. Емоційні переживання стають неглибокими, поверховими, виявляється деяка ейфоричність.

Контрольні питання:

- Які особливості емоційної сфери педагогів?
- Яким чином виявляються особливості емоційної сфери музикантів й артистів?
- Які особливості емоційної сфери медичних працівників?
- Які загальні тенденції вікових змін емоційної сфери людини?
- Охарактеризуйте емоційну сферу немовлят.
- Охарактеризуйте емоційну сферу дітей молодшого віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу дошкільнят.
- Охарактеризуйте емоційну сферу молодшого шкільного віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу середнього шкільного віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу старшого шкільного віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу підлітків.
- Охарактеризуйте емоційну сферу осіб старшого віку.
- Яким чином вияви емоційності залежать від вікових змін?
- Як виявляються емоції при патології?
- У чому виявляються патологічні зміни емоційних властивостей особистості?
- У чому виявляються перекручення емоційних реакцій?
- У чому виявляються патологічні емоційні стани?
- Що таке патологічна сором'язливість?
- Які емоційні порушення мають місце в дітей із затримкою психічного розвитку та порушенням інтелекту?

Література:

- Асеев В.Г. Преодоление монотонности труда в промышленности. – М., 1974.
- Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. – М., 1990.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. – Л., 1989.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Виноградов Ю.Е. Эмоциональная активация в структуре мыслительной деятельности // Психологические исследования творческой деятельности. – М.: Наука, 1975. – С. 50 – 87.
- Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб.: Питер, 1995.
- Виткин Дж. Мужчина и стресс. – СПб.: Питер, 1996.
- Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. – М., 1966.
- Дорфман Л.Я. Эмоция в искусстве. – М., 1997.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.

-
- Кон И.С. Психология юношеской дружбы. – М.: Просвещение, 1973.
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира у детей. – Ярославль, 1996.
- Кубланов Б.Г. Эстетическое чувство и искусство. – Львов, 1966.
- Лукиянов В.С. Эмоции и здоровье. – М., 1966.
- Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М., 1983.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Славина С.Л. Дети с аффективным поведением. – М.: Педагогика, 1966.
- Чебыкин А.Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 42–49.
- Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., 1986.
- Якобсон М.Я. Эмоциональная жизнь школьника. – М., 1966.

Глава 12

ЗДІБНОСТІ

12.1. Поняття здібностей та їхнього розвитку

Здібності тісно пов'язані з загальною спрямованістю особистості. В.Є. Чудновський зазначає, що співвідношення спрямованості особистості й рівня здібностей неоднозначне: високий рівень здібностей суттєво впливає на стиль поведінки та формування особистості. Ще більше значення має той факт, що розвиток здібностей чималою мірою визначається умовами виховання, особливостями сформованості особистості, її спрямованістю, яка або сприяє розкриттю здібностей, або, навпаки, призводить до того, що здібності не реалізуються. В основі однакових досягнень при виконанні якоїсь діяльності можуть лежати різні здібності, водночас одна й та сама здібність може бути *умовою успіху* різних видів діяльності. Це забезпечує можливість *широкої компенсації* здібностей. Важливими чинниками процесу навчання і виховання є *сензитивні* періоди, найсприятливіші для становлення тих чи інших здібностей.

ЗДІБНОСТІ – це поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та якостей психіки, котрі виявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат.

Вихідною передумовою для розвитку здібностей є ті природні *задатки*, з якими дитина з'являється на світ. Водночас біологічно успадковані властивості людини не визначають її здібностей. Мозок концентрує в собі не ті чи інші специфічні людські здібності, а лише здатність до формування цих здібностей (С.Л. Рубінштейн).

Рівень розвитку здібностей залежить:

від якості знань і вмінь, від міри їх об'єднання в єдине ціле;
природних задатків людини, якості природних нервових механізмів елементарної психічної діяльності;

більшої чи меншої «тренованості» самих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів (Б.І. Додонов).

12.2. Види здібностей

Здібності людей поділяють на види передусім за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. Розрізняють загальні й спеціальні здібності.

Загальними називають *здібності* людини, що тією чи іншою мірою виявляються у всіх видах її діяльності. *Загальні здібності*

забезпечують відносну легкість і продуктивність у засвоєнні знань та виконанні різних видів діяльності.

Такими є здібності до навчання, загальні розумові здібності людини, її здібності до праці. Вони спираються на загальні вміння, необхідні в кожній галузі діяльності, зокрема такі, як уміння усвідомлювати завдання, планувати й організовувати їх виконання, використовуючи наявні в досвіді людини засоби, розкривати зв'язки тих речей, яких стосується діяльність, оволодівати новими прийомами роботи, переборювати труднощі на шляху до мети.

До спеціальних здібностей належить зарахувати й здібності до практичної діяльності: конструктивно-технічні, організаційно-управлінські, педагогічні, підприємницькі та інші.

Під *спеціальними* здібностями розуміють здібності, що виразно виявляються в окремих спеціальних галузях діяльності (наприклад, сценічній, музичній, спортивній тощо).

Загальні здібності виявляються в спеціальних, тобто здібностях до якоїсь певної, конкретної діяльності.

Спеціальні здібності визначено тими об'єктивними вимогами, які ставить перед людиною певна галузь виробництва, культури, мистецтва тощо. Кожна спеціальна здібність є *синтезом певних властивостей особистості*, що формують її готовність до активної та продуктивної діяльності. Здібності не тільки виявляються, а й формуються в діяльності.

розвитком спеціальних здібностей розвиваються і загальні їх сторони. Високі спеціальні здібності мають у своїй основі достатній рівень розвитку загальних здібностей.

Згідно з іншим підходом, у структурі здібностей виокремлюють потенційні та актуальні можливості розвитку. **Потенційні здібності** – це можливості розвитку особистості, які виявляються щоразу, коли перед нею постає необхідність розв'язання нових завдань. Проте розвиток особистості залежить не лише від її психологічних якостей, а й від тих соціальних умов, у яких ці якості може або не може бути реалізовано. У такому разі говорять про **актуальні здібності**. І справді, аж ніяк не кожна людина може реалізувати свої потенційні здібності відповідно до своєї психологічної природи, оскільки для цього може не бути об'єктивних умов і можливостей. Отже, актуальні здібності становлять тільки частину потенційних.

Кожна здібність має свою структуру, в якій розрізняють *провідні* й *допоміжні* властивості. Зокрема, провідними властивостями в літературних здібностях є особливості творчої уяви та мислення; яскраві наочні образи пам'яті тощо.

Специфічними є шляхи розвитку спеціальних здібностей. Вирізняють такі рівні здібностей: **репродуктивний** (забезпечує високе вміння засвоювати знання, оволодівати діяльністю) і **творчий** (забезпечує створення нового, оригінального). Слід, однак, зважати на те, що кожна репродуктивна діяльність має елементи

творчості, а творча діяльність включає і репродуктивну, без якої вона неможлива.

Належність особистості до одного з трьох людських типів: «художнього», «мислительного» і «проміжного» (за термінологією І.П. Павлова) суттєвою мірою визначає особливості її здібностей.

Відносна перевага першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує художній тип, відносна перевага другої сигнальної системи – мислительний тип, певна їх рівновага – середній тип людей. Ці відмінності в сучасній науці пов'язують із функціями лівої (словесно-логічний тип) і правої (образний тип) півкуль головного мозку.

Художньому типові властива яскравість образів, мислительному – перевага абстракцій, логічних конструкцій. У однієї й тієї ж людини можуть бути різні здібності, але одна з них більш значуща за інші. Водночас у різних людей спостерігаються ті самі здібності, які, проте, не однакові за рівнем розвитку.

Здібності розвиваються в обдарованість, а потім талант. Поняття *обдарованості* не має загально визнаного визначення.

ОБДАРОВАНИСТЬ – це система здібностей людини, яка дозволяє їй досягнути значних успіхів в одній або кількох видах діяльності.

Обдарованість людина отримує як щось спадкове. Вона є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості й нерозривно пов'язана з усім її життям, виявляючись на різних етапах її розвитку. Це явище виражає внутрішні можливості розвитку не організму як такого, а особистості. Обдарованість виражає внутрішні дані й можливості людини, тобто внутрішні психологічні умови діяльності в їх співвідношенні з вимогами, які висуває ця діяльність.

У середині тих чи інших спеціальних здібностей виявляється *загальна обдарованість* індивіда, яка співвідноситься з більш загальними умовами провідних форм людської діяльності.

Талант – це такий рівень розвитку здібностей, який дає людині можливість творчо працювати й досягнути надзвичайно важливих, значущих успіхів у діяльності.

ТАЛАНТ – високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних. Це сукупність здібностей, що дають змогу отримати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості та суспільною значущістю.

Талант може виявитися в усіх сферах людської праці: в організаторській і педагогічній діяльності, в науці, техніці, у найрізноманітніших видах виробництва.

Геніальність – найвищий рівень творчих виявів особистості, який втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства. Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині

знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

12.3. Розвиток здібностей

Нині перед суспільством гостро стоїть проблема виявлення закономірностей і механізмів формування та розвитку здібностей. Це висуває відповідні вимоги до психології.

Природну основу розвитку здібностей становлять *здатки* – природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи й мозку, які виявляються в типологічних особливостях людини. Однак задатки є лише передумовою здібностей. Лише своєчасний вияв і розвиток задатків людини через виховання зумовлює формування у неї здібностей. Для цього найчастіше застосовують систематичні тренування, які передбачають активне включення в діяльність.

Першою ознакою зародження здібностей є *нахил* – стійка орієнтованість індивіда на певну діяльність, якою він прагне займатися. *Справжній нахил* поряд із тяжінням до діяльності зумовлює швидке досягнення високих результатів. *Хибний нахил*, на відміну від справжнього, може виявлятися у споглядальному ставленні до чогось або, незважаючи на активне захоплення, дає посередні результати.

Крім задатків, важливе значення для розвитку здібностей має врахування у виховному процесі *сенситивних* періодів формування функцій. Кожна дитина у своєму розвитку проходить періоди підвищеної чутливості до певних виховних впливів, до засвоєння тих чи інших видів діяльності. Наприклад, у віці 2–3 років дитина інтенсивно оволодіває мовою оточення, яка згодом стає для неї рідною. Важливо підкреслити, що періоди особливої готовності до оволодіння певними видами діяльності рано чи пізно закінчуються. Якщо ту чи іншу функцію не було розвинено у сензитивний період, то згодом її розвиток виявиться ускладненим, а то й зовсім неможливим. Саме тому, люди, які прагнуть вивчити іноземну мову в дорослому віці, докладають багатьох зусиль, але майже ніколи не володіють нею краще, ніж рідною.

Специфічним видом розвитку здібностей особистості є її психологічна підготовка до того чи іншого виду діяльності. Наприклад, психологічна готовність особистості до професійної діяльності передбачає сформованість у неї знань й умінь з фаху, а також певних моральних та емоційно-вольових якостей.

Якісний аналіз здібностей спрямовано на виявлення таких індивідуальних характеристик людини, які є необхідними для ефективного здійснення будь-якого конкретного виду діяльності. *Кількісні виміри* здібностей характеризують міру їх наявності.

Для оцінки рівня розвитку здібностей досить широко використовують різноманітні тести (тести досягнень, тести інтелекту, тести креативності тощо). Дослідження конкретно-психологічних характеристик різних здібностей дозволяють виокремити загальні якості індивіда, які відповідають вимогам не одного, а багатьох видів діяльності (наприклад, *інтелект*), а також спеціальні якості, котрі відповідають вузчому колу вимог конкретної діяльності (*спеціальні здібності*). Урахування рівня розвитку здібностей під час вибору професії та при підборі кадрів сприяє підвищенню ефективності діяльності людини й ступеня її задоволеності результатами своєї діяльності.

Контрольні питання:

- Що становлять собою здібності?
- Який взаємозв'язок задатків і здібностей?
- Які рівні здібностей Ви знаєте?
- У чому виявляються загальні здібності?
- У чому виявляються спеціальні здібності?
- На які види поділяються здібності?
- Які особливості розвитку здібностей?

Література:

- Айзенк Г. Проверьте ваши способности / Пер. с англ. – М.: Мир, 1972.
- Барков В.І., Тютюнников А.М. Як визначити творчі здібності дитини. – К.: Україна, 1991.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Видинеев Н.В. Природа интеллектуальных способностей человека. – М.: Мысль, 1989.
- Гильбух Ю.З. Розумово обдарована дитина. Психологія, діагностика, педагогіка / Пер. з рос. – К.: ВІПОЛ, 1993.
- Голубева Е.А. Комплексное исследование способностей // Вопр. психологии. – 1986. – №5.
- Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – М.: Лантерна: Вита, 1995.
- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: У 2 т. - К.: Форум, 2002.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Глава 13

СОЦІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

Соціопсихічна підструктура особистості утримує в собі психічні компоненти особистості, які сформувалися переважно під час соціалізації і забезпечують її рух у соціальному просторі й часі. До соціопсихічної підструктури особистості входять досвід, характер і спрямованість.

13.1. Досвід

ДОСВІД – це знання та навички, які людина набуває в процесі соціалізації. Сюди також належать уміння, звички, цінності, соціальні установки тощо.

Набувається досвід упродовж навчання й виховання. Провідним надбанні досвіду є соціальний чинник. Поряд із біологічними мотивами, які залежали від безпосереднього сприйняття середовища, виникали вищі, «духовні» мотиви та потреби, вищі форми поведінки, зумовлені здатністю абстрагуватися від безпосередніх впливів середовища.

Разом із двома джерелами поведінки (спадково закріпленою програмою та власним досвідом індивіда) виникло третє джерело, що формує людську діяльність, – *передавання та опановування суспільного досвіду*. Одним із вирішальних чинників задоволення цієї важливої соціальної потреби була мова, що стала формою існування свідомості.

Досвід є важливим психічним, яке впливає на розвиток особистості та її психіки. У процесі засвоєння знань, навичок, умінь, культурних і національних цінностей, способів виробництва, всієї сукупності соціальних відносин людина виявляє активність, усвідомлює навколишній світ і себе в ньому. Через діяльність вона бере участь у різних системах зв'язків і відносин, певним чином впливаючи на них, стає творцем чогось нового. Однак людина сама стає об'єктом впливу всіх перелічених компонентів. Цей зворотний зв'язок має формуючий характер: засвоюючи соціальний досвід, людина розвиває свою особистість. Отже, досвід стає специфічним психічним, яке об'єктивується у психіці й впливає на функціонування інших її підсистем. Уже нове внутрішнє психічне особистості об'єктивується у створених нею предметах матеріальної та духовної культури, а також у вчинках.

Кожна людина, кожне покоління спирається на досвід попереднього, просуваючись уперед. Процес набування досвіду невід'ємний від засвоєння нею соціальних ролей. Така роль означає

соціальну функцію конкретної особистості, певну модель її поведінки. Вона залежить від засвоєних та усвідомлених соціальних норм, очікувань, стосунків, сукупності взаємовідносин тощо. Кількість ролей, які виконує людина, залежить від тих соціальних груп і видів діяльності, у яких вона бере участь. Але чим більше соціальних ролей виконує вона, тим більше набуває соціального досвіду. Через досвід формується ставлення до життя, праці, інших людей, Батьківщини, народу, обов'язку тощо. Він також впливає на спрямованість особистості в соціальному просторі й часі.

13.2. Характер

Термін «характер» – грецького походження, він означає «риса», «ознака», «відбиток».

Для визначення властивостей людини його ввів сучасник Арістотеля – Теофраст. У «Характеристиках» він описав з погляду мораліста 31 тип людських характерів – людей хвалькуватих, балакучих, нещирих, нудних, улесливих тощо.

Ми постійно чуємо, що одні люди працьовиті, дисципліновані, наполегливі, скромні, чесні, сміливі, рішучі, колективісти, а інші – ліниві, неакуратні, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи тощо.

житті ці й подібні риси виявляються настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.

Такі психологічні особливості особистості називають *рисами характеру*. Сукупність постійних рис становить *характер особистості*.

ХАРАКТЕР – це сукупність відносно стійких індивідуально-своєрідних властивостей особистості, які виявляються у поведінці, діяльності й ставленні до людей, колективу, до себе, речей, праці тощо.

Риса характеру – це звична, стійка, повторювана форма реагування, поведінки чи ставлення.

Характер найтісніше пов'язаний з темпераментом, який визначає зовнішню, динамічну форму вираження сутності людини. Його можна зрозуміти з того, як вона мислить і поводить за різних обставин, якої думки вона про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить.

Характер людини виявляється в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Тому знати характер особистості дуже важливо. Це дає змогу передбачати, як вона поводитиметься за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо.

характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське «Я» як єдність.

Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. Але для цього потрібно визначити структуру характеру, виокремивши у ній *зміст і форму*. Зміст характеру особистості визначають суспільні умови життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивовано, на щось або на когось спрямовано.

структурі характеру виокремлюють дві групи його компонентів: позиційні й загальні. До *позиційних компонентів* належать спрямованість, переконання, розум, почуття, воля й темперамент. *Загальні компоненти* інтегрують позиційні компоненти різних варіаціях і співвідношеннях. До них належать повнота, цілісність, визначеність і сила характеру (рис.13.1).

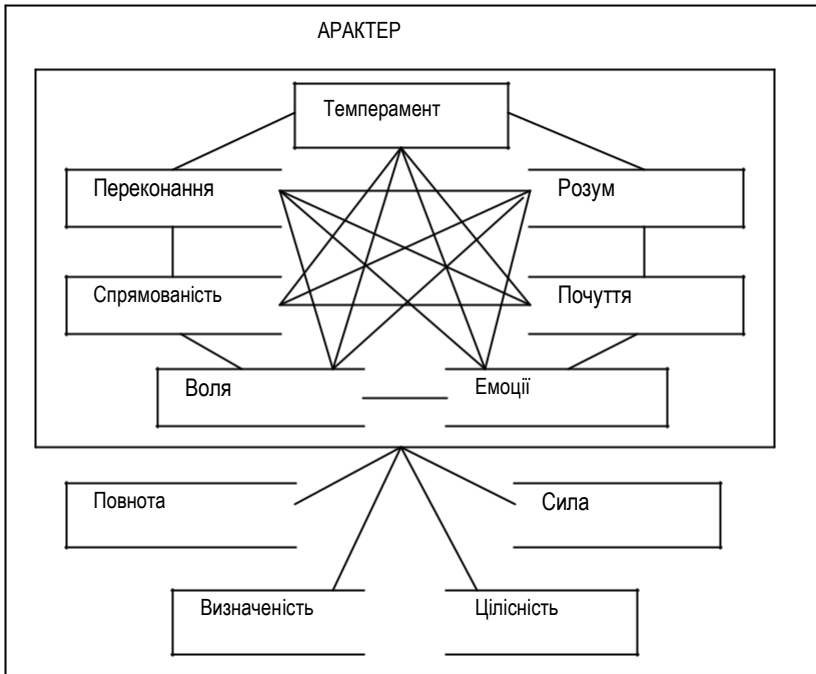


Рис. 13.1. Структура характеру.

Спрямованість характеру виявляється у вибіркового позитивному чи негативному оцінному ставленні особистості до праці, речей, колективу, вчинків і діяльності людей і до самої себе.

Залежно від домінуючих матеріальних або духовних потреб, ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя одних людей наповнене корисною діяльністю, вони невтомно працюють та

виконують громадський обов'язок. Рушієм їх вчинків є гуманність, оптимізм, контактність.

Однак є люди, у котрих на першому плані власний добробут, задоволення своїх егоїстичних потреб, вони стають рабами речей. У побуті, вчинках і діяльності таких людей панують індивідуалізм, скупість, жадібність, заздрість, самозакоханість.

ПЕРЕКОНАННЯ – це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, а також вчинки, поведінку.

Переконання виявляються в принциповості, непідкупності, правдивості, вимогливості до себе. Особистість із непохитними переконаннями спроможна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Непринциповим людям, кар'єристам ці риси характеру не властиві.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості.

Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

Емоції і почуття стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення чи брутальність, грубість, «товстошкірність», нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати тощо.

Моральні, естетичні, пізнавальні й практичні почуття можуть виявлятися або в екзальтованості, або в спокійному, поміркованому ставленні до явищ природи, мистецтва, вчинків людей.

ВОЛЯ як складова структури ХАРАКТЕРУ зумовлює його силу, непохитність. Вона – стрижневий компонент сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім. Людина з таким характером здатна досягати бажаної мети.

Люди зі слабкою волею – слабохарактерні. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони нездатні наполягати на справедливості і виявляють нерішучість, страх.

Темперамент як складова структури характеру є динамічною формою його вияву.

Характер – це єдність типологічного і набутого життєвого досвіду. Особливості умов життя, навчання та виховання формують різне за змістом індивідуальне ставлення до явищ навколишньої дійсності, але форму вияву цього ставлення, динаміку реакцій особистості визначає її темперамент.

Одні й ті самі переконання, погляди, знання люди з різним темпераментом виявляють своєрідно з погляду сили, врівноваженості та рухливості дій. Виокремлюючи в характері його структурні компоненти, треба мати на увазі, що характер – це сукупність усіх його структурних компонентів.

Кожний компонент характеру має певною мірою інтегративний вияв у кожній рисі характеру, як і в характері загалом. Тому не можна вести мову про світоглядні, інтелектуальні, емоційні, вольові риси характеру.

Характер як своєрідне, постійне, цілісне ставлення особистості до різних аспектів дійсності може бути стійким або нестійким, повним, цілісним, визначеним або невизначеним.

ПОВНОТА ХАРАКТЕРУ – це всебічний розвиток головних його структурних компонентів – розумових, моральних, емоційних, почуттєвих, вольових. Розсудливість такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його цілісність. **Цілісність характеру** – це внутрішня єдність, гармонійність, досконале поєднання рис характеру, яка зумовлює ступінь єдності слова і діла.

людей безхарактерних помітні розбіжність у поглядах, відсутність цілеспрямованості рис характеру, випадковість їх виявлення, залежність їх виявлення від обставин, а не від внутрішніх установок особистості.

Особливо важливою рисою характеру є його визначеність.

Визначеність характеру виявляється в його спрямованості на конкретні цілі, а також у прагненнях і переконаннях.

Визначеність характеру людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи, – вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання.

Про людей з невизначеним характером важко сказати, добрі вони або погані. Це люди безпринципні, без чітких позицій у політичному, трудовому житті, у побуті.

Сила характеру виявляється в рішучих, активних і наполегливих діях, діяльності та здатності завершити справу чи досягнути мети, попри жодні перешкоди.

справжній особистості має бути єдність усіх компонентів її характеру. Проте єдність характеру не виключає того, що за різних обставин у тієї ж людини по-різному виявляються зазначені компоненти та риси характеру. Одночасно людина може бути поблажливою і надмірно вимогливою, непохитною і поступливою, щедрою і скупюю. При цьому єдність компонентів характеру залишається, і саме в цьому виявляється.

Риси характеру особистості впливають на діяльність, стосунки, способи дій тощо. Типове та індивідуальне в характері існує в єдності. Типове створює тло для індивідуальних виявів рис характеру, і вияв невластивих більшості членів певної соціальної групи рис характеру викликає заперечення, осуд.

Особливості типового характеру виявляють позитивне або негативне ставлення: а) до праці; б) до інших людей; в) до самої себе; г) до предметів та явищ дійсності.

Ставлення до праці виявляється у повазі до праці, працелюбності або ж зневазі до неї і працівників. Важливі риси ставлення до праці: акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

Ставлення до інших людей виникає в контактах між особистостями і зумовлюється суспільними умовами життя, які складаються історично і виявляються в колективі. Рисам характеру, які виявляють ставлення особистості до інших людей, властиві значна варіативність змісту і форми, залежність від рівня культурного розвитку народу та духовного багатства особистості.

Це ставлення має оцінний характер, в якому інтелектуальне оцінювання залежить від емоційного ставлення до рис характеру, що виявляються в суспільних контактах. Оцінне ставлення до людей виражається в різному змісті рис характеру та різній формі їх вияву. Схвалення й осуд, підтримка і заперечення можна висловити у ввічливій, тактовній, доброзичливій формі або ж формально, улесливо, а то й брутально, грубо, іронічно, саркастично, образливо.

Безумовно, ставлення до інших людей виявляється залежно від обставин і характеру оцінювання вчинків як у позитивних, так і в негативних рисах характеру. Серед позитивних рис характеру, притаманних культурній людині, є справедливість, дотримання слова, щедрість, доброзичливість, чесність, принциповість. В їх основі лежать гуманістичні моральні якості людей, ідейні переконання, прогресивні прагнення.

До негативних рис характеру належать відчуженість, замкнутість, заздрість, скупість, зневага до інших, хвалькуватість, гордість, схильність до безпідставного кепкування та глузування, прискіпливість, схильність до пустопорожніх суперечок, заперечення істини, дріб'язковість, мізантропія. Негативні риси характеру дуже шкодять позитивному спілкуванню людей, їхньому прагненню до спільної боротьби з несправедливістю, спілкуванню в праці.

Ставлячись певним чином до вчинків і поведінки інших, людина формує власні риси характеру за аналогією або протиставленням.

Ставлення до самого себе – позитивне або негативне – залежить від рівня розвитку самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, схильність віддавати всі свої сили колективу, державі, свідчать про високий рівень розвитку самосвідомості особистості.

Водночас деяким людям ставленні до себе притаманні негативні риси: нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, пиха, самовпевненість, безпринципна покора, безпідставна зневага чи занижена самооцінка.

Серед рис характеру особливо помітні ті, які визначають ставлення людей до речей, до природи. Ощадливість, дбайливість, акуратність, бережливість, дбайливе ставлення до природи підносять особистість.

Структура рис характеру виявляється в тому, як людина ставиться:

до інших людей, демонструючи увагу, принциповість, прихильність, комунікабельність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

до справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

до речей, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

до себе, виявляючи розумний егоїзм, впевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Характер тісно пов'язаний з темпераментом, який може сприяти або протидіяти розвиткові певних рис характеру. Тому важливо знати свій темперамент. Зокрема, холерику або сангвініку легше, ніж меланхоліку чи флегматику, сформувати в собі ініціативність і рішучість. Але для холерика може стати серйозною проблемою формування стриманості та самоконтролю, а для сангвініка – вимогливості до себе та самокритичності. *Меланхоліку* важче долати сором'язливість і тривожність, а *флегматику* – розвивати активність.

Людський характер формується з перших днів життя людини до останніх його днів. У перші роки життя провідним чинником розвитку характеру стають дорослі. У молодшому віці поряд із наслідуванням на перше місце виходить виховання. А починаючи з підліткового віку, важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Сама людина може свідомо, цілеспрямовано вдосконалювати характер завдяки зміні соціальної поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми. Слід пам'ятати, що характер можна змінювати протягом усього життя людини.

13.3. Акцентуації характеру

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. Такі умови провокують вияв загостреної

реакції особистості. Крайню інтенсивність певних рис людини називають їх *акцентуацією*.

АКЦЕНТУАЦІЯ ХАРАКТЕРУ – це надзвичайне підсилення окремих рис характеру, при якому спостерігаються відхилення в психології і поведінці людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, але межують з патологією.

Акцентованість рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов люди з такими рисами діють спокійно, без напруження.

Акцентованість рис характеру виробляється за суспільних умов життя під впливом інтересів, специфіки контактів у колективі, проте, як свідчать дослідження, засадами стосовно них є своєрідні вроджені індивідуальні особливості, що й створюють ґрунт для виникнення акцентуації за відповідних соціальних умов.

Які ж найбільш характерні вияви акцентуації? Це застрягання в стані збудження, що свідчить про впертість, недовірливість, нетерпимість до заперечень у дискусіях. У спокійному стані такі люди виявляють відповідальність і розсудливість у веденні справ.

До них також належить педантизм, який виявляється в крайньому, нічим не виправданому формалізмі при виконанні справи, дотриманні «букви», хоча це й шкодить справі, у розмірковуванні на зразок «як би чогось не сталося».

демонстративні характеру виявляють себе нестримано, сперечаються там, де потрібно погодитися, заперечують очевидне: «це неможливо», «я цього не розумію», хоча нічого «неможливого» та «незрозумілого» немає. За звичайних умов такі особи здатні погоджуватися, досягати значних творчих успіхів.

Екзальтовані особистості надмірно захоплюються, вихваляють те, що не варте уваги, легко збуджуються в radoсах або сумують аж до розпачу, їхні реакції на власні вчинки або вчинки інших людей є загострено емоційними, афективними.

Тривожні характеру в усьому очікують на небезпеку, виявляють підвищену боязливість, сором'язливість, розгубленість, здатні сховатися від небезпечного, поступитися навіть слабшому, уникати його, якщо він погрожує.

Інтровертні особистості замкнуті, свої думки та переживання спрямовують на самих себе, на свій внутрішній світ, уникають контактів з іншими, не пристосовані до обставин. Вважають, що аутизм підлітків більше властивий інтровертним особистостям.

Екстравертні особистості прагнуть до спілкування, контактів з іншими, багато говорять про себе, хвалькуваті, зосереджуються здебільшого на зовнішніх явищах, а не на собі, схильні погоджуватися з усім, що їм пропонують.

Деякі риси характеру можуть бути розвинуті надміру, і це призводить до формування так званих *акцентуйованих рис характеру*. Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми

характеру як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричиняти неадекватні дії, вчинки людини.

Виокремлюють такі основні типи акцентуації характеру:

ІНТРОВЕРТНИЙ тип, якому властиві замкненість, складнощі в спілкуванні та налагодженні контактів з навколишніми; (*інтровертність* – це зверненість, заглибленість людини у свій внутрішній світ, свої почуття, переживання, стани тощо);

ЕКСТРАВЕРТНИЙ тип, якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, поверховість; (*екстравертність* – це спрямованість людини на зовнішній світ, події та інших людей);

НЕКЕРОВАННИЙ тип – імпульсивний, конфліктний, категоричний, до інших ставиться з підозрою;

НЕВРАСТЕНІЧНА акцентуація – з домінуванням хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;

СЕНЗИТИВНИЙ тип – з надмірною чутливістю, лякливою, сором'язливою, вразливою;

ДЕМОНСТРАТИВНИЙ тип, якому властиві егоцентризм, потреба в постійній увазі до себе, співчутті тощо.

Про акцентуації більш детально наведено у працях К. Леонгарда, О. Лічко.

Як відомо, впродовж життя в людини утворюються динамічні стереотипи, тобто системи нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, які виникають під впливом різноманітних подразнень, що діють у певній послідовності та певній системі. Багаторазові повторення таких подразнень спричиняють утворення міцних нервових зв'язків, які згодом виявляються дедалі легше й автоматичніше, без особливого нервового напруження.

Характер особистості є складним синтезом типу нервової діяльності та життєвих вражень, умов життя, виховання. «Жива істота, – писав І.П. Павлов, – від дня народження зазнає найрізноманітніших впливів навколишнього середовища, на які вона неминуче повинна відповідати певною діяльністю, що часто закріплюється на все життя і виявляється в певних рисах характеру».

Отже, характер, вважав Павлов, – це «сплав рис типу і змін, зумовлених середовищем».

13.4. Спрямованість

13.4.1. Поняття спрямованості особистості

Більшість людей рухається в соціальному просторі й часі спрямовано. До руху, активності їх спонукають поставлені потреби,

цілі та інші чинники. Але не кожна мета, яка виникає перед людиною, стає тим, що підштовхує до дії. Лише мета, яка має для людини привабливу силу, може впродовж певного відтинку життя спрямовувати її психічну активність, роздуми, думки. У людини з'являється досить сильна внутрішня потреба в дії, виникає могутнє спонукання, яке штовхає її до відповідного вчинку. Отже, спрямованість особистості зумовлена низкою відповідних мотивів.

Основу мотиваційної сфери особистості становлять **потреби – психічне явище необхідності особистості в засобах та умовах свого існування.**

процесі діяльності відбувається як розвиток особистості, так і перетворення середовища, в якому живе людина. Отже, потреби – це рушійна сила розвитку особистості та його активності. З одного боку, її задають людині умови її біосоціального існування й пов'язані з виникненням дефіциту в нормальній життєдіяльності – соціальній або біологічній. З іншого – потреби детермінують активність, спрямовану на усунення цього дефіциту.

Потреба має *суб'єктивний та об'єктивний аспекти, що постають як єдність протилежностей.*

Суб'єктивний аспект характеризують кілька моментів:

конкретна нестача, необхідність;

суб'єктивне середовище потреби, тло, тобто внутрішня система потреб, рівень їх розвитку й стану в цю мить, які посилюють або послаблюють імпульс до дії;

суб'єктивні засоби задоволення потреб;

суб'єктивна цінність – значущість задоволення потреби та зусилля, необхідне для її задоволення.

Об'єктивний аспект:

об'єкт нестачі, потреби;

об'єктивне середовище – ситуація, що сприяє або не сприяє її задоволенню;

об'єктивні шляхи – засоби, можливості задоволення потреби;

об'єктивна цінність – значущість задоволення потреби й зусилля, необхідного для її задоволення.

Стан потреби характеризує чітка предметна спрямованість. Причому ця орієнтованість на зовнішній світ припускає включення цього зовнішнього в певній ролі до внутрішньої системи

життєдіяльності людини. Потреба в предметі відчувається заради його опанування як необхідного, але відсутнього на цю мить компонента системи загалом. Потреба – це завжди відчуття нестачі чогось певного.

Потреби індивіда пов'язані з потребами суспільства, вони формуються й розвиваються в контексті розвитку останніх. Їх не можна зрозуміти, не досліджуючи історичний розвиток суспільства. Аналізуючи потреби індивіда, треба враховувати особливості тих спільнот, до яких він належить. Належність до спільноти є однією з найважливіших детермінант мотиваційної сфери особистості.

Проте потреби можна класифікувати й за іншими ознаками, а саме як *біологічні, матеріальні, соціокультурні*.

Потреби, притаманні людині, можна поділити на **базові, похідні та вищі**:

БАЗОВІ ПОТРЕБИ – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності й відпочинку. Їх диктують об'єктивні закони життя індивіда в суспільстві та його розвитку як особистості. Кожна з базових потреб може мати різні рівні розвитку, пов'язані насамперед із певними етапами розвитку особистості.

ПОХІДНІ ПОТРЕБИ формуються на основі базових. До них належать естетичні потреби, потреба в навчанні.

ВИЩІ ПОТРЕБИ включають насамперед потреби у творчості творчій праці.

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, виявляє себе психологічно у формі мотиву поведінки (рис. 13.2).

МОТИВ – це психічне явище спонукання особистості до постановки мети й діяльності щодо її досягнення.

Потреба – коли суб'єкту бракує чогось конкретного, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в певному об'єктивному й суб'єктивному середовищі. Перш ніж потреба спричинить дію, особистість переживає складний психологічний процес мотивації, який полягає в усвідомленні тією чи іншою мірою суб'єктивного й об'єктивного аспектів потреби й дії, спрямованої на її задоволення.

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

цього погляду будь-які психічні явища можуть поставати як мотиви поведінки лише за умови, якщо у відповідному суб'єктивному об'єктивному середовищі кожне з них перетворюється на потребу, а її задоволення стає звичкою.

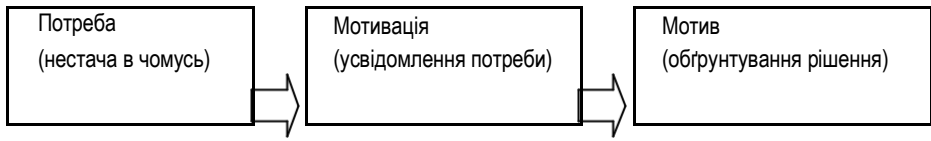


Рис. 13.2. Схема переходу потреби в мотив.

Поведінка людини має поліпотребнісну детермінацію. Різноманітні потреби можуть як співіснувати, так і суперечити одна одній. З суто пізнавального боку людину може цікавити одна професія, з матеріальної – інша, з позиції престижу – третя тощо. Зупинивши свій вибір на одній з них, людина, певно, здійснює чималу роботу щодо усвідомлення привілеїв тієї потреби (або їх системи), задоволення якої для неї найбільш значуще.

Отже, мотив є результатом мотивації і становить собою внутрішню психологічну активність, що організує та планує діяльність поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби.

процесі мотивації потреба дістає одну зі своїх суттєвих властивостей – предметність. Предмет, здатний задовольнити потребу, не є заздалегідь визначений. До першого задоволення потреба не має свого предмета. Набуття потребою свого предмета, її опредмечування і зумовлює перетворення потреби на певний мотив діяльності.

Мотиви діяльності людини пов'язані з її цілями. Цілі й мотиви дій можуть збігатися. Взаємозумовленість цілей і мотивів людини очевидна, оскільки мета діяльності завжди залежить від її мотиву.

Щоб предмет або явище дійсності стали метою нашої діяльності, необхідне попереднє усвідомлення людиною, що цей предмет має стосунок до задоволення наявної в неї потреби, і потреба в ньому спонукає її до відповідної дії.

Мотив спрямовує сили людини в напрямі задоволення її потреб. На відміну від цілей, аж ніяк не всі мотиви людина адекватно усвідомлює. Поряд із добре усвідомленими інтересами, прагненнями, переконаннями у психічному житті людини мають місце й такі особистісні тенденції та установки, які недостатньо адекватно усвідомлені, що зумовлює викривлення у світобаченні, у поведінці.

СПРЯМОВАНІСТЬ – це властивість особистості, що становить собою систему взаємопов'язаних внутрішніх спонукань, які спрямовують та орієнтують її життєвий шлях у соціальному просторі й часі.

Під *спрямованістю* розуміють систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви підпорядковують собі всі інші й характеризують будову всієї мотиваційної сфери людини. Виникнення ієрархічної структури мотивів є передумовою стійкості особистості.

Які ж головні компоненти спрямованості особистості? У структуру спрямованості входять, передусім, усвідомлені мотиви поведінки: цілі, інтереси, ідеали, переконання особистості. Їхня стійка ієрархія дає змогу в певних межах передбачити загальну спрямованість особистості, її вчинків. Проте на поведінку людини впливають не тільки усвідомлені, а й малоусвідомлені мотиви. Їхнє співвідношення визначає поведінку людини в новій ситуації.

Спрямованість особистості виявляється через конкретну діяльність, вчинки і поведінку. Саме вона спрямовує рух особистості в соціальному просторі та часі. А в основі спрямованості особистості лежить відповідна мотивація. Вона складається із взаємозв'язку якостей, цілей і потреб особистості, які є стимулами і важливі для досягнення мети і ситуації. Мотивація виникає періодично.

Сила мотивації та стійкість лінії поведінки особистості не лише інша в різних людей, а й змінюються з часом (Robbins, 2001). Мотивація – збірне поняття. Це «безліч психічних процесів та афектів, що є в основі здібностей людини визначати ставлення до очікуваних наслідків й обраного напрямку і зменшувати витрати енергії» (Neckhausen, 1989).

процесі вивчення мотивації Гекгаузен звертає увагу на такі аспекти:

- цілеспрямованість поведінки;
- початок і завершення втрати цілісності поведінки;
- відновлення цілісності після припинення поведінки; - перехід до нового типу поведінки;
- конфлікти між цілями поведінки і способами її реалізації.

своїй роботі Роббінс (Robbins, 2001) визначає мотивацію як «процес, який пояснює інтенсивність, спрямованість і наполегливість спроб людей досягти мети».

Мотивація спрямована на кожен з цілей поведінки.

Грінберг і Берон (Greenberg і Baron, 2000) визначають мотивацію як «процес, який викликає, спрямовує і формує людську поведінку щодо досягнення якоїсь мети». З ними згодні Буханан і Гучинські (Buchanan і Huczynski, 1997): «Мотивація – трудомісткий психологічний процес ініціації, вкладення енергії, напрямку і формування цілеспрямованої поведінки». У новому виданні їх книги (2001) вказано на процес ухвалення управлінських рішень: «Мотивація – когнітивний процес ухвалення рішення, який ініціює, вкладає енергію, спрямовує поведінку і керує ним».

більшості визначень містяться такі компоненти мотивації: активація, напрям і цілеспрямоване управління ставленням.

Активацію (arousal) розуміють як спонуку до дії.

Напрямок (direction) визначають як особисте рішення про вибір мети.

Управління поведінкою (maintenance) пов'язано з тими чинниками, які сприяють реалізації поведінки, аж до досягнення мети.

Мотиви завжди є спонукальною силою. «Мотиви входять у структуру когнітивних та емоційних процесів, і вже на них нашаровуються життєві установки» (Frohlich, 1993).

На основі домінуючої мотивації людини розрізняють три основні види спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання (ділова спрямованість) і спрямованість на себе (особиста спрямованість).

Спрямованість на взаємодію спостерігається в тих випадках, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами тощо.

Спрямованість на завдання, або ділова спрямованість, відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю: інтерес до процесу праці, безкорисливе прагнення до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтується на співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці – своєї та інших людей, намагається обґрунтовано довести свою думку, яку вважає корисною для виконання завдання.

Спрямованість на себе, або особиста спрямованість – для неї характерна перевага мотивів досягнення особистих цілей.

Значну роль у формуванні спрямованості особистості відіграє її самосвідомість. Самоусвідомлення особистістю змін, які в ній відбуваються, сприяє глибшому самопізнанню, об'єктивності, критичності їх оцінки.

13.4.2. Теорії мотивації

Теорії мотивації прийнято поділяти на дві групи: *змістові* і *процесуальні*.

Змістові теорії мотивації – теорії, які вивчають мотиви людей у роботі та спонукальні мотиви. До них належать: *теорія потреб Маслоу*, *ERG-теорія Альдерфера* (теорія потреб існування (E), соціальних потреб (R) і зростання (G)), *теорія «двох чинників» Герцберга*, *X-Y теорія Макгрегора* і *дослідження Макклелланда у сфері мотивації, влади та афіляції*.

Якщо людина здійснює дію, то виникає запитання не тільки про мотивацію, а також про те, яку дію вибирає людина з усіх можливих, яку мету ставить перед собою і які засоби використовує для її досягнення. Зрештою, виникає запитання, як оцінювати результат дії? Що є для людини важливим у разі успіху або невдачі? А також – як вона оцінює витрати й винагороду?

змістових теоріях акцент робиться (на виявленні та вивченні внутрішніх спонукань (потреб, мотивів), які лежать в основі поведінки людей, їхньої професійної діяльності.

Розглянемо змістовні теорії мотивації.

Прикладом змістового підходу є *концепція «ієрархії мотивів» А. Маслоу*. Вона допускає, що основою мотивів є потреби, які утворюють піраміду. За даною концепцією всі потреби особистості поділено на п'ять основних груп:

Фізіологічні потреби (А) необхідні для виживання організму. Вони лежать в основі гомеостатичної регуляції. Це – потреба в їжі, воді, відпочинку, сексуальному задоволенні, притулку тощо.

Потреби самозбереження (Б) включають потреби в захисті від фізичних і психологічних небезпек, впевненості в тому, що фізіологічні потреби буде задоволено; у захисті від невпорядкованості, болю, гніву, страху.

Соціальні потреби (В), тобто потреби в соціальних зв'язках. Вони вказують на необхідність: соціального єднання з групою і приналежності до неї; соціальних контактів, любові, позитивного ставлення з боку інших, соціальної взаємодії як таких.

Потреби в шануванні (Г) включають, по-перше, потреби в повазі з боку інших – у визнанні ними особистих досягнень, компетентності, особистісних якостей і достоїнств; по-друге, – потребу самоповазі.

Потреби самоактуалізації (Г) вказують на необхідність особистості реалізувати свої потенційні можливості і здібності, здійснити «особистісне зростання», тобто розвиток власної особистості, розуміння, осмислення і розвитку власного «Я».

П'ять груп потреб одночасно є й п'ятьма основними рівнями потреб, розташованими у вигляді чіткої ієрархічної структури співвідпорядкованості.

Це означає, що потреби кожного вище розташованого рівня виникають (актуалізуються) тільки тоді, коли потреби всіх нижче розташованих рівнів задоволено. Наприклад, якщо людина відчуває сильний голод (рівень А), то саме він є головним мотивуючим фактором поведінки. Лише після того, як цю потребу буде задоволено, людина починає прагнути до задоволення потреб інших рівнів – зокрема, безпеки, соціального визнання тощо.

Задоволення потреб нижче розташованих рівнів є обов'язковою умовою і причиною актуалізації потреб вищерозташованих рівнів. Наприклад, лише після того, як буде гарантовано безпеку, виникають потреби соціального порядку. Після того як людина домагається їхнього задоволення (соціального визнання), вона починає випробовувати потреби в повазі, у самоповазі, у власному вдосконалюванні.

Нижчі потреби (рівні А і Б) позначаються як «потреби дефіциту», а вищі (рівні Г і Г) – як «потреби росту»: перші забезпечують виживання, а другі – розвиток особистості.

Оскільки з розвитком людини як особистості розширюються її потенційні можливості, потреба в самовдосконаленні ніколи не може

бути задоволена цілком. Тому і процес розвитку мотивації не є обмеженим.

Згідно з теорією Маслоу, потреби задовольняють від нижчого рівня до вищого. Задоволення вищих потреб залежить від того, чи достатньо задоволено потреби, що перебувають на нижніх рівнях ієрархії. Перші чотири рівні потреб автор назвав «мотивами» *дефіциту*, оскільки їх задоволення приводить до нетривалого насичення (стану задоволеності). Згідно з теорією гомеостазу, незбалансованість або брак чого-небудь зумовлює актуалізацію потреб і прагнення їх задовольнити, а потім знову настає стан рівноваги. Самореалізацію розуміють як «мотив зростання». Оскільки ця потреба зумовлює розвиток особи, то «насичення» не відбувається. Теорію Маслоу й інші змістові теорії мотивації критики називають несучасними. Насамперед, виникають труднощі з експериментальною перевіркою передумов, що спонукають людину до діяльності. Визначити ієрархію потреб досить складно експериментально (Weinert, 1998). *Заслугою* Маслоу є те, що він звернув увагу дослідників на прагнення особи до самореалізації. Варто зазначити, що можливість розвитку особи в професійній сфері обмежена.

Основна ідея класифікації А. Маслоу – *принцип відносного пріоритету актуалізації потреб*, згідно з яким, перш ніж активізуються (і почнуть визначати поведінку) потреби вищих рівнів, потрібно задовольнити потреби нижчих рівнів. Адже очевидно, що смертельно голодна людина не прагне взятися до якоїсь праці і ще менше – до такої діяльності, у якій можна було б виявити свою компетентність і самореалізуватися. Думки і дії голодної людини спрямовані насамперед на пошуки їжі. А потреба в емоційних контактах (згідно з Маслоу) не актуалізується доти, доки людина не задовольнила потреб двох нижчих рівнів (фізіологічних і безпеки).

Самоактуалізація, за А. Маслоу, може стати мотивом поведінки лише тоді, коли задоволено решта потреб. У разі конфлікту між потребами різних ієрархічних рівнів перемагає потреба нижчого рівня.

Але відносний пріоритет (перевага) тимчасово незадоволених потреб нижчого рівня не обов'язково блокує самоактуалізацію. Самоактуалізація може стати відносно незалежною від задоволення потреб нижчих ієрархічних рівнів (тобто потреба в самоактуалізації може виникати й тоді, коли тимчасово не задоволено потреби нижчих рівнів).

погляду вікової психології, ієрархія потреб за Маслоу відповідає послідовності їхнього вияву в процесі розвитку дитини. Для немовлят на першому місці – задоволення фізіологічних потреб. Далі

процесі індивідуального розвитку для дітей дошкільного віку актуальною стає безпека, потім – соціальні контакти й самоповага. Лише в підлітковому віці набувають ваги деякі аспекти самоактуалізації, які в кращому разі можна реалізувати в більш пізньому віці.

А. Маслоу наводить такі відмінності між потребами вищих і нижчих рівнів: по-перше, вищі потреби виникають пізніше; по-друге, що вищий рівень потреби, то менш вона важлива для виживання, то далі можна відкладати її задоволення і легше від неї на певний час звільнитися; по-третє, функціонування на вищих щаблях розвитку (на високому рівні потреб) забезпечує вищу біологічну ефективність (менше хвороб, чудовий сон, апетит і т. ін.); по-четверте, вищі потреби суб'єктивно сприймаються як менш важливі; по-п'яте, задоволення потреб вищих рівнів частіше зумовлює здійснення бажань і розвиток особистості, частіше дає відчуття щастя, радості і збагачує внутрішній світ.

Однак щодо теорії мотивації А. Маслоу можна висловити критичні зауваження. Зокрема, учений стверджував, що в певний проміжок часу лише одна потреба може актуалізуватися й задовольнятися. Однак дослідження психологів засвідчують, що одночасно може актуалізуватися й задовольнятися не одна, а кілька потреб особистості. Наприклад, людина здатна одночасно їсти й спілкуватися. Також чимало заперечень було й щодо положення А. Маслоу про пріоритет актуалізації потреб. Згідно з його поглядами, доки не задоволено потреби нижчих рівнів, потреби вищих рівнів не актуалізуються. Однак існують численні докази можливості актуалізації потреб вищих рівнів без задоволення потреб нижчих рівнів. Нижчі потреби можуть бути тимчасово не задоволеними, проте вищі потреби все ж виникають і людина їх задовольняє. Наприклад, голодна людина прагне спілкуватися, а незадоволення деяких потреб нижчих рівнів не заважає вченому чи художнику творити. Однак варто наголосити, що потреби нижчих рівнів можуть залишатися не задоволеними лише впродовж якогось часу.

Клейтон Альдерфер (*Clayton Alderfer, 1969; див. також Robbins, 2001*), базуючись на теорії потреб Маслоу, започаткував експериментальне вивчення цієї моделі. Він виокремив три групи потреб, у які входять:

- потреби існування (existence);
- соціальні потреби (relatedness);
- потреби зростання (growth).

Потреби існування – базові потреби. Вони відповідають першому і другому рівню потреб в ієрархії Маслоу. *Соціальні потреби* – потреби міжособової взаємодії, а також потреби належності: схвалення, любов, симпатія, влада і вплив. *Потреби зростання* – потреби розвитку особи, це потреби самореалізації, згідно з Маслоу. Альдерфер (*Alderfer, 1969*) не згоден з постійною ієрархічною моделлю Маслоу, за якою послідовно задовольняються потреби нижнього рівня, а потім потреби вищих рівнів. Він вважає, що одночасно може бути актуалізовано понад одну потребу, і їхня кількість залежить від культурного середовища, у якому перебуває людина.

Фрідерік Герцберг та інші (*Herzberg, 1959*) розробили так звану *теорію двох чинників*. Її основні положення засвідчують, що на

задоволеність роботою впливають: *мотиваційні* (внутрішні) чинники і *гігієнічні* (зовнішні) чинники. Мотиваційні чинники підвищують задоволеність працею. Гігієнічні чинники також можуть підвищувати задоволеність роботою, але вони не підвищують безпосередньо продуктивності праці. Мотиваційні чинники зумовлені змістом роботи їх визначають як «*чинники змісту роботи*». Гігієнічні чинники – це умови роботи, зарплата тощо. Внутрішня мотивація спонукає людину до визнання діяльності, прийняття на себе відповідальності, можливості дальшого розвитку й зростання, а це приводить до задоволеності роботою. Незадоволеність може бути зумовлена: низькою зарплатою, стилем поведінки керівництва, статусом, атмосферою на роботі, взаєминами з колегами, політикою підприємства, фрустрацією працівників.

Найважливіший практичний висновок з цієї теорії випливає з того, що мотивація пов'язана з можливостями зростання особи й ґрунтується на потребах у ній. Люди задоволені роботою, коли вони в ній зацікавлені й потрібні в організації. Менеджери можуть не мотивувати своїх співробітників безпосередньо, а створювати робочу атмосферу й робочий колектив, який дасть змогу працівникам мотивувати самих себе. Цінність теорії двох чинників, яку нерідко критикують, полягає в тому, що вона вміщує чинники «робочого оточення» і «змісту роботи» в центр інтересів організаційної психології.

Дуглас Макгрегор у своїй книзі «The Human Side of Enterprise», опублікованій 1960 року, формулює дві різні «позиції» людини в організаціях.

Згідно з *теорією «Х»*, працівники не задоволені роботою й бояться відповідальності, для них мотивацією є тільки примушування до роботи або винагорода. Як протилежність цьому, співробітники, згідно з *теорією «У»*, задоволені своєю працею, здатні ухвалювати рішення, готові брати на себе відповідальність, якщо це приведе до досягнення поставленої мети. Залежно від моделі («Х» або «У»), якої дотримується менеджер, здійснюється управління персоналом. Зі свого боку, персонал або уникає відповідальності й вияву власної ініціативи, або з радістю бере на себе відповідальність і підвищує свою робочу мотивацію. На думку Макгрегора, упередження й дії спонукають менеджера до визначення своєї моделі мотивації, переконують його, що спільна робота з підлеглими позитивно позначається на успіху організації, але лише тоді, коли підлеглі будуть відповідальними (*див. також Robbins, 2001*).

Д. Макклелланд зі своїми колегами з Гарварда (*MacClelland, 1971*) близько двадцяти років досліджував мотивації влади, афіляції і досягнень. Щоб дізнатися свій мотив, необхідно відповісти на запитання анкети (*переклад Robbins, 1998*).

Д. Макклелланд приділяв особливу увагу мотивації досягнення. *Мотивація досягнення* – це прагнення розвивати свої здібності у всіх галузях діяльності або по змозі розвивати їх у тих галузях, де треба

показати добрий результат, або в ситуаціях, коли щось не вдається (Rosenstiel, 2000). У моделі «афекту – збудження», згідно з Макклеландом (MacClelland, Atkinson, Clark і Lowell, 1953), цей мотив вивчають з використанням емоційно забарвлених ситуацій. Нерідко переживання успіху супроводжується відчуттям гордості, а переживання невдачі, навпаки, співвідносять з відчуттям сорому. Ці відчуття актуалізуватимуться в ситуаціях, подібних до тих, у яких вони раніше траплялися і з якими асоціюються. У подальших ситуаціях можуть виявлятися ознаки такого самого афектного стану (гордості або сорому), який був у минулому. Залежно від відчуттів, що виникають, людей можна розділити на тих, хто прагне діяти, і тих, хто уникає дій.

Отже, чинником, що має мотиваційне значення та виявляє постановку людиною певних цілей, є **рівень домагань** особистості – прагнення досягти цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка, підтримання якої стало для людини потребою.

Рівень домагань особистості може бути адекватним чи неадекватним (заниженим, завищеним) щодо можливостей індивіда. Для людини зі зниженим рівнем домагань характерна колізія так званого гидкого каченяти, яка виявляється в невпевненості своїх силах, можливостях, здібностях. Завищений рівень домагань породжують суперечності між постійним ростом потреб і реальними можливостями їх задоволення і в процесі реалізації супроводжується підвищеною критичністю, максималізмом в оцінках дійсності та емоційним напруженням.

Вирішальним у становленні рівня домагань є не об'єктивний успіх або невдача, а переживання суб'єктом своїх досягнень як достатніх чи недостатніх.

За даними американських психологів, рівень домагань залежить від співвідношення двох протилежних мотиваційних тенденцій – **прагнення до успіху** та **уникнення невдачі**, які входять до структури мотивації досягнення.

Інакше кажучи, поведінку, орієнтовану на досягненні мети, визначає співвідношення двох тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі.

Тенденція прагнення до успіху є мультиплікативною функцією трьох змінних: мотиву прагнення до успіху, суб'єктивної імовірності досягнення успіху, його привабливості в певній ситуації. Мотив **прагнення до успіху** – це стійка диспозиція особистості переживати гордість і задоволення при досягненні успіху.

Тенденція **уникнення невдачі** є мультиплікативною функцією мотиву уникнення невдачі (прагнення уникнути невдачі та сорому) та її непривабливості в певній ситуації.

Привабливість успіху тим сильніша, чим нижча суб'єктивна імовірність успіху (тобто чим важче його досягнути), і навпаки, привабливість уникнення невдачі тим слабша, чим вища суб'єктивна імовірність успіху.

Переважання тієї чи іншої мотиваційної тенденції (мотиву прагнення до успіху або мотиву уникнення невдачі) завжди зумовлене вибором ступеня складності завдання. Треба зазначити, хоча в житті існує багато ситуацій досягнення (наприклад, у навчальній, професійній діяльності), відмінність у мотивах виявляє себе в тому, що одні люди шукають такі ситуації, інші уникають їх.

Людина обирає мету, яка відповідає рівневі її домагань, стратегію її реалізації й виконує відповідні дії. Результат своїх дій (успішних чи неуспішних) людина оцінює шляхом зіставлення з рівнем домагань. Результат може негативно чи позитивно впливати на самооцінку.

Відповідна атрибуція (пояснення причин результату) є компенсаційним механізмом, що дає змогу послаблювати негативний чи посилювати позитивний вплив на самооцінку.

Коли ситуація досягнення не може реалізуватися одномоментно, потребує значних зусиль упродовж тривалого часу (наприклад, зростання професійних досягнень), кожний окремих результат людина оцінює з погляду наближення до остаточної мети.

Макклелланд та **Аткінсон** виявили в дослідженні трудової мотивації різні тенденції мотивів – «досягнення успіху» й «уникнення невдачі». Для вимірювання трудової мотивації було проведено тематичний аперцептивний тест (ТАТ). Упродовж 30 років **Генрі Мюррей** удосконалював цей проектний тест, у якому учасники експерименту одержували завдання розповісти про те, що вони бачать на картинках на різну тематику. Результати експерименту засвідчили, що розповіді людей, які відчують голод, частіше були пов'язані з їжею.

Для вимірювання трудової мотивації учасникам запропонували картинку, близькі за змістом до процесу роботи.

Розповіді людей було класифіковано за змістом, і в результаті визначено смислові моделі, які мотивують людину до праці, до досягнення успіху або уникнення невдачі. Згідно з Гекгаузеном (*Heckhausen, 1989*), розповіді – описи картинок можна розділити на такі смислові категорії.

Про мотив «досягнення успіху» засвідчують такі смислові моделі:

потреба в успіху і праці (наприклад, опитуваний каже, що людина на картинці поспішає на важливу виробничу нараду);

інструментальна діяльність щодо досягнення мети (зокрема, ідеться про те, що людина, представлена на картинці, несе важливі для роботи документи);

очікування успіху (наприклад, учасник експерименту вважає, що людина на картинці упевнена в собі й успішно виконує свою роботу);

похвала за виконану роботу (зокрема, опитуваний каже, що людину похвалили за добре виконане завдання);

позитивно забарвлені відчуття (наприклад, учасник експерименту розповідає, що робота дає людині відчуття задоволення і вона відчуває себе компетентною);

тема успіху (всі описи скеровані й орієнтовані на успіх).

Про мотив «уникнення невдачі» засвідчують такі смислові моделі:

потреба уникати невдачі (зокрема, опитуваний розповідає про те, що людина, представлена на картинці, сподівається не запізнитися на нараду);

інструментальна діяльність для уникнення невдач (наприклад, учасник експерименту каже, що людина, зображена на картинці, повинна поспішати, щоб вкласти в терміни);

упевненість в успіху або в неуспіху (учаснику експерименту видається, що людина думає, ніби їй на цей раз не вдасться виконати роботу і вона буде зганьбленою);

критика й осуд (опитуваний каже про те, що людина на картинці повинна докладати більше зусиль, щоб її контракт було продовжено);

негативні відчуття (наприклад, висловлюють припущення, що представлена людина пригнічена результатами нещодавньої розмови);

невдача (зокрема, ідеться про те, що ця людина не надала проекту вчасно);

тема невдачі (усі розповіді про невдачу трактують як орієнтовані на невдачу).

Співвідношення кількості висловів про «досягнення успіху» і про «уникнення невдачі» утворюють мотиваційну структуру людини.

Концепцію Макклелланда можна співвіднести з теорією «двох чинників» Герцберга. Люди з високою мотивацією досягнень виявляють підвищену цікавість до процесу праці, успішні в роботі й одержують від цього задоволення. Люди з низьким рівнем мотивації досягнень більш зацікавлені в чинниках зовнішнього середовища, тобто

гігієнічних чинниках. Вони хочуть знати, що про них і їхню роботу думають інші.

Узагальнюючи аналіз теорії мотивації Макклелланда, зазначимо, що для людей з високою мотивацією досягнення характерні такі особливості: вони володіють здатністю ставити перед собою високі й досяжні цілі; для них важливіші особисті досягнення в праці, ніж винагорода за успіх, і вельми значуща оцінка якості їхньої роботи.

Висока мотивація досягнення співвідноситься не лише з високими особистими результатами праці. Мотиваційний індекс продуктивності нації загалом дає змогу одержати різноманітні наукові відомості, наприклад, тенденції економічного зростання.

Теорія гомеостазу. Згідно з А. Камероном, *потреба – стан відхилення від внутрішньої рівноваги, що призводить до напруження і спричинює поведінку, спрямовану на відновлення рівноваги.*

Гомеостаз (від гр. *homois* – подібний, однаковий і *statis* – стояння, нерухомість) – здатність організму за будь-яких обставин підтримувати стабільність внутрішнього середовища, внутрішню рівновагу (наприклад, певну концентрацію речовин чи компонентів). Рівновага ця, однак, унаслідок змін в організмі (обміну речовин) і змін зовнішньому середовищі (загроза з боку ворогів, коливання температури тощо) часто порушується.

Голод, спрага, потреба в нових враженнях, потреба в емоційному контакті – первинні потреби, задоволення яких важливе для організму. Будь-яке порушення балансу (цукру, води, вражень, інформації та інших необхідних компонентів) призводить до появи відповідної потреби (і спонуки до відновлення рівноваги).

Що триваліше баланс залишається порушеним, то вищий рівень мотивації і сильніше активізується організм. Рівновага відновлюється лише після задоволення потреби, а тоді зникають спонукання й активація.

Гомеостаз – підтримання рівноваги, за якої організм не відчуває жодних потреб. Потреба (і, відповідно, спонукання до активності) виникає внаслідок відхилення від рівноваги. Гомеостатична поведінка спрямована на ліквідацію напруження через задоволення потреби.

Отож, аби утримувати організм у стані внутрішньої рівноваги (щоб зберегти стабільність внутрішнього середовища), індивід має належно реагувати на подразники, які порушують рівновагу.

Проти теорії гомеостазу в психології виступив Г. Оллпорт, який указав на її «неспроможність зрозуміти природу істинного потягу, характерною особливістю якого є протидія рівновазі: напруження не зменшується, а підтримується». Розрядка (зменшення) напруження – не єдиний спонукальний чинник активності людини. Адже індивідуум часто прагне не до зменшення напруження, не до внутрішньої рівноваги і спокою, а, навпаки, до пошуку нового збудження.

Теорія потреб К. Гольдштейна. На особливу увагу заслуговує концепція К. Гольдштейна, який, спираючись на матеріали вивчення мозкової патології, навів підтвердження того, що прагнення до гомеостазу (тобто внутрішньої рівноваги) є не характеристикою нормального організму, а ознакою патології. Лише хворий організм прагне будь-що уникнути напруження.

Організм, згідно з теорією Гольдштейна, має постійний середній стан напруження і прагне повернутися до цього стану в разі відхилення внаслідок дії зовнішніх чи внутрішніх чинників. Отже, варто говорити не про розрядку (зменшення) напруження в процесі задоволення потреб, а про його вирівнювання. Вирівнювання напруження є метою дії кожної нормальної, здорової особистості. Розвиток (інтелектуальний, духовний), нагромадження життєвого досвіду – не що інше, як прагнення до збалансування напруження. Потреба, згідно з цією теорією, є станом нестачі, який виявляється у відхиленні напруження від середнього рівня. Цю нестачу особистість прагне компенсувати.

Теорія оптимальної активації. Критичні зауваження щодо теорії гомеостазу спонукали вчених до розроблення концепції, яка дала б змогу пояснити, чому наш організм інколи прагне знизити рівень активації, а часом прагне підсилити її, коли вона занадто слабка (щоб підтримувати достатній психічний тонус).

Таку теорію запропонували у 50-ті роки ХХ ст. психологи Е. Даффі і Д. Гебб. Згідно з нею, організм прагне підтримувати оптимальний рівень активації, який дає йому змогу функціонувати найефективніше. Цей рівень не відповідає абсолютному нулю, як стверджує теорія гомеостазу, а залежить від фізіологічного й психологічного стану індивіда в цей момент (Е. Duffy, 1962; D. Hebb, 1955).

Отож, одні люди через свої фізіологічні особливості потребують надходження більш інтенсивної стимуляції, ніж інші, які здатні витримувати обмежену кількість стимулів. Потреба в стимулах залежить також від психічного стану людини. Оптимальний рівень активації під час сну чи в стані замріяності, звичайно ж, відрізняється від рівня активації, оптимального для людини, яка перебуває у стані творчого натхнення.

Поведінка індивідуума тим ефективніша, чим ближчий рівень його активації до оптимуму (він не повинен бути ні занадто низьким, ні занадто високим).

Дослідження феномену сенсорної ізоляції (відсутності сенсорних стимулів, наприклад, під час тривалого перебування в затемненому приміщенні) засвідчує: відсутність стимуляції спричинює серію короткочасних психічних розладів організму, позбавляє його будь-якої можливості самоконтролю й контролю над оточенням. Зрозуміло, що прихильники теорії оптимальної активації вбачають у цьому приклад такої ситуації, якої організм прагне уникати.

Мотиваційна концепція С. Шварца. Своєрідну й досить докладну концепцію мотивації допомоги розробив (у вигляді моделі прийняття морального рішення) С. Шварц. Його модель мотивації просоціальної діяльності пов'язує між собою чотири аспекти будь-якої моральної дії:

Усвідомлення наслідків. Усвідомлення наслідків власних дій (або бездіяльності) для блага іншого в кожному випадку залежить і від обставин ситуації, і від особистісних чинників. Специфічною особливістю особистості може бути, наприклад, здатність і готовність співпереживати з емоційним станом іншої людини.

Покладання відповідальності на себе. Другий аспект полягає в тому, наскільки людина схильна покладати відповідальність за свої дії та їхні наслідки для інших на себе, а не на зовнішні обставини.

Моральні (просоціальні) норми. Моральні (просоціальні) норми визначає суспільство, і особистість частково чи цілком приймає їх як внутрішні стандарти (імперативи). С. Шварц припустив, що моральні норми спонукають до допомоги тільки тоді, коли обидві особистісні змінні (усвідомлення наслідків і покладання на себе відповідальності) одночасно набувають великого значення. Отже, моральні норми

детермінують діяльність допомоги не безпосередньо й не автоматично, лише настільки, наскільки наявні два перші аспекти моральної дії.

Самооцінка. Спонукальну роль відіграє також самооцінка потенційного суб'єкта допомоги. Сприйняття ним скрутного становища іншої людини актуалізує його відповідні очікування щодо себе, і саме вони зумовлюють переживання морального обов'язку. Далі поведінку мотивує бажання діяти відповідно до своїх цінностей так, щоб зберегти самооцінку й бажані уявлення про себе.

Отож, цю модель можна представити як модель привабливості самооцінок. Шварц відокремлює від неї два інші види мотивації діяльності допомоги: емоційне, або емпатичне збудження та актуалізацію соціальних очікувань. У разі актуалізації соціальних очікувань надання допомоги залежить від передбачення позитивних і негативних оцінок з боку інших людей, тобто від розрахунку співвідношення витрат і користі, що позбавляє допомогу альтруїстичного характеру.

У своїй процесуальній моделі альтруїстичної дії Шварц розрізняє чотири стадії:

- актуалізацію особистої відповідальності;
- актуалізацію морального обов'язку;
- перевірку і відхилення;
- дію (або бездіяльність).

Більш конкретно ці фази Шварц подав таким чином:

Стадія актуалізації: сприйняття необхідності й особистої відповідальності: а) усвідомлення того, що людина потрапила в скруту; б) розуміння того, що можна вдіяти, аби полегшити її становище; в) визначення своєї спроможності сприяти такому полегшенню; г) сприйняття себе частково відповідальним за зміну ситуації.

Стадія обов'язку: актуалізація норм і виникнення переживання морального обов'язку (активізація особистісних норм, сприйнятих раніше або заданих ситуацією).

Стадія захисту: розгляд потенційних реакцій, їх оцінка і переоцінка: а) визначення витрат і оцінка можливих наслідків;

б) перевизначення ситуації та її переоцінка через заперечення; в) потреби в допомозі, її реальності або серйозності; г) відповідальності за власні дії; д) доцільності актуалізованих перед цим норм і установок; е) повторення попередніх етапів з урахуванням переоцінок.

Стадія реакції: дія або бездіяльність.

Подані в моделі Шварца особистісні фактори – прийняття особистістю норм, усвідомлення наслідків і покладання на себе відповідальності (або заперечення її) – досить важливі показники просоціального мотиву.

Процесуальні теорії мотивації. Ці теорії розглядають проблему управління мотивацією в процесі діяльності. Тут увагу сконцентровано на рішеннях, які стимулюють, спрямовують і

завершують поведінку людини і які вона в цій поведінці реалізує. У процесуальних теоріях розкриваються закономірності організації цілісної мотивованої поведінки з урахуванням взаємодії мотивів з іншими процесами – процесами сприйняття, пізнання, комунікації.

Ці теорії розробили Врум (*теорія валентності-інструментальності-очікування*), Локк (*теорія постановки мети*), Портер і Лоулер (*модель мотивації*) і Гекгаузен (*„Рубікон-модель“*).

Процесуальні теорії базуються на виборі альтернативної дії, її реалізації та перевірці результатів. На цей час найбільш довершену модель мотивації представив Гекгаузен (*Heckhausen, 1989*). Цю модель назвали «моделлю Рубікону»*. Репрезентуємо цю модель у викладі **Нердінгера** (*Nerdingner, 1995*).

Згідно з Гекгаузенем, процес спонуки до дії складається з двох компонентів. Вольовий акт розуміють як волю до перемоги. «Рубікон-модель», за Гекгаузенем, репрезентована 4 етапами, а саме: *вибору, постановки мети, дії й оцінювання*. Ці етапи відрізняються видами мотивації й специфікою вольового акту. Розглянемо цю модель докладніше.

Мотивація на попередньому етапі вибору способів досягнення мети. Етап вибору зумовлений бажаннями та оцінкою ситуації. Оскільки не всі бажання можна реалізувати, існує можливість вибору. Оскільки люди нерідко прагнуть до насолоди, то зазвичай вони роблять те, що їм приємно. Після обдумування й порівняння вибирають один із способів дії розробляють схему його реалізації. Це закріплено в таких мотиваційних теоріях, як *теорія очікування і вартості, модель ризику і теорія «сила – вартість – очікування»* (позначають С – В – О).

Вибір на етапі початку дії – це вибір цільової установки. Після того, як вибрано мету, з'являється намір її досягти. Мета і її реалізація стають бажаними. Потім розробляють дії щодо реалізації мети, якими керує воля. Цей процес називають вольовим актом. Наміри не завжди реалізують невідкладно, значною мірою це залежить від ситуації. На цьому етапі цільова установка має особливе значення.

Вольовий акт на етапі виконання дії. Дія визначається вольовим актом. Якщо є сприятливий випадок для реалізації мети, то дії скеровано на її досягнення. Отож, на цьому етапі реалізується вольовий акт. За інших умов, коли ситуація неоднозначна, контроль за дією має бути відповідним (*Kuhl, 1983*). У межах цього етапу формується модель дії щодо орієнтації в ситуації.

Для мотивації на етапі завершення дії характерні специфічні складові й оцінка. Після закінчення дії оцінюють її результати. Ця оцінка визначає вибір і виконання майбутньої дії. Психологічні

* Рубікон – маленька італійська річка|ріка| між Болоньєю й Ріміні. В античності вона була прикордонною річкою|рікою| між Італією і римською провінцією Gallia cisalpina (Роебене). Цезар перейшов її в 49-му році до н.е., оголосивши громадянську війну Помпеї. Тому вираз|вираження| «перейти Рубікон» означає «ухвалити важливе|поважне| рішення».

аспекти оцінювання торкаються передусім чинника справедливості. Під *справедливістю* розуміють, з одного боку, правильний розподіл ресурсів, з іншого боку – коректність процедури, спрямованої на цей розподіл.

13.4.3. Мотивація і мотивування та їх компоненти. Полімотивованість мети

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від мотивації (тобто від прагнення самостверджуватися, досягати високих результатів, наслідувати кумирів тощо). Що вищий рівень мотивації, то більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, то більше зусиль вона схильна докладати.

Мотивування – пояснення суб'єктом причин власних дій. Як правило, задля пояснення (а часто і для самовиправдання) своїх дій індивід покликається на соціально корисні мотиви. Звісно, людина не скаже, що у своїх діях вона керувалася антисоціальними мотивами і прагненнями, а намагатиметься привести свої мотиви у відповідність із соціальними нормами (тобто назве соціально бажані мотиви).

Наприклад, особистість, не бажаючи визнати, що до політики її спонукає прагнення до влади чи матеріального збагачення, пояснюватиме свою діяльність виключно прагненням принести користь суспільству (суспільно значущими мотивами). За допомогою мотивування вона ніби виправдовує свої дії та вчинки.

Коли людину запитати, що її спонукало до діяльності, вона може навести різні причини (пояснення). Але пояснення, які наводить індивід (причини або мотиви поведінки), як правило, не є справжніми мотивами, а лише мотивуванням. Мотив – це те, що об'єктивно спонукало людину до діяльності, а мотивування – це суб'єктивне пояснення нею причин (мотивів) своїх дій.

Коли керівник стверджує, наприклад, що його спонукало до якихось дій почуття обов'язку перед суспільством, то це – лише мотивування. Справжні мотиви своєї поведінки людина часто не усвідомлює, і їх можна встановити за допомогою спостереження, бесіди або тестування. Щодо керівника, то може з'ясуватися, що його поведінку і діяльність значною мірою скеровувало прагнення до влади. Задля психологічного комфорту або самовиправдання він пояснює свою активність іншими, соціально бажаними мотивами.

Часто буває, що студенти вважають причиною своїх дій одні мотиви, насправді керуються іншими. Зокрема, вони можуть стверджувати, що домагаються високих оцінок тільки для того, щоб здобути міцні знання. Тим часом багатьох з них до позитивних результатів у навчанні спонукають зовсім інші мотиви (наприклад, бажання уникнути неприємностей, пов'язаних з низькою успішністю), а не ті, якими вони пояснювали свою активність.

Справжні мотиви вчинків і діяльності часто замасковані. Зокрема, політик, який наполегливо домагається стати депутатом, може

стверджувати, що єдина його мета – зробити щось корисне людям. Але з'ясується, що його активність спонукає прагнення захистити свої інтереси (наприклад, бізнесові), отримати владу над людьми.

Мотивування свідомо або неусвідомлено суб'єкт використовує для приховування справжніх мотивів своєї поведінки. У процес мотивування часто втручаються механізми психологічного захисту особистості (адже людина в поясненні вчинків і дій схильна захищати себе, виправдовуватися перед іншими й перед собою, прагнучи зберегти своє «Я» й узгодити свою діяльність відповідно до соціальних і внутрішньоособистісних норм).

Мотивування (як механізм психологічного захисту) допомагає особистості тимчасово уникнути зниження її самооцінки і сприяє захистові позитивного образу «Я». Визнання людиною справжніх мотивів діяльності, які часто є соціально небажаними, було б болісним для неї, становило б загрозу для її «Я» (адже людина вважає себе, наприклад, порядною, а тут з'ясувалося, що у своїх вчинках вона керувалася антисоціальними мотивами). Саме тому спрацьовують механізми психологічного захисту особистості.

Усвідомивши, що нею керували соціально небажані або навіть антисоціальні мотиви (влада, секс тощо), людина могла б втратити повагу до себе і цілісність свого «Я» (адже вона вважає себе порядною, доброю, чесною). І от, щоб захистити своє «Я», людина пояснює власні вчинки дією соціально корисних мотивів.

Що більше втручаються механізми психологічного захисту, то істотніша відмінність між справжніми (реальними) мотивами і тими причинами поведінки, які людина наводить як мотивування.

Наприклад, коли людину справді спонукає до активності щире прагнення допомогти іншим, такий мотив не потребує захисту й спотворення. Але часто трапляється, що людина керується соціально небажаними або вузькоособистісними мотивами (влади, грошей, сексу тощо), і тоді, керуючись нормами суспільства, вона схильна підлаштовуватися під вимоги й очікування свого соціального оточення. Коли її запитати, чим вона керувалася у своїх вчинках, то людина назве соціально бажані мотиви (тобто скаже, що діяла так тому, що вона є відповідальною, любить інших людей, хоче принести користь суспільству тощо).

Зазвичай, мотивування лише частково збігається зі справжніми (реальними) мотивами діяльності. Більшість людей не здатні усвідомити і чесно визнати всі мотиви, що спонукали їх до діяльності.

Якщо людина є чесною щодо самої себе, ставить собі за мету об'єктивно дослідити мотиви своєї діяльності або поведінки і не схильна захищатися й виправдовуватися, то її мотивування більшою мірою відображає справжні мотиви діяльності.

Мета (ціль) – усвідомлений, запланований результат діяльності, суб'єктивний образ, модель майбутнього продукту діяльності.

Співвідношення мотивів і цілей діяльності полягає в тому, що мотив є причиною (спонукою) постановки тих чи інших цілей. Щоб

поставити перед собою мету, необхідний відповідний мотив: самоствердження, самореалізації, матеріального стимулу, інтересу до змісту діяльності тощо.

Мотивація – сукупність спонукальних чинників, які визначають активність особистості. Це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини.

Мотиви є відносно стійкими властивостями (виявами, атрибутами) особистості. Коли ми стверджуємо, що якійсь людині притаманний пізнавальний мотив, то маємо на увазі, що в багатьох ситуаціях вона виявляє інтерес до змісту й процесу діяльності, або пізнавальну мотивацію.

Однак мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність загалом. Інтенсивність актуальної (що діє «тут і тепер») мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації, наприклад вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо (рис. 13.3).

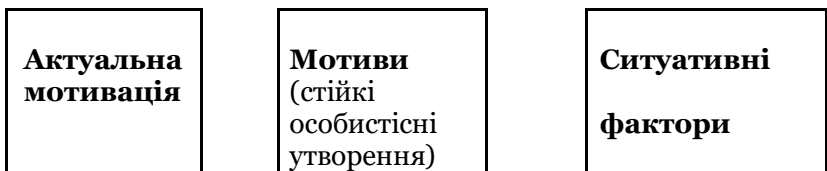


Рис. 13.3. Залежність між актуальною мотивацією, мотивами і стійкими факторами.

Процесуальний і результативний компоненти мотивації. Сенс діяльності людини – не тільки в тому, щоб отримати результат; сенс діяльності полягає і в самій діяльності, у самому процесі діяльності, у тому, щоб виявляти фізичну й інтелектуальну активність. Так само як і фізична активність, розумова активність сама по собі приносить людині задоволення і є специфічною потребою. Коли суб'єкта спонукає процес діяльності, а не її результат, то це засвідчує наявність процесуального компонента мотивації.

Процесуальний складник (компонент) мотивації набуває особливого значення у грі. Адже мотив гри – у самому її процесі, а не в результаті. Наприклад, коли дитина грається, буде з кубиків будинок, мотив гри полягає не в тому, щоб щось створити, а в самому процесі гри, у творенні чогось, тобто в змісті діяльності. Не виграти, а грати – така загальна формула мотивації гри.

Проте в іграх представлено також результативний складник. Як і будь-яка діяльність, гра демонструє поєднання процесуального й результативного компонентів мотивації.

в учінні процесуальному складникові належить вагоме місце. Прагнення подолати труднощі в навчальній діяльності, випробувати свої сили і здібності може стати особисто значущим мотивом.

Результативний складник мотивації, з одного боку, пов'язаний з окресленням далеких перспективних цілей, а з іншого – з прийняттям людиною цілей і завдань у самій діяльності. Результативна мотиваційна установка відіграє провідну роль у детермінації діяльності, особливо якщо її процесуальний компонент (тобто процес діяльності) спричинює негативні емоції. У цьому разі на перший план висувають цілі, наміри, які визначають кінцеві й проміжні завдання діяльності, що, своєю чергою, мобілізує енергію людини. Постановка цілей, проміжних завдань – потужний мотиваційний фактор.

Полімотивованість мети. Людину до діяльності спонукає зазвичай не один, а кілька мотивів. Кожен із них має різну спонукальну силу. Одні мотиви досить часто актуалізуються і чинять істотний вплив на діяльність людини, інші діють лише за певних обставин (і здебільшого є потенційними мотивами).

Мета, як правило, детермінується кількома мотивами. Наприклад, до мети „добре вчитися” можуть спонукати різні мотиви: інтерес до знань, намагання уникнути покарання і нарікань батьків, прагнення одержати схвалення дорослих, принести користь суспільству (соціальний мотив) тощо. Кожного учня (студента) спонукає до отримання позитивних оцінок відповідний, властивий лише йому, комплекс мотивів. Знаючи, які мотиви зумовлюють прагнення людини отримувати високі оцінки, можна успішніше керувати її навчальною діяльністю. Актуалізуювши (залучивши) додаткові мотиви, можна в такий спосіб підсилити спонукальний вплив мети.

Оскільки цілі тісно пов'язані з мотивами, вони також чинять істотний спонукальний вплив на діяльність людини. Постановка мети стимулює людину докладати відповідних зусиль для її досягнення.

Що конкретнішими є цілі, то більшим є їхній спонукальний вплив. Загальні, неконкретизовані цілі часто мають характер декларацій і не стимулюють до діяльності. Конкретизація мети, розробка проміжних цілей (етапів) і засобів їх досягнення – важливий мотиваційний фактор.

Що віддаленіші цілі ставить перед собою людина, то менший спонукальний вплив, як правило, вони мають. Часовий фактор у цьому контексті має істотне значення. Більшою мірою нас спонукають близькі цілі.

13.4.4. Види мотивів

основі будь-якої дії лежить потреба, яка психологічно виявляється як **МОТИВ**, що може реалізуватися у низці психологічних змінних: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках.

Під *інтересами* розуміють мотиви, в яких втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості.

ІНТЕРЕС – це емоційно забарвлена вибіркова спрямованість особистості, яка виражається переважно в її вибіркового ставленні до тих чи інших явищ, предметів чи відповідної діяльності. В інтересі поєднуються емоційне та раціональне.

Співвідношення вказаних компонентів дає змогу виокремлювати безпосередні та опосередковані інтереси. **Безпосередні інтереси** пов'язані передусім з емоційною привабливістю діяльності, спрямованої на відповідний об'єкт. **Опосередковані інтереси** стосуються результату діяльності. У них переважає компонент розуму. Безпосередні та опосередковані інтереси тісно пов'язані між собою.

Кількісними характеристиками інтересів є їх широта, глибина та стійкість.

Широту інтересів визначає кількість об'єктів, сфер дійсності, які мають для особистості стійку значущість. Розпорошеність інтересів у поєднанні з поверховістю є негативною рисою особистості. Широта інтересів є необхідною, але недостатньою умовою гармонійного розвитку особистості.

Глибина інтересів показує ступінь проникнення особистості у зміст пізнаваного об'єкта. Іноді глибина інтересів негативно корелює з їх широтою, і тоді про людину кажуть, що вона має уявлення про все потроху. Поверхові знання з багатьох галузей дійсності призводять до дилетантства.

Стійкість інтересів виражається у тривалості збереження відносно інтенсивного інтересу. Стійкими є інтереси, які найповніше відповідають основним потребам особистості й тому стають істотними рисами її психологічного складу.

ПРАГНЕННЯ – це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності.

Причому ця діяльність може бути домінуючою впродовж досить тривалого часу життя людини. Зокрема, у діяльності студентів виявляється прагнення закінчити навчальний заклад, почати працювати за фахом.

Іноді – залежно від змісту мети та ступеня її усвідомленості – прагнення може набувати вигляду *потягу чи бажання*.

ПОТЯГ – це простий мотив, при якому усвідомлюється лише незадоволеність реальним станом, але не усвідомлюються цілі дій. Його переживають як нечіткий емоційний порив, незадоволення існуючим станом речей.

Щось не влаштовує людину в житті, але вона ще не знає точно, що саме, бо потяг не має чітко виявленої спрямованості до цілі. Тому потяги не спонукають особистість до цілеспрямованої активності. Вони можуть лише слугувати підставою для орієнтуючої активності, яка змушує суб'єкт хоча б у загальних рисах виявити «зону пошуку»

того, чого йому не вистачає, опредметнити свій недиференційований стан, який виявляється у потязі.

БАЖАННЯ – мотив, який становить більш або менш чітке усвідомлення цілі.

своїх найвищих виявах, які в психології нерідко називають хотіннями, вони спонукають до вольових дій, спрямованих на досягнення значущих цілей.

ПЕРЕКОНАННЯ – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх поглядів і принципів.

Підґрунтя переконань становлять знання, які є для людини істинними, незаперечними, в яких вона абсолютно впевнена. Переконання становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб є сукупність знань про природу, суспільство й людину, тобто світогляд, який, передусім, виражає свідоме ставлення до світу, яке охоплює і знання, і оцінку, і дії в їхній єдності. Світогляд і пов'язані з ним переконання мають складну психологічну структуру, яка містить три головні компоненти: когнітивний (знання); емоційний (оцінка, ставлення); поведінковий (воля).

Світогляд структурно пов'язаний з інтересами, прагненнями та установками. Це зумовлює опору світогляду на життєвий досвід особистості та індивідуальні особливості відображення нею дійсності. Установка відіграє важливу роль у мотиваційній сфері особистості та становить собою певну організацію її неусвідомленого досвіду. Вона є чинником, який регулює доцільну діяльність і поведінку особистості.

УСТАНОВКА – це готовність індивіда до певної форми реагування, за допомогою якої можна задовольнити ту чи іншу потребу.

Установка спонукає людину орієнтувати свою діяльність у певному напрямі і діяти послідовно щодо всіх об'єктів і ситуацій, з якими вона пов'язана. Вона відображає стан особистості, який виникає на основі взаємодії її потреб і відповідної ситуації їхнього задоволення, забезпечує легкість, майже автоматичність, та цілеспрямованість поведінки. Одночасно установка може бути основоположним чинником, який опосередковує активну взаємодію особистості та середовища, передусім соціального. Завдяки повторюванню установчих ситуацій поступово формуються «фіксовані установки особистості», які непомітно для неї самої впливають на її життєві позиції.

Мотив самоствердження. Мотив самоствердження (прагнення утвердити себе в соціумі) пов'язаний з почуттям власної гідності, честолюбством, самолюбством. Людина намагається довести навколишнім, що вона чогось варта, прагне здобути певний статус у суспільстві, хоче, щоб її поважали та цінували. Інколи прагнення до

самоствердження зараховують до мотивації престижу (прагнення здобути чи підтримати високий соціальний статус).

Мотив самоствердження є досить дієвим спонукальним чинником, який учителі, тренери, керівники намагаються актуалізувати у своїх учнів (спортсменів, підлеглих), підсилюючи в такий спосіб мотивацію до діяльності.

Наприклад, учень, якому вчитель сказав, що він ні на що не здатний, що він нічого не досягне в житті, намагається довести іншим (насамперед учителю) і собі також, що він спроможний досягнути успіху. Прагнення самоствердитися спонукає його долати значні труднощі й чимало працювати задля самоствердження й досягнення поставлених цілей.

Футболіст «провалився» на змаганнях і підвів команду. Одноклубники не сприймають його всерйоз, тренер відправив його на лаву запасних, не довіряючи йому місце в «основі». Прагнення самоствердитися, довести свою значущість спонукає його до посиленого тренування, роботи над собою, удосконалення технічних прийомів.

молодого спеціаліста, який не справляє враження компетентної людини, глузують колеги. Заторкнуто почуття власної гідності, самолюбство юнака, а він хоче, щоб його цінували, поважали, сприймали як інтелектуала. Прагнення самоствердитися спонукатиме його надолужувати прогалини, удосконалювати свої навички.

Отож, прагнення до самоствердження, до підвищення свого формального й неформального статусу, до позитивної оцінки своєї особистості – істотний мотиваційний чинник, який спонукає людину інтенсивно працювати й розвиватися.

Мотив ідентифікації з іншою людиною. Полягає у прагненні бути схожим на героя, кумира, авторитетну особистість (батька, вчителя тощо), є особливо актуальним для дітей і молоді, які намагаються наслідувати інших людей у своїх діях.

Юний футболіст намагається наслідувати Пеле, Марадону, О. Блохіна, А. Шевченка. Це спонукає його до інтенсивного тренування, опрацювання технічних прийомів, до яких вдавалися кумири.

Ідентифікація з іншою людиною (прагнення бути схожим на неї) зумовлює підвищення енергетичного потенціалу індивіда завдяки символічному «запозиченню» енергії в кумира: з'являються сили, натхнення, бажання працювати і діяти так, як робив це герой (кумир, батько та ін.). Ідентифікуючись з кіногероєм, підліток набуває сміливості; ототожнюючись із батьком, малюк прагне бути таким сильним і розумним, як його тато.

Учителю, тренерові, керівнику дуже важливо знати, з ким прагне ідентифікуватися учень (підлеглий), щоб використовувати це для підсилення мотивації до діяльності. Наявність взірця, кумира, з яким прагнули б ототожнюватися молоді люди і кого намагалися б наслідувати, у кого б училися жити і працювати, – важлива умова ефективного виховного процесу й будь-якої діяльності.

Мотив влади. Мотив влади – прагнення суб'єкта впливати на людей, прагнення зайняти «керівну позицію» у групі (колективі), намагання керувати людьми, визначати і регламентувати їхню діяльність.

Дії багатьох людей (наприклад, керівників різних рангів) спонукає мотив влади. Прагнення панувати над іншими людьми й керувати ними – мотив, який спонукає їх долати значні труднощі в діяльності, докладати величезних зусиль у роботі.

Якщо влада в ієрархії мотивів посідає провідне місце, то людина схильна багато працювати не задля саморозвитку або задоволення своїх пізнавальних потреб, а задля здобуття впливу на людей чи колектив.

Керівника може спонукати до діяльності не прагнення принести користь суспільству чи колективу, не почуття відповідальності, а мотив влади. У такому разі всі його дії скеровано на утримання або набуття влади і становлять загрозу і для справи, і для структури, яку він очолює.

Мотивація влади – це сукупність прагнень людини до здобуття впливу на індивідумів чи групи за допомогою засобів влади (таких, наприклад, як примус і привілеї, позитивне й негативне підкріплення у формі схвалення або покарання).

Мотивація влади (або потреба у владі) є однією з найголовніших рушійних сил людських дій. Вважають, що це егоїстична або навіть садистична сила, яка, як і будь-який потяг, ніколи не буває задоволеною. Жоден ступінь влади не задовольняє людину цілком. Владу не віддають, її втрачають, і, як правило, в драматичних ситуаціях. Прагнення будь-що зберегти владу часто затьмарює розум навіть інтелектуалів і прагматиків.

певної категорії людей прагнення до влади переважає в мотиваційній системі особистості, влада є найважливішим регулятивним чинником їхньої діяльності. Властолюбців можна поділити на тих, хто має владу і намагається її посилити, і тих, хто лише її домагається. Але, очевидно, не варто перебільшувати значення влади як спонукального чинника, адже будь-які мотиви чи потреби здатні стати рушійною силою поведінки й діяльності людини.

Для дієвого впливу на мотивацію й поведінку іншої людини суб'єкт, який застосовує владу, повинен мати у своєму розпорядженні ресурси, тобто засоби підкріплення, впливу. Такі ресурси називають джерелами, або засобами влади.

Психологи виокремлюють шість джерел влади:

- *Влада винагородження.* Її сила залежить від оцінки суб'єктом *Б* того, якою мірою суб'єкт *А* в змозі задовольнити його (*Б*) потреби.

- *Влада примусу (покарання).* Її сила визначається очікуваннями щодо тієї міри покарання, яку *А* здатний застосувати до нього за небажані для *А* дії.

Нормативна влада. Йдеться про засвоєні *Б* норми, згідно з якими *А* має право контролювати дотримання якихось правил поведінки і в разі необхідності наполягати на них.

Влада еталона. Ґрунтується на ототожненні *Б* з *Д* і прагненні бути схожим на *А*.

Влада експерта (знавця). Її сила залежить від того, які знання, навички, здібності *Б* приписує *А*.

Інформаційна влада. Цей вид влади наявний тоді, коли *А* володіє інформацією, за допомогою якої може спонукати *Б* передбачити наслідки своєї поведінки.

Люди різняться за силою прагнення до примноження й збільшення джерел своєї влади. Володіння джерелами влади (і відповідне відчуття влади) може бути кінцевою метою, досягнення якої саме по собі, без будь-якого застосування влади до іншої людини, дає відчуття задоволення.

Процесуально-змістові мотиви. *Процесуально-змістові мотиви – це спонукання до активності через зміст і процес діяльності, а не за допомогою зовнішніх чинників (людину приваблює ця діяльність сама по собі, подобається її виконувати, виявляти інтелектуальну чи фізичну активність, цікавить зміст того, що вона робить).* Інші соціальні й особистісні мотиви (прагнення до влади, самоствердження тощо) можуть підсилювати мотивацію, але вони не мають безпосереднього стосунку до змісту й процесу діяльності, є зовнішніми щодо цієї діяльності (тому часто ці мотиви називають зовнішніми на противагу внутрішнім, тобто процесуально-змістовим).

Конкретним виявом процесуально-змістової мотивації може бути пізнавальна, ігрова, естетична мотивація.

Студента до вивчення фізики можуть спонукати різні мотиви, зокрема й процесуально-змістові (пізнавальні). У такому разі студентові подобається здобувати знання (і це спонукає його до діяльності), у нього є інтерес до знань, відчуття краси й гармонії мікросвіту; його може захоплювати сила й величезна енергія атома тощо. Пізнавальна мотивація стосується здебільшого змісту діяльності і є конкретним виявом процесуально-змістової мотивації (у ситуації з навчальною діяльністю). Окрім того, студента може також спонукати процес інтелектуальної діяльності: йому подобається мислити, розв'язувати задачі, виявляти різні форми розумової активності.

Так само дитині подобається гра, процес і зміст гри спонукає її цілковито поринати в гру, забуваючи все на світі.

Сенс діяльності за процесуально-змістової її мотивованості полягає в самій діяльності (процес і зміст діяльності є тим фактором, що спонукає людину виявляти фізичну й інтелектуальну активність).

Мотив саморозвитку. Прагнення до саморозвитку, самовдосконалення – важливий мотив, який спонукає нас багато працювати і розвиватися. Що ж заохочує людину до розвитку? На думку *А. Маслоу*, це прагнення до цілковитої реалізації своїх

здібностей, упевненість у собі, здатність відчувати свою компетентність.

Людина часто ніби розривається між прагненням до руху вперед та прагненням до самозбереження й безпеки. З одного боку, вона прагне до чогось нового, а з іншого – страх перед небезпекою і чимось невідомим стримують її рух уперед.

Розвиток наявний тоді, коли наступний крок уперед дає відчуття сильнішої радості, внутрішнього задоволення, ніж попередні здобутки й перемоги, які стали чимось звичним і навіть набридли нам. Рух уперед – це очікування нових приємних відчуттів і вражень (А. Маслоу, 1996).

Актуалізація в людини мотиву саморозвитку підсилює її мотивацію до діяльності. Талановиті тренери, вчителі, менеджери вміють стимулювати мотив саморозвитку у своїх учнів (спортсменів, підлеглих), наголошуючи на можливості й необхідності розвиватися й удосконалюватися.

Мотив досягнення. Мотив досягнення – це прагнення досягти високих результатів і майстерності в діяльності. Мотивація досягнення виявляється у виборі складних завдань і намаганні їх виконати.

Успіхи в будь-якій діяльності (у навчанні, спорті, професійній діяльності) залежать не лише від здібностей, навичок, знань, а й від мотивації досягнення, тобто від прагнення досягти високих результатів у діяльності.

Людина з високим рівнем мотивації досягнення схильна докладати значних зусиль у роботі.

Прагнучи отримати вагомі результати, вона наполегливо працює для досягнення поставлених цілей.

Якщо порівняти двох студентів з однаковим інтелектом (здібностями до навчання), але з різною мотивацією досягнення, то їхня активність, наполегливість у навчанні і, звичайно ж, успішність будуть істотно різнитися. Юнак з вищим рівнем мотивації досягнення прагне високих результатів, сумлінніше вчиться, ставить перед собою високі цілі, наполегливо працює і, звісно, досягає кращих успіхів в учінні. Студент зі слабкою мотивацією досягнення байдужий до своїх успіхів, не ставить високих цілей, не вибирає складних завдань, не схильний наполегливо і сумлінно працювати й досягає скромніших результатів у діяльності.

Що ж визначає рівень мотивації досягнення? Учені виокремлюють три фактори:

значущість досягнення успіху;

надія на успіх;

суб'єктивна ймовірність досягнення успіху (тобто шанси на успіх).

Просоціальні (суспільно значущі) мотиви. До цієї групи належать мотиви, пов'язані з усвідомленням суспільного значення

діяльності, з почуттям обов'язку, відповідальності перед групою або суспільством загалом.

разі впливу суспільно значущих мотивів наявна ідентифікація (ототожнення) індивіда з групою. Людина не лише вважає себе членом соціальної групи, не тільки ототожнюється з нею, а й переймається її проблемами, інтересами, цілями тощо.

Особистості, яку спонукають до діяльності суспільно значущі мотиви, притаманні нормативність, відданість групі, визнання і захист групових цінностей, прагнення реалізувати групові цілі.

Відповідальні люди, зазвичай, є активнішими, сумлінніше виконують професійні обов'язки, більшою мірою переймаються справами своєї групи. Вони вважають, що від їхньої праці й зусиль залежить спільна справа.

Стимулюючи ідентифікаційні процеси, спрямовані на ототожнення людини з групою, можна розвинути (або принаймні актуалізувати) суспільно значущі мотиви. Ідентифікація (ототожнення) є механізмом розвитку відповідної мотивації.

Тренеру важливо вміти актуалізувати й розвивати у спортсменів почуття патріотизму і прагнення підтримати славні традиції свого клубу. Ідентифікація з соціумом (або з групою) збільшує загальний рівень мотивації й активність спортсмена.

Менеджеру теж досить важливо актуалізувати корпоративний дух серед своїх підлеглих, чого без ідентифікації з групою (з фірмою), а саме її цінностями, інтересами, цілями досягнути неможливо.

Громадський діяч (політик), який більше за інших ідентифікується зі своєю країною (чи регіоном) і переймається її проблемами та інтересами, буде значно активнішим у своїй діяльності, робитиме все можливе задля процвітання держави.

Отже, суспільно значущі мотиви, пов'язані з ідентифікацією із групою, почуттям обов'язку та відповідальності, є важливими у спонуканні людини до діяльності. Актуалізація в суб'єкта діяльності цих мотивів здатна зумовити його активність, стимулювати залученість до досягнення суспільно значущих цілей.

Мотив афіліації. *Афіліація* (від англ. *affiliation* – приєднання) – це прагнення до встановлення або підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкування з ними. Сутність афіліації полягає в самоцінності спілкування. Афіліативне спілкування – таке спілкування, яке дає відчуття задоволення, захоплює, подобається людині (Н. Миттау, 1938).

Метою афіліативного спілкування може бути прагнення здобути любов партнера у спілкуванні (або принаймні симпатію).

Індивідуум, однак, може спілкуватися й тому, що намагається залагодити свої справи, встановити корисні контакти з потрібними людьми. У такому разі до спілкування спонукають інші мотиви, воно є засобом задоволення інших потреб особистості й тому не має стосунку до афіліативної мотивації.

Негативна мотивація (мотив уникнення неприємностей і покарання). Негативна мотивація – спонукання, зумовлені усвідомленням можливих неприємностей, незручностей, покарань, які можливі в разі невиконання діяльності. Наприклад, школяра до учіння можуть спонукати вимоги й погрози батьків, побоювання незадовільних оцінок як таких, що завдають удару амбіціям або ж призводять до неприємностей і в школі, і вдома. Навчання під впливом такого мотиву набуває характеру захисної дії і є певною мірою примусовим.

разі дії негативної мотивації людину спонукає до діяльності прагнення уникнути неприємностей і покарання. Вона міркує так: «Якщо я цього не зроблю, то зазнаю неприємностей або навіть покарання». Страх перед можливими неприємностями чи покаранням намагання цього уникнути – ось що спонукає до діяльності під впливом негативної мотивації.

Форми негативних санкцій можуть бути найрізноманітнішими:

- вербальне (словесне) покарання (осуд, зауваження тощо);
- матеріальні санкції (штраф, позбавлення привілеїв, стипендії тощо);
- соціальна ізоляція (зневага з боку оточення, ігнорування, неприйняття групою);
- позбавлення волі;
- фізичне покарання.

разі дії негативної мотивації індивід удасться до певної діяльності тільки через прагнення уникнути негативних санкцій (покарань), які можуть застосувати до нього. Основною хвибою негативних санкцій (особливо покарання) є короткочасність впливу: покарання стимулює до діяльності (або стримує від небажаних учинків) лише за реальної його загрози. Коли загроза покарання зникає або зводиться до мінімуму, то негативна мотивація втрачає спонукальну силу.

Доцільно також зупинитися на розгляді явища, на яке звернули увагу американські психологи, вивчаючи соціальні впливи, що виникають у межах малих соціальних груп і позначаються на психології окремої людини. Згідно з *теорією когнітивного дисонансу* А.Фестінгера, особливістю психічного життя людини є прагнення до того, щоб в усій системі поведінки – поглядах, думках, спонуканнях – існувала певна відповідність між усіма компонентами. Фестінгер наголошував наявність відповідності між тим, що людина знає, у що вона вірить, і тим, що вона робить. Індивід має певні думки, погляди, емоційне ставлення до явищ життя й прагне до їх внутрішньої відповідності.

Коли в наших знаннях про дійсність виникає невідповідність між окремими їх елементами, то це спричиняє психологічний процес, спрямований на послаблення або зняття цього дисонансу. Тоді дисонанс створює стан дискомфорту людини й спрямовує її поведінку на те, щоб його зменшити. Його може зумовити нова інформація, яку

людина або приймає і змінює свою поведінку згідно з новими даними, або не приймає (запобігає їй), або змінює самі об'єктивні умови.

Дисонанс і сила його тиску на особистість виявляють, які саме елементи не співвідносяться між собою. Якщо суперечливі елементи нашого знання є дуже значущими для нас, – наприклад, ми дізнаємося про такі вчинки симпатичної нам людини, які суперечать нашим очікуванням, – то вплив дисонансу на нашу поведінку буде інтенсивним, в інших випадках – слабким.

13.4.5. Ієрархія і зміна мотивів.

Ієрархія мотивів – розташування мотивів у порядку від більш важливих до менш важливих.

Наприклад, спеціаліста до виконання професійної діяльності спонукає така ієрархія мотивів: матеріальне заохочення (гроші); самоствердження; ідентифікація з кумиром; влада.

Отже, можна стверджувати, що в ієрархії мотивів спеціаліста матеріальні мотиви посідають провідне місце, а влада – останнє.

До діяльності людину спонукають, як правило, кілька мотивів, які утворюють мотиваційний комплекс (систему, або ієрархію мотивів). Одні мотиви в цій системі мають провідне значення і більшу спонукальну силу (чинять більший спонукальний вплив на діяльність, частіше актуалізуються). Вплив інших мотивів менший: вони мають меншу спонукальну силу і перебувають унизу ієрархії мотивів.

Деякі мотиви спонукають діяльність людини більшою мірою, інші чинять менший вплив на неї. Мотивам, які мають більшу спонукальну силу, в ієрархії мотивів належить перше місце; мотиви, спонукальна сила яких незначна, розміщені на останніх щаблях мотиваційної ієрархії.

Навіть той самий мотив у тієї самої людини діє з різною силою залежно від обставин життя, впливу інших людей, часових факторів тощо. Тому й ієрархія (ранг, значення) мотивів, незважаючи на відносну стабільність, не є абсолютно стійким психічним утворенням: «вага» (спонукальна сила) окремих мотивів час до часу може змінюватися під впливом різних соціальних і психологічних факторів.

Мотиви, яким належить провідне місце, постійно актуалізуються, діють і чинять істотний мотиваційний вплив на діяльність людини (за визначенням О. М. Леонт'єва), – це *реальні мотиви*).

Деякі інші мотиви, розташовані внизу мотиваційної ієрархії, чинять незначний вплив на активність людини й часто загалом не виявляються. О. М. Леонт'єв називає їх *потенційними мотивами*, оскільки за якихось обставин вони можуть актуалізуватися, але в конкретний період вони не діють (не актуалізуються, не чинять спонукального впливу).

Під впливом деяких факторів потенційні мотиви можуть набувати спонукального значення (стають реальними мотивами).

Наприклад, після розмови з учителем в учня соціальний мотив (відповідальність), який був «пасивним» і не справляв спонукального впливу, набув більшого значення і став реальним.

Ієрархія мотивів не є стабільним мотиваційним комплексом: вона змінюється з часом та віком (залежно від обставин і людей, які мають вплив на особистість). Наприклад, школяра в ранньому віці спонукають до учіння вимоги дорослих і прагнення уникнути неприємностей. Пізніше вплив цього мотиву на його діяльність зменшується, а провідного значення може набути пізнавальний мотив. Мотиваційна сфера досить динамічна: значення та вплив окремих мотивів змінюється, відповідно змінюється й ієрархія мотивів. На цю ієрархію можуть впливати різні чинники.

Досить цікавими є спостереження, які стосуються витіснення одних потреб іншими. Відомо, наприклад, що артист або вчений, захоплений своєю працею, забуває часом про сон, голод, не відчуває холоду тощо. Інший приклад: наркоман – людина, яка не може жити без наркотику. Відомо, що такі люди схильні відмовлятися від їжі та інших необхідних для життя речей, якщо такою ціною можуть здобути наркотик. У всіх цих випадках потреба спричинює дуже сильне напруження ЦНС (центральної нервової системи). Напруження, діючи відповідно до закону нервової домінанти, ліквідує інші напруження, «стягуючи» до себе всю їхню енергію.

Ми часто можемо спостерігати, як потреба, що зумовила дуже сильне напруження, підкоряє собі всю психічну активність. Думки голодної людини зосереджуються навколо однієї проблеми – знайти їжу. В крайніх випадках це прагнення може набути характеру нав'язливої ідеї, що унеможливує будь-яку іншу діяльність. Отже, пізнавальні види діяльності (мислення, уява, пам'ять) підпорядковуються дії механізмів, які забезпечують задоволення пріоритетної на цей момент потреби (наприклад, потреби в їжі).

13.4.6. Зовнішня і внутрішня мотивація

західній психології мотивації впродовж тривалого часу панували уявлення про жорстку зумовленість будь-якої поведінки двома факторами – біологічними потребами і стимулами середовища. Однак наприкінці 50-х років ХХ ст. Г. Харлоу з колегами помітили кілька цікавих мотиваційних явищ, які не вдавалося пояснити традиційно. Зокрема, було встановлено, що активність тварин у разі задоволення всіх фізіологічних потреб зовсім не припиняється, а триває далі, ніби на новій мотиваційній основі: пошук їжі, води тощо змінюється пошуком нових вражень, «дослідницькою» поведінкою.

Чому людина здійснює якусь дію для реалізації мети, якої нелегко досягти, концентруючи на цьому всю свою увагу й докладаючи значної кількості зусиль? З одного боку, якщо мети досягнуто, це може зумовити відчуття задоволеності. Це можуть бути фінансові винагороди, похвала або визнання, перспектива підвищення на посаді

або кар'єрне зростання. З іншого боку, ця мета пов'язана не стільки із закінченням дії, скільки із задоволенням, яке наявне в результаті цієї дії. Відчуття задоволеності заохочує подальшу активність, тобто мотивує на досягнення кінцевого результату: створення картини, музичного твору, тексту тощо.

Нові факти спонукали психологів виокремити два класи мотивів: інтринсивні (процесуальні, внутрішні) та екстринсивні (зовнішні). Зовнішньою мотивацією стали називати детермінацію поведінки фізіологічними потребами і стимуляцією середовища, внутрішньою (процесуальною) мотивацією – зумовленість поведінки факторами, безпосередньо не пов'язаними з впливом середовища і фізіологічними потребами організму. Процесуально мотивовану поведінку здійснюють заради неї самої (процес і зміст діяльності становить інтерес, а не щось інше, що перебуває поза діяльністю). А зовнішній мотив актуалізується тоді, коли головною причиною діяльності є отримання чогось, що перебуває поза цією діяльністю (грошей, слави, влади тощо).

Звідси зовнішньою мотивацію називають тому, що самої діяльності вона безпосередньо не стосується. У разі дії зовнішньої мотивації спонукає не сама діяльність (не процес, не зміст діяльності), а щось зовнішнє щодо неї.

Якщо школярів чи студентів спонукають до учіння, наприклад, лише прагнення одержати атестат чи диплом, прагнення уникнути покарання або несхвалення старших, то можна стверджувати, що вони зовнішньо мотивовані. А коли людина отримує задоволення безпосередньо від процесу чи змісту діяльності, від самої поведінки, то мотив, який її спонукає, можна вважати внутрішнім (процесуальним).

Процесуальний мотив – це завжди стан радості, задоволення від своєї справи. А коли діяльність спонукають матеріальні блага, соціальні фактори (статус, престиж, влада тощо), то вона є зовнішньо мотивованою.

Процесуально мотивованими є лише такі форми активності, що їх здійснюють тільки заради самої діяльності (тобто до діяльності спонукає процес або зміст цієї діяльності, а не фактори, безпосередньо нею не пов'язані). При цьому, на думку Р. Байта, мотивуючим є почуття ефективності, а результатом активності – зростання компетентності.

Процесуально мотивовані форми активності створюють враження відсутності мети, спрямованості на процес, а не на результат діяльності (наприклад, дитячі ігри, естетичні переживання).

Зовнішньо ж мотивованим є все те, що спрямоване на досягнення кінцевого результату чи мети. Тому будь-яку діяльність, яку спонукають досягнення, влада, надання допомоги, агресія, цілі, потрібно розглядати як зовнішньо мотивовану. Наприклад, якщо до діяльності спонукає прагнення продемонструвати або здобути владу, статус у суспільстві (тобто соціальні мотиви), то вона (діяльність) є зовнішньо мотивованою.

Іншими словами, поведінка може мати *зовнішню* мотивацію – «ззовні», або *внутрішню* – «зсередини». Поведінка, мотивована зсередини, формується на основі власних бажань і цілей особи. Але, водночас, ця поведінка не є засобом для формування іншої мети. Ззовні мотивована поведінка формується за допомогою реалізації мети поведінки. Отже, мета поведінки є бажаними в майбутньому результатами (Heckhausen, 1989). Зовнішня мотивація здійснюється за допомогою винагороди дій за принципом умовних рефлексів. Дії, що мають позитивні результати, з більшою імовірністю повторюють (Deci, 1971). Деякі дії є приємними самі по собі, і мотивацією в цьому разі є дія. Внутрішня мотивація пов'язана з дією.

За Гекгаузеном (Heckhausen, 1989), внутрішня мотивація відрізняється від зовнішньої за такими ознаками:

Прагнення без послаблення інтенсивності: внутрішня мотивація не служить для задоволення фізіологічних потреб, таких як голод, спрага, й для уникнення болю. До внутрішньої мотивації, насамперед, належать потреби в саморозвитку і особистісному зростанні;

Свобода мети: поведінка формується на основі бажань або на досягненні мети, яка еквівалентна поведінці. Результативна поведінка тоді мотивована зсередини, коли її кінцевою метою є результат поведінки, а не його очікувані наслідки, або коли досвід результативної поведінки зумовлює відчуття ділової успішності й прагнення до цього відчуття. Прикладами внутрішнього мотивування можуть бути спорт, гра, діяльність у сфері мистецтва й науки;

Оптимальний рівень активації і розузгодження: внутрішня мотивація можлива, коли досягають «оптимального рівня активації», тобто коли забезпечується баланс між кількістю прийнятої інформації й адекватним рівнем адаптації або очікування. Згідно із цим, активація і комплексність інформації, яку переробляють, приблизно однакові; незначні розбіжності між ними є стимулом до дії, а значні мають негативний ефект;

Самовизначення: внутрішня мотивація можлива тоді, коли люди мають змогу вибирати способи поведінки й виокремлювати в них етапи для ефективнішого контролю; отже, вони мають відчуття впевненості у власних силах;

Готовність «розчинитися» (зануритися з головою) в діяльність: це діяльність активних осіб, які не бояться надмірних вимог і не відчувають нудьги в разі занижених. Згідно з Гекгаузеном, це радісна «відданість своїй справі», повне «адсорбування» переживань від майбутніх дій.

Було проведено експериментальне дослідження (Csikszentmihalyi, 1975), під час якого вчений просив різних фахівців: шахістів, спортсменів, хірургів і танцівників описати свою діяльність. Аналіз одержаних відомостей дав змогу сформулювати поняття «*flow-ефект*».

На його думку, «flow-ефект» – повне занурення людини в діяльність, коли увага цілковито сконцентрована на ній.

Приклад діяльності з частими «flow-ефектами» – «комп'ютерники» (*computerfreks*), які лише відчувши біль у спині помічають, що провели цілий день біля комп'ютера. «Flow-ефекти» наявні в осіб з внутрішньою мотивацією або самостимулюванням. Наприклад, художники можуть настільки зануритися в роботу, що навряд чи помічають навколишній світ. Якщо вони малюють картину, можуть працювати буквально день і ніч, фанатично віддаючись своїй роботі, не відчуваючи втоми. Тобто якщо вони перебувають «наодинці ситуацією», забувають про все, то перебувають у стані «flow-ефекту» і працюють самозабутньо. Згідно з автором дослідження, оптимальне переживання або «flow-ефект» виникає тоді, коли суб'єктивно значущу діяльність людина сприймає як виклик і так само оцінює власні виконавські навички й спонуки. Отже, йдеться про оптимальний рівень активації й розузгодження. «Flow-ефекти» можуть траплятися під час роботи, якщо вимоги до працівника оптимальні. Отже, для психології праці та організаційної психології важлива адекватна організація праці.

Якщо внутрішня мотивація спонукає до виконання дій, то зовнішні винагороди можуть також спонукати до нього. Таким чином, для спонуки до дії можна використовувати і внутрішню, і зовнішню мотивації. Водночас зазначимо, що внутрішня мотивація може знижувати зовнішню.

Де Шарм (*DeCharms, 1968*) наводить два парадокси про дію зовнішньої винагороди на внутрішню мотивацію: по-перше, зовнішня винагорода існує насамперед для того, щоб стимулювати внутрішню мотивацію; по-друге, внутрішня мотивація дає змогу легше виконувати нецікаву роботу, яка не матиме обіцяної нагороди ззовні.

Це свідчить про те, що приваблива діяльність втрачає свою спонукальну силу або коли людина одержує винагороду ззовні, або під впливом якихось обставин. Це підтверджують також дослідження Дечі і його колег (*Deci, Koestner i Ryan, 1999*). Результати їхніх досліджень засвідчують, що матеріальна винагорода спонукає до дій сильніше, ніж вербальна або символічна. Матеріальна винагорода іноді негативно впливає на внутрішню мотивацію персоналу. Наприклад, якщо хвалять чоловіків, це може призвести до підвищення внутрішньої мотивації. Однак для підвищення внутрішньої мотивації жінок похвала не є настільки ж значущою. Догана знижує внутрішню мотивацію і в чоловіків, і в жінок. Крім того, внутрішню мотивацію можуть знижувати винагорода, критика й контроль. Між інформуючими і контролюючими способами винагороди є відмінності. Можливість самовизначення сприяє стимулюванню внутрішньої мотивації, одночасно дає змогу орієнтуватися в зовнішніх винагородах і підвищує ефективність зовнішньої мотивації.

Зазвичай, кожному діяльності завжди спонукає комплекс, поєднання зовнішніх і внутрішніх (процесуальних) мотивів. Причому

одних ситуаціях здебільшого впливають зовнішні мотиви, а в інших – внутрішні (процесуальні).

Чи завжди зовнішнє підкріплення (похвала, гроші тощо) позитивно впливає на процесуальну мотивацію? З'ясувалося, що аж ніяк не завжди зовнішня стимуляція і зовнішнє підкріплення (у вигляді матеріального заохочення та схвалення) підвищує інтерес до процесу та змісту діяльності. А за умови регулярного зовнішнього підкріплення процесуальна мотивація навіть знижується.

ситуації регулярного зовнішнього підкріплення, звикаючи до грошей чи похвали, людина починає більше цінувати саме винагородження чи схвалення, поступово втрачаючи інтерес до процесу та змісту діяльності. Отже, якщо суб'єкт за цікаву для нього діяльність (яку він виконує за власним бажанням) отримує ще й винагородження або схвалення і якщо таке зовнішнє підкріплення є регулярним, то це послаблює процесуальну мотивацію.

Просоціальна поведінка (допомога, альтруїзм) – це будь-які дії, спрямовані на благополуччя інших людей. Діапазон цих дій досить широкий – від люб'язності до допомоги людині, яка потрапила в біду. Відповідно, можна виміряти витрати суб'єкта допомоги (людини, яка допомагає): увагу, працю, гроші.

Однак те, що в кінцевому підсумку йде на користь іншому й тому, на першій погляд, видається діяльністю допомоги, можуть спонукати аж ніяк не альтруїстичні мотиви.

Інколи виникають сумніви щодо того, що суб'єкт допомоги керується турботою про іншого (тобто наскільки він керується у своїх діях альтруїстичними міркуваннями). Д. Макоулі та Л. Берковітц визначають альтруїзм як поведінку, що здійснюється заради блага іншої людини без очікування зовнішньої винагороди.

На вигляд однакові акти допомоги можуть бути в одній ситуації альтруїстичними, а в іншій, навпаки, їх спонукає мотив влади і їхня мета – зробити іншу людину залежною і в майбутньому підкорити її собі.

Контрольні питання:

Дайте загальну характеристику соціопсихічній підструктурі особистості.

Яке місце у розвиткові особистості займає досвід?

Яке значення має досвід для ефективної життєдіяльності людини?

Розкрийте сутність характеру людини.

Розкрийте структуру характеру особистості.

Що становлять собою позиційні компоненти характеру?

Що становлять собою загальні компоненти характеру?

Що таке риса характеру?

Яким чином виявляються особливості типового характеру?

Що становить собою акцентуація характеру?

У чому виявляються акцентуації характеру?

Які найбільш характерні вияви акцентуацій?
Які основні типи акцентуації характеру?
Що становить собою спрямованість особистості?
У чому виявляються потреби особистості?
Яким чином класифікують потреби?
У чому полягає концепція «ієрархії мотивів» А. Маслоу?
Що становить собою потреба як психічне явище?
Що таке мотив?
Що становить собою мотивація?
Яке значення мають різні мотиви для активності особистості?
Від чого залежить рівень домагань особистості?
Що становлять собою переконання?
У чому виявляється установка особистості?
У чому відмінність між зовнішньою і внутрішньою мотивацією?
Як зовнішня мотивація впливає на внутрішню?
Розкрийте сутність змістовних теорій мотивації.
Розкрийте сутність процесуальних теорій мотивації.
У чому різниця між змістовними і процесуальними теоріями мотивації?
У чому полягає відмінність між мотивацією і мотивуванням?
Яка залежність між актуальною мотивацією, мотивами і стійкими факторами?
Охарактеризуйте процесуальні та результативні компоненти мотивації.
Що розуміють під поняттям «полімотивованість мети»?
Розкрийте сутність різних видів мотивів.
Розкрийте інтереси як мотиви.
Яким чином виявляється мотив прагнення?
Як виявляються мотив самоствердження, мотив ідентифікації з іншою людиною і мотив влади?
Розкрийте процесуально-змістовні мотиви.
Як впливають на поведінку і діяльність людини мотив саморозвитку, мотив досягнення, просоціальні (суспільно значущі) мотиви та мотив афіліації?
Як негативна мотивація впливає на поведінку і діяльність особистості?
Що виражає поняття «ієрархія мотивів»?
Чи змінюється ієрархія мотивів з віком?
Як здійснюється зовнішня мотивація?
У чому виявляється внутрішня мотивація?
Яке співвідношення у впливові на діяльність має зовнішня і внутрішня мотивація?

Література:

- Батаршев А.В. Диагностика черт личности и акцентуаций: Практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2006.
- Борозина Л.В. Психология характера: Исторический очерк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1997. – Ч. 1.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.

-
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. Иванова С. В. Мотивация на 100%: А где же у него кнопка? / С. В. Иванова. – 2-е изд. – Альпина Бизнес Букс, 2006.
- Кречмер Э.Строение тела и характер. – М.: Педагогика-Пресс, 1995.
- Лазурский А.Ф. Очерк наук о характерах. – М.: Наука, 1995.
- Левитов Н.Д. Психология характера. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1969.
- Леонгард К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. – К.: Вищ. шк., 1989.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характеров у подростков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1993.
- Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. – М.: Просвещение, 1986.
- Симонов П.В. Темперамент, характер, личность. – М.: Наука, 1984.
- Энкельман Николаус Б. Власть мотивации. Харизма, личность, успех: Пер. с нем. – М.: ЗАО «Интерэксперт», 2005.

Глава 14

ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ «СВІДОМІСТЬ-САМОСВІДОМІСТЬ»

14.1. Свідомість особистості

Підсистема особистості «свідомість-самосвідомість» відображає її об'єктивний світ, індивідуальну свідомість.

СВІДОМІСТЬ є здатністю людини до рефлексії, адекватного відображення навколишнього світу, подій, що відбуваються ньюму, своєї Батьківщини, обов'язку тощо, а також створення до них свого ставлення.

Через свідомість людина здатна пізнати сутність навколишнього світу, розуміти його та одночасно знати про те, що вона знає або не знає.

Свідомість не слід ототожнювати з усією психікою. Це особливий психічний процес або їх сукупність. Свідомість – особливе утворення, що сформувалось під час суспільно-історичного розвитку на основі праці як специфічного виду людської діяльності, специфічна форма цілеспрямованого психічного відображення. Необхідною складовою свідомості є **знання**. Поза знанням нема свідомості. Усвідомити який-небудь об'єкт – значить включити його в систему своїх знань і зарахувати до певного класу предметів, явищ.

Свідомість постає як знання про зовнішній і внутрішній світ, про самого себе. Однак свідомість не зводиться лише до знання, не тотожна йому. Свідомість виявляється не лише в узагальненому знанні навколишньої дійсності, а й у певному оцінному, теоретичному і практичному ставленні до неї. Тому іншою необхідною складовою свідомості є *переживання* людиною того, що для неї в навколишній дійсності є значущим.

Якщо призначення пізнавальної діяльності свідомості – це якомога більш адекватне пізнання об'єкта, тоді відображаючи світ у формі переживань, людина оцінює його, виявляє своє ставлення до обставин, що вже існують або передбачаються нею, до власної діяльності та її результатів, до інших людей, до того, що задовольняє або не задовольняє її потреби, відповідає чи не відповідає її інтересам, уявленням і поняттям. Людина усвідомлює не лише об'єкти, їхні властивості та зв'язки, а й їхню значущість для себе, суспільства, що й створює умови для актуалізації механізмів, які забезпечують розгортання цілеспрямованої діяльності.

Усвідомлення є актом свідомості, предметом якого є сама її діяльність. Усвідомлення – це фокусування свідомості на психічних процесах, на тих чуттєвих образах дійсності, які особистість завдяки їм

отримує. В основі усвідомлення лежить узагальнення власних психічних процесів, що зумовлює до оволодіння ними.

Найбільш загальна характеристика усвідомлення психічних процесів (психічних образів) ґрунтується на таких засадах:

по-перше, людина може усвідомити те, що сприймає, те, що вона згадує, про що мислить, до чого уважна, яку емоцію переживає;

по-друге, людина може усвідомити, що це саме вона сприймає, згадує, мислить, відчуває.

Однак усвідомлення психічних процесів не означає ні те, що людина завжди усвідомлює зміст свого сприйняття, мислення, уваги, ні те, що вона усвідомлює себе в цьому процесі. Йдеться лише про те, що людина може усвідомити себе в цьому процесі.

Конкретною формою реального усвідомлення людьми об'єктивного світу є мова. Саме тому свідомість, на думку О.М. Леонт'єва, є відображенням дійсності, немовби заломленим через призму суспільно вироблених мовних значень, уявлень, понять.

всіх випадках у свідомості людина ніби виходить за межі самої себе, займає позицію над ситуацією (спостерігача, експерта, діяча, радника, аналітика тощо).

Характерними структурними компонентами свідомості є:

- знання про навколишній світ, природу, суспільство. Рівень свідомості перебуває в прямій залежності від рівня опанування знань і досвіду особистості. У процесі суспільно-історичного розвитку в людини виникла потреба в знаннях, яка є головною її рушійною силою, мотивом пізнавальної діяльності;

- виокремлення людиною себе в предметному світі як суб'єкта пізнання, розрізнення суб'єкта – «Я» та об'єкта – «не Я», протиставлення себе як особистості об'єктивному світу. Характерним є самопізнання, що стало підґрунтям для самосвідомості, тобто усвідомлення власних фізичних і морально-психологічних якостей;

- цілеспрямованість, планування власної діяльності та поведінки, передбачення її результатів. Цей бік свідомості виявляється в самоконтролі та коригуванні власних дій, перебудові змісту їх стратегії тактики, якщо цього вимагають обставини;

ставлення до об'єктивної дійсності, до інших людей, до самої себе.

Ставлення особистості до свого оточення виявляється в оцінці предметів та явищ і здатності до критики своїх дій, в яких важливу роль відіграє емоційно-вольова сфера.

Завдяки свідомості та самосвідомості людина стає суб'єктом виховання, тобто самостійно і свідомо формулює мету виховання й досягає її. Рівень її розвитку й вияву в людини залежить від накопичених знань і виробленого світогляду, її ідейних і моральних переконань, ставлення до інших людей і до самої себе. Її характеризує

активність. Під час відображення дійсності інформація, яку отримує людина, відображається не механічно, а свідомо перетворюється відповідно до мети, завдання та її досвіду.

Людині властиві також і неусвідомлювані форми психічної діяльності (інстинктивні та автоматичні дії, потяги тощо). Але несвідоме включається у свідоме, і завдяки цьому людина може його контролювати.

Розрізняючи свідомість і самосвідомість, варто зауважити, що, попри специфіку виявів, розмежувати їх можна лише в абстракції, оскільки в реальній життєдіяльності людини вони внутрішньо єдині. У процесі свідомості самосвідомість присутня у формі усвідомлення віднесеності акту свідомості саме до свого «Я», а процеси самосвідомості можуть здійснюватися лише на основі свідомості. Людина не лише усвідомлює вплив об'єктів реального світу й своїми переживаннями виявляє ставлення до них, а, виокремивши себе з цього світу й протиставляючи себе йому, усвідомлює себе як своєрідну особистість і певним чином ставиться до себе.

14.2. Самосвідомість особистості

Усвідомлення людиною світу не зводиться до відображення лише зовнішніх об'єктів. Фокус свідомості може бути спрямовано і на самого суб'єкта, на його власну діяльність, його внутрішній світ. Таке усвідомлення людиною самої себе отримало в психології статус особливого феномена – самосвідомості.

САМОСВІДОМІСТЬ – це здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку й переживання тощо.

На відміну від свідомості, самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві. Якщо свідомість є знанням про іншого, то самосвідомість – знанням людини про саму себе. Якщо свідомість орієнтована на весь об'єктивний світ, то об'єктом самосвідомості є сама особистість. У самосвідомості вона постає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання.

Структура самосвідомості людини складна. Вона відзначається різноманітністю форм вияву, які пов'язані з усіма аспектами її психічної діяльності:

ПІЗНАВАЛЬНОЇ – самокритичність, самоаналіз, самооцінка, самопереконавання, самоіронія тощо;

ЕМОЦІЙНОЇ – самозадоволення, самоповага, самолюбство, самохвалення тощо;

ВОЛЬОВОЇ – самодисципліна, самонаказ, самоконтроль, саморегуляція, самовимогливість тощо.

Центральними і найбільш дослідженими структурними компонентами самосвідомості є феномени саморегуляції, самооцінки, самоаналізу. Кожна дитина народжується як індивід людського роду. Проте в процесі життя не кожний стає особистістю. Особистість розглядається як саморегулююча система (І.П. Павлов). Це такий рівень розвитку людини, коли вона сама здійснює управління своїми діями, вчинками, поведінкою, емоційним станом, ставленням до навколишнього середовища.

Самооцінка особистості – це усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів. Вона складається в процесі пізнання людиною себе. За змістом самооцінка розрізняється як *завищена, занижена та адекватна*, саме остання сприяє розвитку людини. Завищена або занижена ускладнюють цей процес. Те, як людина оцінює себе – відчуття гідності, самозадоволення, самоповага, або приниження, почуття неповноцінності - частково залежить від її соціального статусу, але ще більш від оцінок, які вона отримує від значущих для неї осіб (Шибутані).

Самопізнання пов'язано із самоаналізом і самокритичністю, що дають змогу кожному глибше пізнати себе самого, усвідомити духовне зростання, а також стимулювати свій розвиток. Вищий рівень саморозвитку людини включає вибір цінностей, моральних норм, образу життя, професії.

Самопізнання виявляє потребу людини в самодостатності й самоутвердженні. В особистому і соціальному аспектах самоствердження має різні форми.

Особливо важливо самоутвердження в молоді роки – в навчанні, роботі, стосунках між людьми. Воно асоціюється насамперед із самостійністю, самовідповідальністю, самоініціативою, самодостатністю.

Самосвідомість розвивається, змінюється, збагачується впродовж життя людини. У кожного є природна схильність до самовдосконалення, яка на певному етапі розвитку особистості та впливу суспільства постає як усвідомлення прагнення до творчого саморозвитку, самореалізації. Самовдосконалення і самовияв людини є процес постійного розвитку, сходження (С.Л. Рубінштейн).

Високий рівень самосвідомості зумовлює саморозвиток і самовиховання.

14.3. «Я-концепція»

«Я-концепція» – це виявлення самосвідомості. Вона становить собою динамічну систему уявлень людини про себе. «Я-концепція» формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки зі світом, що її оточує.

Самосвідомість у психологічній літературі розглядають як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я»

– як видове. Образ «Я» – продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльності, ідеалів, переконань, які мотивують його активність. Види образів «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» – реальне, «Я» – ірреальне, теперішнє, майбутнє, фантастичне тощо.

На відміну від самосвідомості, образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить невідоме «Я» на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу «Я» – забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб'єктивної гармонійності. «Я» – концепцію вивчають науки про людину і суспільство.

Розглянемо деякі погляди вчених на психологічну проблему «Я». Ще на початку ХХ ст. П. Лігше розглядав «Я» як об'єднуючий компонент свідомості. Він вважав «Я» діяльним, реальним субстратом індивідуальної свідомості.

свою чергу Джемс виокремлював емпіричне пізнавальне «Я» і чисте «Я» як елементи свідомості. Між ними існує єдність і боротьба протилежностей.

Відомий психоаналітик З. Фройд вважав внутрішнім джерелом розвитку «Я» особистості суперечність між його реальним та ідеальним компонентами (боротьба «Его» та «Супер-Его»).

Представники гуманістичної психології описують феноменологію особистості, тобто те, як людина сприймає, розуміє і пояснює себе, реальні події свого життя.

Проблеми розвитку «Я-концепції» та виховання широко висвітлював Р. Бернс. Автор чітко доводить, що властива процесам самосвідомості концептуальність знаходить вираження у систематизованій «Я-концепції» (А. Маслоу, К. Роджерс).

За своїм змістом «Я-концепція» може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

А. Маслоу вбачає внутрішню суперечність у невідповідності реального рівня самоактуалізації індивіда, його можливому рівню. В результаті суб'єкт шукає нові способи поведінки, які дозволяють йому більш самоактуалізуватися. У своїх концепціях самоактуалізації особистості як прагнення до самовияву Маслоу дає опис вимог, яким повинен відповідати індивід. Роджерс підкреслює здатність людини до особистісного самовдосконалення. Центральним поняттям його теорії поняття «Я», оскільки кожна людина розв'язує питання: Хто я? Що я можу зробити, щоб стати тим, ким я хочу бути? Образ «Я», складається в умовах особистісного життєвого досвіду.

Отже, «Я-концепція» – це оцінно-пізнавальна система, що переживається і більш-менш усвідомлюється індивідом. На її основі складається ставлення індивіда до себе та до інших, що спирається на особистісну самооцінку своїх можливостей, здібностей, характеру. Е. Фромм наголошує: «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як й інша людина. Ствердження власного життя, щастя, розвитку свободи укорінено в моїй здатності любити, тобто в

турботі, повазі, відповідальності й знаннях. Якщо індивід здатний любити творчо, він любить і себе; якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити». Отже, образ «Я» постає як регулятор взаємин, міжособистісних стосунків людини.

сучасних психологічних дослідженнях підкреслюють роль образу «Я» як узагальненого механізму саморегуляції особистості, зазначають, що саме образ «Я» забезпечує самототожність (ідентифікацію), особистісну відповідальність, породжує почуття соціальної причетності. Механізм саморегуляції «Я-концепції» виявляється у вербалізованій формі: власного бажання – «я хочу», усвідомлення своїх можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну».

Індивіди з різними «Я-концепціями» не однаково сприймають світ: правильно чи неправильно, спотворено, наприклад: «Я-реальне»

«Я-ідеальне» не збігаються. Це спричиняє незадоволення, розчарування. Від задоволення рівня домагань у досягненні особистості залежить формування важливого компонента її свідомості – самоповаги. Вона впливає фактично на всі аспекти діяльності людини: включає і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого надособистісного та ідеального «Я». Мотивація досягнення, будучи домінуючою для людини, є також важливим регулятором її розвитку.

Процес самоконцептуальності змінюється залежно від віку. Уявлення індивіда про себе інтегруються в більш складні системи. Якщо в самосвідомості підлітків, старшокласників в образі «Я» ще немає певної стабільності, їх процес самопізнання перебуває в стані формування, то у студентів спостерігаються значні зрушення в напрямі особистісної сталості «Я-концепції». Самосприйняття в цьому віці стає більш узагальненим, якісно новим. Воно полягає не стільки в кількісній оцінці своїх рис, скільки в прагненні оцінювати себе з позицій нового соціального статусу, здатності до засвоєння професійних знань, готовності до створення сім'ї.

Ідентифікація – це спосіб пізнання, при якому встановлюється подібність об'єктів шляхом знаходження спільного та відмінного в їх ознаках.

сучасній психологічній науці **ІДЕНТИФІКАЦІЮ** розглядають у трьох аспектах:

як процес виявлення подібності одного конкретного індивіда з іншим, а також як ототожнення людиною себе, своїх властивостей з персонажами художньо-мистецьких творів, із життєвими зразками поведінки, вчинками осіб референтних груп на основі прийняття їх цінностей;

як процес бачення суб'єктом іншої людини як проєкції себе, уявне наділення її своїми рисами характеру, особливостями ставлення до людей, життя;

як механізм перенесення себе в простір обставин життя іншої людини, тобто засвоєння її особистісних смислів за допомогою емпатії.

Рефлексія. Рефлексивна свідомість виявляється в осмисленні й переживанні людиною як окремої дії, вчинку, так і сенсу буття. Виникнення у людини здатності до рефлексії свідчить про високий рівень її самосвідомості, готовність не лише до пізнання самого себе, корекції своєї поведінки, способу життя. Рефлексія виявляється тоді, коли особистість подумки виокремлює себе зі сфери буття, життєвої ситуації та оцінює в співвідношенні з моральними еталонами – чи так «Я» живу?

результаті вона може змінюватися, переоцінюючи минуле задля майбутнього, вступати в діалог з собою, уявним співбесідником.

психології підкреслюють ідею діалогічної природи, процесу аналізу особистістю себе. Кожен може захищати або засуджувати себе в полеміці, дискусії з собою чи уявним співрозмовником, що сприяє зіставленню різних поглядів, пошуку істини.

Людина переконує себе, коли є певне протиріччя дій, суджень, коли треба подолати сумніви, прийняти рішення, реалізувати його. Самопереконання може виявлятися в формах самовиправдання та самонавіювання.

Під час розвитку людини рефлексивна свідомість є на різних рівнях і в різних формах. Як властивість індивіда, рефлексивність - це здатність відображати не лише свій образ «Я», а й усвідомлювати сутність своєї взаємодії з іншими людьми. У сфері саме міжособистісних взаємин рефлексія є важливим компонентом моральності поведінки індивіда. На думку В.А. Роменця, це явище післядії, в ньому прояснюється сутність діяння.

Рефлексія розуму, сумління часто відстає від актів вибору. Акт, дія вибору зумовлені рішенням волі, післядія – рефлексією, самооцінкою правильності вибору рішення.

рефлексії виявляється боротьба мотивів, моральність особистості. Чим глибша у людини рефлексія, тим важче для неї розв'язання конфліктів.

Здатність до рефлексії об'єднує функції поведінки та управління людиною своїми вчинками.

Розвиток САМОСВІДОМОСТІ людини виявляється у самопостереженні, критичному ставленні до самої себе, в оцінці своїх позитивних і негативних якостей, самовладанні й відповідальності за свої вчинки.

Власне самосвідомість пов'язана зі здатністю до рефлексії, до погляду на себе ніби «збоку». Завдяки самосвідомості людина усвідомлює себе як індивідуальну реальність, окрему від природи та інших людей. Вона стає наявною не лише для інших, а й для себе.

Самосвідомість має свою власну структуру. З одного боку, в ній можна виокремити систему психічних процесів, пов'язану із

самопізнанням, переживанням власного ставлення до себе й регулюванням власної поведінки. З іншого боку, можна говорити про систему відносно стійких утворень особистості, які виникають як продукти цих процесів. Через самопізнання людина приходиться до певного знання про саму себе. *Ці знання входять до змісту самосвідомості як її серцевина.* Спочатку вони постають у вигляді окремих ситуативних, нерідко випадкових образів себе, які виникають конкретних умовах спілкування та діяльності. Далі ці образи інтегруються у більш або менш цілісне й адекватне поняття власного «Я». Однак будь-який об'єкт пізнання, а також людина в цій ролі є невичерпним. Тому самопізнання, як і будь-яка інша форма пізнання, не зумовлює кінцеве, абсолютно завершене знання. Не досить чітко усвідомлюючи те нове в собі, що з'явилося, людина ніби із запізненням його «відкриває» і до того часу користується старими знаннями про себе, старими оцінками, хоча вони насправді вже не відповідають змісту нового психологічного утворення й об'єктивному його вияву.

Самопізнання відображає суб'єктивне уявлення про себе. Внаслідок цього уявлення людини про саму себе не завжди адекватне. Наприклад, мотиви, які людина висуває, обґрунтовуючи перед іншими людьми та перед собою свою поведінку (навіть і тоді, коли вона прагне правильно усвідомити власні спонуки й суб'єктивно цілковито щира), аж ніяк не завжди відображають ці спонуки, що реально зумовлюють її дії.

Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе.

Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить САМООЦІНКУ особистості.

сучасній психологічній науці розрізняють кілька видів самооцінки. Вони відображають особливості об'єктів оцінювання, їхню складність, а також деякі якісні й кількісні характеристики самої оцінки. Залежно від того, що підлягає оцінюванню – окремі аспекти особистості, конкретні властивості, які виявляються лише в деяких особливих видах діяльності, або особистість загалом, – розрізняють два види самооцінки: а) *загальну*, під якою розуміють загальну недиференційовану самооцінку особистості; б) *часткову*, яка належить до різних рівнів пізнання властивостей особистості.

Ще однією підставою для виокремлення видів самооцінки є така характеристика, як адекватність. Відповідно до ступеня адекватності звичайно розрізняють два види самооцінки: **адекватну** й **неадекватну**. У свою чергу неадекватна самооцінка щодо еталона, з яким вона порівнюється, може бути *завищеною* або *заниженою*.

Самооцінки людини формуються під впливом різних чинників. Це й порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. Це й привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримує від

інших людей, насамперед від свого найближчого оточення. І, нарешті, це успішність дій людини – як реальна, так і уявна. Незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, вона завжди має суб'єктивний характер.

Зміст знань людини про себе і ставлення до себе з початкових етапів формування мають свій «вихід» через *процес саморегулювання самоорганізації особистістю своєї поведінки*. Для цього процесу характерна специфічна активність, спрямована на співвідношення поведінки особистості з вимогами ситуації, очікуваннями інших людей, на актуалізацію психологічних резервів відповідно до особливостей ситуації спілкування, міжособистісної взаємодії. Обов'язковою рисою саморегулювання є постійне внутрішнє оцінювання протікання акту поведінки, яке співвідноситься з прямим або передбачуваним оцінюванням його іншими людьми.

Функцію коригування дій або вербальних компонентів поведінки в саморегулюванні виконує механізм *самоконтролю*, що становить внутрішній звіт особистості про співвіднесеність мотиву, мети дії та її ходу. Механізм самоконтролю виявляється у готовності перевести дію в інше річище, внести в неї додаткові елементи. Це немовби спілкування всередині самої особистості – між особистістю в дії та особистістю, що планує дію з певною метою.

14.4. Самоповага і комплекс меншовартості особистості

Самоповага є центральною ланкою і мотивом Я-концепції. Я-концепція є ядром особистості, важливою частиною самосвідомості людини. До неї входять неусвідомлені уявлення, які узгоджуються й не повинні суперечити усвідомлюваним властивостям. *Я-концепція – стійке, внутрішньоузгоджене й несуперечливе, зафіксоване в словесних визначеннях уявлення людини про саму себе*. Вона виконує важливі функції у житті цілого покоління: забезпечує внутрішню узгодженість знань людини про саму себе, сприяє інтерпретації й мотивації нового досвіду і є джерелом очікування якихось дій щодо себе. Термін «Я» багатозначний. Він містить тілесні відчуття, образ тіла; самототожність («Я» – триваюча цілісність); протяжність («Я» – мої думки, мої речі, моя група, моя релігія тощо), є точкою відліку (егоцентризм) і т.д. Наше «Я» має просторові й тимчасові риси як точка між минулим і майбутнім.

Важливим моментом є поняття сили «Я», яке ввів ще З. Фройд. Сила «Я» – це ступінь особистої свободи від відчуття провини, ригідності, тривоги. Коли ми говоримо про сильний характер, то маємо на увазі насамперед сильну волю людини. Якщо говоримо про сильну особистість, то йдеться про сильне «Я», здатність людини до самоорганізації й самореалізації, психічну витривалість і відчуття власної гідності, а також значний соціальний потенціал.

Існує 6 індикаторів сили «Я». Назвемо їх: толерантність до зовнішніх погроз, психологічного дискомфорту; свобода від паніки; боротьба з відчуттям провини (здатність до компромісів); здатність до ефективного придушення неприйнятних імпульсів; рівновага ригідності й піддатливості; контроль і планування; адекватна самоповага. Слабке «Я» припускає сильний розвиток психологічного захисту, що збільшує неадекватність сприйняття оточенням поведінки індивіда.

Самоповага – узагальнена характеристика, закладена в ранньому дитинстві, її складно змінити. Синонім до самоповаги – відчуття власної гідності. Рівень самоповаги відображається в переважаючій мотивації.

Т. Шибутані показує зв'язок бажання влади з низькою самоповагою. Адекватна самоповага передбачає добре регульоване відчуття провини, незалежність від чужих оцінок.

Що нижча самоповага, то більш нетерпимо людина ставиться до критики, гумору.

У. Джемс запропонував психологічну «формулу»:

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Рівень домагань}}$$

Самоповага визначає адекватність людини в навколишньому світі. Низький рівень самоповаги зумовлює для індивіда неадекватність у значущих для нього сферах, схильність до самообману, боязнь правди, домінування мотивації самоствердження високий розвиток багатьох форм психологічного захисту. Самоповага визначає характер взаємин з іншими (наприклад, що більше людина не поважає себе, то більше вона не цінує й побоюється інших, прагне самостверджуватися, принижуючи своїх партнерів).

Низький рівень самоповаги може виявлятися як відчуття малоцінності, бути прихованим за самовпевненістю й бравадою, виявлятися через постійне заниження своїх можливостей, самоприниження. Люди з низьким рівнем самоповаги, зазвичай, неадекватно оцінюють інших: чекають агресивних дій або похвали.

Адекватність самооцінки й самоповага залежить від виховання в ранньому дитинстві. Якщо дитину сприймають як власність, у неї з'являється відчуття малоцінності. Впливає відсутність емоційної, теплої атмосфери в сім'ї, переважання жорстких заходів, авторитарність і деспотичність батьків тощо. Низький рівень самоповаги потребує значних витрат енергії на психологічний захист. У таких дітей часто формується психологія самокатування, постійний психологічний дискомфорт, комплекси; зазвичай наявна сором'язливість, боязнь помилок, сильний самоконтроль, відсутність спонтанності.

Способи компенсації зниженої самоповаги різні. Можна зменшити рівень домагань. Інші вибирають втечу від себе, своїх проблем і труднощів (тобто формуються різні форми психологічного

захисту). Більш гідний шлях – змінити своє ставлення до ситуації й змінити свою поведінку, знизити рівень домагань до своїх можливостей.

людей із зниженою самоповагою складається велика внутрішня дистанція з іншими людьми. Часто вони відчувають захоплення й пристрасть, які швидко змінюються страхами, занепокоєнням, підозрілістю, неодмінною боязню втратити улюблену людину, ревнощами. Ці суперечливі відчуття пояснюють невпевненість в собі, болісним відчуттям малоцінності, яке змушує вимагати постійних доказів пошани й любові з боку партнера і приводить до гострого переживання самотності й неминучості формування форм психологічного захисту.

Термін «захисні механізми» в 1926 р. запропонував З. Фройд. На його думку, захист – необхідна умова збереження стабільності особистої структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості.

широкому значенні психологічний захист – будь-який (свідомий або несвідомий) спосіб, за допомогою якого особистість оберігає себе від дії, яка загрожує напруженістю, що веде до дезінтеграції особистості.

Загальні її функції – знищення страху й збереження самооцінки. Досить близьке психологічне поняття, яке позначає стійкі й складні способи психологічного захисту, – **комплекси**. Комплекси – емоційно забарвлена сукупність рис, образів, уявлень щодо власних рис особистості й зовнішності, яка виникла на ґрунті розчарувань, нещастя: виражається у формі захисної й компенсаторної поведінки, коректується.

Найвідоміший – комплекс меншовартості. Він наявний в інших виявах переживання своєї (можливо, лише уявної) ущербності, наприклад, комплекс старої діви, комплекс бідних людей, комплекс провінційності, комплекс малого росту, повноти й інших фізичних вад, комплекс невдахи чи комплекс незначного рівня досягнень, сексуальний комплекс.

14.5. Самореалізація особистості

Самореалізація – здійснення індивідуальних та особистих можливостей «Я» за допомогою власних зусиль, а також співдіяльності з іншими людьми. Самореалізація активізується щодо рис, властивостей та якостей людини, які раціонально й морально прийнятні та які підтримує суспільство. Водночас особистість є такою, якою вона зробить себе сама, наскільки вона сама себе відчуває. Самореалізація є атрибутом самого існування особистості.

Отже, соціальна система, історичні обставини, природно-екологічні умови, соціальне оточення і навіть випадок зумовлюють вияв активності особистості. Проте особистість може реалізувати своє «самозвеличення», оскільки здатна усвідомлювати свою цінність,

піднятися над обставинами, мати плани й цілі діяльності, враховувати реальну ситуацію й віддалені наслідки. Критерій самореалізації, який входить в оцінну систему психічної діяльності кожної людини, відображає задоволеність суспільства особистістю й задоволення особистості соціальними умовами. Отже, ефективність самореалізації залежатиме не лише від реальних зовнішніх умов, а й від того, як людина розуміє й оцінює їх щодо себе. Ці розуміння й оцінка зумовлені знаннями й практичним досвідом, особистими характеристиками й соціальними вміннями.

Самореалізація відіграє найважливішу роль впродовж усього життєвого шляху особистості, фактично визначаючи його. Передумови до самореалізації закладені в природі людини й існують як задатки, які в процесі розвитку людини, формування її особистих властивостей стають основою здатності до самореалізації. Образ світу також змінюється впродовж усього життя людини. Він повинен ставати дедалі повнішим та адекватнішим. Однак умовою успішної самореалізації є динамічна функціональна єдність, де образ світу й образ «Я» ніби врівноважені через адекватне розуміння свого місця у світі й використання адекватних соціальних умінь. У разі порушень цієї рівноваги людині для вирішення проблем самореалізації доводиться шукати умовно-компенсаторні шляхи за типом психологічного захисту.

Однією з найважливіших є самореалізація у сфері професійної діяльності. Через різні причини самореалізація може скеруватися шляхом умовної компенсації суб'єктивної складності професійної діяльності.

Цій сфері відомий феномен «емоційного перегорання» у психотерапевтів, які ведуть соціально-психологічний тренінг. Він полягає в поступовій втраті терапевтом здатності бути стійко і різнопланово зануреним своїми емоціями в процес тренінгу. У досвідчених лікарів наявна специфічна «усуненість» від переживань і страждань хворого під час виконання ними необхідних, але хворобливих лікувальних процедур. Така ж «відчуженість» може бути характерна для працівників правоохоронних органів, які виконують стандартні дії щодо порушників.

Докладно професійно-специфічні механізми психологічного захисту описано для великих політичних діячів, державних службовців високого рангу. Унаслідок спостереження за їхньою поведінкою й публічними виступами вдалося виокремити принаймні три специфічні типи захисних механізмів. Для їх позначення використано такі умовні назви: «Я – винятковий», «Життя – гра» і «У вас усе погано».

Захисний механізм «Я – винятковий». Складність просування службовою драбиною підштовхує людей, які досягли на цьому шляху якихось успіхів, до сприйняття себе як не цілком ординарних, у чомусь особливо обдарованих, відмінних від простих людей. Що вищий ранг, який посідає людина в певній ієрархічній системі, то меншою мірою

вона схильна ідентифікувати себе з «народом», з «масами». Вищі посадовці у великій організації, як правило, перестають дослухатися до порад «знизу», цілковито покладаючись на свій особистий досвід та інтуїцію.

Причиною появи такого роду переживань є розузгодження між величезною складністю процесу досягнення високого статусу й реальною можливістю його раптово втратити.

Зменшенню такого занепокоєння сприяє переживання власної винятковості, яке формується, і тому принципової незамінності біля керма влади. Достатньо показовим прикладом дії цього механізму є надмірна увага, яку приділяє нині верховна влада Росії долі останків останнього російського імператора і його сім'ї: лише його як вищого керівника (із сотень тисяч безвісти загиблих тоді людей) визнають здатним стати «символом покаяння й примирення».

Захисний механізм «У вас усе погано». Його дія якнайтісніше пов'язана з суттю феномену лідерства. Лідер – фігура, яка виникає в складній ситуації заради подолання групою людей якоїсь значущої для них проблеми. Тому лідерувати набагато простіше, коли групі, населенню погано, коли в соціально-психологічному кліматі домінують тривога й розгубленість, але ще залишається надія на сприятливий результат. Яскравим прикладом цього можуть бути деякі російські лідери, які діють на публіці рішуче й ефективно лише в екстремальних ситуаціях на зразок путчу, виборчої кампанії. Такі ситуації – їхня стихія. Саме тут, на межі життя і смерті, вони набувають виправданої популярності в масах. Коли ж приходиться звичайне, «уповільнене» життя, ці лідери зникають з екранів телебачення, стають соціально пасивними, час до часу привертаючи до себе увагу суспільства несподіваними й не завжди адекватними вчинками.

Значна частина тих, хто перебуває при владі, не є за своїм психологічним складом справжніми лідерами. Вони «пішли у владу» та опинилися в ній до якоїсь міри ситуативно – такий непевний час. Саме для таких лідерів характерне мимовільне прагнення створити для себе комфортніші умови діяльності через посилення, нагнітання, а частково й провокування нервово-психічної напруженості в навколишніх. У публічному виступі лідера очевидним індикатором такого прагнення є фіксація на змалюванні, часом гротесковому, наявних проблем, бід і труднощів, але особливо – прогнозування додаткових незгод для населення.

Захисний механізм «Життя – гра». Від дій і рішень носіїв влади значною мірою залежить добробут частини населення. Помилкові або недостатньо професійні дії перших можуть становити загрозу цілісності й стабільності держави. Постійне усвідомлення цього було б для них могутнім стресовим чинником. Захистом від нього слугує психологічний механізм «Життя – гра»: у багатьох лідерів формується ставлення до своєї діяльності як до специфічної гри для обмеженого кола осіб. І як будь-яка гра, її можна вести успішно або з помилками й поразками. Але в будь-якому разі по-

справжньому вона заторкує інтереси тих, що нібито лише грають. Для будь-якого активного учасника гри дуже важливі її правила й умови, поведінка інших гравців і т. д. І тому цілком закономірний той факт, що у виступах політичних лідерів різного рангу надзвичайно велика питома вага висловів з питань внутрішньопартійних, фракційних, щодо політичних персоналій, регламенту й процедур, усунення й призначення на посаду тих чи інших персоналій, тобто фактично щодо технологічних («ігрових») моментів, які не мають прямого стосунку до інтересів і потреб виборців.

Психологічні захисні механізми, які формуються на мимовільному рівні, є важливою складовою системної адаптації людини до загальних і специфічних умов життя й діяльності. Умовно-компенсаторного характеру цій формі психологічної адаптації додає її спрямованість здебільшого на збереження суб'єктивного комфорту особистості, а не на об'єктивні завдання діяльності. Своєчасне виявлення дії захисних механізмів, встановлення причин їх запуску є передумовами підвищення ефективності діяльності за умов збереження цілісності й гармонійності «Я».

Контрольні питання:

Що становить собою свідомість?

У чому виявляється самосвідомість особистості?

Які структурні елементи свідомості?

Яка структура самосвідомості людини?

У чому виявляється самооцінка особистості?

Розкрийте сутність «Я – концепції».

У чому виявляється ідентифікація особистості?

Що таке рефлексія?

Яким чином відбувається розвиток самосвідомості людини?

Як суспільна дійсність впливає на свідомість особистості?

У чому виявляється адекватна самооцінка особистості?

У чому виявляється неадекватна самооцінка особистості?

У чому виявляється самоповага особистості?

Що становить собою так званий комплекс меншовартості?

Що становить собою самореалізація особистості?

Яку роль відіграє самореалізація впродовж життєвого шляху особистості? Чому?

Який зв'язок між самореалізацією і явищем «емоційного перегорання»?

Яким чином професійно-специфічні механізми психологічного захисту особистості впливають на її самореалізацію?

Література:

Боришевський М. Духовність у державотворенні // Розбудова держави. – 1996. – №2.

Бессознательное. Природа, функции, методы исследования: В 3-х томах. - Т. 1. – Тбилиси, 1978.

Варій М.Й. Психологічна структура особистості Збройних Сил України та її особливості // Військово-науковий вісник. – Вип. 1 – Львів: Військовий інститут, 2000. – С. 121–129.

-
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Моск-го Трансперсонального центра, 1993.
- Донченко Е.А. Социэальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.
- Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 1997.
- Леонтьев А.П. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
- Орлов Ю.М. Самосознание и самовоспитание характера. – М.: Просвещение, 1987.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психологія самосознання. Хрестоматія. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007.
- Психологія: Підруч. / За ред. Ю.Л. Трофімова - 3-тє видання, стереотипне. – К.: Либідь, 2001.
- Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматія. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
- Фройд З. Психология бессознательного. – М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.
- Юнг К.Г. Пробелы души нашего времени. – М., 1993.
- Юнг К.Г. Коллективное бессознательное: Письма. – Кюснахт-Цюрих, 1916.

Глава 15

ПСИХІЧНІ СТАНИ

15.1. Підходи до розуміння психічних станів та їх сутність

Ретроспективний аналіз публікацій, у яких розглянуто визначення поняття психічного стану, дає змогу простежити деякі тенденції. Позиції фахівців з проблеми психічних станів і відповідні визначення можна звести до одного з трьох напрямів.

межах першого напрямку психічний стан розглядають як сукупність показників психічної сфери людини, які характерні для особистості в цей момент. Зокрема, М.Д. Левітов визначає психічний стан так: «Це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період, яка засвідчує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів і явищ дійсності, які відображаються, попереднього стану й психічних властивостей особистості». Обґрунтовуючи таке тлумачення психічного стану, він торкається визначення терміна «стан», виокремлює чотири його значення: 1) тимчасове становище, в якому хто-небудь, що-небудь перебуває; 2) звання; 3) наявність чого-небудь (наприклад, майновий ценз); 4) готовність до дії. І, як зазначає автор: «Поза сумнівом, лише перше значення адекватне психічному стану». Таким чином, психічний стан – це тимчасова (на якомусь відрізку часу) *характеристика психічної діяльності (функціонування психіки)*.

рамках цього напрямку існують й інші визначення психічного стану, але головне в них одне: стан трактують як інтегральну характеристику психіки в конкретний (актуальний) момент. Потрібно зазначити, що таке тлумачення психічного стану є найпоширенішим у психологічній літературі. Як зазначив Є.П. Ільїн, такі описові визначення не прояснюють питання механізмів перебігу стану.

межах другого напрямку психічний стан розглядають як тло, на якому розгортається психічна діяльність, рівень і спрямованість психічної активності особистості. Явище психічного стану виводять з поняття тону – «рівня активності-пасивності нервово-психічної діяльності». Як психічний еквівалент тону розглядають психічний стан як загальне тло всієї психічної діяльності. Такий підхід пов'язаний з уявленнями про функціонування мозку, інтегральним виявом якого є рівень активації центральної нервової системи. Це об'єктивна складова психічного стану. Друга складова – ставлення суб'єкта (суб'єктивна оцінка значущості ситуації або предмета, на який спрямовано свідомість людини), що виражається в переживаннях людини, пов'язаних з предметами або особливостями діяльності. У багатьох прикладних дослідженнях продемонстровано тісний функціональний зв'язок між суб'єктивною значущістю ситуації, рівнем

активації, швидкістю, точністю та стабільністю перебігу психічних процесів і вираженістю вияву психічних властивостей. Встановлено, що змістовний аспект ситуації вибірково впливає і на психічні процеси, і на психічні властивості. За такого підходу психічний стан забезпечує структурну і функціональну організацію тих компонентів психіки, які в цей момент розвитку ситуації виконують функцію активної взаємодії людини із зовнішнім середовищем. Потрібно зазначити, що такого трактування психічного стану дотримувалися С.Л. Рубінштейн, В.Д. Небиліцин, Т.А. Немчин та ін.

рамках третього напрямку психічний стан розглядають як системну реакцію психіки людини на зміни умов. Використовуючи положення теорії функціональних систем, найповніше й найпослідовніше цей підхід представив Є.П. Ільїн. В основі життєдіяльності живого організму лежать механізми пристосування, цілеспрямованості та самозбереження. Якщо психічний стан – невід’ємна складова життєдіяльності людини, то в його визначенні має бути відображено закономірності реалізації цих механізмів. У найширшому значенні стан людини розуміють як «реакцію функціональних систем на зовнішні і внутрішні дії, спрямовану на отримання корисного результату». Реакцію трактують як будь-яку відповідь збуджуючих систем на зовнішні і внутрішні стимули. Корисний результат виражений у сукупності двох цілей: біологічної – збереження цілісності організму і забезпечення життєдіяльності в цих умовах; соціальної – досягнення мети діяльності.

Насамперед ідеться про біологічну доцільність виникнення того чи іншого стану. В конкретних ситуаціях людина може довільно спрямувати реакцію функціональної системи в керунку, потрібному для досягнення результату діяльності, часом навіть на шкоду здоров’ю. Спеціально підкреслюють, що стан як реакція – причинно зумовлене явище, реакція не окремих систем чи органа, а особистості загалом, із залученням у реагування і фізіологічних, і психічних рівнів управління. Є.П. Ільїн подав таке визначення психічного стану: «Це цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату». До того ж, виокремлюють психологічний аспект стану – переживання і відчуття, і фізіологічний – зміну фізіологічних функцій. Зміна фізіологічних функцій цілковито залежить від рівня активації в цей момент і виявляється в ступені мобілізації функціональних можливостей. Отже, можна зазначити, що *психічний стан, як результат цілісної пристосовної реакції особистості у відповідь на зміни зовнішніх і внутрішніх умов, які спрямовані на досягнення корисного результату, виявляється в переживаннях і ступені мобілізації функціональних можливостей.* У такому розумінні психічного стану розкрито змістовний аспект цього явища, що дає уявлення про принципи його детермінації.

психології виокремлюють чотири рівні організації функціонування соматичної і психіки людини: біохімічний;

фізіологічний; психічний; соціально-психологічний. Кожен попередній рівень є структурною підставою для наступного. Визначено функції кожного рівня регуляції: біохімічного – енергетичне забезпечення життєдіяльності (процеси гомеостазу); фізіологічного – підтримка постійності внутрішнього середовища (константа фізіологічних процесів); психічного – регуляція поведінки (процеси психічного віддзеркалення); соціально-психологічного – управління діяльністю (процеси соціальної адаптації). Рівень психічної регуляції, виконуючи функцію суб'єктивного віддзеркалення, об'єднує всі рівні функціонування в єдине ціле, як своєрідний системоутворювальний чинник. Пристосування до зовнішніх чи внутрішніх умов, які змінюються, починається з процесів віддзеркалення і запускає біохімічний рівень регуляції, який є пусковим для рівня фізіологічної регуляції, що забезпечує функціонування нейрофізіології психічних процесів. Це – внутрішнє кільце регуляції. Рівень психічної регуляції також запускає рівень соціально-психологічного управління – це зовнішнє кільце пристосування до умов.

Зміна внутрішніх умов відбувається під впливом зовнішніх умов, поточних функціональних можливостей і сукупності психологічних особливостей людини. Зовнішні умови за принципом детермінізму заломлюються через індивідуальні й особисті особливості, зумовлюючи індивідуальність процесу (аналіз ситуації), який закінчується оцінкою складності ситуації. Під оцінкою складності ситуації розуміють суб'єктивну оцінку імовірності досягнення мети, простіше кажучи, «впевненості-невпевненості» в досягненні мети. Оцінка складності відповідно до актуалізації конкретного мотиву в цій ситуації запускає механізми пристосування до ситуації й умов, що змінюються (зокрема, за умов константної ситуації з часом змінюються поточні функціональні можливості). Ще одним наслідком такої пристосувальної реакції особистості є критерії задовільного досягнення мети, певний рівень активації й переживання. Наслідком такої пристосувальної реакції є конкретні характеристики перебігу психічних процесів і вираженість вияву психічних властивостей особистості.

Постає питання: який з наведених підходів розуміння психічного стану відповідає суті явища? Усі три. Психічний стан як пристосувальна реакція полягає в зміні рівня активності нервової системи, переживаннях, а це фон, який зумовлює особливості перебігу психічних процесів і вираженість вияву психічних властивостей. Результатом такої пристосувальної реакції є характеристика психічної сфери людини в цих умовах в конкретний час.

Термін «стан» у науковому сенсі має два значення: характеристика і невід'ємна властивість явища. Щодо предмета психологічної науки, варто також виокремлювати два значення терміна «стан» стосовно людини.

Перше. Стан як характеристика – це стан об'єкта дослідження – уваги, психомоторики, свідомості тощо, зокрема психіки загалом. Стан психіки – ситуативна інтегральна, комплексна, цілісна і т. ін. характеристика психічної сфери людини. Такий термін широко використовують у психіатрії.

рамках другого значення психічний стан як невід'ємна, атрибутивна властивість психіки людини є формою існування психіки, яка функціонально пов'язує дві категорії психічних явищ – психічні процеси і психічні властивості. Особливості функціонування психіки в конкретний момент є наслідком психічного стану. Конкретні вияви психічної сфери людини є характеристиками її психічного стану. Саме психічному стані виявляється діалектика мінливості й стійкості, об'єктивності й суб'єктивності, мимовільності й довільності, минулого й майбутнього.

Отже, психічний стан (стан суб'єкта) детермінує кількісні й якісні характеристики психічних процесів, вираженість вияву психічних властивостей, суб'єктивних виявів стану – відчуттів, переживань, настрою. Інтегральною характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент є стан психіки (стан об'єкта). Тобто стан як категорія – причина конкретного функціонування психічної сфери, а стан як характеристика – наслідок функціонування психіки людини.

На рівні оптимальної психічної активності наявна повна свідомість, для якої характерна концентрована, вибіркова, така, що легко перелаштовується, увага і висока продуктивність мнемічних процесів. У разі відхилення від цього рівня в той чи інший бік відбувається обмеження свідомості через звуження уваги й погіршення мнемічних функцій, порушується принцип гармонійності функціонування психіки. Патологічні стани не мають рівня середньої активності, всі розлади психіки відбуваються, як правило, на тлі значного відхилення активності від індивідуально-оптимального рівня

бік зниження або підвищення. Змінені стани свідомості також характеризуються значним відхиленням від індивідуального оптимуму рівня активності й виникають під час впливу на особистість різних чинників: стресових; афектогенних; невротичних і психотичних захворювань; гіпнотичних; медитативних.

Важливість вивчення психічних станів пояснюється тим, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки й діяльності. Особливо це стосується людей, специфіка діяльності яких та умови її виконання часто мають складний, надзвичайний характер.

М.Д. Левітов зазначав, що психічні стани, як складне явище, є єдністю психічних процесів, їхнім підсумком. Але психічні процеси, що виникли, «накладаються» на психічні властивості особистості, які залежно від свого психоенергетичного потенціалу, тобто ступеня розвинутої й міцності, гальмують, стримують їх або сприяють розвитку, тобто підсилюють.

Отже, психічний стан, з одного боку, можна розглядати як інтегроване відображення у психіці взаємодії внутрішніх умов і зов-

нішніх впливів у відносно статичний відрізок часу. З іншого – як проекцію психічних процесів на психічні властивості людини, унаслідок чого зіштовхуються психоенергії різних потенціалів, що зумовлює появу тимчасової надлишкової психоенергії, яка й визначає психічний стан людини. Після її нейтралізації зникає стан, який вона зумовила.

Під ПСИХІЧНИМ СТАНОМ розуміють тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини.

позицій функціонування психічний стан особистості виражається в тому, наскільки швидко чи повільно відбуваються в ньому реакції і процеси, як виявляються наявні психічні властивості.

Специфіка психічного стану передусім означає специфіку перебігу психічних процесів. Для стану неувважності часто характерні відхилення у сфері відчуття й сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності, нерідко специфічні емоційні переживання (печаль, роздратування).

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій – у психічному «паралічі», гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості – тривожності. Але відповідність між психічним станом і рисою особистості не є правилом. Зокрема, поруч з «нестримністю» як стійкою властивістю холеричного типу існує «нестримність» як стан, який може виникати в кожній людини і не бути характерною властивістю поведінки.

Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх. Психічний стан – це своєрідне накопичення психоенергії.

Під психічним станом розуміють не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.С. Кириленко).

Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження і виявляється у зміні ефекту діяльності, яку виконують. Тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини того чи іншого стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно диференціювати один стан від іншого. Провідне місце в діагностиці станів належить *переживанням*, пов'язаним зі ставленням особистості. Виокремлення останнього як чільного чинника психічного стану особистості дає змогу розглядати психічний стан саме як якісну характеристику психіки особистості, що об'єднує у собі психічні процеси та властивості особистості та здійснює вплив на них.

15.2. Структура, функції та класифікація психічних станів

Керуючись ідеєю рівня психічної активності, стани поділяють на відносно рівноважні (стійкі), такі, які мають середній (оптимальний) рівень психічної активності, і стани нерівноважні (нестійкі), такі, для яких характерний, відповідно, вищий або нижчий рівень активності щодо середнього рівня. Перші виявляються в передбаченій поведінці, високій продуктивності діяльності, комфортності переживань. Другі виникають в особливих умовах життєдіяльності (у критичних, складних і важких періодах і ситуаціях), часом зумовлюють розвиток межових і патологічних станів.

За переважанням (вираженістю) однієї з характеристик психічного стану пропонують стани ділити на класи: клас станів, які вирізняються за активаційними характеристиками, – азарт, натхнення, діяльний стан, стан млявості, апатії; клас станів, які виокремлюють за тонічними характеристиками, – неспання, втома, сон, термінальний стан; клас станів, які вирізняються за певними характеристиками, – стан споглядання, монотонії, стрес, фрустрації, передстартова лихоманка; клас станів, які виокремлюють за емоційними характеристиками, – ейфорія, задоволення, тривога, страх, паніка; клас станів за рівнем активності – стани мобілізації: недостатня, адекватна, надмірна; клас депресивних станів; клас астеничних станів.

Зазначимо, що всі класифікації побудовані на тих чи інших виявах психічного стану людини. Узагальнюючи положення різних класифікацій, виокремимо головне: рівень активації нервової системи; рівень активності свідомості; переважаючий вияв реагування на ситуацію; стійкість-нестійкість станів; короткочасність-тривалість станів; позитивність-негативність впливу на діяльність станів; нормальність-патологічність станів.

Оскільки психічний стан розглядають як цілісне психічне явище, щоби більше, його виокремлюють як категорію психічних явищ,

необхідно розв'язати питання його структурно-функціональної (системної) організації. Це питання теорії й методології проблеми психічних станів. Від розв'язання цих питань значною мірою залежать концептуальні підходи і до розуміння, і до діагностики психічного стану. Аналіз літературних джерел засвідчує достатньо різноманітне тлумачення структури й функцій психічного стану.

На думку деяких дослідників, до структури психічного стану входять мета діяльності, особливості спрямованості особистості, оцінка людиною цієї ситуації, передбачення результату діяльності, загальна напруженість, загальний функціональний рівень, співвідношення домінуючих і загальмованих психічних компонентів та їх організація в цій структурі. При цьому наголошують, що одна й та сама структура психічного стану залежно від ситуації може змінюватися. До структури психічних станів також входять афектні, когнітивні, вольові і мнемічні компоненти, мотиваційні, емоційні, активаційні процеси. Перелік таких прикладів можна продовжити. Наведені вислови дають підстави вважати, що структура цілісного системного явища може змінюватися

процесі функціонування, а також що структура – це набір компонентів або процесів системного явища.

погляду положень теорії систем і теорії регулювання *під структурною підставою самокерованої системи розуміють енергетичну й інформаційні складові, які забезпечують життєдіяльність біологічної системи. У класичній теорії надійності, а також в інженерно-психологічних теоріях надійності людини-оператора під структурною підставою розуміють той елементний склад, без якого існування об'єкта або діяльність людини в цих умовах принципово неможлива*, тобто це те, що необхідне для існування об'єкта, зокрема для можливості виконання діяльності людиною-оператором. П.К. Анохін неодноразово підкреслював, що мета функціональної системи в конкретній момент може змінювати якісну своєрідність зв'язку (тобто інформаційної взаємодії) між структурними елементами, і це може зумовлювати зміну функцій структурних елементів у цій ситуації, але структура системи залишається незмінною.

Такої позиції, фактично, дотримується багато дослідників, які розглядають проблему психічних станів. До складу психічного стану входять показники психічних процесів, фізіологічних реакцій, переживання й поведінка. Підкреслюють невід'ємність один від одного переживань і фізіологічних змін в організмі. Психологічний і фізіологічний аспекти психічного стану розглядають як складові одного й того самого явища. Наведемо вислови авторів, позиції яких дають змогу сформулювати основні положення структури психічного стану.

Є.П. Ільїн, визначаючи стан як системну реакцію, вводить у структуру три рівні регулювання, які утворюють функціональну систему: психічний – переживання; фізіологічний – соматика й вегетатика і третій – поведінка людини. Стан як цілісна реакція

особистості в конкретній ситуації пов'язаний з формуванням певної функціональної системи, яка містить переживання, гуморальну регуляцію з боку ендокринної й вегетативної нервової системи та рухові рівні.

Т.А. Немчин у структурі психічного стану виокремлює два блоки – інформаційний та енергетичний. Інформація про диспозицію особистості й параметри очікуваного (потрібного) результату стимулює структури мозку, які запускають активаційні процеси соматичної регуляції й забезпечують енергетичну основу адаптації, пристосування до ситуації.

У.О. Ганзен виокремлює три структурні елементи опису психічного стану: рівневість, суб'єктивність-об'єктивність і ступінь узагальненості. Перший елемент структури охоплює рівні організації функціонування соматика і психіки людини: фізіологічний (містить нейрофізіологічні, морфологічні і біохімічні зміни, порушення фізіологічних функцій); психофізіологічний (вегетативні реакції, зміни психомоторики й сенсорики); психологічний (особливості перебігу психічних функцій і настрою); соціально-психологічний (характеристики поведінки, діяльності, стосунків і свідомості). Другий елемент структури розкриває наявність суб'єктивного й об'єктивного аспектів психічного стану: суб'єктивний – переживання, об'єктивний – усе те, що реєструє дослідник. Третій елемент утворюють три групи характеристик – загальні, особливі й індивідуальні вияви особистості в конкретній ситуації.

Отже, як базову основу структури психічного стану потрібно виокремлювати енергетичну й інформаційну складові. Інформаційна складова – процеси суб'єктивного віддзеркалення дійсності. Енергетична складова є сукупністю біохімічних і фізіологічних процесів в організмі. У попередньому параграфі розглянутий процес перебігу пристосовуваної реакції особистості на зміну зовнішніх або внутрішніх умов, який полягає у функціональній взаємодії рівнів функціонування соматика і психіки людини – біохімічного, фізіологічного, психічного, соціально-психологічного, функціональна взаємодія яких становить структуру психічного стану. Нагадаємо позицію В.М. М'ясищева, за яким рівень активації центральної нервової системи, наслідком якого є «рівень активності-пасивності нервово-психічної діяльності», – це об'єктивна складова психічного стану. Друга складова – ставлення суб'єкта, яке виявляється в переживаннях людини, пов'язаних з предметами або особливостями ситуації.

Питання структури й функцій тісно взаємопов'язані. Це основа організації функціонування будь-якого цілісного явища. У психологічній літературі подано надзвичайно широкий перелік функцій психічного стану, поставлено питання про «багатофункціональність психічного стану». Різні автори називають такі функції: регулювання або регуляторна; інтеграції психічних процесів і психологічних властивостей; диференціації психічних станів;

віддзеркалення й організації психічних процесів, формування якостей особистості; заміщення недоліку інформації; організуюча й дезорганізуюча; орієнтування в середовищі; оцінки ступеня збігу отриманого результату й мети діяльності; узгодження потреб і прагнень з можливостями й ресурсами індивіда; врівноваження людини із зовнішнім середовищем і т. д. Справді, цей список можна продовжувати.

Стан фіксує певний статичний момент у характеристиці психічного як чогось цілісного.

Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:

***стани емоційні* – настрої, афекти, тривога тощо;**

***стани вольові* – рішучість, розгубленість та ін.;**

***стани пізнавальні* – зосередженість, замисленість тощо.**

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибша, ніж настрої. Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан – наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності в спорті, рішучості), і негативом (стан утоми, розгубленості).

Складність розрізнення типів психічних станів у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій континуум виявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації тощо).

Настрої, афекти, пристрасті розглядають як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану і до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомленості порядок розміщення змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваного. Щодо домінування психічних процесів за їх складністю і довільністю, то ці стани розміщуються від афекту, де домінують емоції, до настрою і до пристрасті як єдності емоції і волі.

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше виявляється у стані тривоги. Терміном «тривога» позначають емоційну відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна «страх», яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичній атмосфері й

виражається специфічними переживаннями – хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до *емоційного стресу*.

Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості – схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше простежуються здатність до конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Дослідники стресу виявили також тенденцію відповідати на такі стресові ситуації однаковими характерними реакціями, що пояснюється напрацьованою в процесі індивідуального розвитку системою психологічних механізмів (зокрема мотивів).

Отже, у психічних станах поєднуються, зливаються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Класифікація психічних станів. Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають *інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані*.

Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності.

За роллю в структурі особистості стани можуть бути *ситуативними, особистісними й груповими*. *Ситуативні стани* виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. *Особистісні й колективні (групові)* – стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи).

За глибиною переживань розрізняють стани *глибокі й поверхові*. Наприклад, пристрасть більш глибокий стан, ніж настрій.

За характером впливу на особистість, колектив (групу) і діяльність стани поділяють на *позитивні й негативні*.

Перші пов'язані з процесами мобілізації, другі – демобілізації функціональних можливостей людини. Як уже було сказано, складовими психічного стану є рівень активації нервової системи й

переживання. Для рівня активації характерне, з одного боку, співвідношення процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, з іншого – функціональна асиметрія, нерівність активації лівої (діяльнісна або продуктивна активація) і правої (емоційна активація) півкуль. Інтегральним виявом переживань у ситуаціях діяльності є відчуття впевненості-невпевненості в досягненні поставленої мети. Водночас кожна людина має свій індивідуальний набір переживань, супутніх успіху або тих, які перешкоджають досягненню мети.

Для кожного з нас характерний свій «фоновий» рівень активації, реєстрація якого – теж не проста річ. Людина має перебувати в комфортних умовах, відпочити й не бути обтяженою якимись турботами, тобто в ситуації відсутності необхідності пристосування до неї. Фахівці такий стан називають станом релаксації. У конкретній ситуації рівень активації відрізняється від фонового. Це зумовлено значущістю ситуації (мотиваційний чинник) і оцінкою складності досягнення мети (когнітивно-емоційний чинник). Дослідження засвідчують, що у важливих ситуаціях діяльності завжди наявне переважання емоційної активації – правобічна асиметрія, яка до певної межі сприяє підвищенню результативності діяльності, але в разі перевищення цієї межі гальмує продуктивну активацію й веде до зниження результативності.

спортивній практиці передстартові стани розподіляють на три категорії (у психології праці ці ж категорії розглядають як передробочі стани): стан мобілізаційної готовності – психічний стан, адекватний ситуації за рівнем активації, переживання спортсмена сконцентровані на процесі виконання діяльності; стан передстартової лихоманки – психічний стан відрізняється надмірним збудженням й істотним перевищенням емоційної активації, переживання характеризуються хаотичністю, спортсмен не може зосередитися на чомусь одному, приходять різні сторонні думки; стан передстартової апатії – психічному стану притаманний рівень активації істотно нижчий, ніж стан мобілізаційної готовності (як правило, це пов'язано з процесом перезбудження і включенням механізму позамежного гальмування, але можливі й випадки функціонального виснаження), переживання найчастіше пов'язані з втратою інтересу й бажання що-небудь робити.

Треба додати, що описані стани властиві не лише передробочим ситуаціям, вони наявні й у процесі виконання діяльності. Розвиток того чи іншого стану залежить від особистих особливостей людини, але більшою мірою зумовлений умінням керувати своїми емоціями. Ще основоположник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен писав: «У боротьбі рівних перемагає психіка». Під час відбору в екстремальні види діяльності велике значення має емоційна стійкість, в процесі професійної підготовки – формування навичок психічної саморегуляції стану.

Психічні стани, що виникають у процесі діяльності, називають станами психічної напруженості. Будь-яке відхилення від стану релаксації вимагає додаткових енергетичних витрат, напруження

психічної сфери людини. Виокремлюють дві категорії станів психічної напруженості: ті, що компенсуються і ті, що не компенсуються. І ті, й інші характеризуються втратою функціональних ресурсів у процесі виконання діяльності. Але перші відрізняються від других тим, що після виконання діяльності наявне відновлення «психічної свіжості».

Водночас існує категорія видів виробничої діяльності, у яких накопичується психологічна втома, наприклад, диспетчери управління повітряним рухом, спортивні тренери та ін. Такі види діяльності пов'язані з розвитком психічного перенасичення і (або) психічним вигоранням, можуть приводити до соматичних і психічних розладів. Цей процес може розвиватися, накопичуватися роками, а може бути пов'язаний з конкретною ситуацією.

Сьогодні в межах психологічного забезпечення й психологічного супроводу діяльності розв'язують питання діагностики психічного стану, визначення оптимальних індивідуальних «робочих» станів, запобігання розвитку несприятливих психічних станів.

За тривалістю стани бувають *тривалими й короткими*. Туга молодих солдатів (матросів) за своєю батьківщиною може охоплювати період до декількох тижнів, поки вони не звикнуть до нових умов, не «вростуть» у колектив. Стан чекання якої-небудь значущої події в деяких людей виникає за кілька місяців до неї.

За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш *усвідомленими й неусвідомленими*.

15.3. Особливості психічних станів

Психічним станам властиві такі особливості:

Цілісність. Хоча стани і належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони характеризують психічну діяльність загалом за певний проміжок часу.

Рухливість і відносна стійкість. Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.

Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості. У структурі психіки стани розташовуються між процесами і властивостями особистості. Вони виникають унаслідок відображальної діяльності мозку. Але раз виникнувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда тощо). Психічні стани слугують фоном, який сприяє вияву особливостей чи властивостей особистості. Наприклад, для стану чекання бою, який відчувають деякі люди в передбойових умовах, характерне відхиленнями у сфері відчуттів і сприйняття пам'яті і мислення, невпорядкованості вольової активності, не властивої їм у звичайних умовах. Одночасно психічні стани випробують на собі вплив попередніх станів і властивостей особистості.

Індивідуальна своєрідність і типовість. Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Людині із сангвінічним темпераментом властиво, як правило, перебільшувати успіхи і витлумачувати все в мажорному світлі, тому що найбільш типовим для неї є піднесений стан.

Риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, а й виявлятися як стан, зумовлений у людини неприємностями на роботі, у побуті.

Крайнє різноманіття психічних станів. Про це свідчить такий неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневіра і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.

Полярність. Кожному психічному стану відповідає протилежний стан. Так, активності протистоїть пасивність, упевненість – непевність, рішучості – нерішучість. Полярність станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний, особливо яскраво виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах, наприклад, у бою.

Зазначені ознаки властиві психічним станам усякої особистості.

15.4. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів

Психічні стани мають рефлекторну природу. При цьому одні з них, безумовно-рефлекторного походження, наприклад, стан голоду, спраги, ситості, а інші (більшість) – умовно-рефлекторного. Наприклад, у людини, яка звикла починати роботу в той самий час, перед її початком виникає стан оптимальної готовності до діяльності, вона з першої ж хвилини входить у ритм праці.

Основу психічних станів становить певне співвідношення нервових процесів (від епізодичного до стійкого типового для цієї людини) у корі головного мозку. Під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх подразників виникає певний загальний тонус кори, її функціональний рівень. Фізіологічні стани кори І.П. Павлов назвав фазовими станами. «На одному кінці, – писав він, – є збуджений стан, надзвичайне підвищення тону, роздратування, коли робиться неможливим чи дуже ускладнений гальмівний процес. За ним іде нормальний, бадьорий стан, стан рівноваги між дратівливим і гальмовим процесами. Потім – довга, але теж послідовна, низка перехідних станів до гальмового стану. З них особливо характерні: зрівняльний стан, коли всі подразники, незалежно від їхньої інтенсивності, на протигагу бадьорому стану, діють зовсім однаково; парадоксальний стан, коли діють лише слабкі чи сильні подразники,

але тільки ледь, і, нарешті, ультрапарадоксальні стани, коли діють позитивно лише раніше вироблені гальмові агенти – стан, за яким впливає повний гальмовий стан». Учні І.П. Павлова диференціювали і розділили деякі фази на низку додаткових фаз.

Після дії подразників, які зумовлювали той чи інший психічний стан, він зберігається ще якийсь час і впливає на утворення нових чи актуалізацію старих умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Ці стани кори, у свою чергу, можуть бути умовними подразниками, які сигналізують про які-небудь зміни, важливі для пристосування (адаптації) організму до середовища.

Психічні стани зовні виявляються у зміні подиху і кровообігу, в міміці, пантоміміці, рухах, ходьбі, жестах, інтонаційних особливостях мови тощо. Так, у стані задоволення спостерігаємо збільшення частоти й амплітуди подиху, а незадоволеність зумовлює зменшення частоти й амплітуди подиху. Подих у збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому – сповільненим і слабким, у тривожному – пришвидшеним і слабким. У разі несподіваного подиву подих стає частішим, але зберігає нормальну амплітуду.

збудженому стані чи стані напруженого чекання може підвищуватися частота і сила пульсу, величина кров'яного тиску в дуже широкому діапазоні (залежно від значущості для людини цієї ситуації). Зміна кровообігу звичайно супроводжується зблідненням чи почервонінням шкіри людини.

Індикатором психічного стану людини нерідко слугують її рухи і дії (за невпевненими чи млявими рухами ми судимо про стомлення, за різкими – про бадьорість).

Міміка (рух м'язів обличчя, очей, брів, губ, носа) також здатна виразити дуже тонкі відтінки переживань. Не випадково досвідчені вихователі приділяють особливу увагу спостереженню за мімічними рухами вихованців. Голос також може дати істотні відомості про психічні стани.

15.5. Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності

Психічний стан конкретної особистості залежить від багатьох чинників. Практика показує, що коли особистість глибоко усвідомлює свій громадянський і людський обов'язок, а також відповідальність, у неї виникають позитивні стани. У свою чергу, почуття обов'язку формується й закріплюється через певні психічні стани. Це має вагоме значення для виховання *почуття* обов'язку й відповідальності особистості.

Чинники соціальної дійсності впливають на психічні стани особистості безпосередньо, прямо та опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих взаємин тощо.

Значно впливає на психічні стани людини організація її побуту, відпочинку й дозвілля. Адже у сфері побуту задовольняються багато потреб, а психічні стани органічно пов'язані з потребами. Це зовсім не означає, однак, що для створення позитивних психічних станів людині необхідно повне задоволення всіх їх матеріальних і духовних потреб. Скорочена можливість для улюблених занять, порівняно обмежене коло спілкування, ускладнені звичні зв'язки з рідними й близькими, неминуча відмова від деяких своїх бажань і звичок заради інтересів суспільства та виконання вимог колективу – все це впливає на психічний стан людини.

Психічні стани людини максимально залежать від морально-ділової атмосфери в колективі, групі. Чітко організований, хоча й напружений до межі, процес діяльності породжує стани захопленості, професійної гордості й радості за успіхи колективу. Це, зі свого боку, примножує сили, спонукає до нових успіхів.

Особливо сильно позначаються на психічних станах людини морально-психологічна атмосфера колективу, стиль взаємин начальників з підлеглими, ділова спрямованість і зацікавленість у загальному успіху, тип ставлення до праці, характер суспільної думки, домінуючі міжособистісні й групові (колективні) настрої і колективні побутові традиції тощо.

виникненні психічних станів чималу роль відіграють звички.

На психічні стани людини впливають її попередні стани. Зв'язок між наявним психічним станом і тим, що йому передувало, може бути двояким. В одних випадках попередній стан змінюється протилежним. Наприклад, високе напруження, пильність, мобілізація усіх своїх фізичних і духовних сил, властиві моряку в період перебування на вахті, змінюються розслабленістю, розрядкою, коли вахту здано. За інших обставин між попереднім і наступним психічним станом встановлюється відношення не протилежності, а подібності.

Психічні стани людини змінюються у зв'язку з впливом на організм кліматичних умов під час виконання різних завдань, а також специфічних особливостей діяльності (хитання корабля, вплив висотного польоту, тривала нерухомість та одностороння фізична напруженість, надлишок чи нестача інформації, обмежений простір і сенсорний голод, обмеженість соціальних контактів тощо).

Непідготованість людини до дій в умовах водної стихії, наприклад, викликана іноді в моряків при виконанні завдань із забезпеченню живучості корабля у морі – у морському десанті, у танкістів – при підводному водінні танків, у мотострільців – під час форсування водних перешкод, спричинює водобоязнь – специфічну форму страху, що сковає психічну й рухову активність людини.

Під час висотного польоту в умовах кисневого голодування може виникнути стан висотної ейфорії (неадекватно підвищений настрій) чи навпаки – *монофобії* (страх повної самотності).

Тривала нерухомість і статична фізична напруженість зумовлюють стан апатії, підвищену стомлюваність, знижують психічну активність.

Успішному розв'язанню професійних завдань сприяють певні психічні стани людини. Найважливішим з них є стан постійної готовності, стан готовності до розв'язання конкретних завдань. Цей стан сприяє негайній перебудові всієї психіки людини і швидкому її залученню до розв'язання завдань без витрати енергії на подолання внутрішнього опору й напруження. У разі наявності таких станів людина від самого початку діє з повною віддачею сил. Для неї характерна висока емоційно-вольова стійкість.

Рівні психологічної готовності різні: від ділового, бойового настрою до ситуаційної готовності (тимчасового психічного стану, котрий виявляється лише в цій ситуації і стосовно конкретного виду діяльності) до постійної внутрішньої готовності (стійкого особистісного стану, що виявляється у будь-який час, у будь-яких умовах).

Зазначені ПСИХІЧНІ СТАНИ формуються внаслідок:

попередньої психологічної підготовки;

безпосередньої морально-психічної і психологічної підготовки до виконання майбутнього завдання, у процесі якої активізуються виховані мотиви поведінки й необхідні в цих умовах психічні стани, переборюються негативні ситуативні мотиви й психічні стани. Безпосередня психологічна підготовка посідає важливе місце в загальній підготовці людини до розв'язання професійних завдань.

Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з подоланням низки негативних психічних станів людини на різних етапах її діяльності.

Існує певна закономірність у динаміці психічних станів людей. Відомо, що навіть найбільш підготовлена особистість (яка володіє потрібними знаннями, досвідом, навичками, якостями, моральними мотивами тощо) може бути готова чи не готова до *конкретних* дій або дій в екстремальних ситуаціях.

Заслуговують на увагу, наприклад, поворотні пункти (критичні моменти), у яких у зв'язку з переходом від одних дій (завдань) до інших неминуче виникає зміна чи яскравий вияв типових психічних станів людини.

За динамікою психічних станів людини можна виокремити три істотні періоди:

підготовка до розв'язання завдань;

процес розв'язання завдання;

завершення розв'язання завдань.

Напередодні змагання (або бою), виконання відповідального службового завдання людина може переживати стан *тривожного очікування*. У цьому стані відбувається завчасне налаштування людини на майбутні умови. Чекання може бути різним за психічним змістом. Воно виявляється у вигляді піднесення, ентузіазму, апатії, передстартової «лихоманки», непевності, страху за своє життя, тривоги за результат бою й за особисту долю. Стан особистості в момент тривожного чекання характеризується підвищеною напруженістю (стресом).

Головними джерелами і причинами напруженості є:

- небезпека, яка створює загрозу життю;**
- відповідальність за розв'язання завдання;**
- стислість і невизначеність інформації, що надходить;**
- дефіцит часу на прийняття рішень і дій;**
- надмірна емоційна збудливість, вразливість і низька емоційна стійкість окремих людей;**
- невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, котрі висуваються до цієї діяльності;**
- психічна невідповідність до виконання конкретного завдання людини;**
- непевність у надійності товаришів;**
- соціальна ізоляція (дії у відриві від колективу, перебування в ізольованих місцях) тощо.**

Це може призвести до виникнення стану фрустрації, ригідності, страху тощо. А цей стан включає в себе апатію, безнадійність, нав'язливість думок про неминучу невдачу, каліцтво, поранення, загибель тощо. Головними ознаками стану фрустрації є: нестриманість оцінці причин невдалого виконання завдань, відповідний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколишнього, роздратованість, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість і неминучість загибелі тощо. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, беспорядності в ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й у навколишніх.

Види і форми *напруженості* різні. Існує напруженість, яка тонізує діяльність людини, загострює його сприйняття, мобілізує мислення, підвищує активність.

Запобігання й подолання надмірної напруженості (гіперстресу) досягають через ознайомлення людини з особливостями виконання майбутнього завдання і з можливими труднощами, цілеспрямованою виховною роботою. Доцільно проводити заходи щодо «пожвавлення» досвіду емоційно-вольової поведінки, накопиченого в минулому, а також відпрацюванням до автоматизму основних компонентів майбутньої діяльності, відволікання думки від негативних роздумів,

що сприяє переключенню уваги людини зі своїх переживань на інші справи, дозуванням легких фізичних навантажень; підтримкою безперебійного зв'язку та особистих контактів з підлеглими й колективами, припиненням випадків неорганізованості, поширення чуток тощо.

Перехід від підготовчого етапу до виконання нового завдання пов'язаний з подоланням у людини стану ригідності, у якому виявляється інертність психіки особистості, котра виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Ригідність як уповільнена переналаштованість психіки може здійснити на діяльність людини сковувальний вплив, істотно понизити гнучкість поведінки, зробити її нездатною до відповідних реакцій під час зміни умов діяльності, ускладнити адаптацію до ситуації. Отож, ригідність виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, у виникненні труднощів у адекватній оцінці ситуації або завдання й порядку його виконання.

Головною умовою подолання ригідності в людини є тренування їх у складних умовах, які мають змінюватися. Однак при цьому варто враховувати, що такі тренування, здійснювані без поступового ускладнення, можуть дати не лише позитивний, а й негативний ефект.

Одноманітні дії починають обтяжувати людину, зумовлюють стомлення, роздратування та інші негативні емоції і стани. Потрібно дотримуватись таких правил:

вводити складні ситуації не тільки в умови діяльності, а й у її компоненти (операції, дії);

перед початком тренувань максимально активізувати позитивні мотиви у людини, своєчасним заохоченням допомогти їй придушити в собі негативні емоції;

спонукати людину набратися терпіння і з повною віддачею знову і знову вдосконалювати свої дії.

На етапі виконання складного завдання важливе значення має підтримання в людини стану активності й високого рівня відповідальності.

Люди також переживають такі психічні стани: глибока задоволеність успішним розв'язанням завдання, самовпевненість, самозаспокоєність, зниження пильності й боєздатності, втома, апатія, ейфорія (надмірна радість перемоги, яка притупляє розум і пильність людини) тощо.

Психічно нестійкі люди в разі невдалого результату можуть перебувати впродовж тривалого часу в стані глибокої фрустрації, яка є складним психічним станом, що поєднує в собі тривогу, безнадійність та апатію, приреченість і депресію, які виникають, як правило, у зв'язку з невдачами в досягненні запланованого. Такий стан спричинює втрату здатності до опору.

Найбільш негативним у надзвичайних умовах є психічний стан *страху*. Він зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість

людини, спонукати до негативних дій і вчинків, послабити її боєздатність. За ступенем інтенсивності й глибиною переживань страх переживають у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан *жаху* виявляється в астеничній і стеничній формах. У першому випадку під впливом небезпеки особистість ціпеніє й виявляється нездатною до руху і дій; для стеничної реакції характерне, навпаки, різке рухове порушення, метушливість, прагнення втечі від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, зумовлює в ній глибоке потрясіння.

Страх не є вродженим, а впливає із особливості психіки людини тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент. Із вчення І.М. Сеченова і І.П. Павлова впливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричинюють уявну або реальну небезпеку. Це дає змогу розглядати стан страху з позиції його соціальної обумовленості, складного взаємозв'язку з іншими психічними станами, процесами й властивостями особистості, зі всіма аспектами свідомого життя людини.

СТРАХ – це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки, що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Переживання страху впливає на перебіг у нервових клітинах та корі головного мозку основних нервових процесів – збудження й гальмування, їхню динаміку та співвідношення. Нервові клітини переходять у так званий фазовий стан, унаслідок чого їхня реакція на подразники перестає бути адекватною.

Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Крім цього, стан страху однієї людини може зумовити страх в інших людей. Найчастіше люди стикаються з таким його різновидом, як стан переляку, що виникає на основі інстинкту самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища.

15.6. Стан страху та шляхи його подолання

Стан переляку пов'язаний з раптовістю, яка застає особистість невідготовленою, порушуючи на короткий час діяльність усіх її психічних процесів і психіки загалом (могутній вибух, спалах вогню,

неочікуваний крик тощо). Але втручання свідомості, включання попереднього досвіду переводить переляк у контрольовану поведінку.

Інший вид страху – боязнь – є пригніченим емоційним станом, який поєднує, інтегрує психічне напруження, невпевненість, неспокій і переживання чогось страшного, небаченого, пов'язаного з ризиком або в атмосфері небезпеки. Нерідко цей вид страху є наслідком недооцінювання своїх сил, переоцінювання труднощів, акцентування уваги на своїх переживаннях, які пов'язані з майбутнім виконанням того чи іншого завдання, або з очікуванням чогось невідомого, нездоланного.

Афективний страх зумовлюють надзвичайні реальні обставини, здебільшого пов'язані з небезпекою для власного життя або життя близьких і дорогих людей. Він виражений у тому, що на певний час паралізує волю людини, її здатність до свідомої діяльності. Вона ніби «застигає» на місці, пасивно й бездумно чогось чекає або втікає від небезпеки. Робота її нервової системи різко порушена і людина не дає собі звіту у вчинених діях. Іноді афективний страх спричинює втрату свідомості і навіть смерть.

Власне страх є предметним відчуттям (тобто пов'язаним з певним предметом чи ситуацією).

Страх, однак, може перейти межу й набути патологічної форми. Наприклад, під час тривожного невроту ми стикаємося з його непомірно високим рівнем вияву, тривалістю.

Іншим видом невротичного страху є фобія, яка пов'язана з конкретним об'єктом чи ситуацією. Суб'єктивно фобія дуже неприємна. Хоча людина й усвідомлює її необґрунтованість та безглуздість, але позбутися, подолати фобію, як правило, не може. Коли фобія опановує людину, її не можна придушити зусиллям волі. А що сильніше вона прагне подолати фобію, то більше його зміцнює.

ФОБИЯ – це патологічний страх, певна установка реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти, для неї характерні тривалість, інтенсивність і неможливість самостійно подолати цей страх зусиллям волі.

Встановлено, що у виникненні нервового страху або фобії важливе значення має не так психічна травма, як стійка фіксація первинної реакції переляку й широка генералізація (поширення) страху. Коли фобія не дуже виражена, то невротичний страх виникає лише в ситуації, яка схожа на травмуючу ситуацію, що стала причиною цієї фобії. Коли ж фобічний страх виникає в ситуації очікування або уявлення небезпеки, то це свідчить про його більш високий і небезпечний (патологічний) розвиток.

Страх може спричинити паніку (груповий стан) – гнітючий афект, який розвивається раптово в разі несподіваного враження загрозливого характеру й швидко поширюється через психічний вплив на інших людей. Паніка охоплює майже раптово цілу масу людей, заражає їх почуттям неминучої небезпеки.

Виокремлюють такі два види ПАНІКИ:

паніка, яка розвивається в разі раптового виникнення загрозової атмосфери, під час відсутності періоду чекання небезпеки (наприклад, у разі раптового розливу річки);

паніка, яка виникає в атмосфері тривалого чекання небезпеки, наростання тривоги й групової напруженості, які сприяють виснаженню нервової енергії людей, і вони починають на звичайні подразники реагувати панічними реакціями. Виникненню такої паніки сприяють: негативні чутки й брак інформації; незайнятість особистості; відсутність відповідальності за якусь частину роботи. Впливає на виникнення паніки також навколишнє оточення: руйнування, вид спотворених людей, трупів тощо.

виникненні панічних настроїв певну роль відіграє також період доби, найчастіше такий стан виникає ввечері й вночі, коли погіршується зоровий зв'язок і особистість відчуває втому, а в голові снуються різні негативні думки.

Психологи виокремлюють такі три фази страху: а) очікування загрозової ситуації; б) розрядка страху; в) спокій як наслідок виходу з небезпеки.

Почуття страху можна оцінювати як своєрідну підготовку до майбутньої загрозової ситуації, а коли така ситуація настає, страх ніби втрачає сенс. Після виходу з небезпеки з'являється стан полегшення, спокою, перемоги над нею або ж просто задоволення від того, що вдалося виплутатися із біди.

Страх, як правило, слабшає (або ж зникає), коли людина стикається з небезпекою; тоді настає активна дія – боротьба або втеча, для страху не залишається місця. Почуття страху збільшується в міру наближення загрозової ситуації. Якщо ж людина вже безпосередньо стикалася з нею, то страх слабшає. І цей стан можна вважати розрядженням емоційного напруження в дії.

Напруження страху зростає, коли немає можливості його розрядити в дії, тому що особистість у такому стані відчуває себе зовсім безпорадно. Людина, можливості якої обмежені, важче переживає таке напруження.

Коли загрозова ситуація розвивається так швидко, що захист відбувається майже автоматично і не залишається часу на переживання страху, тоді ця емоція з'являється в третій фазі, коли небезпека вже минула. Тоді страх змішується з почуттям полегшення, типовим для цієї фази. Якщо, наприклад, вдалося вийти без ушкоджень із життєво небезпечної ситуації, тоді реакція страху із вегетативними виявами (треморами) настає пізніше. Це свідчить про присутність усіх трьох фаз страху.

Страх має тенденцію до іррадіації (поширення) на нові, інші предмети (джерела страху).

Страх має властивість поширюватися на предмети й ситуації, які асоціюються в часі чи просторі з колишнім неприємним збудником або схожі на нього.

Отже, для подолання, переборювання людиною страху в екстремальній ситуації необхідно використовувати адекватні заходи.

Уже було підкреслено, що стан страху опосередковується соціальною, моральною сутністю особистості й залежить від рівня розвитку її морально-психічного стереотипу, у якому відображається моральна зрілість і соціальний досвід. Люди оцінюють і переживають не лише небезпеку для свого життя цієї ситуації, а й значення розв'язання чи нерозв'язання в цих умовах поставленого завдання для себе особисто, свого колективу, держави та суспільства.

Для переборювання людиною різних видів страху насамперед необхідно сформувати в неї сильний, стійкий і міцний морально-психічний стереотип, що характеризує силу, стійкість, міцність і надійність їхніх поглядів, позицій, почуттів, переконань, ставлень, цінностей та інтересів, а також визначає духовно-психологічне й морально-практичне ставлення до світу, народу, себе, обов'язку, гідності, честі, виконання завдань професійної діяльності тощо.

Мотиваційне ядро морально-психічного стереотипу створює відповідний морально-психічний потенціал, який допомагає людині в складних і важких ситуаціях (у бою, під дією вогню противника, в екстремальних умовах тощо) протистояти страху, виявляти вибірковість дій і волі.

Наприклад, бійці, які перебували під вогнем противника і в зіткненні з його живою силою або в екстремальній ситуації, тільки завдяки своїй свідомій регуляції поведінки, здатні подолати психічні труднощі, зокрема й страх. Одним із важливих аспектів свідомої регуляції є розвиток самосвідомості, тобто тієї функції свідомості, яка пов'язана з аналізом, контролем над власною системою мотивів, формуванням і закріпленням розумних і подоланням небажаних.

Другим важливим напрямом запобігання виникненню в людини страху в екстремальних ситуаціях є відповідна морально-психічна підготовка, суть якої – у цілеспрямованому формуванні морально-психічної стійкості й надійності в умовах екстремальних чинників, підвищення активності всіх психічних функцій.

Тут важливі всі три види морально-психологічної підготовки: загальна, спеціальна й цільова. Але для утворення в психіці кожної людини захисного бар'єра на шляху виникнення страху доцільно активізувати спеціальну морально-психічну підготовку. Її сутність полягає у виробленні в людей захисних психічних механізмів від гнітючих чинників, а також у формуванні психічної стійкості, надійності й високої активності.

період очікування якоїсь неприємної події, пов'язаної з ризиком для життя, досить ефективним є застосування методу баражування.

МЕТОД БАРАЖУВАННЯ – спосіб відволікання уваги від страху й спрямованості людей від аналізу й синтезу гнітючих факторів бойової (екстремальної) ситуації, переживань, тривоги, роздумів про майбутній наступ, виконання завдання щодо бачення за цим ризику для свого життя, можливих невдач, його провалу тощо.

Цей метод застосовують за допомогою системи розроблених заходів із звичайним змістом, які спрямовані на зняття напруження, психічне «розвантаження», розслаблення і просто відпочинок. З цією метою проводять перегляд легких (тих, які не змушують людину глибоко замислюватись, аналізувати) кінофільмів, сатиричних журналів, мультфільмів тощо. Позитивно впливають на процес розслаблення виступи різних концертних бригад, особливо ті, до яких включені жінки, для віруючих – відправлення релігійних обрядів, проповіді тощо.

Важливе місце в сукупності методів розслаблення належить музиці, яку спеціально добирають. Водночас добре було б активізувати художню самодіяльність частини.

Широке визнання щодо зняття чи послаблення страху набув метод автогенного тренування, який слугує дієвим засобом психогієни й профілактики, засобом управління станами людини в екстремальних умовах.

автогенному тренуванні використовують три головні шляхи впливу на стан нервової системи: повне розслаблення, уява й словесне навіювання.

Також можна використати метод образів, суть якого – у здійсненні психічного впливу на комплекс «підсвідомість-свідомість» людини через формування в них системи образів поведінки в надзвичайній ситуації.

Певні позитивні результати впливу на психіку з метою запобігти виникненню страху дає метод демонстрації.

За допомогою методу психічної концентрації формуються конкретні психологічні установки. Його суттю є утворення відповідних нервових зв'язків у корі головного мозку й підтримування їх у постійному збудженні до початку відповідальної діяльності чи настання очікуваних подій.

Крім цих методів, застосовують низку спеціальних. Серед них важливе місце посідає метод психічних навантажень, суть якого – у створенні відповідних штучних навантажень на психіку людей з метою виявлення їхніх індивідуально-психологічних особливостей, ступеня реактивності психіки, ригідності тощо. Навантаження на психіку досягають за допомогою різних засобів, зокрема звукових, екранних, імітації тощо. Цей метод ефективний для виявлення осіб з різними психічними травмами.

За певних умов можна використовувати парадоксальну інтенцію як психотерапевтичну техніку переборювання страху.

Сутність парадоксальної інтенції (парадоксального наміру) в тому, щоб людина забажала здійснити те, чого вона так боїться. Парадоксальна інтенція – це заміна того наміру, який характеризує патогенний спосіб реагування, на протилежний. Замість уникнення ситуацій страху суб'єкт повинен захотіти зробити те, чого він уникає й боїться.

Застосовуючи цю психотерапевтичну техніку, особистість має не уникати страху і ситуацій, які його зумовлюють, а навпаки, прагнути до цього. Вдаючись до «гумористичного перебільшення» і власного страху, і страху інших людей, можна позбутися його.

Метод системної десенситизації («знечутливлення» до стимулів страху) є одним із найпоширеніших у допомозі людям із вираженим фобічним синдромом.

Окремими складовими методу «знечутливлення» є такі прийоми:

розслаблення у формі автогенного тренування Шульца;

ієрархічна (поступова) подача ситуацій страху;

власне десенситизація з уявленням окремих моментів страху в ситуації розслаблення.

Поступова подача ситуацій, які спричиняють страх і розслаблення у формі автогенного тренування, є необхідними компонентами методу. Спочатку людині подають ситуацію, яка частково нагадує їй ту, яка спричинила фобію або невроз страху, (наприклад, можуть демонструвати картинки, фотографії, кінофільми тощо). Поступово їй подають такі ситуації, які дедалі більше схожі на ту, у якій вона відчуває хворобливий страх або тривогу. Це все відбувається в стані релаксації (розслаблення). Отже, людину поступово вводять у ситуацію, яка щоразу більше схожа на ту, що її травмує.

Чіткість уявлень є дуже важливою умовою застосування систематичної десенситизації (ДС). Здатність викликати чіткі уявлення може спрацювати і без допоміжних засобів, однак їхня чіткість поліпшується під час автогенного тренування: для кращої чіткості можна скористатися фільмами чи діапозитивами.

Систематична десенситизація спирається на теорію вчення і теорію зумовлення, крім того, насамперед на взаємне пригнічення одних реакцій іншими через їхню несумісність. У цьому разі застосовують розслаблення, несумісне із страхом.

До інших несумісних зі страхом виявів належить злість, яка також може відволікати спрямованість людини чи скеровувати її активність в іншому напрямі (П. Сімонов виявив, що у виникненні обох цих емоцій – страху і злості – беруть участь ті самі центри головного мозку).

Крім зазначених шляхів, методів і способів подолання й переборювання страху людини і в різних надзвичайних ситуаціях використовують також інші.

Контрольні питання:

Які основні напрями з проблем психічних станів мають місце у психологічній науці?

Розкрийте їх.

Як психічний стан особистості пов'язаний з її властивостями і психічними процесами?

Яка структура психічних станів?

Які функції психічних станів?

Які погляди вчених на структуру психічних станів?

Що розуміють під психічним станом людини?

Які особливості психічних станів?

Яким чином класифікують психічні стани?

Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.

Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.

Що є фізіологічною основою психічного стану?

Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?

Яким чином певний психічний стан виявляється за зовнішніми ознаками?

Яким чином виявляється стан страху?

Які способи боротьби із страхом?

Яким чином формуються психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності?

Які психічні стани мають місце напередодні спортивного змагання?

Література:

Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд – во МГУ, 1984.

Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ: Навч. посіб. – Л.: ЛП, 2000.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.

Военная психология / Под ред. В.В. Шеляга, А.Д. Глоточкина, К.К. Платонова. – М.: Воениздат, 1972.

Военная психология и педагогика / Под ред. А.В. Барабанщикова. – М.: Воениздат, 1986.

Джемс У. Психология: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.

Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.

Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.

Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.

-
- Изард Э.К. Эмоции человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
- Коробейников М.П. Современный бой и проблемы психологии. – М.: Воениздат, 1972.
- Левитов Н.Д. Психические состояния человека. – М.: Просвещение, 1964.
- Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Ответчиков А.В. Вопросы психологического обеспечения боевой активности и устойчивости воинских подразделений в бою. – Тамбов, 1985.
- Ответчиков А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. – М.: ГАВС, 1991.
- Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979.

Глава 16

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

16.1. Поняття соціалізації

Процес, коли людина пізнає соціальну організацію суспільства, соціальних відносин, засвоєння соціальних ролей, традиційно називають *процесом соціалізації*.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес і результат засвоєння й активного відтворення індивідом соціального досвіду (знань, цінностей, соціальної компетентності), що дає йому змогу інтегруватися в суспільство і поводитися там адаптивно.

Соціалізація може відбуватися і в умовах стихійного впливу на особистість різних обставин життя в суспільстві, і в умовах виховання (цілеспрямованого формування особистості). Поняття «соціалізація» було введено у психологію в 40–50-х рр. у працях Дж. Долларда і П. Міллера. Сьогодні процеси соціалізації досліджує вікова та соціальна психологія, а також етнопсихологія. Їх можна охарактеризувати як поступове розширення сфери соціальної взаємодії індивіда, як процес розвитку саморегуляції і становлення самосвідомості, засвоєння та реалізації соціальних ролей. Соціалізація допускає активну участь самої людини в освоєнні культурних норм, засвоєнні навичок і вмінь, необхідних для успішної соціальної адаптації.

Одним з основних механізмів соціалізації є культурна трансмісія, або передавання соціальних і культурних цінностей, норм, способів поведінки молодому поколінню.

Виокремлюють 3 види культурної трансмісії:

вертикальну (від батьків до дітей);

горизонтальну (у спілкуванні з однолітками);

непряму (через спеціалізовані інститути й контакти з іншими людьми в умовах суспільно значущої спільної діяльності).

різних наукових школах поняття «соціалізації» інтерпретують по-різному: у необіхевіоризмі його трактують як соціальне вчення, у школі символічного інтераціоналізму – як результат соціальної взаємодії, у гуманістичній психології – як результат самоактуалізації «Я-концепції» тощо.

Для успішної адаптації до предметного і соціального середовища дитині необхідно створити суб'єктивну концепцію світу й одночасно помістити в ньому себе як активного суб'єкта. Дитина ставить такі завдання: впорядкувати навколишній світ, виокремити в ньому фізичні й соціальні (наділені психікою) об'єкти, встановити

закономірності взаємодії зі світом предметним і соціальним. Паралельно в неї формується «Я-концепція» (Я – екологічне (фізичне)

Я – інтерперсональне через встановлення еквівалентності Я – інший).

дослідженнях соціальної поведінки дитини широко застосовують методи спостереження в ситуаціях різного ступеня структурованості. Особливо популярна «Незнайома ситуація» М. Ейнсворт. Процедура цього тесту складається з 8 епізодів. Загальна тривалість – 20 хв.

Поведінку дитини в цій ситуації і щодо матері, і щодо чужої людини оцінюють за 7-бальною шкалою (досліджують пошук контакту, встановлення контакту, опір, уникнення). Іноді оцінюють також пошукову поведінку під час розлуки з матір'ю і дистанцію взаємодії. У результаті численних досліджень виокремлено кілька груп дітей, які відрізняються за реакцією на незнайомі обставини, незнайому людину, розлуку з матір'ю і на її появу.

Виокремлюють такі типи соціалізації особистості:

НАДІЙНИЙ ТИП – найбільш поширений і конструктивний, дитина спокійно реагує на зустріч з незнайомими людьми, неспокійна під час розлуки з матір'ю, радіє її поверненню.

НЕНАДІЙНИЙ ТИП – властиве уникання, такі діти ігнорують матір і незнайомих людей.

АМБІВАЛЕНТНИЙ ТИП – у незнайомих обставинах такі діти тривожні і прагнуть перебувати біля матері, бурхливо реагують на розлуку з нею.

ДЕСТРУКТИВНИЙ ТИП – діти не демонструють чіткого патерну поведінки в тестовій ситуації, можуть бути розгальмовані чи в ступорному стані, або виявляти стереотипні форми поведінки.

16.2. Особливості, умови й механізми соціалізації

Соціалізація – процес і результат включення індивіда в соціальні відносини. Соціалізація здійснюється через засвоєння індивідом соціального досвіду і відтворення його у своїй діяльності. У результаті соціалізації людина засвоює стереотипи поведінки, норми і ціннісні орієнтації соціального середовища, у якому вона функціонує. Соціалізацію можна розглядати як потрійний процес: адаптацію, розвиток особистості і відмову від наївних дитячих уявлень.

Соціалізація особистості на індивідуальному рівні містить такі процеси:

взаємодію (особистість кожної людини формується в процесі взаємодії одна з одною. На характер цих взаємодій

впливають такі чинники, як вік, інтелектуальний рівень, стать тощо);
вплив (навколишнього середовища на особистість людини);
набуття досвіду (особистість формується на основі власного індивідуального досвіду);
окультурення (важливим аспектом формування особистості є культура).

Соціалізація здійснюється через низку умов, які після їхнього групування можна назвати «факторами». Такими *факторами соціалізації* є: цілеспрямоване виховання, навчання і випадкові соціальні впливи в діяльності та спілкуванні. Соціалізуючись, дитина не пасивно приймає різні впливи (зокрема виховні), а поступово переходить від позиції об'єкта соціального впливу до позиції активного суб'єкта. У процесі соціалізації індивід бере участь у соціальних відносинах, змінюється його психіка.

До провідних *феноменів соціалізації* варто зарахувати засвоєння стереотипів поведінки, наявних соціальних норм, звичаїв, інтересів, ціннісних орієнтацій тощо. Стереотипи поведінки формуються шляхом сигнальної спадковості, тобто через наслідування дорослих у ранньому дитинстві. Вони дуже стійкі й можуть бути основою психічної несумісності (наприклад, у родині, етносі).

Основними *інститутами соціалізації* є: родина, дошкільні установи, школа, неформальні об'єднання, ВНЗ, трудові колективи тощо. Такі інститути є спільними для людей.

Провідні *напрями соціалізації* відповідають провідним сферам життєдіяльності людини: поведінковій, емоційно-почуттєвій, пізнавальній, буттєвій, моральній, міжособистісній. Інакше кажучи, у процесі соціалізації люди вчать, як поводитися, емоційно реагувати на різні ситуації, виявляти й переживати різні почуття; яким чином пізнавати навколишній природний і соціальний світ; як облаштовувати свій побут; яких морально-етичних орієнтирів дотримуватися; як ефективно брати участь у міжособистісному спілкуванні та спільній діяльності.

Існує кілька соціально-психологічних механізмів соціалізації:

ідентифікація – це ототожнення індивіда з деякими людьми або групами, що дає змогу засвоювати різноманітні норми, відносини і форми поведінки, властиві навколишнім. Прикладом ідентифікації є статеворольова типізація – процес надбання індивідом психічних особливостей і поведінки, характерних для представників певної статі;
наслідування є свідомим або несвідомим відтворенням індивідом моделі поведінки, досвіду інших людей (зокрема, манер, рухів, учинків тощо);

навіювання – процес неусвідомленого відтворення індивідом внутрішнього досвіду, думок, почуттів і психічних станів тих людей, з якими він спілкується;

соціальна фасилітація – стимулюючий вплив поведінки одних людей на діяльність інших, у результаті якого їхня діяльність стає вільнішою й інтенсивнішою («фасилітація» означає «полегшення»);

конформність – усвідомлення розбіжності в думках з навколишніми людьми і зовнішня згода з ними, реалізована у поведінці.

Низка авторів виокремлює чотири *психологічні механізми соціалізації*:

імітація – усвідомлене прагнення дитини копіювати певну модель поведінки;

ідентифікація – засвоєння дітьми батьківської поведінки, установок і цінностей як своїх власних;

сором – переживання викриття та ганьби, пов'язане з реакцією інших людей;

почуття провини – переживання викриття й ганьби, пов'язане з покаранням самого себе поза залежністю від інших людей.

Перші два механізми є позитивними; *сором і провина* – негативні механізми, що забороняють або придушують певну поведінку.

Найінтенсивнішою соціалізація є в дитинстві та юності, але вона триває також у середньому та літньому віці. Дослідження дають змогу виокремити низку відмінностей у соціалізації в дітей і дорослих.

Соціалізація дорослих виявляється здебільшого через зміну їхньої зовнішньої поведінки, а у дітей корегуються базові ціннісні орієнтації.

Дорослі можуть оцінювати норми, діти – лише засвоювати їх

Соціалізація дорослих найчастіше припускає розуміння того, що існує багато «відтінків» вияву різних норм і правил поведінки. Соціалізація дітей будується на підпорядкуванні дорослим і виконанні певних правил. Дорослі змушені пристосовуватися до вимог різних ролей і в цих ситуаціях встановлювати пріоритети, використовуючи такі критерії, як «більш добре» або «менш погано».

Соціалізація дорослих орієнтована на оволодіння певними навичками; соціалізація дітей – здебільшого на мотивацію їхньої поведінки.

Джон Клаузен виокремив кілька критичних етапів у житті дорослих: вибір професії, балансування між вимогами роботи і родини, подолання вікових криз.

16.3. Процес соціалізації

Одним з перших психологів, який поставив у центр своїх досліджень аналіз розвитку особистості дитини, був В. Штерн. Його теорія одержала назву теорії конвергенції. Психічний розвиток в

уявленні В. Штерна – це саморозгортання наявних у людини задатків, які спрямовує і визначає те середовище, у якому живе дитина. В ігровій діяльності він виокремив форми: *незмінну і пов'язану з вродженими інстинктами*. Зміст гри задає середовище, допомагаючи дитині зрозуміти, у якій діяльності вона може реалізувати закладені в ній якості. Отже, гра сприяє не лише тренуванню вроджених інстинктів, а й соціалізації дітей. Сам розвиток В. Штерн розумів як ріст, диференціацію і трансформацію психічних структур. При цьому диференціацію розуміли як перехід від неясних, невиразних образів до більш ясних, структурованих і виразних гештальтів.

В. Штерн стверджував, що існує не лише загальна нормативність психічного розвитку, а й індивідуальна норма. Збереженню індивідуальних особливостей сприяє механізм психічного розвитку – *інпроцепція*, тобто поєднання дитиною внутрішніх цілей із завданнями оточення. Дитина, народжуючись, не усвідомлює своїх схильностей. Середовище допомагає їй організувати свій внутрішній світ, усвідомити себе. Дитина приймає і бере із середовища тільки те, що відповідає її потенційним схильностям, ставить бар'єр на шляху тих впливів, що їм не відповідають.

Суперечність між зовнішніми вимогами і внутрішніми схильностями має позитивне значення для розвитку. Негативні емоції сприяють зростанню самосвідомості. Дитина шукає, що треба зробити, щоб домогтися гарного самопочуття. Отже, емоції пов'язані з оцінкою оточення і сприяють соціалізації дитини. Цілісність розвитку забезпечує, насамперед, тісний зв'язок між емоціями й мисленням, а також загальний напрям розвитку всіх психічних процесів – від периферії до центру: спочатку споглядання (сприйняття), потім уявлення (пам'ять), потім мислення.

В. Штерн був одним з перших, хто вказав на роль схеми як ментальної структури, що допомагає перейти від уявлень до понять. Отже, у теорії В. Штерна процес соціалізації постає не як прямий вплив соціуму, а як процес узгодження соціальних впливів з індивідуальними можливостями дитини, який відбувається в напрямі ускладнення відповідно до ускладнення психічної організації.

західній психології проблему соціалізації розробляють здебільшого в руслі *психоаналізу* та *інтераціоналізму*. Відповідно до психоаналізу, *соціалізація* – це входження нібито споконвічного асоціального або навіть антисоціального індивіда в суспільне середовище й адаптація до його умов. Інтераціоналізм описує соціалізацію як наслідок міжособистісної взаємодії людей, що веде до їхньої згоди через взаємно конформну поведінку.

В українській психології соціалізацію характеризують як розширення дій сукупності умов (у яких живе і розвивається людина, насамперед у результаті навчання і виховання), сфери діяльності і спілкування індивіда, як процес становлення його особистості, враховуючи самосвідомість і активну життєву позицію.

Альберт Бандура запропонував чотириступеневу модель навчання і відтворення. На першому ступені домінує *увага*, оскільки для того, щоб відбулося навчання, дитині необхідно звернути увагу на зразок. На другому ступені здійснюється *збереження*, при цьому, інтерпретуючи поведінку іншої людини, дитина використовує наявні пізнавальні навички або категорії і зберігає цю інформацію в пам'яті. Ефективність цієї стадії частково залежить від рівня когнітивного розвитку дитини.

Часто процес на цьому закінчується, тобто дитина довідалася і може згадати, що робила інша. Вибираючи спосіб поведінки, вона може зовсім не використовувати цю інформацію або, інтерпретуючи її по-своєму, робити інакше. Результат навчання на рівні поведінки може виявитися через деякий час. Використання інформації, яка збереглася пам'яті дитини, є *моторним відтворенням*. Таке відтворення залежить від моторних і когнітивних здібностей дитини.

Ще однією складовою, яка забезпечує соціальне навчання, є *мотиваційні процеси*, які визначають, чи буде здійснено певну дію. Спостереження за наслідками поведінки іншої людини вплине на бажання відтворювати цю поведінку.

Біхевіористи зводили соціалізацію до соціального вчення, тобто надбання нових форм реакцій через наслідування поведінки інших людей або спостереження за ними.

Ж. Піаже не розглядав процес соціалізації як самостійний або специфічний. Він вважав, що в міру становлення логічного мислення дитина опановує правила й закони організації соціуму. Критичним періодом у розвитку здатності до логічного мислення, а отже, і розуміння правил соціальної організації, є подолання егоцентризму дитини в 6–7-літньому віці. Отже, за Піаже, когнітивний розвиток визначає можливості соціального.

Психоаналітичні погляди – насамперед концепцію З. Фрейда – можна означити як теорію конфронтації двох чинників: біологічних тенденцій і впливу середовища. Роль соціальних впливів у тому, щоб обмежити поведінку людини визначеними нормами і правилами. Під тиском соціальних норм вроджені інстинкти і бажання витісняють зі свідомості, створюючи напругу і конфронтацію між свідомим (соціальним) і несвідомим (вродженим).

Протилежний погляд було сформульовано у працях Р. Шпіца, Дж. Боулбі та їхніх послідовників. Вони вперше описали наслідки материнської депривації на психічний розвиток дитини, показали роль ранньої емоційної прив'язаності до матері для психічного здоров'я, формування особистості дитини. Наслідки життя дитини в установі (госпіталізація) у відриві від матері виявлялися вже до 3–4 місяців і ставали значними до 6–7 місяців. Дефіцит соціальних контактів призводив до зниження зацікавленості оточенням, порушення моторного розвитку, з'являлася апатія, збіднення емоційних виявів. Далі відбувалися важкі зміни в інтелектуальному й особистісному розвитку дітей. Формувався характер, за словами Дж.

Боулбі, який нікого не любив і не отримував любові. Цю лінію досліджень продовжили Дж. Боулбі (теорія емоційного розвитку) і М. Ейнсворт (теорія прив'язаності).

Прив'язаність розглядали як вибіркові стосунки дитини з матір'ю, яка давала дитині безпеку й емоційну підтримку. Ця концепція емоційної прив'язаності була критикою поглядів З. Фрейда про «корисливу» любов дитини до матері, яка дає дитині харчування.

Прив'язаність дитини до матері виконує функцію захисту й безпеки на ранніх етапах розвитку, має біологічне коріння і видову специфічність. Зокрема, дитинчата шимпанзе чіпляються за шерсть матері. Дж. Боулбі описав видоспецифічний арсенал дитини, який дає змогу підтримувати близькість з вихователем. Плач – сигнал небезпеки, заклик про допомогу, усмішка дитини прив'язує дорослого до дитини, випробовує любов і прагнення бути поруч. Белькотіння – як і усмішка, у відповідь на людську мову створює спільність і взаємний обмін людськими звуками. Чіпляння, ссання, а потім і проходження – також входять в арсенал взаємодії, забезпечують емоційний відгук і контакт із матір'ю або людиною, яка її замінює.

Прив'язаність дитини до матері починає формуватися дуже рано. Було виокремлено чотири фази прив'язаності:

ФАЗА 1 (від народження до 3 міс.) – недиференційована реакція на людей. Дитина посилає сигнали, не адресовані конкретній особі. Діти віддають перевагу обличчям, звукам людського голосу. Вроджене надавання переваги обличчю і голосу поступово переводять відповідні усмішки дитини від ендогенної до екзогенної, а потім у 5–6 тижнів – соціальної, у відповідь на людське обличчя і голос.

ФАЗА 2 (3 – 6 міс.) – диференціація соціального об'єкта, спрямованість уваги на знайомих людей. Усміхаються, белькочуть, бачачи знайоме обличчя й чуючи голос, чіпляються за знайому людину. Коли діти плачуть, то заспокоїтися можуть здебільшого на знайомих руках.

ФАЗА 3 (6 міс. – 3 роки) – інтенсивна прив'язаність та активний пошук близькості. Дитина розрізняє знайомих і незнайомих, плаче, якщо мати залишає кімнату, тішиться її приходом. Виняткова прив'язаність формується в 7–8 міс., коли виникає страх перед незнайомцями. Це виявляється в реакціях настороженості, активного відкидання контактів, плачі. Після 6 місяців дитина здатна виявляти активні дії для досягнення бажаної близькості з вихователем. Дитина створює внутрішній образ вихователя і починає страждати від розлуки з ним. Поведінка стає цілеспрямованою, мета – досягнути близькості з близьким дорослим. Діти використовують батьків як базу для дослідницької поведінки. Дитина активно вивчає нове за умови, що батько

поруч. Прив'язаність залежить також від стану дитини. Якщо вона хвора або втомилася, то потреба бути поруч з вихователем сильніша за потребу в дослідницькій активності. До року в дитини формується робоча модель об'єкта прив'язаності: наскільки надійний і чуйний батько.

ФАЗА 4 (3 роки – завершення дитинства) – партнерська поведінка. На стадії цільового партнерства дитина навчається погоджуватися з планами і уявленнями людини, яка доглядає за нею.

Фази прив'язаності змінюють одна одну залежно не тільки від розвитку соціальних функцій дитини, а й разом з розширенням її ментальних і психомоторних можливостей. Розширюється репертуар дій, які виявляються в прив'язаності. Зокрема, якщо на першій стадії це лише міміка, усмішка, плач, вокалізації і контактні дії, то на другій стає можливим координоване цілеспрямоване дотягування, на третій – повзання і лазання. Поступово дитина стає здатна до цілеспрямованої поведінки, у неї формується уявлення про «сталість людини» (продовженні її існування за межами безпосередньої видимості), нарешті, вона стає здатна розуміти і враховувати почуття й наміри інших людей. Згодом ці праці було розкритиковано за зведення всього різноманіття чинників, які впливають на розвиток психіки, до якості материнсько-дитячої взаємодії. Було доведено, що депривація може набувати різноманітних форм і давати найрізноманітніші за формою і значенням наслідки, які аж ніяк не завжди є фатальними і незворотними для подальшого розвитку.

когнітивному розвитку порушення взаємин прив'язаності найбільше відображається в пошуковій, дослідницькій поведінці та стилі розв'язання завдання. Рання безпечна прив'язаність стимулює складніші форми дослідницької поведінки. Діти виявляли підвищену зацікавленість, завзятість і задоволення під час розв'язання проблемних ситуацій. Така поведінка рідко трапляється у дворічних дітей, які мали небезпечну прив'язаність.

Якість прив'язаності в дитини надалі пов'язана зі соціальними взаєминами з однолітками. Тих, у кого була безпечна прив'язаність, вихователі оцінювали як дітей з високою самооцінкою, здатних до емпатії, у яких позитивні афекти переважають над негативними. Були активніші, ініціативніші, відповідальніші. У взаєминах з однолітками виявляли значну витривалість, використовуючи позитивні емоції. Були менш агресивними, не були плаксивими. Не дивно, що вихователі оцінювали таких дітей як більш соціально компетентних, із кращими соціальними навичками і більшою кількістю друзів. Діти з безпечною прив'язаністю в минулому популярніші серед однолітків, ніж ті, що мали небезпечну прив'язаність.

Центральною структурою розвитку особистості є «Я-концепція». «Я-концепція» – це інтеграція трьох складових: *уявлення про себе*

(образ Я), ставлення до цих уявлень (самооцінка) і поведінка відповідно до уявлень про себе і самооцінки.

У. Найссер наводить п'ять видів знань «Я-ЕКОЛОГІЧНЕ»:

Я-сприйняття себе щодо фізичного оточення. Виокремлення себе зі світу.

Я-індивід, тут і тепер.

Екологічне Я існує спонтанно й активно від самого народження. Діти відокремлюють власні рухи від рухів інших людей (спостерігаючи на екрані телевізора рухи своїх ніг від подібних рухів іншої дитини. Вони здатні розрізняти й віддавати перевагу власним рухам, співвідносячи візуальні й кінестетичні образи). Попри своє споконвічне існування, екологічне Я розвивається і змінюється у зв'язку з розвитком образу тіла, необхідністю розвитку моторних навичок, їхнім удосконаленням. Ідея екологічного Я сформулював Дж. Гібсон, вона подібна до «фізичного Я» В. Джемса.

Інтерперсональне Я – це Я-індивід, яке бере участь у контактах людьми, взаємних обмінах у спілкуванні з дорослим. Інтерперсональне Я будує матрицю Я – Інший. Це прямий, безпосередній контакт віч-на-віч за допомогою способів, властивих людському виду (обмін поглядами, жестами, вокалізаціями, усмішками). Ці обміни інтенціональні з двох боків і побудовані на невербальних комунікаціях. Початок розвитку матриці «Я – Інший» – близько 2-х міс.

Безперервне Я – Я-індивід, що має уявлення про зв'язок минулого, сьогодення й майбутнього через віднесення до себе: я є, я був і буду. Я читаю, читав учора, сплю і буду спати завтра. Зв'язок, безперервність самосприйняття є основою звичної рутинної діяльності суб'єкта.

У. Найссер також виокремлює Приватне Я – виникнення індивідуального досвіду переживань, унікального змісту Я і концептуального Я – виникнення концепції Я, яка містить окремі субтеорії: рольову, інтервальну, атрибутивну тощо.

Про становлення «Я-концепції» в дитячому віці можна судити лише за поведінковим виявом. Зокрема, приблизно з 3 до 8 місяців діти активно досліджують власне тіло: вивчають свої руки, ноги, дії, що вони можуть робити. Дуже рано діти цікавляться своїм відображенням у дзеркалі, усміхаються йому. Дуже рано (близько 3–4 міс.) діти можуть розрізняти свої обличчя і тіла від інших дітей. Близько 8 міс. усвідомлюють зв'язок руху дзеркального образу зі собою і використовують ці ознаки для гри й імітації. Повністю впізнають себе в дзеркалі, як власне відображення, у віці близько 18 міс., коли діти, зауважуючи намальований кружечок на щоці або носі, починають торкатися себе, а не дзеркального відображення. У 22–24 міс. дитина усміхається перед дзеркалом, вказуючи на себе і торкаючись себе, а не дзеркального образу.

Це засвідчує, що діти розпізнають дзеркальний образ, фотографії й відеозаписи як образ Я. Щобільше, існує чимало доказів,

що розвиток компонентів самосвідомості з'являється як система на 2-му році життя: спершу – фізичне впізнавання, потім – усвідомлення емоцій, далі – мовний самоопис, нарешті – самооцінка власних емоцій (сором, провина, совість).

Концепція Я виходить за межі розпізнавання свого фізичного Я і фундаментальним аспектом когнітивно-соціального розвитку, що триває все життя.

Спостерігаючи за поведінкою навколишніх, їхньою реакцією на дії, діти розуміють, як їм треба поводитися. Вони починають усвідомлювати, чого чекають від них навколишні, як вони ставляться до того чи іншого предмета, або події, починають враховувати очікування і плани інших людей.

2,5 – 3 роки починається процес інтерналізації суспільних норм і орієнтація на них незалежно від присутності чи відсутності дорослого. До кінця 2-го року діти дедалі частіше в розмові говорять про себе, при цьому вони можуть використовувати слово «я», але можуть говорити про себе й у третій особі. Разом зі зростаючим відчуттям Я в міру усвідомлення власних почуттів діти можуть гостро реагувати на фрустрацію, образи, у власному самоствердженні вони можуть стати агресивними. Агресія й емоційні сплески можуть бути результатом зіткнення суперечливих прагнень – до близькості з батьком (що дає безпеку) і до автономії (яка потрібна зростаючому відчуттю Я).

Процес формування «Я-концепції» підпадає під сильні культурні впливи. У працях психологічних антропологів ідеться про те, що в кожній культурі «Я-концепція» формується в особі, яка відповідає цій культурі, формі. Тому Я не можна адекватно зрозуміти окремо від конкретного соціального контексту, у якому його було сформовано.

Отже, Я в традиційному суспільстві є менш автономним і більш «соціоцентричним», на відміну від «єгоцентрично-договірної» моделі незалежного індивіда в суспільстві західного типу.

Наступні етапи соціалізації тісно пов'язані зі становленням довільної поведінки, що є необхідною умовою засвоєння конвенціональних норм і адаптивних поведінкових стратегій. Одним з важливих способів соціалізації в цьому періоді є гра, зокрема гра за правилами і рольова гра, у якій у дітей формуються адекватні уявлення про рольові позиції та відповідну їм поведінку.

Загальновідомими є спостереження за іграми дошкільників у кухаря, механіка, водія автобуса, пасажир автомобіля, лікаря, няньку. Такі функціональні ролі можуть комбінуватися із сімейними ролями матері або батька. Цікаво, що дошкільники вибирають ролі відповідно до статі. Дівчатка звичайно грають ролі, які виконують жінки, хлопчики з більшою імовірністю беруть на себе чоловічі ролі. Символічна гра може робити внесок у процес статевої ідентифікації. Конвенціональні соціальні ролі, зі свого боку, забезпечують символічні межі, усередині яких дитина, що розвивається, може досліджувати статеву ідентичність.

Соціальну диференціацію хлопчиків і дівчаток здійснюють батьки, по-різному їх одягаючи, називаючи і вводячи багато інших розбіжностей залежно від статі. Іграшки типізовані за статтю, починаючи з дитинства. З 2–6 років у кімнатах хлопчиків більше машин і тракторів, у кімнатах дівчаток – ляльок та іграшкових предметів побуту. Чотирирічні хлопчики краще сортують зображення іграшок, які дорослі вважають чоловічими (наприклад, потяги, гаражі), а дівчатка однаково добре сортують зображення і типово чоловічих, і дівочих іграшок. Батьки бавляться по-різному з хлопчиками і дівчатками, частіше беруть участь у грубій і безладній грі зі синами.

Для шкільного віку характерне потрапляння дитини, з одного боку, в жорсткішу, ніж дотепер, систему соціально-нормативних впливів (навчання), з іншого – велика значущість взаємодії з однолітками. Значущість спілкування з однолітками для соціалізації особливо зростає в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування соціальної ідентичності, формується статева й особистісна ідентичність.

Найважливіша особливість підліткового віку щодо соціалізації – перехід від дитинства до дорослості. Що більша різниця в рольовій поведінці, правах та обов'язках дитини і дорослого, то сильніше виражена підліткова криза. Значною мірою впливають культурні традиції та установки.

зрілому віці відбувається визначення професійної ролі, розширення кола соціальних контактів, освоєння нових соціальних ролей (дружини, батька тощо), залучення в громадське життя. У літньому віці трансформуються норми й вимоги з боку навколишніх до людини, звужується коло ролей. Для успішної соціалізації на цьому етапі потрібно переосмислити цінності та установки людини, її залучення до нових видів діяльності, вироблення ставлення до власного старіння. У вивченні процесів соціалізації значну увагу приділяють соціалізації на різних етапах життєвого шляху людини, впливові особливостей соціалізації в різних культурах на психічний розвиток, соціалізації у формальних і неформальних інститутах.

Попри різні концептуальні підстави теорій П. Шпітца, Дж. Боулбі та культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, їх поєднує уявлення про всеосяжну роль соціальних взаємодій у психічному розвитку дитини. За Л.С. Виготським, соціальна взаємодія первинна і детермінує перехід у розвитку людини від натуральних психічних функцій до вищих, специфічно людських. Замість поняття онтогенез психічного, він увів поняття соціогенез психічного. Провідна роль у соціогенезі психіки належить дорослому, як носієві культурних засобів, які опосередковують взаємодію дитини зі світом. При цьому Л.С. Виготський, описуючи ранні етапи онтогенезу психіки, говорив про єдиний взаємопроникаючий ряд соціально-біологічного формування особистості дитини. Визнаючи роль біологічних, вроджених програм розвитку на ранніх етапах (приблизно до 3 років),

Л.С. Виготський потім переносив центр ваги на культурні чинники: спілкування, виховання тощо. Він вважав єдиним джерелом їхнього розвитку вищі психічні функції. У цьому – суперечливість теорії Л.С. Виготського.

Культурно-історична теорія пропонувала єдину детермінанту розвитку дитини – соціальну взаємодію. Однак, декларуючи соціальну природу психічного розвитку дитини, культурно-історична теорія залишала дитину пасивним об'єктом дорослих соціальних впливів. Вона не розкривала її ролі як активного агента взаємодії з одного боку, а з іншого боку – не залишала місця для вибору дитині під час взаємодії зі світом, відмовляючи їй в індивідуальних перевагах, своєрідності її розвитку.

М.І. Лисіна, розвиваючи лінію досліджень, яку започаткував Л.С. Виготський, стверджувала наявність особливої потреби в спілкуванні, яка формується на основі базових біологічних потреб (у їжі, теплі, безпеці тощо) та прагненні до нових вражень, багатим джерелом яких є дорослий. Критерієм появи потреби в спілкуванні (приблизно в 3–4 тижні) є усмішка у відповідь на дії дорослого. Необхідно зазначити, однак, що така усмішка може мати й інше походження і функцію – афективну регуляцію внутрішнього напруження, спочатку ендогенного, а потім стимульно-обумовленого (когнітивно-продукованого).

вітчизняній психологічній традиції взаємодії між дитиною і близьким дорослим віддають вирішальну роль у психічному розвитку дитини. Проблему цю досліджували здебільшого в межах культурно-історичної школи, яку започаткував Л.С. Виготський. Відповідно до його теоретичних уявлень, саме соціальна взаємодія визначає розвиток людини. Взаємини з дорослими опосередковують усі його стосунки з навколишнім світом.

Усі вищі психічні функції формуються пожиттєво, починаючи від народження, за активної участі дитини в культурно-історичному процесі. Розглядаючи ранні етапи онтогенезу психіки, Л.С. Виготський говорив про взаємопроникний ряд соціально-біологічного формування особистості дитини. Визнаючи роль біологічних, вроджених програм розвитку (приблизно до 3 років), він переносив потім центр ваги на культурні чинники – спілкування, виховання тощо, роблячи їхнім єдиним джерелом розвитку вищі психічні функції.

Контрольні питання:

Що розуміють під поняттям «соціалізація»?

Які погляди вчених на соціалізацію особистості?

Як відбувається процес соціалізації особистості?

Які особливості соціалізації особистості?

Розкрийте фактори соціалізації особистості.

Які особливості соціалізації особистості в різні вікові періоди?

Які інститути здійснюють соціалізацію особистості?
Яка роль прив'язаності в соціалізації особистості?
Які фази прив'язаності дитини до матері?
Як батьки впливають на соціалізацію своєї дитини?
У чому виявляється порушення взаємин прив'язаності?
Що є центральною структурою розвитку особистості?
Яка відмінність у соціалізації хлопчиків і дівчаток?
Яка роль гри в соціалізації дитини?
Яке значення зовнішнього спілкування для соціалізації особистості?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологичні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ

17.1. Загальне уявлення про «психологічний захист» і його функції

Особистість, як соціальне істота, постійно перебуває серед людей, під впливом соціальної діяльності й тих відносин, що склалися в суспільстві. Можна сказати, що вона перебуває під постійним тиском великого потенціалу зовнішнього психічного, яке чинить на неї і негативний, і позитивний вплив.

Належний збіг ідеального уявлення про себе з реальним визначає душевне благополуччя людини. Але коли з'явилася суттєва розбіжність, то виникає внутрішнє напруження, яке спонукає до змін ідеального або реального уявлення про себе, або до спроб загалом не сприймати інформацію, що призводить до дисбалансу уявлень. В останньому випадку в процес втручається інстанція, здатна до створення захисних механізмів.

Функцію «психологічного захисту» в більшості літературних джерел описано як низку специфічних прийомів, які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ має допомогти суб'єктові зберегти душевну рівновагу.

основі порушення психічної рівноваги – суперечність між тим, що людина усвідомлює, що в її житті відбулося щось ганебне, принизливе, і тим, що вона підсвідомо бажає «скасувати» те, що сталося, або хоча б витлумачити всі події в сприятливішому для себе ракурсі. Вважають, що найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту. При цьому бажання захистити себе від чинників, які тривожать психіку, виявляються на свідомому та несвідомому рівнях.

Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й повсякденно. Тому психологічний захист – нормальний, постійний механізм людської психіки.

Основне завдання психологічного захисту – у «витісненні» негативної психоенергії. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових свого переконання, утворення додаткових джерел позитивної психоенергії – вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо.

Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити

психічну травму. Виникає новий порядок емоційних переживань.

На думку В.Л. Зливкова, зміст феномену психологічного захисту тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме.

Інколи «психологічний захист» розуміють тільки як фільтр свідомості (наприклад, у працях Т.С. Яценко). У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. Наприклад, підліток, який потрапив у злочинне угруповання, може бачити в такій поведінці романтичний виклик, який він кидає звичайним людям, що не визнають його «чеснот». Насправді ж він лише пригнічує свій страх та очікування кари, у чому ні собі, ні іншим зізнатися не хоче. Така поведінка може спричинити в нього значну агресію щодо тих, хто цей страх у нього зумовлює.

Компенсаторні засоби психологічного захисту:

Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання, які травмують особистість, замінивши їх потім на комфортніші переживання.

Переміщення неприємних переживань з рівня свідомості на рівень підсвідомого.

Емоційне «придушення» критики ззовні.

Особистість має про себе певну думку, уявлення, що складаються в певний образ. Однак цей головний образ «Я», у свою чергу, складається з різних допоміжних образів «Я». На думку М. Розенберга, йдеться про «справжнє «Я», «динамічне «Я», «фантастичне «Я», «майбутнє «Я», «ідеалізоване «Я».

«Справжнє «Я» – якою людиною бачить себе цієї миті.

«Динамічне «Я» – за допомогою яких засобів людиною планує досягти успіху (наприклад: студент за допомогою вищої освіти планує зробити кар'єру).

«Фантастичне «Я» – якою людині треба було б бути, якби вона керувалася засвоєними моральними нормами та зразками поведінки.

«Майбутнє «Я» – з якою зразковою для себе особистістю людиною прагне зрівнятися в майбутньому.

«Ідеалізоване «Я» – яким себе суб'єктові приємно було б бачити.

На думку Т.С. Яценко, провідну роль у формуванні механізму психологічного захисту відіграє «ідеалізоване «Я». Саме воно визначає систему очікувань, як саме сприйматимуть суб'єкта його партнери у спілкуванні. При цьому вся система психологічного захисту спрямована на те, щоб ці очікування виправдалися.

Психологічний захист має складну структуру:

СПРЯМОВАНІСТЬ пов'язана з виявленням особливостей «ідеалізованого «Я» суб'єкта.

МЕТА пов'язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту.

ЦІННОСТІ визначають, які умовні цінності є головними для функціонування захисту.

ЗАСОБИ – сукупність технік захисту.

РЕЗУЛЬТАТИ – те, що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Усі ці категорії, як доводить Т.С. Яценко, дуже тісно пов'язані між собою та об'єднані в певну ієрархічну систему. Головним компонентом, який виконує функцію їхнього організатора, є «ідеалізоване «Я».

Оскільки параметри системи психологічного захисту задає «ідеалізоване «Я», наслідком її діяльності притаманне ухиляння від реальності. Характерною є тенденція «знецінення» іншої людини, ігнорування позитивних рис її особистості. Під час захисту відбувається блокування почуття вдячності. Вияви доброзичливості з боку інших людина сприймає як належне.

Отже, механізм психологічного захисту формується поза досвідом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування – потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, до якої він входить.

Український психолог Т.С. Яценко головною функцією психологічного захисту вважає недопущення людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру.

Американський психолог Т. Шибутані доводить, що не біологічний організм, а особистість оберігає себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів.

накопиченням життєвого досвіду в людини формується система, що виконує роль огорожі внутрішнього світу від інформації, яка може зруйнувати її душевну рівновагу. Ця система містить вхідний контроль – *цензуру* і кілька форм переробки інформації, що може травмувати; ці форми дають змогу усунути або знизити травмуючий вплив. Цензура, як вартовий на посту, як митник, інспектує все, що надходить на входи свідомості, ретельно контролюючи кожен душевний рух у відповідь, і не пропускає – відсіває небезпечні сигнали. Ці травмуючі сигнали надходять на переробку. Роль фільтру при цьому виконують рівні самоповаги. Нейтралізуючи небезпечні для душевного світу сигнали, захист є системою стабілізації особистості. Це виявляється в усуненні та (або) мінімізації негативних

емоцій, коли є небезпека виникнення почуття тривоги або докорів сумління як реакції на критичний розлад власних уявлень про світ з новою інформацією. Вона ж перешкоджає задоволенню антисоціальних, інстинктивних потреб і вимагає пошуку обхідних шляхів, часткових або символічних способів їхньої реалізації.

Однак психологічний захист може негативно впливати на поведінку людини, розуміння себе тощо, оскільки спотворює інформацію про власні наміри, бажання, реальний стан справ, віддалені й близькі наслідки поведінки. На цій основі відбувається невинувато ускладнений процес порівняння власної самооцінки та оцінки навколишніх. Наприклад, вплив статевого деморфізму на об'єктивність оцінки партнера (за дослідженням Т.М. Домнич). Жінка дає чоловікові об'єктивну характеристику лише за умови, що вона ставиться до нього або добре, або нейтрально. Чоловік здатний на об'єктивну характеристику жінки лише тоді, коли ставиться до неї негативно або нейтрально. Проте обидві половини людства переконані у власній об'єктивності та неупередженості.

Психологічний захист часто сприяє тому, що суб'єкт спотворює інформацію задля збереження в собі відчуття послідовності та логічності своєї поведінки, а також позитивної оцінки оточення. Загальними наслідками такого психологічного захисту (як зазначає Т. Шибутані) є упередженість в оцінках, ігнорування нового досвіду, патологічне бажання нав'язати свою думку. Але попри всі ці відхилення від істини, людина переконана у своїй об'єктивності й неупередженості.

17.2. Різновиди психологічного захисту та їхня характеристика

Дослідники по-різному трактують різновиди психологічного захисту.

Ф.Б. Басін зазначає, що всі спроби класифікувати різновиди психологічного захисту пов'язані з процесом психологічної переробки високоемоційного переживання. Інших поглядів дотримується Т.С. Яценко, яка вважає, що психологічний захист порушує загальну захищеність «Я», тому що віддаляє суб'єкта від реальності, спотворюючи причину конфлікту.

Найчастіше різновидами ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію.

Заперечення – це прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими уявленнями про себе, що склалися. Захист виявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Це ніби бар'єр, розташований безпосередньо на вході до

системи, яка сприймає. Він не допускає туди небажаної інформації, яку людина при цьому незворотно втрачає і її не можна буде згодом відновити. Отже, заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні згодом не зможе потрапити до свідомості.

Під час заперечення переорієнтовується увага. Її напрям змінюється так, що людина стає особливо неуважною до сфер життя і подій, які можуть завдати їй прикросців, а також травмувати. Таким чином вона превентивно (випереджуючи) відгороджується. Під впливом заперечення людина намагається про щось не думати, відігнати думки про це.

Як відомо, серед потерпілих у масштабних катастрофах завжди є певний відсоток людей, захисна психічна реакція яких виявляється в повному запереченні, здавалося б, цілком очевидних подій. Існує багато приголомшливих описів такої «дивної» поведінки після землетрусів, повеней, вивержень вулканів тощо.

Узагальнено значущість інформації, яка може надійти, її небезпеку, оцінюють під час попереднього сприйняття ситуації та її емоційної оцінки як «чогось небажаного». Така оцінка зумовлює переорієнтування уваги, коли докладну інформацію про цю небезпечну подію повністю вилучено з подальшої обробки. Тоді людина або відгороджується від нових відомостей («є, але не для мене»), або не помічає їх, вважаючи, що їх немає. Так чи інакше, але виникає своєрідна внутрішня еміграція.

На відміну від інших захисних механізмів, заперечення здійснює селекцію відомостей, а не трансформацію їх з неприйнятних на прийнятні.

ситуації **придушення** захист виявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації – під час її переходу або зі сфери сприймання в пам'ять, або з пам'яті у свідомість. Придушення починає діяти лише тоді, коли тенденція небажаної дії досягає певної сили. У цих умовах відповідні сліди забезпечують начебто спеціальні мітки, які ускладнюють подальше довільне їх пригадування – блокують їх, хоча інформація, маркована таким чином, у пам'яті зберігається. Як відомо, щоб сліди закріпилися в довготривалій пам'яті, вони мають бути особливим чином емоційно забарвлені – марковані. Необхідне емоційне забарвлення (оцінка) визначає надалі доступність слідів довільному спогаду. Коли людина відкидає думку про те, чого вона не хоче або не може зробити, то говорить собі: «Не так уже й потрібно це було. Є речі важливіші», виявляючи таким чином негативне емоційне маркування.

Якщо людина зусиллям волі прагне щось відкинути, забути про щось пережите або в думках відштовхує це від себе, усуваючи намір, то відповідні психічні акти деформуються. Деформація, що виникає, здійснює дисоціацію слідів у пам'яті, тобто ділить їх на дозволені для довільного спогаду й недозволені. Із загальної картини минулих подій щось заборонено відтворювати. Причому не всі негативні події

пригнічено однаково, частіше – переживання сексуальних спонукань, страху, власної слабкості, агресивних намірів проти батьків тощо.

Пригнічені, недозволені для згадування відомості і такі, що зберігаються в несвідомому, не є недоступними для свідомості абсолютно. Трапляється, що свідомість вгадує їхню приглушену й невиразну мову. Вони можуть виявлятися обмовками, описками, ніяковими рухами, нав'язливими станами, тобто різноманітними симптомами. Ці симптоми символічно відображають зв'язок між реальною поведінкою й пригніченою інформацією.

Раціоналізація – це захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, яку дозволено сприймати, завдяки якій власну поведінку репрезентовано як добре контрольовану й таку, що не суперечить об'єктивним обставинам. При цьому неприйнятну частину ситуації із свідомості віддалено, особливим чином трансформовано і після цього усвідомлено, але вже в зміненому вигляді. Головна особливість раціоналізації полягає у спробі постфактум створити гармонію між бажаним і реальним становищем і, таким чином, запобігти втраті самоповаги. Це спроба пояснити поведінку, котра не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачу і недосягнення мети. Так, пасивний говорить, що його зайва поступливість – наслідок душевної делікатності; агресивний, що, як сильна людина, він не може дозволити нікому «сісти собі на шию», а байдужий – що він незалежний і самостійний. У цих ситуаціях рішення, як вчинити, людина приймає підсвідомо і не усвідомлює того, що за цим рішенням насправді. Просто коли вчинок здійснено, вона бере на себе завдання знайти для нього виправдання, щоб переконати себе й інших, що вона діяла відповідно до реальної ситуації.

Раціоналізація може суперечити фактам і законам логіки, але це необов'язково. Вона може бути розумною й логічною. У цьому разі її ірраціональність полягає лише в тому, що оголошений мотив діяльності не є справжнім. Наприклад, іноді людина стверджує, що її професійна некомпетентність пов'язана з фізичним нездужанням: «Позбувшись головного болю, я б зосередився на роботі». У такій ситуації поради підлікуватися, не перевантажуватися, розслабитися, вочевидь, не допоможуть, оскільки ця людина тому й хвора, що на службі від неї жодної користі.

Усвідомлені (після втручання раціоналізації) причини поведінки поєднанням помилкової інформації (упереджень, забобонів), тобто трансформованих мотивів, до яких включено острівці істини (констатація самої події). Наприклад, не бажаючи зізнатися собі, що здійснила певні вчинки з егоїстичних мотивів, людина так «добре» все собі пояснює, що сама починає вірити у «чистоту своїх помислів», або, не маючи душевних сил признатися самій собі в тому, що втратила хорошу посаду з власної вини, переконує себе, що пішла з роботи добровільно.

Раціоналізація – це завжди виправдальне ставлення до своєї поведінки і своїх принципів. При цьому людина може бути впевнена у своїй щирості. Однак суб'єктивна переконаність у власній відвертості в жодному разі не є критерієм істинності. Мотив вчинку не обов'язково збігається з причиною, що передувала дії, оскільки виправдальні мотиви часто висувають і усвідомлюють після її здійснення. Наприклад, безпосередньою причиною бійки з хуліганом може бути необхідність у самозахисті, а згодом як аргумент наводять мотив збереження людської гідності, переконання в соціальній шкідливості хуліганства тощо.

Гармонії між реальною поведінкою людини і її уявленням про те, як має бути, можна досягнути за допомогою двох варіантів міркування: або підвищуючи цінність здійсненого вчинку, здобутого результату, або знижуючи цінність вчинку, який здійснити не вдалося, чи результату, якого не досягнуто. Наприклад, чи звертатися по допомогу до неприємної для вас людини? І в тому, і в іншому разі зміни спрямовані до зменшення дисонансу між бажаним і дійсним відповідно до особистої системи цінностей.

Коли захист не задіяно своєчасно, дисонанс, який виник, людина переживає як тривогу, жаль. Не одержавши бажаного і засмучуючись з цього приводу, людина, втішаючи себе, говорить: «Не дуже-то й хотілося». У таких ситуаціях використовують варіант раціоналізації, названий «Зелений виноград». Він спонукає знецінювати або дискредитувати недоступні блага. Через брак сил і волі для здійснення запланованого, людина, перебільшуючи труднощі, які потрібно здолати, вмовляє себе, що робити цього не потрібно. Інший варіант раціоналізації – «Солодкий лимон». Він спрямований на перебільшення цінності вже наявного блага і значущості досягнутого результату.

Якщо завдання, яке в момент прийняття рішення видавалося цікавим і актуальним, не вдалося виконати, ставлення до нього змінюється. Тепер людина схильна оцінювати його як незмістовне й неактуальне. Аналогічні механізми раціоналізації втручаються і в таких, наприклад, ситуаціях, коли повна дівчинка, не ігноруючи самого факту надмірної ваги, трактує його як перевагу (жіночність).

Отже, раціоналізація – це пошук помилкових підстав, коли людина не ухиляється від зіткнення із загрозою, а нейтралізує її, інтерпретуючи безболісним для себе способом. Для цього реальний стан справ змістовно аналізують, і так його пояснюють, що людина може перебувати в ілюзії, ніби керується розумними й гідними мотивами.

Витіснення пов'язане з уникненням внутрішнього конфлікту через активне вилучення зі свідомості (забування) не інформації про те, що трапилося загалом, а тільки справжнього, але неприйняттого мотиву своєї поведінки. Витіснення спрямоване на те, що раніше було усвідомлене хоча б частково, а заборонене стало вторинним і тому

утримується в пам'яті. Воно означає, що надалі цьому спонуканню, хоча воно існує, не дозволено входити в сферу свідомості.

Умовою витіснення є результат порівняння нової інформації з ідеалом «Я». Якщо цей результат несприятливий для людини, деякі моменти відколюються від єдності з іншими, затримуються на шляху руху до реалізації. Витіснення як форму переживання, відсутнього в свідомості, уперше описав З. Фройд. Вилучення мотиву цього переживання зі свідомості зумовлює те, що його забувають. Забувають, щоб уникнути незадоволення, що його спричинив би цей спогад.

Тут доречно пригадати, що несвідоме невідкладне часом. Подія, раніше витіснена і через багато років знову введена у свідомість, не втрачає свого емоційного заряду і діє на свідомість з колишньою силою.

Оскільки події, витіснені у несвідоме, зберігають емоційний енергетичний заряд, оскільки вони постійно шукають можливості вийти назовні, вони пробиваються у свідомість. Для утримання їх у несвідомому стані потрібне безперервне витрачання енергії. Коли витіснене робить спробу пробитися у свідомість, суб'єктивно з'являється відчуття тривоги, безпричинного страху. Отже, завдяки витісненню деякі потяги не можуть бути задоволені, але вони несуть зі собою у підсвідомість енергетичний заряд, що провокує підвищення загальної емоційності й тривожності, які, зі свого боку, спонукають людину змінювати логіку дій.

Однак є шанс частково повернути витіснене у свідомість. Воно може пробитися у свідомість за умови, якщо факту не заперечують, але заперечують його логічність, тобто правильність ставлення до нього. «Це було, але ми з цим не погодилися!»

Типовим є витіснення обтяжливих відомостей, пов'язаних з виникненням страху смерті.

Витіснення може бути не лише частковим. Зокрема, витіснена поведінка здатна повністю відновлюватися у стані *стресу*, втоми чи релаксації, а також під час вживання алкоголю, коли усунено багато форм захисту. Коли витіснення неповне, то зазвичай залишається невитісненим ставлення людини до реального мотиву. Воно зберігається і проникає у свідомість у трансформованому вигляді як відчуття невмотивованої тривоги, що супроводжується іноді соматичними явищами.

Підвищена тривожність, яка виникає внаслідок неповного витіснення, може привести або до нової оцінки травмуючої ситуації (і таким чином конфлікт усунено), або до залучення інших захисних механізмів.

Проекція – вид психологічного захисту, пов'язаний з несвідомим перенесенням неприйнятних власних відчуттів, бажань і прагнень на інших. Її можна розуміти як неусвідомлене відкидання власних неприйнятних думок, установок чи бажань і наділення ними інших людей, щоб перекласти відповідальність за те, що відбувається всередині «Я», на навколишній світ. Людина починає звинувачувати

інших у тому, що вони роздратовані, тоді як переживає роздратування сама, заявляє, що її не люблять, хоча насправді не любить сама, дорікає іншим у своїх помилках. У разі виявлення небажаних якостей інших слабшає відчуття провини, і це дає полегшення. Побічні продукти проекції – іронія, сарказм, ворожість.

Під час реалізації проекції межі «Я» зрушуються так, що неприйнятні аспекти свого «Я» вважають такими, що належать іншим. Межа «Я», відчуття якої зазвичай допомагає людині відчувати свою нетотожність з рештою світу, пересувається, обсяг «Я» стискається, і тоді виникає можливість і вірогідність відкидання того, що належить їй. Іноді, навпаки, обсяг «Я» розширюється і стає можливим «захоплення», коли своїм вважають те, що належить іншим, – це **ідентифікація**. Так чи інакше, це механізм втручання одного «Я» в «простір» іншого. У цьому сенсі проекція – форма захисту, яка приписує для ослаблення відчуття провини власні недоліки і слабкості іншим. Зсув меж «Я» дає змогу ставитися до внутрішніх проблем так, ніби вони відбувалися зовні. А якщо вони ззовні, то до них можна застосувати способи розв'язання проблем, які живляють щодо зовнішніх перешкод.

Сліди проекції виявляються тоді, коли, стикаючись з власним непристойним вчинком, небажаною рисою, людина частково обмежує інформацію про це, не усвідомлюючи, що це її власний вчинок або риса. Пропускаючи у свідомість інформацію про існування несприятливого факту як такого, людина змінює його належність – наділяє ним не себе, а іншу особу або об'єкт, доповнюючи (змінюючи) таким чином витіснену частину інформації.

Термін «проекція» ввів Фройд, розуміючи її як приписування іншим людям того, у чому людина не здатна собі зізнатися. З'являючись у ранньому дитинстві, проекція є найчастішою формою захисту і в дорослих.

Важливо звернути увагу на те, що людина, у якої переважає захист за типом проекції, в інших бачить насамперед саму себе. Під час спілкування з «двійником» вона фактично не має співрозмовників, які б відрізнялися від неї. Унаслідок проекції інформація про себе трансформується таким чином, що не сама людина вороже налаштована, агресивна, жадібна, а інша особа щодо неї. Загалом можна зазначити, що при цьому формується образ ворога, а коли хтось усюди бачить ворогів, у нього спрацьовує захисний механізм, який дає змогу перекласти, спроектувати відповідальність за власні промахи і помилки на «них».

Низька самооцінка – ключова ланка, яка підвищує імовірність виникнення проекції, а проекція відіграє значну роль у створенні різних забобонів: станових, расових тощо. Зручне тло для реалізації проекції створює алкоголь. На початкових фазах сп'яніння межі особистості ніби розмиваються, під час сприйняття знижується розрізнення властивостей співрозмовника і власних, що ніби

тимчасово зрівнює обох і полегшує проектування своїх якостей на інших.

Ідентифікація – різновид проєкції, пов'язаний з неусвідомленим ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних відчуттів і якостей. Це віднесення себе до іншого, через розширення межі «Я». Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина, ніби зробивши іншого частиною свого «Я», запозичує його думки, відчуття і дії. Уявивши себе на місці моделі, тобто перемістивши своє «Я» в цьому загальному просторі, людина може переживати стан співчуття, співучасті, симпатії, тобто відчуті іншого через себе і, таким чином, глибоко його зрозуміти. Фройд розглядав ідентифікацію як самоототожнення людини із значущою особою, за зразком якої вона свідомо або підсвідомо прагне діяти.

Ідентифікація розширює «Я», залучаючи до нього не лише конкретних людей, а іноді суспільство загалом, і навіть весь світ. Тоді людина може пережити ідентифікацію з «планетарною свідомістю», коли Землю вона сприймає як складний цілісний космічний організм. Відчуття злиття зі світом допомагає зрозуміти належність «духовного світу» до об'єктивної реальності. Про виникнення особливої форми ідентифікації – «океанічного» відчуття – говорив ще Фройд. Він описав цей стан як момент переживання повного злиття з природою, Всесвітом – єднання, що стирає всі можливі відмінності між «Я» і рештою світу. На відміну від інших форм захисту, це не переміщення зовнішніх меж «Я» або формування додаткових меж усередині, а втрата зовнішніх.

Розвивається ідентифікація в дитячих рольових іграх: дочки-матері, пожежники, космонавти тощо, і є одним з механізмів самопізнання. Вона збільшує здатність людини відчувати насолоду, єдність і гармонію через причетність до когось. Діти ідентифікують себе з тими, кого більше люблять, кого вище цінують, створюючи тим самим основу для самоповаги. З її допомогою дитина засвоює зразки поведінки інших, важливих для неї людей, тобто активно соціалізується. Ідентифікація опосередкує прийняття жіночої або чоловічої ролі, позиції дорослого, тобто бере участь у формуванні «Над-Я». Звідси випливає, наскільки важливо, щоб дитина мала змогу спілкуватися з такими дорослими, з якими вона могла б ідентифікувати себе, переносячи на себе їхні позитивні риси. Тоді вона, залучаючи у свій внутрішній світ норми, цінності й установки улюблених і шанованих людей, використовує їх надалі як власні. З цих запозичених елементів вона формує свій ідеал – внутрішнє уявлення про те, якою вона хотіла б стати.

Деперсоналізація – це позбавлення індивідуальності інших людей. Їх розглядають лише як носіїв соціальних ролей: батьки, викладачі, начальник, солдати, міліція тощо. Якщо людина не думає про інших як про таких, що мають свої почуття, то таким чином вона захищає себе від необхідності сприймати їх як рівних собі.

Ефекти деперсоналізації можна одержані і в експериментальних умовах – під час сенсорної депривації. У цих обставинах самотність і зумовлений нею дефіцит інформації провокують роздвоєння «Я» на дві персони – ту, що діє, і ту, що відчужено спостерігає. Людина виявляє тенденцію виокремити зі себе партнера для спілкування і взаємодіяти з ним. Нез'ясовний страх, що виникає внаслідок тривалої самотності, шукає і знаходить собі вихід у спілкуванні з видобутою назовні іншою частиною власної особистості.

Відчуження – це психологічний захист у формі ізоляції, відособлення всередині свідомості особливих зон, які пов'язані з травмуючими чинниками. У разі виникнення розщеплення, дисоціації мислення людини (за локальними суб'єктивними оцінками) стає відчуженим. При цьому деякі сукупності подій людина сприймає окремо, а зв'язки між ними не актуалізує і тому не аналізує. Тоді те, що відбувається сьогодні, неможливо зіставити з тим, що було вчора. З цього опису видно, що ізоляція провокує розпад звичайного функціонування свідомості: її єдність подрібнюється. Виникають ніби окремі відособлені свідомості, кожна з яких може володіти власним сприйняттям, пам'яттю, установками. У разі такої дисоціації психіка здатність пересуватися з однієї ізолюваної зони в іншу зберігається і, перебуваючи в одній з них, людина може спостерігати за самою собою

позиції іншої, тобто ніби з боку. Відчуження здійснює захист людини шляхом усунення «Я» від тієї своєї частини, яка провокує нестерпні переживання.

Отже, психіка розщеплюється на частини, що взаємно виключають одна одну. Але кожна частина цілком організована всередині себе і має свою логіку. У результаті відчуження зв'язок між травмуючою подією та її емоційною оцінкою порушується. У цьому сенсі настає ізоляція – відрив зухвалих думок і плотських спогадів від їхніх абстрактних або логічних аспектів. Не дивно, тому що для відчуження характерна втрата відчуття емоційного зв'язку між неприйнятними подіями і власними переживаннями з їхнього приводу, хоча реальність цих подій людина усвідомлює. Виникає певне відокремлення травмуючої ситуації від пов'язаних з нею душевних переживань. Усе це відбувається, але ніби з кимось іншим.

Виникнення відчуження, як наслідок надмірної ізоляції одної від іншої окремих частин людини, розвивається з нормальної здатності приймати різні життєві ролі. Історично вміння вийти за межі свого «Я» пов'язане зі зміною позиції у спільній діяльності. З цього погляду обмежене відчуження має позитивний сенс, допомагаючи розумінню нового з його суперечностями.

Відчуття свободи також припускає здатність до самовідчуження. Якщо людина не може весь час терпіти саму себе, вона може від чогось відмежуватися. Тоді виникає необхідна внутрішня дистанція між прийнятною і непринятною частинами «Я», що дає змогу вибрати щодо себе або якогось свого стану чи риси нову позицію. З цього випливає, що відчуження має і негативні, і позитивні грані. У своїй

захисній ролі воно постає як внутрішня анестезія, що дає змогу відгородитися від несамовитих фізичних і психічних страждань.

Відчуження пов'язано з дисоціацією через відокремлення однієї частини особистості (неприйнятної і такої, що травмує її) від іншої її частини, яка цілком її влаштовує. Поки існує таке розщеплення, гідна частина особи, переживаючи з приводу вчинків негідної, може відсторонитися від неї. Проблема подолання такої відчуженості й досягнення внутрішньої єдності, гармонії, душевної рівноваги тісно пов'язана з усвідомленням своєї гріховності, тобто визнанням інших, відкинутих частин своєї особистості. Отже, якщо деперсоналізація залишається в межах норми, то це розширює можливості людини, створюючи їй умови для осмислення своїх вчинків: дає змогу поглянути на себе збоку. Таке усунення від чого-небудь дозволяє знайти внутрішню свободу і підтримувати гідний спосіб життя. Якщо

відношення між бажаннями людини і можливістю їх визнання в собі розриваються, то деперсоналізація стає чинником, що порушує самосвідомість.

Заміщення – це вид психологічного захисту від нестерпної ситуації через перенесення реакції з «недосяжного» об'єкта на «досяжний» або через заміну неприйнятної дії на допустиму. Завдяки такому перенесенню спадає напруження, створене незадоволеною потребою. Зрозуміло, заміна має бути достатньо близькою до первинного бажаного. Механізм заміщення ефективний тоді, коли реакція, яка замінює, хоча б частково розв'язує проблеми недосяжної.

Якщо бажаний шлях реагування закрито, то щось, пов'язане з виконанням нашого бажання, шукає інший вихід. Тоді можна спостерігати специфічні реакції розрядки: «плюнути з досади», «тупати ногою», «вдарити кулаком по столу». Так само ефективним є зміщення агресії на «цапа-відбувайла». Усі замітники сприяють відведенню збудження, нездатного знайти нормальний вихід на виконавську систему іншим шляхом.

Заміщення ефективніше (внутрішнє напруження краще розряджається), якщо за його допомогою вдалося, хоча б частково, досягти початкової мети. Наприклад, якщо неможливо побити кривдника, виникає прагнення образити його. Характерна також інверсія: якщо, попри докладені зусилля, досягти бажаного не вдалося або не одержано очікуваного результату, людина, прагнучи хоч якось розрядити напруження, що накопичилося, починає несамовито лаяти те, до чого вона щойно пристрасно прагнула. Інший поширений спосіб заміщення – коли, вичерпавши аргументи в суперечці, людина шаленіє і кричить.

Якщо неможливо не лише побити чи обляти кривдника, а навіть хоча б якось виявити своє негативне ставлення до нього, то напруження розряджається заміною мішені: людина спрямовує свою агресію на іншу людину або предмет. Проте стандартною формою заміщення грубої сили, спрямованої на покарання або образу дією, є

лайка і словесні образи. Їх використовують як запобіжні клапани для виходу відчуттів, що переповнюють людину, запобігаючи фізичній дії.

Заміщення може реалізуватися не лише перенесенням на інший об'єкт або іншу дію (наприклад, лайку), а й перенесенням їх з реального світу у світ втішних фантазій. Людина занурюється у свій внутрішній світ і тоді не може реалізувати себе в зовнішніх подіях. Щоразу, коли дійсність розчаровує нас або загрожує нам, ми намагаємося повернутися в країну фантазій, де можна досягти того, чого, як думає людина, вона не може домогтися в реальному житті. У цій країні, де фантазії заміщують реальність, залишається гіркота страждань і відчуття неповноцінності. У фантазії будь-яка мрія – факт, що відбувся: ніщо не заважає нам бути де завгодно і ким завгодно.

Іноді фантазії можуть бути небезпечними. Наприклад, дитина, що народилася після смерті рідного брата або сестри, у психіці матері іноді стає «заміною» померлого, і життя її може стати дуже важким, якщо мати не оплакала первістка, не попрощалася з ним.

Катарсис – психологічний захист, пов'язаний з такою зміною цінностей, яка зумовлює ослаблення впливу травмуючого чинника. Для цього як посередника іноді залучають якусь зовнішню глобальну систему цінностей, порівняно з якою ситуація, що травмує людину, втрачає своє значення. Структура цінностей людини дуже стійка й інерційна. Тому зміни в ній можуть відбуватися лише в процесі значного емоційного напруження, загострення пристрастей. Зокрема, переживання сильного страху іноді сприяє етичному переродженню, пробудженню совісті, завдяки якому відбувається духовне оновлення. Тоді в людини раптом змінюється структура установок і з'являється рішучість діяти в новому напрямі. Аналогічну за силою і результатом дію може мати любов. Вона наділяє людину новою життєвою позицією, змінюючи всю шкалу її критеріїв і цінностей.

Для катарсису ключовим моментом є посилення емоцій. Психічна травма може згоріти в могутніх, драматичних, хворобливих і «шокових» переживаннях. Стреси зумовлюють духовне оновлення, глибоку трансформацію внутрішнього світу. Очисна роль страждань у тому, що в них згорає провина, а разом з нею – залежність і агресивність. Людина знаходить свободу в сприйнятті світу і відкривається для духовного росту. Наприклад, емоційне ставлення до витвору мистецтва, до героя драми або трагедії мимоволі актуалізує аналогічні життєві ситуації з особистого досвіду глядача, підсилюючи співпереживання. Співчуваючи персонажам картини, п'єси, людина одночасно переживає власну важливу, болісну і хвилюючу подію. У цьому співпереживанні вона іноді відчуває таке горе, страх і навіть жах, що у вирі всіх цих емоцій відбувається катарсис, людина долає, розв'язує душевний конфлікт, і її власний психічний стан нормалізується.

Людина особливо близька до розуміння справжніх цінностей у той період, коли ризикує позбутися їх цілковито. Тоді страх такої

значущої втрати ламає і перебудовує багато колишніх установок і до світу, і до самої себе, встановлюючи нову систему цінностей.

катарсисі досягають такого викиду емоційного напруження (на грані з афектом), що людина здатна замінити свої базові критерії.

Фройд розглядав катарсис крізь призму любові та віри. Стан психіки істинно віруючої людини (та віддано люблячої) такий, що змінюються провідні мотиви й установки. Воля до самоствердження і бажання наполягти на своєму змінювалися готовністю до покори, до того, щоб розчинитися у Всевишньому, Коханому. У цьому стані різко змінюється шкала цінностей. Притулком безпеки людини стає те, чого вона раніше боялася найбільше. Наступає щасливе досягнення нової свободи як завершення боротьби.

Сублімація – це захист шляхом переорієнтації сексуальної або агресивної енергії людини, надмірної з погляду особистих і соціальних норм, в інше русло, у творчість, науку, роботу, спорт тощо. У цьому процесі антисоціальні імпульси ніби змінюють свій напрям без внутрішнього конфлікту. Це найбільш адаптивний з розглянутих форм захист, оскільки не тільки знижує відчуття тривоги, а й сприяє появі соціально схваленого результату. Однак заміщується при цьому не сам об'єкт (з неприйняттого – на прийнятний), а спосіб взаємодії з ним.

Здатність більшості людей відволікатися від первинної мети і знаходити вдоволення в іншому, допустимому з погляду соціуму, тобто сублімувати свої бажання, – обмежена. Сублімація часто пов'язана з десексуалізацією, тобто перекачуванням надлишку сексуальної енергії

захоплення художньою або науковою діяльністю. Наприклад, малювання може бути однією з форм сублімації. Воно дає змогу відкорегувати інстинктивні імпульси (і сексуальні, і агресивні) і знижує небезпеку їхніх зовнішніх виявів у соціально небезпечній сфері. Багато хто звільняється від страхітливих образів після їхнього зображення. Намалювати свої фантазії часом легше, ніж розповісти про них. Малюнок об'єктивує внутрішній конфлікт і створює можливість через нього контактувати з оточенням. У малюнку травмуючі переживання можуть бути представлені без переживання відчуття провини. Це, до речі, пояснює, чому малювання допомагає лікувати наркоманію, заїкання, афазії тощо.

Загалом сублімація – процес, який веде до переорієнтації реагування з нижчих, рефлексорних форм на вищі, довільно керовані

спрямовані на розрядження енергії інстинктів в інших (неінстинктивних) формах поведінки. Сублімація охоплює (на відміну від заміщення) переміщення енергії не з одного об'єкта на інший, а з однієї мети на іншу, суттєво дальшу, яка супроводжується трансформацією емоцій. На цьому шляху завдяки винятковій силі сексуальних спонукань відкривається вихід ув'язненої в них енергії, що зумовлює значне підвищення психічної працездатності в особистій творчості. Сублімація спрямовує імпульси в мистецтво, літературу, релігію, науку, тобто на ті види діяльності, які розвивають людину і

збагачують життя суспільства. Агресивні імпульси можна сублімувати за допомогою спорту, ігор, політики.

Однак суттєве придушення реального статтевого життя або природної (нормальної) агресії не створює сприятливих умов для сублімації прагнень, оскільки в цьому разі активність і здібність до ефективних рішень починає слабшати. Статеве бажання особливо придатне для сублімації, оскільки воно пристосоване для заміщення своєї найближчої мети на іншу (зокрема й несексуальну).

Завершуючи аналіз різних видів захисту, треба підкреслити, що не всі вони врівноважують людину саму зі собою через відторгнення, повністю або частково, неприйнятної нової інформації. Деякі з них (ідентифікація, катарсис і сублімація) сприяють залученню частини цієї нової інформації до власної системи цінностей, модифікують модель світу і, таким чином, унеможливають конфлікт між «хочу» і «можу».

17.3. Особливості психологічного захисту в дітей

Кожен захисний механізм формується спочатку для оволодіння конкретними інстинктивними спонуканнями і пов'язаний, таким чином, з певною фазою індивідуального розвитку. У маленьких дітей, до того як сформується повноцінна система психологічного захисту, реакція на неприємні переживання – автоматична, а саме – фізіологічний відхід від подразника. У деяких дітей психологічний захист частіше виявляється в період неспання, а в інших – здебільшого під час сну.

Із захисних реакцій, помічених у дітей і підлітків, найтиповіші, як вважає О. Е. Лічко, такі: *пасивний протест, опозиція, імітація, емансипація і компенсація*.

Пасивний протест – це рання форма захисної поведінки. Вона виявляється у відмові від спілкування навіть з близькими людьми, від їжі, від ігор. Така реакція найчастіше виникає в дитини, якщо її раптово відірвали від матері, сім'ї, звичної групи однолітків. Зазвичай пасивний протест виявляється в так званому синдромі госпіталізму. Дитина прагне по змозі відхилитися від будь-яких зовнішніх дій. Досить типова поза в такому стані – лежачи обличчям до стіни. Аналогічно до інших захисних форм, «поведінковий відхід» є несвідомим захисним механізмом. Дитина, потреб якої в турботі, емоційних контактах постійно не задовольняють, поступово стає аутичною. Зовні це виявляється у немотивованій відмові від виконання необхідних дій.

Переживаючи смерть батьків, діти використовують цей захисний механізм у формі відкидання смерті – навіть якщо мають про неї уявлення. Сила дітей – у вірі в те, що майбутнє буде благополучним. Якщо надії немає, дитина зупиняється у своєму розвитку й може навіть регресувати до безпечного минулого або ранніх фантазій.

Нормальна, своєчасна зрілість, здатність стати самим собою припускає, що завдяки досить теплому ставленні матері та інших близьких дитина змогла повірити в безпечне оточення. Нерідко відсутність справжньої теплоти до малюка батьки маскують особливою увагою до «інтересів дитини», гіперопікою, прихильністю до різних виховних теорій, самопожертвування.

Опозиція – це форма активного протесту проти норм і вимог дорослих. Коли батьки або вихователі висувають до дитини надмірні вимоги, вони провокують опозицію. Часті претензії, непосильне навантаження (несумісне з реальними можливостями дитини) породжують у неї внутрішнє напруження. Наприклад, поширене уявлення, що діти виявляють любов до своїх батьків раніше, ніж до інших людей. Однак, як засвідчили дослідження психологів, – це ілюзія. Зазвичай дитина вперше відчуває любов до однолітка, а не до батьків. Це відбувається тому, що для дитини молодшого віку батько і мати більше є об'єктами залежності й страху, ніж любові, яка за своєю природою основана на рівності й незалежності. Любов до батьків (якщо відокремити її від ніжної прихильності), як правило, розвивається в пізнішому віці.

Інший приклад – жорстока авторитарна вимогливість батька. У всіх патріархальних суспільствах ставлення сина до батька, з одного боку, це стосунки підпорядкування, а з іншого – бунту, тобто містять постійний елемент розриву. Не дивно, що вони можуть викликати ворожість, яка швидко пригнічується, оскільки це батько, і виявляється у вигляді зростаючого страху перед ним, спричинюючи принижену підлеглість або виливаючись у бунт проти життя загалом.

Появою другої дитини для первістка виникає драма, оскільки новонароджений виштовхує старшого із затишку батьківської любові, що природно породжує ревності й суперництво дітей. Якщо після народження брата або сестри батьки не здогадалися належно розподілити між дітьми увагу і ласку, то в старшого може виникнути відчуття самотності, яке нерідко залишається з ним на все життя. Відчуття невпевненості, яке виникає, діти зазвичай прагнуть заглушити демонстрацією надмірної рішучості. Тоді їхня поведінка, з позиції дорослих, стає незрозумілою, хоча насправді ця поведінка є реакцією на брак любові з боку близьких і заклик повернути її. Опозиція завжди активується у разі втраті або зниження уваги близьких. Така ситуація виникає не тільки після народження другої дитини, а й після появи вітчима. За цих обставин опозиція спрямована на те, щоб з її допомогою повернути увагу близьких. Тоді дитина стає хворою, прогулює заняття, втікає з дому. У підлітків ця реакція може виявлятися в незрозумілих крадіжках, демонстративному інтересі до алкоголю, наркотиків, суїцидних демонстраціях, самообмовах, розпусті. Усе це – різноманітні сигнали рідним: сигнал про екстрену потребу уваги, турботи і любові. Якщо цей заклик неефективний, то дитина відходить в інший світ – світ інших цінностей, світ фантазій.

певний момент свого розвитку «Я» одержує здатність долати незадоволення і йти в опозицію за допомогою фантазії. Абсолютно очевидно, що все це різноманітні способи, що формують згодом заміщення. А наразі це рання форма заміщення, яка є інструментом повернути до себе втрачену увагу. «Швидше зверніть на мене увагу, інакше я пропаду!» Іноді опозиція виявляється і у формі психічної регресії. Зокрема, у сім'ї, де народилася ще одна дитина, старша починає вередувати і дуріти, як маленька, підсвідомо вважаючи, що за це і люблять малюка дорослі. Суть взаємодії з батьками зводиться до проблеми: яким бути, щоб вони любили, і як досягти перемоги над одним з батьків у боротьбі за любов іншого? Побожування, що не вдасться реалізувати батьківські очікування, зумовлюють напруження, що перетворюється на мрії про незвичайні успіхи, яких насправді досягти неможливо. Тоді діти знаходять шлях до своєї невразливості за допомогою дурості або хвороби.

Імітація – це реакція, яка виражається в прагненні у всьому наслідувати певну особу, улюблену людину, героя. У дорослого наслідування вибіркове. Він виокремлює в іншого щось і здатний наслідувати тільки ці риси, не поширюючи свою позитивну реакцію на решта рис цієї людини. Відповідно й емоційне ставлення до предмета наслідування в дорослого стриманіше, ніж у дитини. Дітям властиве глобальне прийняття або заперечення. Цілісна імітація – це рання форма ідентифікації з дорослим.

Емансипація – це боротьба дітей за самоствердження, самостійність, свободу і навіть за майнові права. Загалом це вивільнення з-під контролю і заступництва дорослих. Схоже, що формуючи прийоми емансипації, дитина відпрацьовує з їхньою допомогою проектування на себе способів поведінки і рис дорослих, переймаючи їхні права і можливості.

Компенсація – реакція, за допомогою якої дитина прагне заповнити слабкість і невдачі в одній сфері успіхами в іншій. Наприклад, кволий підліток утішає себе тим, що «зате» він відмінно вчиться, а поганий учень – тим, що він «зате» перемагає у бійках. Іноді незрілі форми психологічного захисту зберігаються і в дорослих людей. Наприклад, Дон Жуан – представник яскраво вираженої компенсації: йому необхідно безперервно доводити свою мужність у сексі, тому що він через свій характер не впевнений у власній чоловічій доблесті.

Як відомо, підлітки з відхиленнями у фізичному розвитку особливо страждають у колективі від знущання і насильства. Їх дразнять: «Дядьку, дістань горобця», «жиртрест», «очкарик», «прищ», «конопуха», «рудий» тощо. Разом з образливими прізвиськами цим дітям приписують багато інших негативних рис. Як наслідок занурення (інтеріоризації) зовнішніх оцінок, які пригнічують, у них поступово формується загальне негативне ставлення до себе і назриває душевний конфлікт. Відчуваючи

внутрішній конфлікт, ці діти прагнуть, насамперед, компенсувати це все в сім'ї (відчуті підвищену повагу і любов).

Що більше приховує дитина незадоволення своїм оточенням, сім'єю, то більше проектує її на зовнішній світ, набуваючи переконання про те, що світ ворожий і страшний. Коли ні в сім'ї, ні в школі компенсації нема, – виникає бунт! Тоді й надходять безперервні скарги на зухвалу, грубу, різку поведінку дитини в школі та вдома. Лінощі, так само як слабкість чи хвороба, стають вибаченням для невдач і відсутності наполегливості та ініціативи у розв'язанні життєвих завдань. Бути ледачим не так соромно, як бути тугодумом. Брехливість є компенсацією, яка дає змогу пом'якшити відчуття ущербності. Багато разів для дитини правда виявлялася небезпечнішою за брехню, і вона віддала перевагу останній.

Борючись з низькою оцінкою своїх чеснот, така дитина приписує собі риси, які підвищують її відчуття власної гідності, упевненості у собі, що дорослі кваліфікують як грубість і нахабство. Відчуття власної непривабливості, що зафіксувалося в дитячому або підлітковому віці, може сформувати стійке уявлення про свою неповноцінність, ущербність і породжує в характері замкнутість, боязкість, егоцентризм або ворожість до навколишніх. Компенсацію особливо легко реалізувати егоцентричній дитині в разі безтурботної поведінки дорослих, які її оточують. Така дитина безперервно вимагає визнання своїх достоїнств і перебуває в постійному конфлікті з батьками і вихователями.

Однак рання привабливість дитини також може мати певні наслідки. Наприклад, чарівна дівчинка, яка з дитинства всіх легко завойовувала, коли подорослішала, нічого не робить, чекаючи, що все найкраще буде саме її завдяки фізичній красі. У неї формується стійкий акцент на своєму тілі, і тому вона інтелектуально погано розвивається. Старіючи, втрачаючи привабливість, вона дивується і страждає, важко переживаючи охолодження ставлення до себе навколишніх, і впадає в депресію, сприймаючи зміну ситуації як поразку.

міру дорослішання в дитини поступово виявляються окремі епізоди витіснення. Наприклад, дитина, яка провинилася і для якої спогад про певну подію є неприємним, однак через нетактовні питання дорослих змушена згадувати про неї, замінює реальні факти вигаданими, що описують подію так, як вона повинна була б розвиватися згідно з бажанням дитини. З тієї самої причини діти з фізичними особливостями, наприклад, огрядні, виконуючи тест «Малюнок людини», зазвичай не малюють фігуру, а тільки голову, особливо обличчя, або зображують фігуру в умовній манері. Таким чином реалізується витіснення непривабливих особливостей свого тіла, що дає змогу знизити інтенсивність психотравми.

Ізоляція. Цей вид захисту іноді виявляється досить рано. Граючись з лялькою або звірятком, дитина може «дати» йому змогу

робити і говорити все, що їй самій заборонено: бути жорстокою, лаятися, висміювати інших тощо.

Стикаючись з виявами психологічного захисту дітей, треба не стільки засмучуватися і гарячкувати, скільки виявляти терпіння і, головне, любов і дружню поблажливість. Знати, що їхній гнівний бунт, – справедливий, і зрозуміти, прийняти їхню образу на тих дітей, яких дорослі проголошують хорошими.

Корисно обговорити перед сном те, що турбує дитину. В цей час вона не відволікається і з великою увагою та зацікавленням дослухається до мами чи тата. Старшим дітям можна розповісти відповідний анекдот, оскільки анекдоти не містять загрози і стимулюють незалежність слухача. Тим самим вони дозволяють обійти природний опір слухача.

Особливо складна ситуація виникає, коли народжується нова дитина в сім'ї. У цьому разі найкраще – залучити старших дітей до догляду за малюком. Треба зацікавити їх новонародженим і дозволити розділити відповідальність за його благополуччя. Тоді вони не думатимуть, що особлива увага до малюка зменшує їхню власну значущість, тобто не стануть ревнувати.

Коли виникають умови для задіяння психологічного захисту дитини? Нерідко цьому сприяють напруженість взаємин з батьками. Особливо, коли є приховане емоційне відштовхування дитини. Коли батько або мати не зізнаються собі, що обтяжені дитиною, женуть від себе цю думку й обурюються, коли чують це від когось. Вони пригнічують це ставлення як негідне й підкреслено піклуються про своє чадо. Однак вимушеність турботи й брак тепла дитина відчуває, що зумовлює в неї душевний конфлікт. Конфлікт – шлях до ворожості.

Задіяння захисних механізмів має серйозні наслідки. Відштовхування дитини з боку батьків спричинює згодом появу незворотних психологічних змін: невпевненості в житті, відчуття невизначеності свого соціального статусу, тривожного очікування всіляких неприємностей. Виникає страх смерті, як відчуття недостатнього права і впевненості в існуванні «Я». З іншого боку, якщо батьки пропонують дитині любов лише за умови підпорядкування, то в неї не виникає установки на активне здобування світу. Амбівалентні (різноспрямовані) емоційні переживання дитини і її ставлення до тієї самої людини можуть довгий час співіснувати.

Що змушує залучати особливі способи переробки інформації, яка хвилює? Необхідність захистити себе! Що при цьому захищають? Позитивне ставлення до себе і відчуття себе як хорошого та гідного. Проте дитина стикається з тим, що норми, які формують ставлення до неї дорослих, їй незрозумілі. Це й призводить до формування в дітей подвійної моралі. Одна призначена для світу дорослих і відображає поверхневе розуміння (повторення на рівні слів) їхніх цінностей, інша – для себе і своїх однолітків.

Особливе значення в активізації захисту має неадекватне ставлення до своєї зовнішності. Відчуття власної непривабливості, зафіксоване у дітей і підлітків, може спричинити стійке відчуття неповноцінності, ущербності й породжує в характері замкнутість, боязкість, егоцентризм і ворожість до навколишніх. Запобігаючи таким захисним деформаціям і зсувам, бажано знизити роль зовнішності в ієрархії життєвих цінностей дитини.

Як можна допомогти дитині розрядити осередки напруженості? Один із способів запобігання пасивному протесту – опозиції – створення умов *перенесення дії і відчуттів на іграшку!*

За допомогою гри дитина розв'язує свої внутрішні конфлікти. Коли вона грає в «дочки-матері», у велетня і його вбивцю, у звіра і мисливця, вчителя і учня, міліціонера і водія – вона екстеріоризує свою внутрішню драму і таким чином розряджає осередки своїх внутрішніх конфліктів. Ця розрядка в певному сенсі аналогічна катарсису творчої особистості у момент творення. Однією з перших почала застосовувати спеціальну ігрову терапію для дітей Анна Фройд.

Як відомо, гра є спробою дітей не лише відреагувати, а й *організувати свій досвід*. У дитини створюються умови для концептуалізації, структуризації досвіду турботи і винесення на усвідомлений рівень своїх переживань. Замість того, щоб виражати свої відчуття в словах (чого дитина ще не вміє), вона може закопати в пісок або застрелити дракона чи нашльопати ляльку, що замінює маленького братика. Іграшки для дітей – слова, а гра – їхня мова. Дитина проживає у грі свої відчуття і, таким чином, виводить їх на поверхню, отримуючи змогу поглянути на них збоку, і або навчитися керувати ними, або відмовитися від них. Гнів, страх, суперництво між братами і сестрами, кризи і сімейні конфлікти можуть зображатися безпосередньо, коли дитина розіграє сценки з людськими фігурками.

Іншим способом дати дитині відкорегувати свої проблеми є *малюнок (арттерапія)*. У цьому разі малюнок є засобом посилення відчуття ідентичності дитини, допомагає дізнатися про себе і свої можливості. Карлочки, що є нормою початкової стадії дитячого малюнка, у старшому віці відображають відчуття самотності і безпорадності. Працюючи з дітьми, переходячи від спостереження особливостей малюнків певної дитини до навчання її інших форм віддзеркалення дійсності, можна опосередковано коригувати підсвідомі осередки напруженості. Наприклад, у дітей після катастрофи під Уфою зняти страх перед вогнем допомагало малювання пожеж. У цих малюнках дітей просили поступово зменшувати величину полум'я, роблячи його менш страшним. На завершальному етапі його «задували» як реальну свічку.

Як уже було зазначено, однією з ознак вияву опозиції є систематична брехливість дитини. Розкрити цей осередок допомагає зміна установки щодо знань. Тому для усунення брехні треба з дитинства розвивати в людини повагу *до знання*, з одного боку, і *до мужності у визнанні своєї обмеженої обізнаності* – з іншого.

Інший вид компенсації можна долати, якщо *задовольнити бажання ризику*. Як відомо, жадання гострих відчуттів зумовлене досвідом подолання небезпеки й насолодою розрядки, що виникає після цього. Це вид катарсису, що супроводжується гордістю і задоволенням.

Подолання захисту за типом компенсації часто досягають не заміщенням недоліку або порушення, а в іншій далекій сфері. У такому разі зусилля спрямовують на те, щоб *наблизити компенсаторний процес до місця дефіциту*. Коли кульгавість, низький зріст, заїкання стимулюють прагнення отримати владу або престиж іншим шляхом – це компенсація в далекій сфері, оскільки реалізується не через розвиток ураженого органу або функції до повного відновлення, а самоствердженням за рахунок інших здібностей і можливостей. Перспективнішим є шлях, коли, навпаки, недолік тренують до рівня його гіперкомпенсації. Кульгавий Байрон стає відомим поетом, низькорослий Наполеон – полководцем. Проте оптимальним є шлях Демосфена, коли заїка став знаменитим оратором і йому вже ніколи не потрібно було говорити: «Зате я можу...».

17.4. Використання захисту в життєдіяльності

На шляху упередженого сприйняття навколишніх речей і подій стають психологічні бар'єри. Вони – як шори, фільтри, лінзи, які обмежують, частково закривають і спотворюють сприйняття світу. Психологічні бар'єри формуються і зміцнюються як система захисту від травмуючих чинників, які загрожують позитивній самооцінці людини. Проте одночасно вони є й шкарлупою, у якій людина живе.

Значить, необхідно старі проблеми знову прожити. Лише проживання дає змогу переоцінити раніше витиснене і запам'ятати його по-новому. Завдання в тому, щоб усвідомити і відреагувати. Відомі спеціальні прийоми, які полегшують розв'язання цих завдань, досягнення душевної рівноваги.

Виникнення втечі. Коли в житті людини порушується звична стабільність і необхідно ухвалювати відповідальні рішення самостійно, неї може виникнути відчуття тривоги і навіть страху. Іноді ці відчуття людина переживає настільки важко, що втручаються захисні механізми. Проста реакція захисту – прагнення відійти від травмуючих ситуацій, така форма поведінки може бути стабільною. Є люди, які загалом схильні до втечі від ситуації. У важких обставинах вони переїжджають, емігрують або, як вияв цієї самої стратегії, – прагнуть відсидітися, перечекати, не вступати в конфлікти. Наявна при цьому тенденція ухилення, «втечі» в хворобу, роботу, самотність. Найтиповішою є втеча в роботу.

Неадекватно сприйнявши щось, що трапилося, або свою роль у цьому як вияв особистої неспроможності, страждаючи від цього,

людина наперед починає занижувати свої перспективи й ухилятися від усіх ситуацій, де є імовірність знову опинитися не на висоті.

Відомим способом ухилення від своїх професійних обов'язків є активна суспільна й політична діяльність (люди, які успішні в професії, менш завзяті в цих прагненнях). У цьому разі людина перелаштовується і (з полегшенням) переходить до суспільної активності, здійснюючи її під гаслом «Тепер не час займатися професійними справами, ось коли ситуація стабілізується...» або «Тепер кожна чесна людина, кожен патріот повинен...».

Пошук «мішені» та її роль. Відчуваючи внутрішнє неблагополуччя, людина шукає допомоги та обирає «мішень» – людину, на яку можна перекинути свої проблеми, спрямовуючи на неї позитивні й негативні спонукання. «Мішень» сприяє усвідомленню сутності проблем. Зіткнувшись з труднощами, кожному необхідно зрозуміти, що відбулося, тобто чітко уявити, коли і чому його можливості перестали задовольняти вимоги, які висуває йому навколишнє середовище або він сам. Адже чомусь тепер у нього з'явилося відчуття внутрішнього дисонансу, незадоволеності собою, зростає тривожність. Людина не усвідомлює, що все це вияви внутрішнього конфлікту, який виникає, а, відчуваючи неблагополуччя, шукає допомогу назовні.

Як, опинившись у ролі мішені, допомогти людині? Відомі дві найдоступніші стратегії. Або підштовхнути до пристосування в суспільстві, або переконати її (допомогти) стати сильнішою, витримати тиск обставин і відстояти свою позицію. Під пристосуванням у цьому контексті розуміють здатність людини діяти так, як чинить більшість людей у її культурі. Коли людина діє «як усталено», відповідно до зразків поведінки, які існують у суспільстві і які воно схвалює, то збільшується імовірність зберегти душевний спокій.

Людина, яка стала на шлях пристосування, має стійку потребу давати навколишнім задоволення і готова змінювати для цього свою позицію. Поки їй це вдається, вона в безпеці.

Відповідно до другого підходу, завдання не в пристосуванні, а в оптимальному розвитку особистісних здібностей та реалізації індивідуальності. У цьому разі зусилля потрібно спрямовувати на самоактуалізацію. Людині треба проникнутися думкою: якщо хтось відмовляється від частини своїх цінностей та ідеалів, він порушує свою моральну або інтелектуальну цілісність, стає нещасним і страждає. Разом із звільненням від страждань, відмовляючись від цінностей, він втрачає свободу.

процесі перебудови за другим типом відбувається ослаблення егоцентричних позицій, обмеження надмірних домагань, підвищення самокритичності, зміцнюється повага людини до своїх індивідуальних особливостей. За рахунок цього знижується рівень захисту і підвищується здатність формувати нове ставлення до оточення і своїх вчинків. Тоді активуються сили для самостійної боротьби з

труднощами, руйнування неадекватних стереотипів і установок, реалізації життєвих цілей.

Отже, «мішень» – це не будь-яка людина, а така, що здатна виконати кілька функцій: у той чи інший спосіб підвищити впевненість іншої особи в собі і стійкість до життєвих негараздів. На неї переносять усі проблеми.

Конфлікт і псевдоконфлікт. Суперечності між звичайною поведінкою людини (до вияву захисту) і тією, що знову з'явилася, вказують на розрив між рішенням, яке свідомо ухвалено, і прихованими за ним почуттями.

Конфлікт спричинений зіткненням, яке зумовлене появою в ієрархії цінностей людини взаємоне прийнятних установок, цілей і способів дії щодо конкретної особи або об'єкта. Виникає дисонанс, який людина переживає як дискомфорт, порушення внутрішньої рівноваги.

Позбутися неприємного стану, пов'язаного з конфліктом, можна по-різному: відмовитися від бажання, несумісного з позицією виробленої раніше установки; набути нових знань, які створюють суттєву перевагу однієї позиції і які, таким чином, ліквідовують конфлікт; переглянути свої звичні установки й життєві цінності так, щоб усунути дисонанс. Наприклад, хтось вважав одного зі своїх знайомих людиною порядною і раптом дізнається про його поганий вчинок. Як йому позбутися засмученості? Найпростіше – не повірити факту («Він не міг!»). Далі можна вивчити подробиці події, з надією, що з'ясується щось таке, що виправдає здійснений вчинок («Коли так, тоді зовсім інша річ!»). Але можлива й кардинальна зміна ставлення до нього («Хто б міг подумати!»).

Причиною конфлікту може бути також неадекватність самооцінки. У такому разі важливо враховувати, завищена вона чи занижена. Надмірно завищена самооцінка, особливі претензії особи поєднуються, як правило, з недооціненням або цілковитим ігноруванням (запереченням) об'єктивних умов і вимог навколишніх. Вона виявляється у втраті критичного ставлення до своєї поведінки, ослабленні здатності гальмувати бажання, які суперечать власним нормам.

Кризу може провокувати також занижена самооцінка, відчуття власної неповноцінності, що зумовлює відрив від реальності, появу далеких від життя установок, фантазування, життя в мареннях (заміщення).

Конфлікт може виникнути і після ухвалення рішення (з одного боку, шкода втрачених можливостей, з іншого – немає впевненості в тому, що це добре зроблений крок). Тоді втручається захист, щоб «заднім числом» підвищити цінність здійсненої ним дії («Солодкий лимон») або знецінити негативні аспекти («Зелений виноград»). Отже, захист здійснює тенденційну зміну оцінок на користь уже вибраної альтернативи, і дисонанс зникає.

Напруженість може бути зумовлена суперечністю між завищеними вимогами до себе і обмеженими можливостями. Засмучуючись, наприклад, через низьку оплату своєї праці, людина раптом виявляє незвичну для неї непослідовність в аргументуванні й говорить: «Хай я менше заробляю, зате я порядна людина». За цим зовні алогічним висловом є втручання захисту – за типом раціоналізації: «Багато заробляють тільки непорядні люди, а я людина порядна».

Іншою ілюстрацією виявів зміни поняття розумності (раціоналізації) може бути традиційне для батьків перекидання ними провини за погане виховання дитини (усупереч будь-якій очевидності) зі себе на оточення. Тоді в усьому винні бабусі, дитячий садок, школа, інститут. Тоді захист виявляється в зміні розподілу відповідальності, а рівноваги досягають, знижуючи свою відповідальність і підвищуючи її в усіх інших.

Вплив конкретної невдачі на самопочуття зумовлений тим, як людина пояснює собі причини невдач. Наприклад: «Для заняття творчістю потрібні особливі здібності, а в мене їх немає». Або: «Усе це правильно, але мені вже пізно починати». Деколи в такій ситуації вона відкладає справу на невизначений термін і занурюється в підготовчі заходи: «Сім разів відмірай – один раз відріж!», «Поспішай поволі!», «Спершу треба знайти найефективніший підхід до завдання». Псевдорозумність цього аргументування посилює те, що в інших обставинах та сама людина вважає, що вона вельми здібна.

Формування нового образу «Я». Демонструючи «нову» логіку, людина починає усвідомлено або підсвідомо формувати в навколишніх нове уявлення про себе, випереджуючи їхню негативну оцінку своєї поведінки або своєї пасивності. Вона застосовує цю тактику (за типом раціоналізації), коли передбачає, що її поведінку зрозуміють і оцінять небажаним для неї чином, зарахують її до типу людей, до якого вона належати не хоче: «У мене немає забобонів, але щопонеділка я у відрядження не виїжджаю» (відречення від себе як від людини забобонної), «Можливо, це й безглуздо, але я ніколи не подаю милостині» (краще відректися від себе як від розумного, ніж визнати себе скупим).

Незадоволена людина, прагнучи бути собою в кращому ракурсі, переживає страх викриття, який постійно вимагає душевної енергії, в ім'я пристойної маски. Вона безперервно переконує себе, що права. Здійснюючи раціоналізацію, вона захищає свої помилки, і тоді вони мають тенденцію повторюватися знову і знову. Самокритика ніби блокує критику збоку. Іншим засобом уберегти себе від відчуття провини є праведне обурення. Інтенсивно критикуючи чийсь дії, ми починаємо відчувати себе розумними, високоморальними і завжди правими. Немає потреби звертати увагу на власні вади, коли стільки недоліків навколо – продажні політики, жадібні підприємці та ін.

Поява символів і фетишів. Одночасно із створенням нового образу «Я» можуть з'являтися специфічні символи, які засвідчують

появу захисту за типом заміщення. Тоді символічні акти починають поступово замінювати реальні. Наприклад, з'являються описи дії замість здійснення самої дії, міркування на зразок: «Якби я мав...», «Якби я міг...» про дії поза реальними умовами.

Душевний конфлікт може зробити людину вибуховою або розгніваною. У таких ситуаціях гнів може бути результатом реакції за типом регресії до незрілих форм заміщення. Гніваючись, людина доводить свій стан до певною мірою неповноцінності. На такому емоційному рівні вимоги до себе знижуються і вона може «собі дозволити» те, чого раніше дозволити не могла, адже вона в «такому» гніві. Тепер людина розв'язує свою проблему шляхом найменшого опору – здійснюючи символічні дії: рве листок, де написано умову завдання, яке їй не вдається розв'язати, або йде, гримаючи дверима, коли не знаходить прийнятної для себе стратегії поведінки. Вона може зробити також символічний акт іншого типу – приносячи жертву!

Регулювання висоти бар'єрів. Стикаючись із зовнішньою ситуацією, яка травмує, невдоволена собою і стурбована своїми вчинками людина може нейтралізувати захисні механізми трьома способами: а) знизити значущість травмуючого чинника («Тепер, у нових обставинах, я дивлюся на це по-іншому»); б) підвищити самооцінку, щоб на її фоні вплив травми був менш болісним («Для мене це не має великого значення»); в) знизити значущість невдалих вчинків і дій, тобто змінити систему цінностей так, щоб якась подія опустилася в ієрархії переваг, стала особисто для неї менш значущою («Не дуже й хотілося»).

Зниження масштабу травми. Один з підходів до зниження внутрішнього напруження полягає у виявленні реального масштабу травмуючої події – зіставивши її з головними життєвими цінностями. Якщо показати факт неспівмірності обсягу хвилювань і реальної особистої значущості події, то напруження розряджається або пом'якшується. Під час такого зіставлення людина усвідомлює, що подія, яка її пригнічує, не заторкує її основних життєвих цінностей, то захист стає менш актуальним і його можна навіть усунути. Тепер особа може подивитися на себе об'єктивно, на збіг обставин – неупереджено правильно оцінити їхні наслідки. Створено умови, коли її вчинки, визначаючись реальними мотивами, можуть стати цілеспрямованими.

Людина, яка зазнала невдачі в кар'єрі чи в любові, нерідко вважає, що її життя втратило будь-який сенс. Через зайву концентрацію уваги на травмі виникає звуження поля свідомості, і вона не розуміє, що втрачено лише частину життєвих цінностей. Це не тільки робить людину нещасною, а й обмежує різноманітність її поведінки. Вона стає значно стереотипнішою. Тут важливі всі способи розширення поля свідомості. Вони дають їй змогу перелаштуватися, побачити нові можливості й більшою мірою керувати собою. Нова позиція щодо травмуючої події дозволяє відступити, щоб перечекати, накопичити енергію і життєві сили, дочекатися моменту, коли настане сприятливіший час для рішучих дій.

Аналогічна ситуація складається, коли можливу поразку в змаганнях спортсмен сприймає як ганьбу, як щось абсолютно неприпустиме, негоже. Тоді переживання відповідальності може виявитися таким болісним, що виникає внутрішній конфлікт, який забирає багато душевних сил і знижує ймовірність перемоги. Тут теж допомагає співвідношення потенційних наслідків невдачі з іншими життєвими цінностями. Зниження значущості можливої поразки створює умови для переведення уваги з очікуваного засмучення на саме змагання. Спортсмен знаходить сили для розкріпачення своїх можливостей і стає здатним до душевного підйому, необхідного для перемоги.

скрутних ситуаціях завжди корисно зважити всі обставини на вазі основних цінностей.

Один з підходів до пом'якшення внутрішньої напруженості, яка виникла на тлі конфлікту, пов'язаний зі зниженням значущості допущених помилок, пережитих неприємних моментів. Враховуючи, що самооцінка знижується швидше, якщо невдачу пояснюють особистою неповноцінністю, ніж коли допускають несприятливий збіг обставин, корисно перекласти значну частину невдач на несприятливу ситуацію, зовнішні обставини і недостатню інформованість.

Досягнення більшої гнучкості психіки. У міру вікових змін сформована в людини модель світу стає не лише складнішою, а й відсталішою – кожна її зміна вимагає більше зусиль. Зайва стабільність системи принципів, критеріїв і сценаріїв перешкоджає подальшому розвитку.

Чи зможе людина змінити свої установки і переглянути ставлення до подій, залежить від її психічної гнучкості. У разі ортодоксальних поглядів на обставини життя, які погано надаються до корекції, можуть виникати такі важкі душевні конфлікти, що для того, щоб їх пережити, людині доводиться радикально реконструювати свою модель світу. Тоді, прагнучи не робити цього, позбавити себе від розгубленості й страждань, неминучих під час перебудов, тобто не змінювати своїх критеріїв цінності та водночас пристосуватися (а для цього подивитися на світ новими очима), вона відчуває глибинний конфлікт. Щоб запобігти такій непродуктивній реакції на зміни в навколишньому світі, потрібно розвивати здатність змінювати ставлення до самої себе, переоцінювати й корегувати свій внутрішній досвід, дивитися на себе ніби з нової позиції.

Гнучкість збільшується завдяки розумінню того, що на окремих етапах життя деякі види захисту відіграють позитивну, пристосовну роль, а на інших можуть бути нерациональними, особливо коли набувають характеру звичної стратегії поведінки.

Окрім обліку динаміки психічних ресурсів, упродовж життя треба враховувати особистий «крок» змін («Не все відразу! «).

Готувати людину до розумного усвідомлення її непристойних вчинків (до сприйняття протилежного погляду) доцільніше малими кроками, добиваючись згоди під час кожного просування і поетапно

корегуючи її розуміння ситуації та її прогнозу. Таким чином можна поступово підвести її до нової оцінки того, що сталося. У тих ситуаціях, коли відмінності позицій значні, людина може повністю не приймати контраргументів. Тоді розумніше штовхати людину до нового погляду, критикуючи спочатку її на тлі загальної доброзичливості й підкреслюючи насамперед елементи, які об'єднують початкову й запропоновану позиції, і лише потім – роз'єднувальні, подаючи їх як другорядні.

Відкладання досягнення мети. Низка травмуючих ситуацій пов'язана з неможливістю (через несприятливі обставини) одержати бажане відразу, зараз, негайно. Якщо організувати й усвідомити упорядкованість цілей, то напруження може послабитися. Коли розумно здійснено аналіз ієрархії цілей і засобів, тоді обсяг відомостей про несприятливі обставини можна сприймати як відтермінування виконання бажань, а неприємності – як побічні події й випадкові епізоди дорогою до них.

Для полегшення систематизації своїх цілей і бажань можна запропонувати людині скласти список того, що могло б дати їй задоволення. До цього списку доцільно порадити їй включити також найпростіші, реально і швидко досяжні цілі та перспективи.

Підвищення самооцінки. Зробивши вчинок, неприйнятний для себе, та усвідомлюючи, що цей вчинок усі засуджуватимуть, не знаходячи собі виправдання, людина мучиться від докорів сумління, відчуття провини. Ці переживання можуть супроводжуватися різким зниженням самооцінки, унаслідок чого формується уявлення про втрату права на любов інших: «Хто мене такого любитиме?». На тлі заниженої самооцінки людина неадекватно загострено сприймає реакції оточення на свої вчинки, що, у свою чергу, призводить до конфліктів, розриву стосунків з людьми, відчуття самотності від втрати емоційного контакту. Виникає стан дисбалансу, для якого характерне не тільки погіршення настрою, негативні емоції, а й звуження сфери спілкування.

Для підвищення самооцінки людини, яка потрапила у важку ситуацію, доцільно похвалити її, підняти у власних очах і в думці навколишніх. Підвищувати самооцінку доцільно до такого рівня, коли людини виникає впевненість у тому, що хто-хто, а вона зможе впоратися з цією травмуючою ситуацією.

Інакше кажучи, нормалізації самооцінки можна досягнути порізному. Магістральний шлях управління й самоуправління проходить по лінії переоцінки цінностей і впорядкування ієрархії пріоритетів. Це створює необхідні умови для подолання внутрішнього опору, відновлення працездатності й можливості насолоджуватися. Тоді змінюються способи реакції на труднощі. Замість типових для невдах «От якби...», «Так, але...», можна сказати: «Спасибі, що хоча б...» – тобто з'являються вислови, характерні для осіб, здатних вдало розв'язувати свої проблеми. Така людина вже готова сказати: «Тепер я знаю, як зробити це правильно».

Запобігання закріпленню безпорадності й страхів.

Коли всі спроби змінити ситуацію, яка травмує, або ставлення до неї не дають очікуваного результату, а це найчастіше відбувається на тлі значного досвіду минулих невдач (у розв'язанні інших завдань), то в людини виникає установка особливого виду, так звана «вивчена безпорадність». Така установка організовує готовність до того, що і в майбутньому всі зусилля цієї людини будуть безрезультатними. Вона є бар'єром, перешкодою на шляху реалізації планів.

Зниженню впливу цієї перешкоди сприяє звернення до минулого. Докладно аналізують завдання, з якими людина колись не зуміла впоратися, де виявилася безпорадною. При цьому корисно переоцінити (підвищити) складність не розв'язаних раніше завдань – перевести їх з класу нерозв'язуваних для цієї людини до класу нерозв'язуваних у принципі або розв'язуваних тільки за особливих умов. Коли хтось не може впоратися із завданням, вважаючи, що воно йому «не до снаги», можна допомогти йому наблизити успіх, давши зрозуміти, що навіть дуже здібні люди витрачають на розв'язання «таких» завдань значно більше часу і зусиль, ніж він припускає. Тоді можна диференціювати «ті» завдання як особливо важкі, а «це» – як звичайне і цілком таке, яке можна розв'язати. Таку саму роль відіграють типові способи самовиправдання в разі невдач – посилання на чийсь підвищену вимогливість, на невезіння й випадковість.

Нерідко думка про свої невисокі здібності така неприємна, що її витісняють зі свідомості. Тоді людина не виявляє належного терпіння, витримки, наполегливості у розв'язанні завдань, швидко відмовляється від повторних спроб здійснити свої наміри.

Для запобігання фіксації безпорадності потрібно підняти на щит будь-який локальний успіх, додати йому підвищеної значущості, тоді зростає самооцінка, а разом з нею – імовірність майбутнього успіху.

Посилення активності для зміни перебігу подій. Треба бути не тільки сильнішим, щоб наступати, а також наступати, щоб бути сильнішим. Уявлення людини про свою нездатність виправити ситуацію, що склалася, про неможливість активно втрутитися в неї, зумовлює зниження самооцінки, що само по собі провокує подальше поглиблення переживань, створюючи відчуття втоми, самотності, покинутості й пригніченості. Комплекс неповноцінності, який виникає, блокує реалізацію справжніх можливостей особистості, витісняє прагнення до зростання й успіху. Тоді людина замикається у своєму внутрішньому світі, дедалі більше ізолюючись від соціальних контактів. У таких обставинах потрібно докладати зусилля, щоб людина зрозуміла й повірила: можна втрутитися, можна змінити перебіг події; навіть неоптимальна дія краща за повну пасивність, бо активність сама по собі здатна дати полегшення. При цьому що більше переконання людини в можливості вплинути на події, то вища імовірність практичних дій з її боку. Активна життєва позиція зменшує занепокоєння й відчуття небезпеки.

Не можна, однак, ототожнювати активність з прямою атакою. Давно з'ясовано, що прямі прийоми дії на психіку – не найефективніші. Наприклад, нову інформацію краще сприймають через коментарі, а не через прямі твердження. Легше засвоюють аргумент непрямий або такий, який ззовні звернений до однієї особи, але розрахований на інших.

Враховуючи такі особливості психіки, підштовхуючи людину до переоцінки подій і активності, доцільно використовувати не твердження, а запитання. Доречно ставити запитання, які заважають їй обстоювати свою позицію про її складне становище, про те, що вона зовсім самотня тощо.

Корисно попросити описати ту ситуацію, яка хвилює. Послідовний виклад таких обставин, особливо в ситуації афекту, допомагає дати з ними раду. Далі можна розповісти, як ви сприйняли ці обставини, щоб через переказування людина одержала змогу подивитися на свої проблеми збоку.

Коли в такій бесіді виникає необхідність звернути увагу людини на невдалі форми її поведінки або аргументи, ефективнішим є опосередкований вплив. Краще говорити не про недоліки безпосередньо, а про своє сприйняття й переживання з їхнього приводу. Коли людина чує неприємні відгуки про себе, це для неї дуже важливо, часто травмує. Тому може спрацювати захист. Якщо ж хтось говорить про себе і свої відчуття з приводу цієї ситуації, то для оцінюваного гострота сприйняття критики знижується.

чому переваги непрямой критики? По-перше, немає необхідності, та й важко сперечатися з людиною, що говорить про свої переживання, а не про ваші недоліки. По-друге, цілком можливо, що не всі люди так гостро реагують на такі недоліки, щоб заявити про свої переживання. Тоді це висловлювання не дуже образливе й можна припустити, що я не така вже погана людина. Пілюлю підсолоджено, і захист пропускає інформацію. Коли ж її засвоєно, можливим стає й продовження: звичайно, я людина хороша, але все-таки чомусь ніяково, незручно – чи не стати мені ще кращою?

Існують різні способи нейтралізації захисту, пов'язаного з очікуванням несприятливого ставлення до себе. Наприклад, можна подати помилки співрозмовника як властиві собі або частково виправдати їх тощо.

Оцінка у вигляді репліки звучить як тавро. Описові вислови зумовлюють мінімальний психологічний захист і більше бажання зрозуміти і змінити поведінку. Навіть коли установка на зміну своїх уявлень у людини дозріла, рекомендації потрібно пропонувати їй не лише в непрямій формі, а й з елементами невизначеності, у дещо загальному, незавершеному вигляді. Визначеність сприймають часто як форму тиску, а чіткість рекомендації пов'язують підсвідомо із заниженою оцінкою партнера (він може зрозуміти лише чітке і просте розпорядження). Можлива й така логіка: «Якщо він про мене так

погано думає, навіщо мені користуватися його допомогою...». Тоді пораду витісняють.

Засвоєння рекомендації з неоднозначним формулюванням полегшується завдяки власній активності людини під час переробки інформації, поданої їй як натяк або в непрямій формі, коли необхідно здогадатися про щось, довизначити сприйняте. Надавши поради власної, прийнятної і завершеної форми, вклавши свої зусилля в розуміння й формулювання рекомендації, людина відчуває себе співавтором ідеї і ставиться до неї не як до накиненої кимось, а як до свого витвору. Таким чином захист від втручання в її внутрішній світ стає зайвим, конфлікт розв'язано, самооцінка підвищується.

Розвиток і підтримання своїх хобі. «Хобі-терапія» – спосіб оперативно віддалитися від афектогенної ситуації. Абсолютна концентрація на одній ідеї або меті є одним з джерел внутрішніх конфліктів. Ідея, що окупувала все поле свідомості, робить людину недоступною для інших ідей, формуючи передумови обмеженості та відсталості її психіки.

Тривале ототожнення особи тільки з однією зі своїх ролей або функцій (Я – лише мати, Я – тільки математик, Я – лише спортсмен) часто спричинює відчуття незадоволеності і навіть відчаю. Для відновлення внутрішньої гармонії їм потрібно знайти ширшу основу для ототожнення, «народитися в новій іпостасі». Коли в людини є різноманітні інтереси, діапазон її відчуттів стає ширшим і самі вони стають різноманітнішим. Як наслідок, суттєво збільшується розмах прийнятних для неї вмінь і поглядів, тоді імовірність конфлікту зменшується.

Ставлення до «цього» з гумором. Гумористичне ставлення до події несумісне з підвищеною тривожністю з приводу її впливу на наше життя. Саме тому сміх захищає нас від надмірного напруження і, таким чином, продовжує життя тим, хто має удосталь почуття гумору. Сміх є певним способом розв'язати суперечності, засобом висміяти перешкоди, що спричинюють лють, страх і тривогу, допомагаючи позбутися занепокоєння завдяки зниженню значущості табуйованих дій. Сміх і сльози – універсальні механізми розрядження, оскільки в обох випадках реакція перелаштовується на процеси з суттєвими вегетативними компонентами, у яких розряджається напруга.

Загалом, сміх – це особлива комічна оцінка дійсності, побудована на контрасті або несподіванці. Як вважав Фрейд, відчуття смішного виникає внаслідок того, що жарти мають здатність обходити ті бар'єри (внутрішнього цензора), які культура сформувала в психіці людини. Здатність у складній або болісній ситуації побачити щось смішне допомагає запобігти втручання захисту. Недаремно вважають, що ставитися з гумором до власних проблем – головний спосіб захисту обдарованої людини.

Сміх – це переживання відчуття переваги і спосіб зняти напруження. Він виникає в разі несподіваного усвідомлення невідповідності між об'єктом і оцінкою цього об'єкта.

Можливо, проблеми немає, а є погане самопочуття?

Що тривожніше й напруженіше ми себе відчуваємо, то більше проблем ми собі створюємо. Напруження саме створює дискомфорт і додає надмір значущості несприятливій ситуації. Нерідко, не знаходячи пояснення поганому самопочуттю, людина інтерпретує його як наслідок внутрішнього конфлікту, спричиненого певними обставинами. Але ця версія не завжди виправдана.

Щоб запобігти такому розвитку подій, необхідно зосередити увагу потерпілого на стані його здоров'я і показати, що причини труднощів, які він оцінює як несприятливі обставини, можуть бути у фізіології. Типовий приклад – скарги жінок на труднощі сімейного і професійного спілкування на тлі клімактеричних перебудов обміну. Коли справжні причини тривоги людина усвідомлює, то значущість травмуючих обставин знижується і відкривається перспектива розв'язання внутрішнього конфлікту.

Використання сповіді. Відчуваючи, що зробила щось нехороше, згрішила, людина переживає власну нікчемність, морально слабшає, проймається до себе недовірою, а значить, стає готовою здійснити ще один аналогічний вчинок, новий гріх, після якого знову буде самокатування. Спеціальні обряди сповіді, очищення і відпущення гріхів пом'якшують біль і знижують імовірність рецидивів. Полегшуючи душевний конфлікт, сповідь вимагає від людини значного зусилля для організації умов психічного дренажу. Тому потрібно допомогти людині подолати перепони, пов'язані зі соромом, страхом бути неправильно зрозумілою тощо. Водночас добре побудований і доброзичливо здійснений психічний дренаж дає людині змогу висловитися не лише про здійснені вчинки, а й про відкинуті можливості.

Сповідь ефективна не тільки завдяки тому, що знімає напруження після того як людина розділила ношу з іншою, а й за рахунок перекладення частини відповідальності. Сповідь викликає свого роду духовний вибух, який очищає і знеболює (катарсис). Новий стан звільняє від негативних емоцій, а перебудова системи цінностей супроводжується душевним підйомом і нормалізацією самооцінки, знижує ризик рецидиву і дає надію на кращу поведінку в майбутньому.

кульмінаційний момент сповіді, під час розкриття душевного нариву, людина відчуває біль і переляк, однак при цьому вона прощається з таємницями, які вимагають спеціальних і безперервних зусиль для їх приховування, і це теж сприяє полегшенню. Адже в самому факті відвертості міститься катарсис. Після розкаяння людина одержує у своє розпорядження енергію, яку раніше витратила на збереження таємниці і на створення того уявлення, яке мало бути про неї в інших, відповідно до виробленої легенди. Розкаяння – могутній афектний стан. Людина переживає відчуття сорому й огиди до себе та своїх вчинків, а відчуття сорому – це форма досвіду, яка може перешкоджати повторенню вчинків.

Коли в людини труднощі в спілкуванні або їй ні з ким поговорити, треба зробити співрозмовником себе. Спробувати в бесіді зі самим собою знайти позитивні грані ситуації, яка склалася, і спробувати вилучити користь з невдач і помилок. Переоцінка своїх поразок і помилкових дій (нічого катастрофічного, матимемо науку) сприяє зниженню внутрішньої напруженості, створює сприятливий фон для розвитку особистості.

Катарсис, що дає полегшення, виникає не лише під час сповіді. Важко переоцінити роль мистецтва в корекції шкали життєвих цінностей: провоковане ним у глядачів і слухачів високе емоційне напруження забезпечує самозгорання афектів. У процесі сприйняття твору в глядача виникає стан, коли він відчуває, з одного боку, колосальну втрату сил (унаслідок емоційного розрядження), а з другого – стикається з відчуттям необхідних тепер для нього нових цінностей. Несподіване усвідомлення цих цінностей у стані страждання або відчаю (під впливом, наприклад, трагічної ситуації в п'єсі) стає найбільшою подією в людському житті.

Допускаючи перехід від рукоприкладства до лайки, людина також знецінює ситуацію, знімає блокувальну дію захисту і вирішує свою внутрішню напруженість.

Отже, під впливом захисту поведінка людини може ставати безглуздою, у неї виявляються химерні пояснення і неадекватний прогноз наслідків своїх дій. Однак за допомогою низки прийомів вона може змінити, скорегувати свою ієрархію цінностей, упорядкувати поведінку відповідно до зміненої шкали, спробувати створити інше уявлення про себе, свій новий образ.

Контрольні питання:

У чому сутність психологічного захисту?

Які погляди вчених на сутність психологічного захисту?

Які є різновиди психологічного захисту?

Охарактеризуйте кожну форму психологічного захисту особистості.

Яка структура психологічного захисту?

Що впливає на формування механізму психологічного захисту?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.

Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии / 5-е изд, испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 635 с.

Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.

Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.

Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28 – 30.

Митина Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: МОДЭК, 2002.

Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: наука, 1998.

Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.

Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.Л. Злишков та ін. / За наук. ред. О.В. Винославської. – Київ: ІНКІОС, 2005. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.

Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.

Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.

Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.

Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие по психологии. –Ростов н/Д: Феникс, 2000.

Глава 18

ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ

18.1. Розуміння поведінки особистості в суспільстві

Поведінку можна визначити як цілісну активність людини, спрямовану на задоволення біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних потреб.

Це поняття за своєю суттю близьке до поняття *інстинкту* (від лат. – спонука), який у фізіології визначають як життєво важливу цілеспрямовану адаптивну форму поведінки, зумовлену природними механізмами, які реалізуються в процесі онтогенетичного розвитку, для якого характерна постійність (стереотипність) зовнішнього вияву в конкретного виду організмів і який виникає на специфічні подразники зовнішнього й внутрішнього середовища.

Чимало видів поведінки людини спочатку виявляються у вигляді інстинкту, але вже на ранній стадії (у психічно здорових людей) людина їх усвідомлює й може довільно корегувати й навіть повністю загальмовувати.

поведінці як цілісному акті можна виокремити такі взаємопов'язані етапи. По-перше, формування потреби. По-друге, розвиток мотивації, що виявляється в мотиваційному збудженні. По-третє, розвиток вегетативних реакцій, які спрямовані на забезпечення поведінкової активності, а також суб'єктивних переживань (емоцій) відповідної модальності й негативних за знаком. По-четверте, ухвалення рішення щодо конкретного стану й зовнішньої ситуації. По-п'яте, пошук або формування програми для реалізації ухваленого рішення. По-шосте, здійснення цієї програми й досягнення необхідного результату, який знімає потребу, яка запустила поведінковий акт і розвиток емоцій на зразок специфічного за модальністю задоволення, задоволення або навіть екстазу.

Розглянемо ці етапи поведінкового акту.

Як було зазначено, потреби за своєю генезою й значущістю поділяють на біологічні, фізіологічні, психологічні й соціальні. Між ними існує еволюційно-ієрархічний взаємозв'язок. Первинними є біологічні потреби.

Біологічні потреби за своєю суттю є й ініціаторами поведінки на користь збереження виду. За своєю генезою це вроджені, такі, що передаються у спадок, потреби. До них традиційно належать репродуктивні (статеві), батьківські, оборонні, територіальні, дослідницькі (зокрема орієнтовані), стадні і низку інших. Нерідко до цієї категорії потреб зараховують також агресивні. Проте з цього приводу треба зазначити, що необхідно розрізняти агресію як форму поведінки, зумовлену конкуренцією за статевого партнера, їжу,

територію і т. п., і агресію як потребу боротьби за існування виду, проти представників інших видів.

Фізіологічні потреби пов'язані з існуванням *індивіда* впродовж його реального життя. За своїм походженням частина з них вродженими, інші набуті в процесі індивідуального навчання. До перших належать насамперед потреби, пов'язані з підтриманням гомеостазу, зокрема потреби в їжі, воді, мінеральних речовинах, а також пов'язані з сечовипусканням, дефекацією, сном тощо. До них також зараховують прагнення до комфорту в широкому значенні цього слова, тобто до мінімізації негативних і максималізації позитивних відчуттів і переживань. До фізіологічних потреб належать сформовані в процесі онтогенезу стереотипні дії дуже високого ступеня міцності й автоматизму – звички. Звідси «звичка – друга натура». У процесі онтогенезу може сформуватися також фізична залежність, тобто потреба у вживанні психоактивних речовин, які нерідко є ознакою девіантної поведінки (наприклад, нікотинізм, алкоголізм, наркоманія тощо).

Психологічні потреби мають *особистісний* характер, вони забезпечують збереження психічної цілісності й повноцінності людини. Формуються такі потреби головним чином у процесі розвитку особистісної структури й безпосередньо не пов'язані з генетичними механізмами. Це релігійні, естетичні, навчально-пізнавальні потреби, альтруїзм, егоцентризм. Як психологічна потреба може виявлятися агресивність, а також психічна залежність, тобто прагнення до вживання психоактивних речовин з метою отримання приємних відчуттів.

Соціальні потреби пов'язані з інтересами суспільства. У певних умовах вони стають такими, що визначають і пригнічують решту потреб. До них належать патріотичні, суспільно-політичні, діяльнісні, комунікативні, ідейні, колективістські потреби, мораль, моральність, соціально детермінована агресія та ін.

Мотивація, відповідно до прийнятих у психології тлумачень, є спонукою до діяльності, яка пов'язана із задоволенням потреби суб'єкта; або (на це хотілося б звернути особливу увагу) *усвідомлювана* причина, яка лежить в основі вибору дій і вчинків особистості. Є підстави вважати, що в цьому усвідомленні, а отже, й довільній корекції – принципова відмінність поведінки людини від решти представників тваринного світу. І це необхідно якось поєднати з неусвідомлюваними психічними процесами в людини.

Наразі вчені ще не сформували загальноприйняті уявлення про фізіологічні механізми поведінкового акту.

Очевидно те, що не завжди можна задовольнити потребу через причини суто фізичні (відсутність необхідного об'єкта), моральні, етичні і т.п. Таку ситуацію і стан, що розвивається внаслідок цього, називають депривацією (від англ. – позбавлення, втрата). Навіть у нашому повсякденному житті ми стикаємося з такою ситуацією досить часто. Згадаймо такі види депривації: сенсорна – повне або часткове

позбавлення зовнішніх подразників, статева – неможливість задовольнити сексуальні потреби, соціальна – обмеження або позбавлення спілкування з іншими людьми й чимало аналогічних прикладів. Здебільшого адаптація до такого обмеження не розвивається, а навпаки, відбувається зростання мотиваційного збудження, зростання негативності відповідних емоцій з можливим переходом у фрустрацію (від лат. – обман, розлад, руйнування планів), яку часто розглядають як одну з форм психологічного стресу.

Проте у сильних осіб з добре вираженими вольовими якостями, здатністю до самоаналізу можливий психологічний захист через довільне, а іноді й підсвідоме придушення прагнення задовольнити дуже сильну потребу і пов'язані з цим негативні емоції.

реальному житті нерідко також можуть виникати ситуації, коли задоволення потреби шкодить іншим людям, а іноді й самому собі. Форму поведінки, що виникає в таких умовах, називають *девіантною* (від лат. – відхилення).

Ризикована поведінка. У тлумачному словнику Даля подано таке визначення ризику: «Ризик – відвага, сміливість, рішучість, дія абияк. Ризикована справа – неправильна, сумнівна, небезпечна. Ризикувати – пускатися на удачу, робити що-небудь без точного розрахунку, піддаватися випадковості, небезпеці». Деякою мірою ризик підстерігає людину на кожному кроці, у всіх життєвих сферах: здоров'я, професійна діяльність, особисте й суспільне життя, бізнес, спорт, відпочинок, розваги тощо.

Особливу увагу проблемі ризику й запобіганню ризикованій поведінці людини приділяють у таких прикладних напрямках психології, як психологія праці, інженерна психологія, психологія здоров'я й превентивна психологія.

психології праці та інженерній психології центральним питанням є дослідження надійності й продуктивності діяльності, особливо в таких професіях, де високий рівень екстремальних ситуацій та ціна помилок людини. Поняття «ризик» є одним з ключових в описі діяльності людини як оператора складних систем управління, особливо процесу ухвалення рішень. У цьому контексті ризик розуміють як дію, яку виконують в умовах вибору в ситуації невизначеності, коли існує небезпека в разі невдачі опинитися в гіршому становищі, ніж до вибору.

Психологія здоров'я розглядає ризик з погляду особистого вибору або моделей поведінки, які можуть спричинити виникнення захворювань, пов'язаних із способом життя.

Теоретичні концепції, які описують механізми ризикованої поведінки, базуються на соціально-когнітивному підході. Поведінка, з погляду цього підходу, взаємозалежна і взаємозумовлена зовнішніми внутрішніми чинниками. До внутрішніх чинників різні автори зараховують: вікові й особистісні особливості, специфіку перебігу біологічних, емоційних і когнітивних процесів, установки й переконання, суб'єктивні оцінки ризикованої поведінки.

Особливу увагу в психології приділяють вивченню психологічних корелятив ризикованої поведінки. Як особистісну властивість, що зумовлює ризиковану поведінку, виокремлюють таку якість, як схильність або готовність до ризику.

Однією з найбільш вивчених особистісних характеристик, пов'язаних зі схильністю до ризику, є пошук сильних відчуттів або прагнення до нових відчуттів. Цю якість певною мірою визначають індивідуальні переживання нудьги й відчуття повсякденності, а також авантюризм у різних сферах життя. Іншою індивідуальною змінною, яка пов'язана з ризикованою поведінкою, є переконання щодо свого майбутнього. У життєвому розумінні ці переконання поділяють на оптимістичні й песимістичні. Результати досліджень переконливо довели, що люди з позитивними поглядами на власне майбутнє вживають більше заходів, які спрямовані на безпеку, ніж люди, що демонструють негативізм. Індивідуальні способи пристосування й опору в стресових ситуаціях можуть бути ризикованими моделями поведінки, наприклад вживання алкоголю, наркотиків, небезпечні сексуальні стосунки, авантюристські стратегії й тактики в професійній діяльності. Дуже часто така поведінка зумовлена прагненням уникнути стресу й низькими адаптаційними можливостями особистості. До психологічних корелятив ризику також належать такі якості особистості, як імпульсивність, мотиваційні установки на досягнення успіху й низький самоконтроль.

Не менш значущу роль у детермінації поведінки відіграють зовнішні чинники. Дії кожної людини, той чи інший особистий вибір завжди роблять у певному соціокультурному контексті, у поведінковому середовищі, що створюється очікуваннями інших людей, правилами й нормами суспільного життя, а також можливістю безкарно порушувати державні закони. Не потрібно недооцінювати й ступеня впливу суспільних груп, сім'ї, соціального середовища й особистої культури на індивідуальні моделі поведінки людини.

Зокрема, сьогодні у всьому світі гострою є проблема епідемії ВІЛ (СНІДу). Треба зазначити, що проблема ризикованої поведінки набула широкого звучання саме з поширенням ВІЛ-інфекції по всій планеті.

Також варто констатувати вплив на ризиковану поведінку таких параметрів, як особиста культура, цінності й норми, прийняті в суспільстві, соціальна політика і те, як висвітлюють проблематику ризику в засобах масової інформації.

Узагальнюючи аналіз чинників, які впливають на ризиковану поведінку особистості, потрібно зазначити, що найефективнішим протистоянням ризикованій поведінці, яка завдає шкоди собі й тим, хто оточує людину, є формування особистих установок на безпечну поведінку. Зарубіжний і вітчизняний досвід засвідчує: щоб досягти такої мети, необхідно враховувати особливості всіх рівнів регуляції поведінки людини: біохімічного, фізіологічного, психічного, соціально-психологічного й макросоціального. І лише комплексна превентивна дія на всі рівні дає позитивний результат.

Розробкою й оцінкою ефективності різних превентивних програм і втручань, які спрямовані на зміну поведінки людини, займається превентивна психологія. Превентивні програми можуть бути спрямовані на окрему людину (індивідуальне консультування й психологічний супровід), на групу людей (освітні й тренінгові програми, спеціалізовані втручання для груп ризику) й суспільство загалом (висвітлення проблеми в засобах масової інформації, публічні акції, зміни в соціальній і державній політиці, які спрямовані на формування і громадської думки, й індивідуальних ціннісних установок).

Асоціальна поведінка. Термін «асоціальна поведінка» є досить поширеним, таким, що його вживають і фахівці, які стикаються такою поведінкою за видом своєї роботи, і звичайні люди. Однак у жодному із словників – психологічному, соціологічному, філософському, етичному – його немає, причому це стосується всіх радянсько-російських видань ХХ ст.

Поведінка людини в широкому значенні – це її спосіб життя і дій, те, як вона ставиться до суспільства, ідей, інших людей, зовнішнього й внутрішнього світу, до себе, які регулюються суспільними нормами моралі, естетики й права. Аксиоматично вважають, що вся наша поведінка соціально зумовлена й тому, природно, вся вона соціальна, але може бути й асоціальною.

Асоціальне (від грец. – негативна частинка) – характеристика особистості або групи, яка своєю поведінкою суперечить загальноприйнятим нормам. Звідси, асоціальна поведінка – поведінка, яка порушує соціальні норми (кримінальні, адміністративні, сімейні) і суперечить правилам людського співжиття, діяльності, звичаям, традиціям окремих осіб і суспільства загалом. Отже, йдеться про порушення правових і етичних норм, але пастка полягає в тому, що правові норми, навіть якщо їх порушують, завжди чітко прописані і в кожній державі існує єдина система правових норм. Етичні норми не писані, вони закріплені в традиціях, звичаях, релігії. Усі їх знають, дотримуються, але чіткої різниці між ними неможливо знайти в жодній роботі з етики, не кажучи вже про те, що ці поняття не мають чітких визначень. Мораль – це якесь поєднання «Я» і «Ти», можливість діалогу, єдності. Суспільство відособлює, а мораль постає своєрідною компенсацією за відчуження. Це цінність, яка для кожного нас має свою важливість. Наприклад, мораль гедонізму, де основний принцип – насолода, егоїзм, не є соціальною. Чому? Людина стурбована лише собою й прагне одержати максимум позитивних емоцій і мінімум негативних. Звучить принадно. А чому ми повинні прагнути до негативних емоцій? Каверза в тому, що в моралі гедонізму наявна заклопотаність лише собою, а інтереси іншого просто не враховано. Звідси – базова суперечність. Однак усередині своєї моралі людина зберігає ідеали й цінності, а мораль постає способом або формою їх реалізації. Під час взаємодії з іншими людьми, чий інтереси

вона свідомо або мимоволі ігнорує, її поведінку сприйматимуть як асоціальну.

Найближче до поняття «асоціальна поведінка» – термін «поведінка, яка відхиляється», тобто ненормативна поведінка, що відхиляється від соціальної норми. Відхилення від норми називають асоціальним насамперед тому, що соціальною є норма.

Відомий юрист В. М. Кудрявцев поняття «соціально негативна поведінка» вживає як аналог до терміна «асоціальна поведінка», яка є відносно поширеним явищем; тому це поняття припускає, як правило, розробку й здійснення організованих форм боротьби з ним. Така поведінка «шкодить усьому народу, негативно впливає на розвиток особистості, перешкоджає розвивальній ході суспільства». У юридичній літературі підкреслено, що чіткий поділ різних видів соціальних відхилень не завжди можливий, наприклад, та сама поведінка може містити порушення адміністративних, моральних й естетичних норм. На рівні особистості соціально негативна поведінка виявляється у злочинах, правопорушеннях, аморальній провині, порушеннях правил людського співжиття.

Близький до асоціальної поведінки термін «кримінальна», або «злочинна» поведінка, але за обсягом «кримінальна поведінка» значно вужчий термін, ніж асоціальна, який охоплює ще й інші форми правопорушень і аморальну поведінку.

Асоціальну поведінку розглядають також як різновид агресивної поведінки. **Агресивна поведінка** – вияв агресивності, який виражається в деструктивних діях, метою яких є заподіяння шкоди. У різних людей вона виявляється по-різному: фізично чи вербально, активно чи пасивно, прямо чи опосередковано, але не існує людей, у яких би вона цілковито була відсутня. Численні теорії агресії виявляють і пояснюють витоки людської агресивності, її механізми, але в жодній з них не йдеться про те, що можлива її повна відсутність, хоча пропонують різні способи її контролю й корекції. Гуманістичні психологи прямо висловлюються про агресію як про форму природної енергії, згадуючи енергію вітру, сонця, води, яка може вбити або допомогти. Людина може пригнічувати енергію агресії, і тоді як наслідок – хвороби. Інший варіант – коли хвиля енергії виривається назовні у формі слів і справ, іноді конструктивних, іноді ні. Немає загального правила для вираження агресії. Питання ставлять про її трансформацію, про зміну мішені й форми вияву. Тобто агресивна поведінка може бути деструктивною і конструктивною або креативною. Один із засновників американського крила екзистенційної психотерапії Ролло Мей пов'язує агресію з виявом сили, причому в кожній людині в потенціалі наявні п'ять рівнів сили.

Перший рівень – **сила жити**, вона виявляється в тому, як дитина плаче, добиваючись того, чого вона хоче, з чого вона черпає свою силу і як її реалізує. Якщо дії дитини не мають відгуку тих, хто її оточує, то вона не розвивається, і крайнім виявом такого безсилля є смерть. Сила жити – це не добро чи зло, вона первинна. І вона

повинна виявлятися впродовж життя, інакше людину чекають психози, неврози або насильство.

Другий рівень – **самоствердження**. Ми не лише живемо, а й потребуємо ствердження свого буття, відстоюючи свою значущість і знаходячи тим самим самоповагу.

Третій рівень сили – **відстоювання свого «Я»**. Для цієї форми поведінки характерна більша сила й спрямованість ззовні, ніж самоствердження. У нас закладена реакція на напад, і ми готові на нього реагувати.

Четвертий рівень сили – **агресія**, яка з'являється тоді, коли немає можливості відстоювати своє «Я». Людина втручається в чужий простір, частково забираючи його собі. Якщо нас позбавити можливості вихлюпнути агресивні тенденції протягом якогось часу, то це переросте в депресію, невроз, психоз або насильство.

П'ятий рівень сили – **насильство**, воно стається тоді, коли решту способів відстоювання своєї сили блоковано. Таким чином, у кожного з нас є негативний аспект, який робить свій внесок у потенціал добра і зла і без якого ми не можемо жити. Важливим, хоча не простим для усвідомлення, є визнання того факту, що значна частина наших успіхів пов'язана з суперечностями, які породжуються негативними моментами. Життя, вважає Р. Мей, – це досягнення добра не осторонь від зла, а всупереч ньому.

Звідси зрозуміло, що агресивна поведінка – поняття значно ширше, ніж асоціальна поведінка. З іншого боку, вони можуть перетинатися.

Часто рівень агресії осіб з асоціальною поведінкою вищий.

Низка досліджень осіб з асоціальною поведінкою засвідчила, що існує взаємозв'язок між такою поведінкою та імпульсивністю. Під імпульсивністю розуміють поведінку без попереднього обдумування її наслідків. Ще в 1934 р. Д. Гілфорд у межах факторного підходу до вивчення особистості уперше виокремив чинник імпульсивності. Пізніше за Г. Айзенком на значній вибірці досліджуваних було зроблено спеціальне дослідження факторної структури імпульсивності. Співвідношення імпульсивності з основними особистими чинниками виявило, що чинник імпульсивності позитивно корелював з такими чинниками, як психопатія і нейротизм, і виявився слабо пов'язаним з чинником екстраверсії.

Дослідження, проведені серед злочинців (убивць, засуджених за корисливо-насильницькі злочини, розкрадачів, злодіїв), які провів Ю. М. Антонян та ін., засвідчили, що провідними особистісними особливостями більшості з них є імпульсивність, висока агресивність, асоціальність, гіперчутливість до міжособистих відносин, відчуженість дезадаптація. Найвища імпульсивність за умов низького самоконтролю була в засуджених за корисливо-насильницькі злочини.

Отже, під асоціальною поведінкою розуміємо соціально негативну поведінку, яка порушує правові й загальноприйняті етичні норми, споріднену за змістом з поняттям «поведінка» (яке є

об'ємнішим), яка відхиляється, вирізняється високою ймовірністю вияву агресії у відкритій поведінці, її високою питомою вагою серед інших поведінкових патернів, несформованістю установок на соціальну кооперацію, егоїзмом, егоцентризмом і імпульсивністю.

18.2. Вплив суспільства на статус і соціальну роль особистості

Будь-яка особистість є своєрідним сплавом психологічного й соціального. Це постійно виявляється у її зв'язках із соціальним оточенням. Особливості конкретного історичного періоду, належність особистості до того чи іншого соціального класу, прошарку, якоїсь організації чи групи накладають свій відбиток на риси особистості, формують зразки її поведінки. Вольтер казав: «Кожна людина є відображенням часу, в якому вона живе».

Будь-яка особистість схильна до дій з боку суспільства на макрорівні. Під макрорівнем розуміють «широке» соціальне середовище, аж до рівня всієї світової суспільної системи, але, звичайно, насамперед потрібно виокремити роль соціальних впливів того конкретного суспільства, до якого належить особистість. Не можна не згадати впливу держави загалом та її органів на особистість.

Мікрорівень – це найближче соціальне оточення особистості: сім'я, коло друзів, колеги по роботі, сусіди, тобто люди, з якими безпосередньо спілкується особистість у тих чи інших ситуаціях повсякденного життя. Спостережувані ефекти різних впливів макро- і мікросередовища на психіку й поведінку особистості дають багато поживи для соціально-психологічного аналізу.

Особистість є не лише об'єктом тих чи інших дій з боку навколишнього соціального середовища, а й суб'єктом діяльності.

Кожний з нас певним чином впливає на інших людей, спілкуючись з ними у сферах праці, навчання й дозвілля. Впливає особистість і на макросередовище. Голосуючи за того чи іншого кандидата на виборах, беручи участь у демонстраціях чи страйках, особистість постає як суб'єкт політичної діяльності, впливаючи на перетворення макросередовища. Щобільше, особистість – суб'єкт історичного процесу, бо кожна людина постає в ньому як дійова особа.

науковий обіг термін «роль» ввели в 20–30-ті рр. американські дослідники Р. Лінтон і Д. Мід. Р. Лінтон визначав роль як «динамічний аспект статусу». Під статусом розуміли якусь соціальну позицію особистості, а роль поставала як певна демонстрація цієї позиції.

Як член тих чи інших соціальних груп, вступаючи у взаємодію з іншими людьми, людина в кожному з цих випадків володіє тією чи іншою позицією (статусом) – місцем у цій конкретній системі соціальних взаємозв'язків. Зокрема, на підприємстві чітко розрізняють офіційні позиції директора, бухгалтера, юрисконсульта, начальника цеху, майстра, робітника і т. д. Багато позицій, які

займають люди, характеризують їх у ширшому соціальному сенсі. Наприклад, можна виокремити суспільно-політичні позиції (депутат, член партії або ініціативної групи громадян), професійні (інженер, лікар, артист) і низку інших (громадянин, споживач, пенсіонер). Люди, які перебувають у тій чи іншій офіційній позиції, мають відповідні права й обов'язки.

Окремо варто згадати позиції, які людина посідає у своїй сім'ї і загалом серед родичів (дід, батько, чоловік, брат, племінник і т. д.). Певні права й обов'язки є регуляторами і в сімейних відносинах.

Кожна людина володіє низкою різних соціальних позицій, що становить її «статусний набір». Наприклад, одна і та сама людина може постати перед іншими як учитель, чоловік, батько, брат, друг, шахіст-розрядник, член профспілки.

Розгляд позиції в групі або в суспільстві завжди передбачає наявність інших пов'язаних з нею позицій. Звідси – відома взаємозалежність між людьми, які перебувають у пов'язаних між собою позиціях. Наприклад, позиція керівника передбачає існування позиції підлеглого. Позиція вчителя – наявність позиції учня. Є певна взаємозалежність між співробітниками будь-якої організації, членами сім'ї, родичами, загалом між індивідами, які вступають один з одним навіть в один-єдиний нетривалий контакт (наприклад, між продавцем покупцем, кондуктором автобуса й пасажиром). Отож, можна говорити про наявність відповідних взаємин між вказаними особами. У межах цих відносин індивіди виконують певні соціальні ролі, а ці взаємини називають рольовими.

багато визначень поняття «соціальна роль», і в його інтерпретації існують розбіжності між дослідниками. Ми розумітимемо роль як нормативну систему дій, яких очікують від індивіда відповідно до його соціальної позиції (становища). Звідси випливає, що роль зумовлена конкретним місцем людини в структурі соціальних зв'язків і в певному сенсі не залежить від її індивідуально-психологічних властивостей. Наприклад, виконуючи роль викладача вищого навчального закладу, потрібно керуватися одними офіційними розпорядженнями, а виконуючи роль студента – іншими. Ці розпорядження безособові, вони не орієнтовані на особливості характерів тих чи інших викладачів і студентів.

Існує низка класифікацій соціальних ролей. Зокрема, їх можна поділити на ролі приписані й ролі досягнуті. До приписаних належать, наприклад, ролі, зумовлені диференціацією людей у суспільстві за статтю. Такі ролі називають гендерними. Зазвичай батьки розуміють, що хлопчиків і дівчаток потрібно виховувати по-різному, прищеплюючи їм різні навички. Хлопчиків зазвичай вчать уміти користуватися господарськими інструментами, дівчаток – готувати їжу

шити. Очевидно, що навіть у сучасних країнах з розвиненою демократією, незважаючи на соціальну рівність, існують очікувані набори зразків поведінки, яка властива чоловікам і жінкам. І ці набори мають істотні відмінності. Зокрема, наша суспільна мораль терпимо

ставиться до поведінки хлопця, якщо він на вулиці намагається познайомитися з дівчиною, яка йому сподобалася. Проте якби таку активність виявила дівчина, це розцінили б (у всякому разі, чимало представників старшого покоління) як відхилення від очікуваних у суспільстві правил поведінки. Гендерні ролі виказують також манери і жести, мовні звороти, відповідний одяг. У країнах Сходу відмінність між гендерними ролями ще помітніша.

До досягнутих ролей зараховують ті, що їх виконують у професійній сфері (наприклад, ролі директора підприємства, доктора філософії, тренера футбольної команди).

Варто зазначити, що можливості досягнення особою якоїсь ролі значною мірою зумовлені соціальними умовами мікро- і макросередовища, у яких перебуває особистість. Для одних індивідів ці можливості порівняно широкі, для інших — вельми обмежені. Зокрема, на острові Кижі в Карелії діти різного віку перебувають в одному класному приміщенні під час шкільних занять. Учитель дає кожному індивідуальне завдання. Малоімовірно, що випускник такої школи під час вступу до вищого навчального закладу складе успішну конкуренцію своїм одноліткам, які закінчили міські школи.

На основі іншої логічної підстави можна виокремити специфічні ролі й дифузні ролі. У ролях специфічних взаємини формуються на основі особливих чітко обмежених цілей. Наприклад, касир, який продає квитки в кінотеатрі, гардеробник, що приймає верхній одяг, перукар, який стриже своїх клієнтів. Активність осіб, що виконують дифузні ролі, навпаки, не має такої спеціальної спрямованості. Такою

роль матері, яку цікавить буквально все, що стосується її дитини: здоров'я, настрої, прагнення, бажання, смаки, звички і т.д. Це зацікавлення яскраво виявляється в матері щодо дитини. Усі сімейні взаємини (якщо, звісно, говорити про норму) формуються на основі дифузних ролей. У формі таких ролей можуть бути також стосунки між близькими друзями, закоханими. При цьому рольові взаємозв'язки здійснюються на ґрунті широкого кола взаємних інтересів.

Якщо навколишнім відома соціальна роль індивіда в цей момент, то вони пред'являтимуть до його поведінки відповідні рольові очікування. Ці очікування можуть містити конкретні розпорядження (те, що людині необхідно робити обов'язково), заборони (те, чого людина не повинна робити) і низку менш точно окреслених очікувань (те, що людині потрібно було б робити в цій ролі). Коли поведінка індивіда, який виконує якусь соціальну роль, відповідає очікуваному зразку, її вважають успішною.

Необхідно підкреслити, що в рольових очікуваннях, що їх мають конкретні особи чи групи, яскраво виявляються їхні соціально-психологічні особливості. Зокрема, взаємні рольові очікування двох співробітників, які використовують одне і те саме устаткування, зумовлені не лише їхнім офіційним становищем у цій організації, а й властивостями особистості кожного з цих працівників.

Людина володіє певною свободою щодо своєї рольової поведінки. Ось чому виконання тих самих соціальних ролей різними індивідами часто має якісь відмінності, хоча при цьому їхні дії можуть оцінювати як успішні. Наприклад, двоє студентів, які закінчують вищий навчальний заклад. Один з них, готуючись до іспитів, опрацьовував лише обов'язкову літературу, інший читав разом з нею ще й книги з додаткового списку. Проте з формального погляду і перший, і другий цілком відповідають вимогам, які пред'являють до студента.

Рольові очікування нерідко торкаються не лише поведінки індивіда в тій чи іншій ролі, а й його зовнішнього вигляду – одягу й аксесуарів, прикрас, зачіски. Зокрема, чиновник, запрошений на дипломатичний прийом, навряд чи з'явиться туди в светрі й джинсах, професор навіть у спеку влітку не ризикне з'явитися на лекції перед студентами в майці і шортах. У деяких офіційних ситуаціях форму одягу досить строго регламентовано.

Кожна людина володіє безліччю соціальних ролей. Аналогічно до того, що вона має «статусний набір», можна говорити про відповідний «рольовий набір» індивіда.

Деколи ту чи іншу роль нав'язують людині інші члени групи. Часто це зумовлено не лише індивідуальними особливостями цієї людини, а головним чином її становищем у групі. Наприклад, учня у виробничій бригаді інші її члени можуть розглядати як об'єкт усіяких жартів і розіграшів. Проте ролі, які людина виконує в тих чи інших групах, схильні змінюватися. Зокрема, колишній учень, виростаючи до рівня висококваліфікованого працівника, припиняє своє перебування в ролі «цапа відбувайла», набуваючи іншої неофіційної ролі, як наслідок його нового, вищого соціального статусу.

Рольову поведінку особистості зазвичай розглядають як функцію двох основних змінних – соціальної ролі і «Я». Психологи визначають «Я» як прояв самосвідомості особистості, як продукт виокремлення людиною самої себе з навколишнього світу і зіставлення себе (не-«Я»). На основі взаємодії особистості з іншими людьми формується Я-концепція – уявлення індивіда про самого себе. Це уявлення ґрунтується значною мірою на тому, як інші люди визначають наше становище в суспільстві і як вони оцінюють нашу поведінку щодо цього становища. Отже, Я-концепція значною мірою зумовлена тим, як індивід виконує свої соціальні ролі. З іншого боку, оволодіння особистістю якоюсь новою для неї соціальною роллю зумовлене особливостями її Я-концепції. Якість виконання людиною тієї чи іншої ролі значною мірою залежить від того, наскільки вона розуміє її специфіку і наскільки цю роль вона приймає й засвоює, інакше кажучи, інтеріоризує. Як пише вітчизняний соціолог І. С. Кон, «інтеріоризована роль – це внутрішнє визначення індивідом свого соціального становища і його ставлення до цього становища й відповідних обов'язків».

Отже, наступний етап – оволодіння індивідом якоюсь роллю – її інтерналізація. При цьому йдеться не просто про згоду з вимогами тієї чи іншої ролі, а усвідомлення її, моральна готовність особистості прийняти цю роль. Тому є психологічна мудрість в англійській приказці: «Найважче – зрозуміти, у чому полягає твій обов'язок, тоді виконати його значно легше».

Успішність інтерналізації індивідом якоїсь ролі цілком залежить від його Я-концепції. Якщо розуміння індивідом своєї ролі узгоджується з його Я-концепцією, то деякі рольові розпорядження підсилюються відповідними вимогами особистості до себе. На основі цього з'являються необхідні передумови для успішного виконання соціальної ролі.

Варто підкреслити значення відповідальності як властивості особистості, що визначає її ставлення до своїх рольових обов'язків.

Можна виокремити різні моделі відповідальності працівників. Види цих моделей мають широкий діапазон: від високого рівня усвідомлення й виконання всіх виробничих функцій до реалізації (і усвідомлення) лише частини з них.

Іноді особистість на шляху до виконання ролі опиняється в конфліктній ситуації. Виокремлюють кілька типів таких конфліктів, які називають рольовими.

Якщо, наприклад, керівник того чи іншого рангу усвідомлює, що його організаційна роль у ситуації, що склалася, вимагає рішучих дій для зміцнення дисципліни серед підлеглих (зокрема, накладення штрафів), але при цьому відчуває несприйняття таких дій, це *особистісно-рольовий конфлікт*.

Якщо виконання особистісно різних соціальних ролей перешкоджають їхній успішній реалізації, цей конфлікт називають *міжрольовим (інтеррольовим)*.

Нерідко до рольових конфліктів зараховують несумісність очікувань, які висувають до особистості, що виконує якусь соціальну роль.

Якщо з'ясовується несумісність очікувань щодо ролі особистості вона не знає, яким з них має відповідати, виникає конфлікт, який називають *внутрішньорольовим (інтра рольовим)*.

Реакції особистості на рольовий конфлікт можуть варіюватися залежно від її індивідуально-психологічних особливостей і особливостей ситуації. Це може бути відмова індивіда від однієї з несумісних для нього ролей, спроби ввести в оману групу осіб щодо виконання їхніх очікувань, нарешті, відхід із цієї ситуації (зміна місця роботи, проживання, розлучення). Рольові конфлікти зумовлюють підвищення ступеня напруженості особистості зі всіма властивими цьому стану фізіологічними й психічними виявами, аж до захворювань.

Для характеристики цього стану небезпідставно деколи використовують термін «рольовий стрес».

Однією з причин такого стресу може бути рольове перевантаження – коли людина має виконувати занадто багато соціальних ролей. Це потребує не лише часу, а й здатності особистості до швидкої соціально-психологічної перебудови під час переходу від однієї ролі до іншої. Не треба плутати рольове перевантаження з перевантаженням роботою – коли особистість виконує значний обсяг роботи, але в межах однієї ролі. Така перевантаженість спричинює власні проблеми й теж може бути джерелом стресу.

Важливими передумовами успішного виконання ролей є знання індивідом суті своєї соціальної ролі, її інтерналізація (згода з її вимогами), відповідність рольових розпоряджень Я-концепції особистості. До цього варто додати необхідність відповідних мотивів. Саме мотивація є тією внутрішньою спонукальною силою, яка спрямовує людей до виконання соціальних ролей.

18.3. Взаємовплив особистості і соціальної ролі

Хоча загалом поведінка кожної особистості складається з окремих дій у межах тих чи інших соціальних ролей, усе ж таки можна стверджувати, що будь-яка роль як така існує окремо від особистості, яка її виконує. Звісно, будь-яка особистість зазвичай надає індивідуальній своєрідності в процес виконання соціальної ролі. Її інтереси, установки, переконання можуть виявлятися при цьому очевидно чи приховано. Деколи індивід навіть прагне підкреслити свою незалежність від ролі, демонструючи так звану рольову дистанцію. Наприклад, офіціант може своєю поведінкою показувати відвідувачам ресторану, що він не лише офіціант, а особа, яка вимушено займається цією роботою.

Проблема співвідношення психічних властивостей особистості та рольової поведінки складна й недостатньо вивчена. Ми можемо деколи спостерігати несхожі зразки поведінки різних людей, які постають в однаковій ролі. При цьому всі вони можуть досить успішно виконувати цю роль. Іноді в людини домінують однакові властивості під час виконання різних соціальних ролей. В інших ситуаціях людина, виконуючи одну роль, буде ззовні повною протилежністю собі самій в іншій ролі. Наприклад, людина серйозна й стримана на роботі, може виявитися балагуром у компанії близьких друзів.

Проте не лише особа зі своїми особливостями впливає на перебіг виконання тієї чи іншої соціальної ролі, є й зворотний вплив ролі на особистість загалом і, зокрема, на її Я-концепцію. Наприклад, людина, яка обіймає великий державний пост, оточена помічниками, секретарями, охороною й увагою, постійно перебуває в центрі, де б вона не опинилася. Поступово людина настільки звикає до свого становища, знаків пошани з боку інших людей, що це відображається й на її самосприйнятті, неадекватно завищує самооцінку.

підстави вважати, що тривале виконання індивідом якої-небудь ролі сприяє яскравішому вияву одних властивостей особистості

маскуванню інших. Це особливо добре помітно на прикладі професійних ролей. Є низка вітчизняних досліджень, у яких проаналізовано, як властивості особистості, що сформувалися в процесі виконання нею професійної ролі, стають рисами вдачі й починають виявлятися у всіх інших сферах життєдіяльності особистості.

Важливим показником освоєння професійно-функціональної ролі є стан адаптованості особистості до соціально-виробничих умов праці. Адаптація ґрунтується не лише на пасивно-присосованих, а й на активно-перетворювальних зв'язках особистості з навколишнім середовищем, як нерозривна єдність одних та інших форм зв'язку. Як засвідчили дослідження Є. О. Клімова, у процесі адаптації формується відповідний індивідуальний стиль діяльності особистості, який дає їй змогу успішно виконувати свою професійно-функціональну роль.

Деколи високий ступінь інтерналізації професійної ролі та її тривале виконання можуть зумовлювати так звану «професійну деформацію» особистості. Йдеться про такі випадки, коли професійні стереотипи дій, відносин стають настільки характерними для людини, що вона не може і в інших соціальних ролях вийти за рамки стереотипів, які склалися, перебудувати свою поведінку відповідно до умов, які змінилися. Наприклад, бухгалтер, який систематично складає, враховуючи буквально кожен копійку, бюджет своєї сім'ї. Деколи у слідчого настільки розвиваються недовіра до людей і підозрілість, що багато хто з оточення починає здаватися йому потенційними злочинцями.

Можна сказати, що в таких ситуаціях мінімізується рольова дистанція між особистістю і її професійною роллю. Остання у певному сенсі «оволодіває» особистістю, визначаючи її поведінку також в інших соціальних ролях.

18.4. Вплив соціальних норм на регуляцію поведінки особистості

Особистість, як член тих чи інших соціальних груп, зазвичай буде свою діяльність передусім з урахуванням поглядів, які існують у цих групах і в суспільстві загалом. Ці погляди зумовлені цінностями й цілями груп і виявляються в правилах і стандартах поведінки, інакше кажучи, у соціальних нормах. Ті чи інші норми можуть впливати не лише на дії осіб, а й на такі психічні явища, як, наприклад, установки. Зокрема, належність до групи сприяє формуванню й фіксації відповідних установок у її членів. Причому часто людина навіть не усвідомлює, що, чинячи так чи інакше, вона робить це саме під впливом загальногрупових поглядів. Групові норми є одним з регуляторів поведінки особистості не лише в межах групи, а й під час взаємодії члена групи з представниками інших соціальних груп.

Соціальні норми будь-яких груп виражено у відповідних правилах і, як зазначає Е. М. Пеньків, вони постають: а) як засіб

орієнтації, поведінки кожної особистості в тій чи іншій ситуації; б) як засіб соціального контролю за поведінкою особистості з боку цієї спільноти людей.

Ті чи інші соціальні норми властиві певним групам – великим (соціальні прошарки, етнічні спільноти) і малим, формальним і неформальним. Англійський психолог М. Аргайл виокремлює такі види норм у малих групах:

а) норми щодо завдання (наприклад, метод, швидкість і стандарт роботи у виробничій бригаді);

б) норми, які регулюють взаємодію в групі, які прогнозують поведінку інших, запобігають конфліктам і гарантують справедливий розподіл винагород;

в) норми щодо установок і переконань (наприклад, погляди експертів групи її члени приймають, думки інших членів узгоджують з ними, а не з реальністю, що може бути важчим для групи).

Соціальні норми малих груп можуть відповідати або, навпаки, суперечити нормам суспільства. Коли людина опиняється в малій групі, то, спілкуючись з її членами, вона одержує інформацію про цінності цієї групи, її звичаї, традиції, ритуали й інші правила поведінки. Такі знання необхідні їй для розуміння дій інших членів групи й корекції власної поведінки. При цьому щодо індивіда застосовують різні групові санкції у відповідь на його поведінку.

Групові норми передбачають позитивні санкції (похвала, моральні й матеріальні винагороди) щодо тих, хто наслідує їх, і негативні санкції для тих, хто не дотримується цих норм. Можуть використовувати різні невербальні знаки несхвалення, усні зауваження, погрози, бойкот, а деколи й виключення з групи. Таким чином, індивід потрапляє під процес соціалізації, звикаючи наслідувати норми і малих, і великих груп, а також усього суспільства. Якщо говорити про норму, то саме в малих групах (у сім'ї, виховних і навчальних закладах, товариських компаніях) індивід засвоює культурні цінності свого суспільства і все, що з ними пов'язане, і на вербальному, і на поведінковому рівнях.

Будь-яка формальна організація має низку правил, які регламентують її діяльність і поведінку її членів. Ці правила є певними соціальними нормами поведінки, яку група прийняла і за недотримання якої карає. Такі норми часто систематизовані письмово. Вступ людини до тієї чи іншої офіційної організації зазвичай передбачає процедуру її ознайомлення з цими правилами й необхідність висловлення її згоди з ними. Можлива, наприклад, вимога, щоб той, хто вступає в організацію, підписав відповідний документ.

Норми, які виникають в офіційній організації на неформальному рівні, або норми неформальних груп рідко фіксують таким чином. Проте від цього їхній вплив на особистість не стає менш істотним. Наприклад, деколи новачок, прийшовши на підприємство, чує від «старожилів» такі слова: «Перше, що ти повинен засвоїти, хлопче: не

намагайся тут ставити рекордів». Як правило, новачок скоро починає розуміти, що хороше ставлення до нього членів бригади дорожче за інші винагороди з боку начальства.

Боязнь несхвалення з боку членів своєї виробничої групи є значущим регулятором поведінки особистості.

Дієвість групових норм зумовлена такою психологічною властивістю особистості, як конформність. Під конформністю розуміють підпорядкування особистості груповому тиску. Це виявляється в прагненні особистості до узгодження своїх думок і дій з думками й діями членів групи.

Глибшим рівнем конформності є інтерналізація. Тоді індивід приймає на віру думку групи, справді погоджується з нею й цілковито розділяє в подальших ситуаціях. При цьому індивід настільки потрапляє під вплив якої-небудь групи, що її соціальні норми стають особистими нормами цього індивіда. Думка групи (зовнішньо) стає власною думкою індивіда. Іноді це явище називають «внутрішньою» або «реальною» конформністю.

Наявний досвід засвідчує, що конформність тією чи іншою мірою властива всім людям. Інакше людське суспільство й різні форми його життєдіяльності просто не могли б існувати. Навіть тоді, коли індивід виявляє негативізм щодо норм більшості, це може свідчити лише про його орієнтацію на норми якої-небудь іншої групи осіб.

18.5. Ціннісно-нормативна система особистості та її вплив на поведінку

Особистість, як член тих чи інших соціальних груп, зазвичай буде свою діяльність передусім з урахуванням поглядів, які існують у цих групах і в суспільстві загалом. Ці погляди зумовлені цінностями й цілями груп і виявляються в правилах і стандартах поведінки, інакше кажучи, у соціальних нормах. Ті чи інші норми можуть впливати не лише на дії осіб, а й на такі психічні явища, як, наприклад, установки. Зокрема, належність до групи сприяє формуванню й фіксації відповідних установок у її членів. Причому часто людина навіть не усвідомлює, що, чинячи так чи інакше, вона робить це саме під впливом загальногрупових поглядів. Групові норми є одним з регуляторів поведінки особистості не лише в межах групи, а й під час взаємодії члена групи з представниками інших соціальних груп.

Соціальні норми будь-яких груп виражено у відповідних правилах і, як зазначає Е. М. Пенквїк, вони постають: а) як засіб орієнтації, поведінки кожної особистості в тій чи іншій ситуації; б) як засіб соціального контролю за поведінкою особистості з боку цієї спільноти людей.

Ті чи інші соціальні норми властиві певним групам – великим (соціальні прошарки, етнічні спільноти) і малим, формальним і неформальним. Англійський психолог М. Аргаїл виокремлює такі види норм у малих групах:

а) норми щодо завдання (наприклад, метод, швидкість і стандарт роботи у виробничій бригаді);

б) норми, які регулюють взаємодію в групі, які прогнозують поведінку інших, запобігають конфліктам і гарантують справедливий розподіл винагород;

в) норми щодо установок і переконань (наприклад, погляди експертів групи її члени приймають, думки інших членів узгоджують з ними, а не з реальністю, що може бути важчим для групи).

Соціальні норми малих груп можуть відповідати або, навпаки, суперечити нормам суспільства. Коли людина опиняється в малій групі, то, спілкуючись з її членами, вона одержує інформацію про цінності цієї групи, її звичаї, традиції, ритуали й інші правила поведінки. Такі знання необхідні їй для розуміння дій інших членів групи й корекції власної поведінки. При цьому щодо індивіда застосовують різні групові санкції у відповідь на його поведінку.

Групові норми передбачають позитивні санкції (похвала, моральні й матеріальні винагороди) щодо тих, хто наслідує їх, і негативні санкції для тих, хто не дотримується цих норм. Можуть використовувати різні невербальні знаки несхвалення, усні зауваження, погрози, бойкот, а деколи й виключення з групи. Таким чином, індивід потрапляє під процес соціалізації, звикаючи наслідувати норми і малих, і великих груп, а також усього суспільства. Якщо говорити про норму, то саме в малих групах (у сім'ї, виховних і навчальних закладах, товариських компаніях) індивід засвоює культурні цінності свого суспільства і все, що з ними пов'язане, і на вербальному, і на поведінковому рівнях.

Будь-яка формальна організація має низку правил, які регламентують її діяльність і поведінку її членів. Ці правила є певними соціальними нормами поведінки, яку група прийняла і за недотримання якої карає. Такі норми часто систематизовані письмово. Вступ людини до тієї чи іншої офіційної організації зазвичай передбачає процедуру її ознайомлення з цими правилами й необхідність висловлення її згоди з ними. Можлива, наприклад, вимога, щоб той, хто вступає в організацію, підписав відповідний документ.

Норми, які виникають в офіційній організації на неформальному рівні, або норми неформальних груп рідко фіксують таким чином. Проте від цього їхній вплив на особистість не стає менш істотним. Наприклад, деколи новачок, прийшовши на підприємство, чує від «старожилів» такі слова: «Перше, що ти повинен засвоїти, хлопче: не намагайся тут ставити рекордів». Як правило, новачок скоро починає розуміти, що хороше ставлення до нього членів бригади дорожче за інші винагороди з боку начальства.

Боязнь несхвалення з боку членів своєї виробничої групи є значущим регулятором поведінки особистості.

Дієвість групових норм зумовлена такою психологічною властивістю особистості, як конформність. Під конформністю

розуміють підпорядкування особистості груповому тиску. Це виявляється в прагненні особистості до узгодження своїх думок і дій з думками й діями членів групи.

Глибшим рівнем конформності є інтерналізація. Тоді індивід приймає на віру думку групи, справді погоджується з нею й цілковито розділяє в подальших ситуаціях. При цьому індивід настільки потрапляє під вплив якої-небудь групи, що її соціальні норми стають особистими нормами цього індивіда. Думка групи (зовнішньо) стає власною думкою індивіда. Іноді це явище називають «внутрішньою» або «реальною» конформністю.

Нааявний досвід засвідчує, що конформність тією чи іншою мірою властива всім людям. Інакше людське суспільство й різні форми його життєдіяльності просто не могли б існувати. Навіть тоді, коли індивід виявляє негативізм щодо норм більшості, це може свідчити лише про його орієнтацію на норми якої-небудь іншої групи осіб.

Більшість авторів пов'язують поняття цінності і сенсу. Цінності, згідно з П. А. Сорокіним, – це сенс, який люди вкладають у ті самі матеріальні предмети або духовні явища. Він виокремив чотири універсальні цінності: знання; любов і воля до продуктивної праці; сім'я; релігійне ставлення до життя. Усвідомлення цінностей, за словами В. Франкла, додає їм об'єктивного універсального характеру. У. М. М'ясищев пов'язував спрямованість особистості з розв'язанням питання про сенс власного життя. Цінності – це все, що наділено загальним сенсом. Етнокультурні цінності є найважливішими і найбільш глибинними принципами, що визначають відносини людини з природою, соціумом, етносом, самим собою. Аналіз цінностей може достовірно визначити зміни, що відбуваються в культурі й окремій особі в результаті історичних і культурних перетворень.

Найважливішою є проблема класифікації цінностей. М. О. Бердяєв виокремлював духовні, соціальні й матеріальні цінності. М. С. Яницький розділив цінності на три групи: 1) цінності адаптації, що відображають спрямованість на фізичну або економічну безпеку; 2) цінності соціалізації, зумовлені орієнтацією на інших людей;

цінності індивідуалізації, що відображають спрямованість на розвиток і самоактуалізацію.

Етнокультурні цінності – це установки (ідеї, поняття, сенси), які не залежать від конкретної людини, а визначаються культурою і з якими погоджуються всі люди, що належать до цього культурного поля.

18.6. Установки, стереотипи та імідж особистості як засоби регуляції її поведінки

Установка (attitude). Цей термін уперше вжив філософ Р. Спенсер, пізніше – Н. Н. Ланге, російський психолог. У 1918 р.

У. Томас (американець) і Ф. Знанецький (поляк) визначили соціальні установки як психічне переживання значення, сенсу, цінності соціального об'єкта. У 1935 р. Г. Олпорт дав класичне визначення атитюда: установка – це стан розумової й нервової готовності, базований на досвіді, що спрямовує реакції індивіда щодо всіх об'єктів ситуацій, з якими він пов'язаний. У 1940 р. сформувалися два напрями: вивчення стійкості структури атитюда й аналітичний напрям. У 1950 р. А. Кемпбелл визначає атитюди як прогнозований синдром реакцій, послідовних щодо низки соціальних об'єктів. У 50-ті рр. Дж. С. Брунер, Л. Дж. Постмен підкреслювали творчу роль людини, роль мотивації, цінностей. У 60-ті рр. Катц визначає установку як схильність індивіда до оцінки якогось досвіду або його символу, яка може виражатися і вербально (думка, оцінка), і невербальною поведінкою.

Відомі такі визначення: *атитюд – це реакція, яка розміщує об'єкт думки на шкалу оцінки* (Мак-Граєр); *атитюд – набута оцінна реакція, спрямована на певні об'єкти, порівняно стійка і яка впливає й мотивує нашу поведінку щодо цього об'єкта*.

Установка складається з трьох компонентів: описове знання; ставлення; плани, програми поведінки. Функції установки: адаптивна, захисна, експресивна (виражає індивідуальну значущість культурних цінностей), пізнавальна і функція координації всієї пізнавальної системи психічних процесів.

Вивчаючи структуру ціннісних орієнтацій, В. А. Ядов розробив диспозиційну концепцію особи, у якій окремі установки пов'язав у рівневу систему диспозицій:

елементарні установки (формується на основі вітальних потреб, у простих ситуаціях неусвідомлені);

соціальні установки (формується на базі оцінки окремих соціальних об'єктів і ситуацій);

базові соціальні установки (визначають загальну спрямованість особистості);

система ціннісних орієнтацій.

Для вимірювання установок найчастіше застосовують шкалювання; широко відомі шкали Терстоуна і способи їх конструювання. Унаслідок тривалого відбору й сортування великою групою експертів зібраного банку думок щодо об'єкта установки залишено 11 тверджень, які потрібно розташовувати як шкалу від максимального схвалення до максимального несхвалення. Правила відбору тверджень такі: твердження мають стосуватися теперішнього часу, не бути невітніми, повинні містити не більше однієї думки, не можна використовувати слова «все», «ніхто», «завжди», іноземні слова з подвійним сенсом, відкидають твердження, що тільки констатують щось і не пов'язані прямо з об'єктом, а також ті, у яких відображено загальну згоду. Вимірювання установки можливе також за поведінкою, хоча необхідно враховувати, що поведінка й установка часто розходяться за вербальним компонентом, яким є думка.

Мета зміни установки – зазвичай збільшити знання, змінити ставлення, показати наслідки зміни поглядів, думок і т. ін.

Більш успішний спосіб змінити установки – через зміну ставлення, наприклад, навіюванням. Під гіпнозом змінені установки набувають вигляду стійких переконань. На формування установки впливають батьки (важлива схожість установки батьків і дітей щодо соціально значущих об'єктів) та авторитетні особи, а також засоби масової комунікації.

Стереотипи є одним із видів соціальної установки. Знання про людей, накопичені і в особистому досвіді спілкування, і з інших джерел, узагальнюються й закріплюються у свідомості людей у вигляді стійких уявлень – стереотипів. Людина вельми широко використовує їх, оцінюючи людей, оскільки вони спрощують, полегшують процес пізнання. Термін «соціальний стереотип» ввів у соціальну психологію У. Ліппман для позначення упереджених думок і уявлень. Таким чином, ідеться насамперед про оцінні стереотипи, а не про поведінкові звички.

Стереотипи – регулятори поведінки. Найбільш вивченими є національні стереотипи. Вони фіксують відносини між етнічними групами, є частиною національної самосвідомості, мають виражений зв'язок з національним характером. Стереотипи – духовна освіта, емоційно забарвлені образи, що склалися у свідомості людей, у яких є елементи опису, оцінки й розпорядження. На думку відомих дослідників, сума реальних знань у стереотипі завжди більша від суми помилкових знань, однак через свою велику узагальненість вони значної інформації не містять.

Існують стереотипи професійні, фізіогномічні (в основі – зв'язок рис зовнішності та властивостей особистості), етнічні та ін. Національний стереотип є інструментом політики.

Національний стереотип, позначаючи етнічну чи національну групу, припускає наявність певної межі у всіх її представників. Ця недиференційована думка неминуче містить – приховано або очевидно – і позитивну, і негативну оцінку. Згода з приводу такої оцінки робить стереотипи однаковими для всіх членів групи, а використання негативного оцінного стереотипу стає в деяких умовах своєрідним «хорошим тоном». Причини виникнення стереотипів – загальна тенденція до спрощення, ігнорування відмінностей. Вони постають регуляторами соціальних взаємин. Їх відрізняє економія мислення, «захист» (виправдання своєї поведінки), задоволення агресивних тенденцій, спосіб виходу напруження.

Професійний стереотип – персоніфікований образ професії, тобто узагальнений образ типового професіонала. У. Ф. Петренко вивчав стереотип психолога. Психолог – складний, розумний, цікавий, організований, гордий, принциповий, дотепний; такої якості, як «щасливий», у психологів немає. Виявлена протилежність «щасливого» цілому набору позитивних якостей розкриває наявність специфічної «професійної шкідливості» професії психолога,

пов'язаної із звичайною невротизацією. Необхідність аналізу інших людей веде до загостреного самоаналізу, що знімає форми психологічного захисту особи і робить її чутливішою до фруструючих чинників. Стереотип та імідж – близькі поняття. Імідж – образ, уявлення, що методом асоціацій наділяє об'єкт додатковими цінностями, необґрунтованими в реальних властивостях самого об'єкта, але які володіють соціальною значущістю для того, щоб сприймати цей об'єкт.

Імідж – образ, подібність. Імідж наділяє соціальне явище (людину, групу, організацію, товар) новими характеристиками. Імідж – «напівфабрикат», вимагає домислення, стимулює уяву, має регулюючу роль, вимагає від людини або організації вміння «жити на рівні свого іміджу» і, отже, має достатню мотиваційну й мобілізуючу функцію. Він може перетворитися на стереотип. Разом з соціальними мотивами імідж спрямовує й зумовлює всі види соціальної взаємодії, у які вступають індивіди і групи.

Контрольні питання:

- Як учені трактують поведінку особистості?
- Які етапи виокремлюють у поведінці як цілісному акті? Розкрийте їх.
- Які форми поведінки може вибрати особистість? Охарактеризуйте їх.
- Які причини агресивної поведінки людини?
- Яким чином і на яких рівнях суспільство впливає на особистість?
- Як статус особистості та її соціальна роль впливають на поведінку?
- Як відповідальність особистості впливає на її ставлення до рольових обов'язків?
- У чому виявляється рольовий конфлікт? Яким чином відбувається взаємовплив особистості й соціальної ролі?
- Як соціальні норми впливають на регуляцію поведінки особистості?
- Як ціннісно-нормативна система особистості впливає на її поведінку?
- Що становлять собою особистісні цінності та ціннісні орієнтації?
- Яким чином регулюється поведінка за допомогою установки?
- Яким чином стереотипи та імідж особистості регулюють її поведінку?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Виготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Елена Валерьевна Змановская. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

-
- Лангмейер И, Матейчек З. Психологическая депривация в детском возрасте. – Авиценум: Мед. изд - во Прага, 1984.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Новинский И.И. Философские проблемы биологии и дарвинизма. – М., 1959.
- Обуховский К. Психология влечения человека. – М.: Прогресс, 1972.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Регуш Л. А.* Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003.
- Рихта Р. Научно-техническая революция и развитие человека / Вопр. филос. 1970. №2. – С. 56 – 66.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.
- Maslow A.H. A theory of human motivation. – Psychol. Rev. 1943.

Глава 19

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА І ДЕПРИВАЦІЯ

19.1. Психологічне розуміння відхильної поведінки

Відхильна (девіантна) поведінка (від лат. *deviation* – відхилення) – це система вчинків, або окремі вчинки, які не відповідають моральним або правовим нормам і вимогам суспільства.

Відхильну поведінку необхідно відрізнити від аномальної, характеристика якої пов'язана з розумовою патологією. Відхильна поведінка соціально детермінована. У її виникненні велику роль відіграють дефекти особистісного розвитку, що поєднуються з недоліками, помилками виховання і негативним впливом несприятливої ситуації, яка складається в найближчому оточенні людини – родині, референтній групі тощо.

Відхильна поведінка, яка суперечить усталеним у суспільстві зразкам, стереотипам, може іноді поєднуватися з порівняно добрим знанням моральних норм. Це особливо актуально для людей, що розвиваються: наприклад, для підлітків поведінка нерідко є засобом самоствердження, вираженням протесту проти реальної чи уявної несправедливості дорослих.

Розглядаючи відхильну поведінку, чітко розрізняють, по-перше, поведінку власне девіантну, коли є відхилення від усталених у суспільстві норм, по-друге, поведінку делінквентну (від лат. *delinquens* – «той, хто здійснює вчинок» і англійського – «провина», або точніше – «психологічна тенденція до правопорушення») – злочинну, кримінальну.

Зрозуміло, поведінка злочинна, протиправна (делінквентна) набагато небезпечніша для суспільства, ніж девіантна. Не випадково держава вживає активних заходів щодо її припинення і покарання злочинців. Водночас мікросередовищні цінності (навіть коли саме по собі середовище не орієнтоване протиправно, а тільки малокультурне чи слабко організоване) можуть реабілітувати правопорушника у власних очах, і часом замість каяття він почувається несправедливо скривдженим.

Відомі численні концепції відхильної поведінки – від біогенетичних до культурно-історичних.

Автори біогенетичних концепцій (від С. Холла і З. Фрейда до Е. Торндайка, К. Бюлера, Е. Майєра, А. Дженсена й А. Маслоу), відводячи провідну роль в особистісному розвитку людини її природно-біологічному началу, вважають, що всі причини антигромадської поведінки, відхилень у поведінці треба шукати в біології людини, а особливо – в генетичних структурах злочинності.

На противагу «біологізаторам» висунуто соціальний чинник – автори соціологічної концепції (Д. Ватсон та ін.) вважають, що у поведінці людини немає нічого вродженого, і кожна її дія, вчинок – це лише продукт зовнішньої стимуляції. Отже, маніпулюючи зовнішніми подразниками, можна «виготовити» людину будь-якого складу.

Абстрактно-соціологічний підхід до розуміння середовища і натуралістичний до природи людини властивий соціобіологічним концепціям, так званій теорії двох чинників, яка ґрунтується на наявності двох сутностей людини – біологічної та соціальної, що розколює її надвоє – на природні (ще не олюднені) й «суто» соціальні складові. Стверджуючи, що генетичні програми керують соціальною поведінкою людини, автори цього підходу намагаються вести пошук покращення людської природи шляхом селекції (звідси – спроби відродити євгеніку).

Останнім часом особливо активізувалися і зблизилися «біосоціальні» і «соціально-біологічні» теорії відхильної поведінки. З цього погляду показові концепції неоламброзіанців, у яких ідеться вже про не «вродженість» (Ч. Ламброзо), а про «схильність» людини до злочинної поведінки (Х. Джонс, Л. Стейнер, Т. Гіббенс, І. Брюкнер, В. Зауер та ін.).

Значного розвитку в сучасних умовах набули концепції соціальної дезорганізації (Т. Шибутані та ін.), які пояснюють відхильну поведінку соціальними змінами. Унаслідок цього колишні стандарти втрачають своє значення, через що дезорганізується життя суспільства, оскільки одні люди намагаються дотримуватися старих норм і цінностей, інші – орієнтуються на нові цінності й норми – і загальносоціальні, і групові (еталонні групи). Відповідно до цього виокремлюють три типи відхильної поведінки (Т. Шибутані).

Перший тип – **конформна поведінка** – пристосування до вимог еталонної (референтної групи), які відрізняються від усталених

суспільстві норм, поглядів. Наприклад, підліток, юнак (дівчина) – член групи правопорушників – може мати багато позитивних рис особистості, що викликає повагу до нього в контактній групі, але його вчинки, поведінку трактують як відхильні ті, хто не є членами цієї референтної для нього групи. Для цього типу відхильної поведінки характерно те, що пристосування до норм еталонної групи поєднується з усвідомленням норм і цінностей суспільства загалом.

Другий тип відхильної поведінки – **імпульсивна** – виникає під впливом сильного порушення поведінки, усупереч власним стандартам. Цей тип пов'язаний з тимчасовою втратою самоконтролю.

Третій тип відхильної поведінки означають терміном **«компульсивна»**, тобто **примусова**. Ідеться про особливий вид примусу, пов'язаний з поганою пристосовністю окремих осіб, коли на деякі події і факти особистість відповідає стійкими реакціями, такими, що навіть вона (усвідомлюючи безглуздість і небезпеку своєї поведінки) не в стані змінити. Така поведінка виникає під впливом сильних образ або наркотиків як захисна за своєю природою реакція.

Популярною теорією відхильної поведінки є теорія «соціальної аномії» Р. Мертона. Указуючи на тісний зв'язок відхильної поведінки із соціальними структурами, Р. Мертон намагається простежити, як останні чинять певний тиск на окремих членів суспільства, штовхаючи їх на шлях відхилень від загальноприйнятих правил. У результаті виокремлюють п'ять типів відхильної поведінки, які виникають як спосіб пристосування індивідів до умов їхнього найближчого соціального оточення: а) *підпорядкування*; б) *інновація (відновлення)*; в) *ритуалізм*; г) *ретретизм (відхід від життя – бурлаки, відщепенці, хронічні алкоголіки, наркомани)*; д) *бунт*.

Досить поширена в деяких країнах (особливо в США) теорія множинних чинників, відповідно до якої не існує якого-небудь єдиного фактора, що призводить до делінквентної поведінки, а є багато конкретних чинників, умов і поведінка, що зумовлюють відхильну поведінку, сприяють її розвитку. Це і «погане» оточення, і «порожнеча», «нудьга в навколишньому середовищі», і «мати-алкоголічка», і «передчасна статева зрілість» тощо.

психології й кримінології переконливо доведено, що відхильну поведінку не визначають «вроджені механізми», а зумовлюють соціально-психологічні чинники, зокрема особливості мікросередовища, групові взаємини, недоліки виховання тощо. Саме під їхнім впливом виникають і розвиваються такі види відхильної поведінки, як *агресія, аномія, фрустрація*.

Агресія (від лат. *agressio* – приступ, напад) – відхильна поведінка людини, яка заподіює моральний, фізичний і матеріальний збиток іншим людям або порушує їхній психічний дискомфорт (негативні переживання, стан страху, пригніченості тощо).

Аномія (термін, який ввів на початку ХХ століття Е. Дюркгейм) – відхильна поведінка людини, зумовлена відсутністю мети в житті, почуттям ізольованості й самотності, що пов'язано з дезорганізацією суспільства, відсутністю в ньому чіткої моральної регуляції поведінки людей, колишні норми і цінності вже не відповідають реальним відносинам, а нові ще не затвердилися.

Існує дві форми аномії – **часткова, випадкова** (спорадична) і **масова** (кризова).

Фрустрація – це відхильна поведінка людини, спричинена реальною або уявною перешкодою, яку вважають нездоланною і яка заважає досягненню мети й задоволенню потреби, а також супроводжується переживаннями розчарування, роздратування (зрозуміло, фрустрація не обов'язково породжує відхильну поведінку).

Крім вищезгаданих причин відхильної поведінки, підліткам та юнакам властиві й деякі своєрідні типи порушень поведінки, відхилень від моральної і правової норм. Це: 1) емансипація, пов'язана з прагненням звільнитися від опіки, контролю дорослих, від їхніх стандартів, норм і цінностей, самоствердити себе як особистість; 2) групування, коли підлітки, юнаки й дівчата, намагаються об'єднуватися з однолітками (невипадково більшість правопорушень

підлітки скоюють у групі); 3) захоплення; 4) потяги (і пов'язані з виявами сексуальної активності, і ті, що не мають сексуального забарвлення – виборча агресія, наприклад).

Нерідко відхильна поведінка молоді може бути зовні адресована дорослим (непокора, образа), однак внутрішньо молода людина діалогізує в цей момент з однолітками, тому що саме на їхню реакцію розраховані її дії. Водночас існує особливий тип відхильної поведінки підлітків, юнаків (дівчат), які і ззовні, і внутрішньо адресовано дорослим. Це так звана «поведінка, що є демонстративно відхильною», коли навколишнім «демонструють відхилення», оскільки дії відбуваються заради їхнього позанормативного характеру.

Найпростішим прикладом такої поведінки є дитяче кривляння. Тут можна виокремити дві закономірності: по-перше, дитина кривляється лише в присутності дорослих (зазвичай батьків) і лише тоді, коли вони звертають на неї увагу; по-друге, коли батьки показують дитині, що вони не схвалюють її поведінки, кривляння не лише не зменшується, а радше підсилюється. Отже, перед нами очевидний комунікативний акт, де основним змістом комунікації є відхилення: дитина особливою невербальною мовою говорить батькам: «Я роблю те, що вам не подобається». Аналогічний зміст іноді виражено й словами, наприклад, чимало дітей час до часу заявляють: «Я – поганий». Постає закономірне запитання про причини (цілі, мотиви) такої комунікації.

Самоочорнення в діалозі з іншим може бути способом вийти з-під його влади, не підкоритися його нормам і не дати йому змоги засудити (оскільки осуд уже відбувся). Тут важливо й те, що слова відрізняються від дій і вчинків. Сказати про свої наміри, нехай страшні, все-таки легше, ніж здійснювати їх. Фактично, це одна з ігор (у розумінні Е. Берна), де інший позбувається своєї звичної ролі (оцінюючого, осудливого) за рахунок того, що вона виявляється вже зіграною.

Можна припустити, що дитяче кривляння і твердження на зразок «Я – поганий» у деяких випадках можуть виконувати ту саму функцію. Дитина за допомогою кривляння намагається звільнитися від дорослих норм і убезпечитися від осуду.

Розглянемо тепер відхильну поведінку підлітків. Наприклад, їхня поведінка в неформальних молодіжних об'єднаннях протестного характеру. Відхильна поведінка цього типу багато в чому нагадує дитяче кривляння (це особливо стосується руху «панків», меншою мірою – «хіпі» та «металістів»). По-перше, поведінка і зовнішній вигляд цих підлітків має показовий, демонстративний характер (зовні означене кожне положення «ідеології»; місце збору на центральних майданчиках; постійні розмови про реакції навколишніх тощо). Отже, перед нами – зрозумілий ланцюг комунікативних актів. По-друге, і поведінка, і зовнішній вигляд таких підлітків підкреслено антинормативні (не «позанормативні», а «анти», це норма, «вивернута навиворіт»): пози, сленг, зачіска, дії панків і металістів

покликані спричиняти відразу в навколишніх. Основний зміст комунікації в цій ситуації, як і в кривляннях, ствердження: «Я – поганій, я – огидний».

Отже, якщо ця паралель правильна, можна припустити, що деякі підлітки (які не просто наслідують референтну групу), «панкуючи», намагаються звільнитися від норм дорослих і убезпечити себе від їхнього осуду. Однак постає питання про адресата комунікації. У дитячому кривлянні все зрозуміло: батьки засуджують ті чи інші дії дитини. Дитина, намагаючись звільнитися від осуду, адресує кривляння батькам. У цьому разі комунікація за формою адресована, насамперед, незнайомим людям (випадковим перехожим), що до цього моменту ніяк не контактували з підлітком. Удома ж і в школі (де можна припустити авторитарне-осудливе ставлення) подібні «сцени» розігрують рідко. Очевидно, акції панків і подібні до них види поведінки – це репліки підлітків із внутрішнього конфліктного діалогу ідеально-уявними значущими дорослими (батьками, вчителями). Тобто голос дорослого у свідомості підлітка засуджує його за ті чи інші вчинки, підліток «відповідає» цьому голосові відхильною поведінкою, намагаючись таким чином звільнитися від влади осуду.

Одною з найважливіших змін у взаєминах з дорослими під час переходу до підліткового віку є те, що дорослий втрачає змогу проконтролювати всі аспекти життя дитини: значно збільшується час спілкування з однолітками, час «вулиці», коли батьки і вчителі не бачать підлітка. Крім того, у тому самому віці в підлітка з'являється друге референтне оточення (однолітки), норми якого суперечать нормам, усталеним у дорослих.

Підліток стає втягнутим у численні дії, які засуджують дорослі, але про які дорослі не знають. У цій ситуації підліток, що не готовий обстоювати перед дорослим норми, усталені серед однолітків, воліє не розповідати дорослому про ті дії, які той може засудити. Відповідно зовнішній діалог підлітка з батьками і вчителями багато в чому руйнується (підлітки часто зазначають, що саме в цей час спілкування

батьками стає формальним, стосується лише уроків, їжі, одягу, і зовсім не торкається актуальної для підлітка теми). Але руйнування зовнішнього діалогу не означає зникнення внутрішнього. Дорослий глибоко персоналізований у підлітку, і його голос у свідомості засуджує ті дії підлітка, які засудив би реальний дорослий, якби довідався про них. Підліток «на вулиці» постійно переживає негожість своїх дій в очах дорослих.

От ми і прийшли до джерела внутрішнього конфліктного діалогу зі значущими дорослими, який може призвести до поведінки, яка є демонстративно відхильною. Зазначимо, що ми окреслили своєрідне замкнуте коло: а) підлітка залучено до форм поведінки, яка має відхильний характер; б) це спричинює конфліктний внутрішній діалог дорослим; в) спроба позбутися цього діалогу зумовлює поведінку, яка відхиляється від норм (коло замкнулося). Причому необхідно зрозуміти, що членам низки неформальних (протестних) молодіжних

об'єднань важливо спровокувати суспільство на осуд, вони хочуть бути «особливими» – не такими як всі, саме тому демонструють відхилення у своїй поведінці.

Особливим феноменом є відхильна поведінка людей не на індивідуальному рівні, а в умовах, по-перше, контактних малих груп, по-друге, у масових формах у великій групі. Щодо малих асоціальних, кримінальних груп, то усталені в них стандарти поведінки серйозно впливають на вироблення особистісних норм відхильної поведінки. У злочинній групі нівелюється особиста відповідальність її членів, знижується критичність стосовно своїх учинків. Антигромадська група найчастіше є каталізатором взаємного навіювання і наслідування, психологічної заразливості.

Ще сильнішим є вплив великої групи, маси людей, для яких характерні відхилення в поведінці. Це пов'язано, зокрема, з відчуттям власної анонімності (роблячи «як усі», індивід втрачає почуття відповідальності за свої дії).

Отже, загалом під ВІДХИЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ розуміють і численні різновиди правопорушень, і неетичні вчинки, і будь-які інші види неправильної, з погляду соціуму, поведінки, протиправних або аморальних вчинків.

Зрозуміло, причини відхильної поведінки не можна зводити лише до індивідуальних особливостей правопорушників. Віднедавня домінуючим чинником деліквентної поведінки є системна криза держави, економіки, суспільства й особистості. Це засвідчує досить високий рівень соціальної напруженості через неможливість окремих прошарків населення адаптуватися до низького рівня життя й соціальних змін.

Перехід до ринку супроводжується криміналізацією соціальних інститутів, відносин та особистості. Масштаби криміналізації набули загрозливого характеру і перевищили критичну межу в окремих регіонах.

19.2. Особливості особистості з девіантною поведінкою

Своєрідним «кристалізаційним центром» усієї проблеми відхильної поведінки є особистість. Саме через особистість здійснюється складна взаємодія «причини – середовище» і «ситуації-особи-діяння-заходи» (схему запропонував В.М. Кудрявцев).

Розглядаючи психологічні особливості особистості з відхильною поведінкою, необхідно насамперед чітко виокремити й визначити сутність самої особистості. Безумовно, особистість є цілісною системою, нерозривною єдністю взаємозалежних якостей, здобутих у конкретно-історичних умовах життя на основі діяльності, спілкування, пізнання і взаємодії.

Особистість – це поняття для позначення загальної міри соціального в людині. Проте суспільний характер особистості, значення історичних умов для її зміни мають корінні протиріччя в розумінні змісту і динаміки поведінки людини як особистості, шляхів і можливостей впливу на неї суспільства.

Парадокс у тому, що фундаментальні відкриття генетики зумовили пожвавлення біологізаторських концепцій особистісного розвитку. Їхні прихильники вважають, що основні психічні властивості особистості закладені в самій природі людини та визначають її життєву долю (Е. Торндайк та ін.). Деякі психологи роблять навіть висновок про те, начебто аморальні риси особистості в людей, одержаних «невикорінною схильністю до бродяжництва і злочинства», є «фатальною спадщиною», яка передається цілком закономірно від покоління до покоління як будь-яка фізична риса. Однак незважаючи на великі успіхи біології та генетики, сучасна наука не має у своєму розпорядженні інформації про існування якихось вроджених програм соціальної поведінки людини. Тим більше, що саме соціальне життя не становить якої-небудь постійної системи чинників – вона змінюється часом значно швидше, ніж одне покоління людей змінюється іншим. Як довели психолог О.М. Леонт'єв і генетик М.П. Дубинін, ні склад, ні специфічні якості психологічних новотворів не визначаються «вродженими механізмами». Усі функції, які формуються в особистості, здібності – це прижиттєві утворення, зумовлені діяльно-опосередкованим спілкуванням з іншими людьми, засвоєнням змісту людської культури.

Людина не народжується егоїстичною чи альтруїстичною, дисциплінованою чи хуліганом. Усі психічні властивості особистості формуються і виявляються в процесі діяльності, за допомогою якої індивід не лише на власному досвіді пізнає навколишній світ, а й привласнює досвід попередніх поколінь, їхні досягнення.

індивідуальності людини виокремлюють два аспекти: «змістовний» і «формальний». Для першого, як результату відображення у свідомості людини об'єктивної дійсності, характерне свідоме ставлення людини до людей, речей, явищ і тому він на 100% зумовлений соціально. Однак люди розрізняються між собою не лише за особливостями переконань та інтересів, а й за деякими «формальними» особливостями свого психічного складу й поведінки. Йдеться про своєрідність перебігу психічних процесів як вияву вроджених особливостей нервової системи. Це другий, формальний («динамічний») аспект психічного життя людини. Однак формальні особливості психічного життя не визначають особливостей свідомого ставлення людини до дійсності, тобто змістовну сторону психічних процесів. Інакше кажучи, спроби пояснити внутрішній світ людини, спрямованість її поведінки якими-небудь уродженими властивостями – невдалі. Як слушно зазначав К.К. Платонов, людина народжується

біологічною істотою, а особистістю стає в процесі онтогенезу, засвоюючи суспільно-історичний досвід людства.

Структура особистості з відхильною поведінкою, як і особистості «в нормі», зумовлена впливом життя, особливостями відносин. Немає якоїсь одної властивості особистості, яка б зумовлювала відхильну поведінку, та відрізняла б осіб, схильних до такої поведінки, від осіб, що дотримуються соціальних норм. Хоча, безумовно, є така категорія людей (наприклад, злочинці-рецидивісти), які наділені певним комплексом рис особистості, характерних для різних типів порушників соціальної норми. Проте це пов'язано не з генетичною напередвизначеністю, а з їхнім способом життя й біографією. Цей комплекс містить: негативне ставлення до основних соціальних норм; глибоко вкорінене негативне уявлення про соціальні відносини і цінності; специфічні (негативні) риси особистого досвіду; підвищену агресивність і збудливість; примітивні потяги й нестриманість у їхньому задоволенні тощо. Коли такі комплекси рис особистості вступають у взаємодію з певною ситуацією, то вони сприяють виборові протиправного шляху досягнення мети.

Аналіз психологічних особливостей особистості з відхильною поведінкою дає змогу виокремити деякі її характеристики.

По-перше, прагнення до пристосування. Пристосування тут полягає в тому (не плутати з адаптацією), що хворобливе марнославство, бажання за будь-яку ціну задовольнити свої потреби, одержати особисту вигоду або зберегти в таємниці негативну спрямованість інтересів люди з відхильною поведінкою ретельно маскують. При цьому пристосування постає і як риса особистості, і як характеристика групи з негативною спрямованістю.

По-друге, мода. Гіпертрофована мода на певні зачіски і різні підвіски, нашійні хрести тощо, тобто прихильність до різних знаків, які помітно відрізняються від повсякденних.

По-третє, розбіжність знання норм і цінностей і реальних учинків.

По-четверте, роздвоєння переконань.

Нині існує низка класифікацій особистостей з відхильною поведінкою. Кримінологи, наприклад, поділяють особистості правопорушників на чотири основні категорії, беручи за основу взаємодію особистісного і випадкового в мотивах їхніх протиправних вчинків.

Перша категорія – це люди, які зробили правопорушення випадково, усупереч загальній спрямованості особистості.

Друга категорія об'єднує тих, для кого здійснення правопорушення стало реально можливим з урахуванням загальної нестійкості особистісної спрямованості.

До третьої категорії належать люди, правопорушення яких випадкові з погляду приводу і ситуації, але впливають із загальної спрямованості особистості.

До четвертої категорії зараховано тих, чиє правопорушення відповідає злочинній установці особистості та є результатом активного пошуку для створення приводу і відповідної ситуації (М.Г. Міньковський).

Цей підхід дає змогу розрізнити серед осіб з відхильною поведінкою злісних правопорушників і людей, які прийшли до відхильної поведінки випадково, тих, хто створює навколо себе психологічний клімат антигромадських установок і хто став жертвою своєї недосвідченості та збігу обставин.

Психологи на основі розкриття спрямованості особистості й особливостей її поведінки наводять іншу типологію. Наприклад, умовно виокремлюють чотири групи осіб з відхильною поведінкою.

Для першої групи характерний стійкий комплекс аморальних, примітивних потреб, прагнення до споживацького проведення часу, деформація цінностей і взаємин. Егоїзм, байдужість до переживань інших, нелагідність, відсутність авторитетів є типовими особливостями цих людей. Вони егоїстичні, цинічні, озлоблені, грубі, запальні, зухвалі.

Другу групу становлять особи з деформованими потребами. Їм притаманне більш-менш широке коло інтересів, а водночас – загострений індивідуалізм, бажання посісти привілейоване становище за рахунок утиску слабких. Для них характерна імпульсивність, швидка зміна настроїв, облудність, дратівливість. У цих людей перекручені уявлення про мужність, товариство. Їм приємно від чужого болю.

Для третьої групи осіб з відхильною поведінкою характерний конфлікт між деформованими й позитивними потребами, цінностями, взаєминами, поглядами. Їм властиві односторонність інтересів, пристосування, облудність. Ці люди не прагнуть досягнути успіхів, вони апатичні.

До четвертої групи зараховують особистостей, у яких слабко деформовані потреби, а водночас нема певних інтересів і досить обмежене коло спілкування. Вони безладні, недовірливі, підлещуються перед сильнішими. Для них типове боягузтво і мстивість.

Ця типологія чітко показує наявність в особистості з примітивною відхильною поведінкою низьких потреб, недостатньо розвинутої вольової регуляції, вузькості інтересів, підміни позитивних інтересів квазіінтересами, егоїзму, цинізму, ствердження свого «Я» за рахунок приниження гідності інших людей, жорстокості, байдужості, ворожості до нормального середовища.

Зумовлена багатьма чинниками, відхильна поведінка чималої кількості людей пов'язана зокрема з різними психічними захворюваннями. Однак розгляд таких ситуацій належить уже до іншої галузі.

Водночас для деяких осіб з відхильною поведінкою характерні межові стани, неврози, патологічні відхилення в характері, які не є хворобою. Психопатологічних рис особистість здебільшого набуває не результатом обтяженої спадковості, а внаслідок несприятливих умов життя і виховання.

Психологічні дослідження і українських, і зарубіжних авторів засвідчують, що в структурі особистості з відхильною поведінкою психічні аномалії, якщо вони є, зазвичай існують як чинник взаємодії з моральною невихованістю, вадами характеру тощо, а не як чинник, що породжує ці деформації особистості та її антигромадську, відхильну від соціальних норм, поведінку.

19.3. Депривація

Поняття депривації. Потрібно зазначити, що поняття «депривація» в науковій літературі трактують по-різному. Д. Хебб розкриває її як специфічний стан, пов'язаний з біологічно повноцінним, але психічно недостатнім середовищем. Й. Боулбі у своїй монографії «Материнська турбота та психічне здоров'я» підкреслював, що *депривація* – це ситуація, за якої суб'єкт страждає від недостатності емоційних зв'язків, що зумовлює низку порушень психічного здоров'я різних ступенів стійкості. Р. Шпіц та У. Голдфарб підкреслювали здебільшого тяжкі наслідки довготривалої повної депривації, її драматичний перебіг, стійкість і глибоке втручання в структуру особистості, що зумовлює схильність до правопорушень або навіть психозу.

Й. Лагмйєер, З. Матейчек зазначають: «Депривація – це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу». Тобто йдеться про втрату чогось такого, що необхідно індивіду для задоволення певних важливих потреб. Це призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності.

науці проблема соціальної депривації залишається недостатньо вивченою. Однак у її дослідженні можна виокремити чотири періоди:

- «Емпіричний» – починається приблизно з другої половини XIX ст. і триває до 30-х років XX ст. У цей час фактично тільки накопичують факти, без чіткого їхнього аналізу й систематизації.

- «Мобілізуючий» – 30-ті та 40-ві роки XX ст. Його початковою віхою стали праці так званої віденської школи: Т. Мюллер зі своїми співробітниками систематично вивчала психічний розвиток дітей у різних несприятливих умовах життя. Г. Гетер розглядає питання депривації ширше. Вона вела спостереження за дітьми, які проживали

поганих соціальних і економічних умовах, росли без сім'ї або були під опікою родичів та інших людей, а також виховувалися в дитячих закладах.

«Критичний», який припадає приблизно на 50-ті роки ХХ ст. Суть його, на відміну від другого, у тому, що було з'ясовано існування низки ситуацій, у яких виникала депривація. Вивчати депривацію почали в умовах сім'ї. Кульмінацією цього періоду була публікація Всесвітньої організації охорони здоров'я в Женеві в 1962 році під назвою «Відсутність материнської турботи». У ній розглянуто в різних аспектах результати досліджень депривації, проаналізовано класичні концепції з позиції методології дослідження. Депривація вийшла за вузькі межі, її стали розглядати з погляду сфер суспільного життя. Було зроблено висновок про негативний вплив технократизації суспільства на соціальну поведінку молоді, збільшення кількості соціальних відхилень.

«Експериментально-теоретичний», який почався в 60-ті роки. Від попередніх відрізняється глишим вивченням взаємодії між організмом і соціальним середовищем в умовах депривації. Розпочали інтенсивно вивчати невеликі групи в соціальних ситуаціях, за якими спостерігали і які контролювали. Зроблено висновок, що соціальне середовище впливає на організм не безпосередньо, а заломлюється крізь закономірності його розвитку.

Психічна депривація – це психічний стан, який виникає в результаті життєвих ситуацій, коли суб'єктові не надано можливості для задоволення деяких його основних (життєвих) психічних потреб упродовж тривалого часу. У психології існує кілька теорій психічної депривації. Під поняттям «психічна депривація» розуміють різні несприятливі впливи, які трапляються в життєвих ситуаціях.

Вияви психічної депривації можуть охоплювати широкий діапазон змін особистості – від легких, що зовсім не виходять за межі нормальної емоційної картини, до дуже грубих уражень розвитку інтелекту й характеру. Психічна депривація може виявляти певну картину невротичних ознак, а іноді – виражені соматичні особливості.

Різні форми психічної депривації в житті трапляються одночасно. Ізольовано виявити їх можна лише експериментально.

Найчастіше виокремлюють такі форми психічної депривації:

депривація стимульна (сенсорна): знижена кількість сенсорних стимулів або їхня обмежена мінливість;

депривація значень (когнітивна): занадто мінлива хаотична структура зовнішнього світу без чіткого упорядкування і змісту, що не дає змоги розуміти, передбачати і регулювати інформацію, яка надходить ззовні (І. Лангмейер, З. Майсчек);

депривація емоційного ставлення (емоційна): недостатня можливість для встановлення інтимного емоційного

ставлення до якої-небудь особи, або розвинення подібного емоційного зв'язку, якщо такий вже було створено;

депривація ідентичності (соціальна): обмежена можливість для засвоєння самостійної соціальної ролі.

Вияв депривації, її види і наслідки. Депривація – це тимчасова або постійна, повна або часткова, штучна або зумовлена життєдіяльністю ізоляція людини від взаємодії її внутрішнього психічного із зовнішнім психічним. Депривація – це процес і результат.

За змістом, на наш погляд, депривацію можна поділити на:

- сенсорну;**
- емоційну;**
- психомоторну;**
- духовну;**
- соціальну;**
- пізнавальну;**
- психокультурну.**

За тривалістю депривація буває:

короткотривалою (робота водолаза кілька годин на дні моря, відпочинок на безлюдному острові, хвороба тощо);

затяжною (наприклад, перебування космонавтів на навколоземній орбіті);

довготривалою (відсутність фізичного навантаження упродовж років, зречення світського життя шляхом самоізоляції в монастирі, членство в культових організаціях (сектах) тощо).

Будь-яка депривація має різні рівні розвитку: високий, середній, низький.

Високий рівень депривації наявний, коли ізоляція людини досягла повної замкнутості, тобто цілковито відсутня взаємодія її внутрішнього психічного із зовнішнім психічним відповідного характеру; середній – коли взаємодія людини із зовнішнім психічним відповідного характеру здійснюється або рідко, час до часу та в малому обсязі; низький – коли взаємодія із зовнішнім психічним відповідного характеру здійснюється систематично, хоча й не в повному обсязі та не активно.

СЕНСОРНА ДЕПРИВАЦІЯ – це тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень. В умовах сенсорної депривації актуалізується потреба у відчуттях та афективних переживаннях, що усвідомлюється у формі сенсорного й емоційного голоду. У відповідь на недостатність аферентації активізуються процеси уяви, певним чином впливаючи на образну пам'ять. Виникають яскраві уявлення ейдетичні, спроекційовані ззовні, які оцінюють як захисні реакції (компенсаторні).

міру збільшення часу перебування в умовах сенсорної депривації на етапі нестійкої психічної діяльності з'являється емоційна лабільність зі зрушенням до зниженого настрою – загальмованість, депресія, апатія, які на короткий час змінюються ейфорією, дратівливістю. Найвні порушення пам'яті, прямо залежні від циклічності емоційних станів. Порушується ритм сну, розвиваються гіпнотичні стани з появою гіпнотичних уявлень; на відміну від станів передсонних, які бувають у звичайних умовах, вони затягуються на порівняно тривалий час, проектується ззовні й супроводжуються ілюзією мимовільності. Що жорсткіші умови сенсорної депривації, то швидше порушуються процеси мислення, що виявляється в неможливості на чомусь зосередитися, послідовно обміркувати проблеми. Фіксують зниження функції екстраполяції й продуктивності під час виконання нескладних розумових дій.

разі збільшення часу впливу депривації ейдетичні уявлення можуть вийти з-під контролю актуального «Я» й виявлятися у формі галюцинацій. У генезі цього процесу чітко простежуються асенізація нервової системи і розвиток гіпнотичних фаз у корі півкуль головного мозку.

Негативним чинником також є **духовна, емоційна і психомоторна депривація**. На наш погляд, вплив на психічне здоров'я людей у суспільстві чинить надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає великої затрати часу, відмову від оволодіння духовними цінностями. Одні громадяни часто працюють у кількох місцях без перерви на відпочинок, по 10-14 годин, без вихідних, відпустки. Інші вимушені виїжджати на тривалий час на заробітки, у чужі країни. Треті обмежують себе лише матеріальним, не цікавлячись ні духовним, ні фізичним станом, ні станом душі. У багатьох людей відпочинок обмежується тривалим сидінням перед телевізором, застіллям тощо.

всіх ситуаціях люди обмежують кількість і якість духовного, емоційного і фізичного навантаження, що призводить, на наш погляд, до духовної, емоційної та психомоторної депривації.

Відсутність позитивного духовного (духовна депривація) та емоційного (емоційна депривація) навантаження на психіку людини зумовлює поступове збільшення негативного психоенергетичного потенціалу, який сформувався внаслідок дії негативних емоцій (через конфлікти, поклоніння грошам, сварки, невдачі, розчарування, страхи, неможливість швидкого збагачення, втрату близьких, несправедливість, негативізм, обман задля матеріального збагачення, відсутність перспективи, незадоволення своїм становищем у суспільстві тощо). Цей негативний психоенергетичний потенціал спричинює психічні розлади, нервові зриви, депресивні стани тощо, що знижує психічне здоров'я людини.

Недарма Л.О. Богданович акцентує увагу на тому, що психогігієна «означає збереження психічного здоров'я. Вона стосується не лише стану мозку, а й почуттів людини». На це звертав

увагу ще римський лікар Гален, який писав про «гігієну пристрастей, або про моральну гігієну».

Негативний психологічний вплив також має відсутність необхідного організму фізичного навантаження. Загалом для підтримування психічного здоров'я людини необхідно, щоб вона постійно отримувала збалансоване позитивне пізнавальне (розумове), духовне, емоційне і фізичне навантаження. Їхня диспропорція чи відсутність обов'язково негативно впливає на психічне здоров'я людини. М. Аргайл зазначає: «Щастя, як і душевне та фізичне здоров'я, збільшується за наявності соціальних зв'язків індивіда; з їхньою втратою і під впливом інших стресових ситуацій настає стан депресії».

СОЦІАЛЬНА ДЕПРИВАЦІЯ – це відхилення від реальних соціальних норм у суспільстві та в різних соціальних спільнотах, які відображають певний ступінь ізоляції індивіда від соціального кола та соціального середовища.

Іншими словами, **соціальна депривація** – це специфічні відхилення від реальних соціальних норм поведінки і спілкування, які утворилися на основі відсутності певних умов соціалізації та можливостей всебічно засвоювати соціокультурні суспільні цінності.

Досліджено механізм відхилення суб'єкта і його наслідки в межах соціальної системи. Соціальний розвиток суб'єкта відбувається не лише через навчання окремих видів соціальної діяльності. Насправді суб'єкт є складовою частиною всієї соціальної системи. Він завжди поступово засвоює формулу всієї організованої соціальної системи з усіма її численними ролями (поведінкою, яка відповідає певним соціальним позиціям і статусам). Суб'єкт вчиться не лише тих ролей, які він сам поступово переймає і здійснює, а й тих, які стосуються інших осіб. Знання цих ролей суб'єкт засвоює шляхом безпосередньої участі в соціальних взаємодіях.

Тому, якщо в соціальній структурі суб'єкта нема якогось істотного елемента, який визначає чітку соціальну роль інших суб'єктів соціальної дійсності (наприклад, якщо в сім'ї нема батька або матері, брата чи сестри, або бракує спілкування з однолітками), то індивід не набуває досвіду взаємодії з ними. Депривацію можна в цьому разі розцінювати передусім як недолік незнання соціальних ролей. Наслідки такої депривації впливають на перебіг соціалізації: депривований суб'єкт погано підготовлений до відповідного виконання низки ролей, яких очікуватимуть від нього в суспільстві.

Соціальна депривація суттєво залежить від ступеня задоволення потреб людини. Точніше, вона виникає тоді, коли потреби задовольнити неможливо або їх задовольняють частково, односторонньо тощо.

дитинстві проблеми психосоціального розвитку мають більш прямий зв'язок з навколишнім середовищем, ніж в інші вікові періоди. Багато хто, ставши дорослим, має різні відхилення, які

впливають на їхню поведінку. Ці тенденції поведінки мають здатність ставати хронічними і часто перетворюються на розлади особистості. Довготривалі спостереження вчених засвідчили, що люди з відхиленнями в поведінці зазнають серйозних труднощів у різних життєвих ситуаціях. Ці соціальні ситуації впливають на виникнення соціальної депривації. До таких життєвих ситуацій можна зарахувати: а) призупинення з різних причин уже створеного зв'язку між суб'єктом

його соціальним середовищем; б) недостатнє отримання соціальних, почуттєвих, сенсорних стимулів, коли суб'єкт розвивався і жив в умовах соціальної ізоляції.

Схожа ізоляція заторкує практично всі соціальні ситуації, наприклад: дитину віддають до дитячого садка; зміна персоналу; народження молодших членів сім'ї; перехід суб'єкта з одного закладу до іншого; розлучення батьків; смерть хоча б одного з батьків; призов на службу в армію; вплив на суб'єкта або його сім'ю економічних, соціокультурних та соціальних чинників (сім'ї з низьким економічним або культурним рівнем, асоціальні сім'ї, соціально дискриміновані сім'ї, сім'ї так званих привілейованих осіб, сім'ї переселенців, членство в сектах тощо), природні катастрофи, повені, землетруси, суспільні події, війна, державні катаклізми, евакуація, аномальні травмуючі позиції, на яких були дорослі під час розвитку і виховання дитини, перебування особистості в середовищі людей, які розмовляють іншою мовою, несприйняття групою особистості з якихось причин, тривале перебування в камерах одинокого ув'язнення, фізичні вади (товстий, довгий, низький) тощо.

На розвиток соціальної депривації значною мірою впливає соціально-психологічний стан суспільства, рівень його розвитку та процес соціалізації конкретної особистості.

Дослідження свідчать про різний вплив соціальної депривації на поведінку й діяльність людини.

ПІЗНАВАЛЬНА ДЕПРИВАЦІЯ полягає в ізоляції (самоізоляції) людини від процесів розв'язання різних мисленнєвих завдань. Йдеться про «розумове навантаження», відсутність якого призводить до гальмування розумового розвитку або навіть його регресу. Розвивається розумова «лїнь».

ПСИХОКУЛЬТУРНА ДЕПРИВАЦІЯ полягає в довготривалому відчуженні особистості від засвоєння суто людських культурних цінностей, насамперед творів мистецтва, літератури, фольклору, звичаїв, обрядів, традицій тощо.

Контрольні питання:

Що розуміють під відхильною (девіантною) поведінкою?

Охарактеризуйте девіантну поведінку?

Розкрийте Вам відомі концепції відхильної поведінки.

Як відхильна поведінка пов'язана з агресією, аномією і фрустрацією?

Які причини відхильної поведінки у дітей і підлітків?

Розкрийте особливості особистості з відхильною поведінкою.
Які класифікації особистостей з відхильною поведінкою Ви знаєте?
Що становить собою психічна депривація?
Які норми депривації трапляються у житті особистості?
Яким чином депривація поділяється за змістом?
Як депривація поділяється за тривалістю та які її рівні розвитку?
Охарактеризуйте сенсорну, емоційну, психомоторну і пізнавальну депривації.
У чому виявляється соціальна, психокультурна і духовна депривації та як вони впливають на особистість?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Виготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Елена Валерьевна Змановская. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Лангмейер И, Матейчек З. Психологическая депривация в детском возрасте. – Авиценум: Мед. изд - во Прага, 1984.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Новинский И.И. Философские проблемы биологии и дарвинизма. – М., 1959.
- Обуховский К. Психология влечения человека. – М.: Прогресс, 1972.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 20

ЦІЛЕСПРЯМОВАНА І ЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ

20.1. Поняття психологічних механізмів цілеспрямованої поведінки

Цю главу присвячено проблемі довільної регуляції дії, тобто аналізу психологічних механізмів цілеспрямованої поведінки. Дотепер більшості навчальних посібників із психології, як вітчизняних, так і зарубіжних, відсутні розділи, присвячені цілепокладанню й оцінці суб'єктом результатів дії. Необхідно зазначити, що загалом регулятивні аспекти психіки все ще залишаються менш вивченими в психології порівняно з пізнавальними чи навіть комунікативними процесами. Тим часом на сьогодні у «регулятивній» психології накопичено досить багато чітко встановлених фактів, закономірностей і моделей, гідних зайняти провідне місце.

Йтиметься про процеси, які йдуть за мотиваційною активацією, прийняттям рішення, що так чи інакше наближують суб'єкта до виконання дії й оцінки її результатів. Основні вузли цього ланцюжка – *визначення мети, формування намірів і очікувань, умови реалізації дії, оцінка результатів, яка включає інтерпретацію зворотнього зв'язку і процеси атрибуції.*

Здебільшого перелічені вище процеси відіграють роль незалежних змінних, а в ролі залежних постають різні параметри ефективності дії, такі як *продуктивність, якість, задоволеність та емоційний стан виконавця.* Основне питання полягає в тому, якими повинні бути параметри цілей, намірів, очікувань, процесів оцінки, щоб дія стала максимально ефективною.

На думку відомих дослідників А. Ньюелла і Г. Саймона, основними **критеріями цілеспрямованої поведінки** є такі:

визначення підцілі. Якщо, наприклад, ваша мета – поїхати куди-небудь, то вашими підцілями можуть бути такі, як купівля квитків, пакування валіз, повідомлення про дату вашого приїзду тих, хто вас зустрічатиме тощо;

вибір засобів досягнення цілей і підцілей. Наприклад, ви можете вибрати засіб пересування (літак, потяг, автобус, автомобіль), спосіб купівлі квитка (в касі, з рук, за допомогою агента) і спосіб повідомлення тих, хто вас зустрічає (телеграма, телефонний дзвінок);

унікнення повторень. Цілеспрямована людина повинна уникати повторень у чистому вигляді. Вона робить це за рахунок запам'ятовування й утримання в пам'яті минулих подій;

насичення. Якщо цілеспрямована система досягає стану, схожого на бажаний, вона завершує дію на тій підставі, що мети досягнуто.

20.2. Теоретичні підходи до аналізу структури регуляції дії

Теорія функціональної системи. Основні положення теорії функціональної системи було сформульовано ще у 1935 р., тобто задовго до появи класичної праці Норберта Вінера «Кібернетика», яка вперше вийшла у світ у 1948 р. Незважаючи на те, що П.К. Анохін був фізіологом і більшість положень його теорії засновані на даних фізіологічних, а не психологічних досліджень, його теорія має загальний системний характер, а тому її можна з успіхом використати (і використовують) в аналізі психічних явищ.

Функціональна система - це система різних процесів, яка формується щодо даної ситуації, досягаючи деякого адаптивного ефекту (результату). Якщо система прагне до стабільного ефекту (типу величини кров'яного тиску), то вона може використовувати вроджені або раніше сформовані механізми, однак у складніших випадках компоненти системи і зв'язки між ними формуються залежно від особливостей ситуації та не є постійними.

Найбільш принциповим положенням теорії є те, що системи можуть бути найрізноманітнішими за типом розв'язання і складності. Але архітектура систем при цьому та сама. Це означає, що досить різні функціональні системи – від системи терморегуляції до системи політичного управління – мають схожу структуру.

Основними компонентами будь-яких функціональних систем є такі:

аферентний синтез;

прийняття рішення;

модель результатів дії (акцептор) та її програма;

дія та її результат;

зворотний зв'язок.

Розглянемо функції компонентів системи.

Аферентний синтез становить собою узагальнення різних потоків вхідної інформації як ізсередини, так і ззовні. Субкомпонентами аферентного синтезу є *домінуюча мотивація, ситуаційна аферентація, пускова аферентація і пам'ять.*

Функція *домінуючої мотивації* – забезпечення загальної мотиваційної активації. «Першопричина» будь-якої дії – потреба, мотивація. Перенасичена їжею тварина не шукатиме їжу. Людина, позбавлена честолюбства, мало стурбована прагненням до просування

службовою драбиною. Функція *ситуаційної аферентації* – забезпечення загальної готовності до дії. Ситуація, у якій можливе задоволення потреби чи досягнення мети, створює в суб'єкта дії попередню готовність до поведінкового акту.

Як тільки в середовищі з'являється те, що здатне задовольнити нашу потребу (за умови, звичайно, наявності відповідної ситуації) – оплачений буханець хліба на прилавку або музична тема в голові композитора, який болісно блукає по кімнаті, – включається механізм *пускової аферентації*. Пускова аферентація ініціює поведінку.

Однак для того, щоб успішно виконати навіть найпростішу дію, зовнішньої інформації недостатньо. Необхідні відповідні знання і навички. Орієнтованість функціональної системи на пристосувальний, корисний результат формує вибірковий пошук і витяг інформації з *пам'яті*.

Інший компонент системи – *прийняття рішення* – відповідає за вибір варіанта майбутньої дії, знижує кількість ступенів волі, вносить визначеність у те, що і як робити: взяти хліб руками чи попросити продавця покласти його в пакет; терміново записати музичну тему або спробувати подумки її розробити тощо.

На основі обраного напрямку дії формується *модель результатів дії (акцептор)* та *його програма*. У процесі виконання дії і після її завершення процес реалізації та результат порівнюють із програмою й акцептором дії. На основі цього система дістає зворотний зв'язок про перебіг реалізації програми і результат дії.

Плани і структура поведінки. М. Міллер, Е. Галантер і К. Прибрам пропонують таку схему контролю дії: ТОТЕ, або *Тест – Дія – Тест – Вихід* (тобто завершення дії). На думку авторів теорії, поведінку ініціює невідповідність між теперішнім станом організму і бажаним, або необхідним. Індивід *тестує* (перевіряє, ідентифікує, визначає) розбіжність між необхідним і реальним станом, щось робить, щоб усунути виявлену невідповідність. Потім знову *тестує* ситуацію на наявність розбіжності. Якщо розбіжність не усунуто, він діє знову, а якщо усунуто – вона припиняє діяти або виходить з циклу. Легко помітити, що, з погляду авторів теорії, основним принципом контролю поведінки є принцип негативного зворотного зв'язку, або прагнення індивіда мінімізувати розбіжність між метою і наявним станом.

Теорія чотирьох стадій дії, або модель Рубікону. Німецькі дослідники Хекхаузен і Голвітцер пропонують таку схему аналізу психологічного контролю дії.

Перший етап дії (точніше, контроль дії) вони називають *стадією вибору*. Основна функція цього етапу полягає у виборі варіанта майбутньої дії: індивід повинен прийняти рішення про те, що робити. Наприклад, вирішити, в який вищий навчальний заклад піти вчитися. Прийняти рішення нелегко. Це як перейти Рубікон (звідси друга назва теорії – «модель Рубікону»). Індивід повинен зважити всі «за» і «проти» і в підсумку на щось наважитися.

Прийняття рішення – *формування наміру (інтенції)* – знаменує собою перехід на наступний етап, який автори теорії називають «стадія додії». На цій стадії індивід, маючи певний намір (наприклад, вступити до певного навчального закладу), очікує, шукає або формує умови і можливості для реалізації наміру (з'ясовує подробиці вступу, готується до вступних іспитів тощо).

Як тільки знайдено або сформовано умови для реалізації наміру індивід психологічно готовий до здійснення дії, починається перехід на наступний етап – *дія*: намір активується і починається його реалізація (схвильований абітурієнт – недоспаний і блідий – йде на перший вступний іспит).

Перехід із другої стадії на третю теж не всім і не завжди дається легко. Найчастіше процес контролю дії саме в цей момент дає найбільш видимі збої (іноді початківців-парашутистів просто виштовхують з літака, тому що самі вони не можуть зважитися реалізувати твердий намір стрибнути). І от, нарешті, все «за»: іспити складено, парашутист приземлився – дія в принципі завершена. Процес деактивації, або згасання наміру знаменує собою перехід на останній етап – *післядії, або оцінний*. На цьому етапі людина оцінює результати виконаної дії та міркує про причини всього того поганого і гарного, що вона зробила. Перехід на стадію оцінки, або вихід з дії, аж ніяк не завжди відбувається просто (особливо в разі невдачі). Іntenції можуть довго не згасати, а перебувати в очевидь активованому стані (людина махає після бійки кулаками, знову і знову переживає й відтворює критичні моменти стрибка з парашутом або ситуації складання вступних іспитів).

Теорія мотиваційного контролю Ханленда. Теорія мотиваційного контролю є свого роду узагальненням ідей і концепцій, які сформувалися в надрах кібернетики, теорії управління і психології та мають безпосередній стосунок до аналізу психологічних механізмів контролю і планування дії. Теорія являє собою загальний опис цілеспрямованої поведінки, її структурних компонентів і принципів їхньої взаємодії. Як базовий принцип контролю поведінки автор теорії розглядає негативний зворотний зв'язок, або дугу негативного зворотного зв'язку: певні *критерії співвіднесення* порівнюються з *перцептивним входом*, і відмінностями між ними слугують виконані дії сигнали, які позначено терміном «*виявлене відхилення*». Виявлене відхилення спонукає виконавця зменшити, мінімізувати розбіжність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом.

Розглянемо основні компоненти регуляції поведінки, які виокремлює автор теорії мотиваційного контролю.

Критерій співвіднесення становить собою певний внутрішній стандарт, з яким порівнюються параметри конкретної ситуації. У людини існує певне уявлення про бажане становище: про стан зовнішнього або внутрішнього середовища, які пов'язані з її діями. Це уявлення і є тим стандартом, з яким порівнюється поточне становище справ. Поняття «критерії співвіднесення» близьке за змістом до

поняття «ціль». Відмінність між ними полягає у тому, що перше є ширшим, узагальненим.

теорії мотиваційного контролю виокремлюють *чотири типи критерію співвіднесення*:

• **Кінцевий стан.** Найчастіше людина формулює те, до чого вона прагне, в термінах певного кінцевого, підсумкового стану. Якщо людина їде подорожувати, то звичайно вона уявляє пункт свого кінцевого призначення (місто, вершину, порт). Часто при визначенні кінцевого стану використовується також часовий параметр, наприклад, приготувати пиріг до певного часу.

• **Швидкість (темп) просування до мети.** Дію можна контролювати не лише за ступенем відхилення від певного кінцевого стану, а й за темпом просування до мети.

• **Визначений тип дії.** У цьому разі критерій співвіднесення стосується не кінцевого стану і навіть не темпу просування до мети, а самого характеру дії. Люди часто роблять щось не лише і не стільки для досягнення певної мети у вузькому сенсі слова, а й заради самого процесу діяльності. Їм подобається сам процес, вони прагнуть до виконання певного типу дій. Більшість льотчиків літають не лише заради просування по службовій драбині, а й тому, що вони люблять літати.

• **Певна емоція або інший аспект психічного стану.** Людину дуже цікавлять її власні психічні стани. Вона прагне не лише до здійснення деяких змін у зовнішньому середовищі або у своїх взаєминах із ним, а й до певних емоцій та почуттів. Більшість людей ходить до театрів не для того, щоб поставити «галочку» («був у театрі»), а все-таки заради естетичних переживань. Йдучи на комедію, ми формуємо відповідне уявлення про бажаний емоційний стан і буваємо дуже розчаровані, якщо виявляємо, що вистава нас зовсім не веселить: відмінність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом занадто велика.

«**Перцептивний вхід**» є наступним поняттям теорії мотиваційного контролю. Загалом це поняття можна визначити як аспект середовища, який сприймається як істотний, з погляду виконавця дії, або інформація про поточний стан справ.

Виокремлюються три типи перцептивного входу:

певний аспект навколишнього (зовнішнього) середовища.

Цей тип перцептивного входу в основному обслуговує критерії кінцевого стану і темпу просування;

інформація про власні дії. Ми часто задаємо собі питання: «Що я роблю?» або «Що я тут роблю?».

Припустимо, ми шукали роботу, пов'язану зі спілкуванням з людьми, живу, творчу (критерій співвіднесення третього типу), а вийшло, що зайняті в основному паперами, звітами і рутиною (перцептивний вхід);

інформація з внутрішнього середовища (почуття, думки, стани). Перцептивний вхід цього типу дозволяє нам контролювати виконання дії, орієнтованої на критерій співвідношення четвертого типу. Виходячи з театру після перегляду комедії, розумно запитати себе: «Чи повеселішав я?»».

Один із головних висновків, який можна зробити на основі розглянутих вище класифікацій критеріїв співвіднесення і перфективних входів, полягає в тому, що для ефективного управління дією людина має потребу в інформації, яка відповідає її критеріям. Дія страждає не лише від того, що мета і завдання не визначені, а й від того, що діагностична інформація недоступна, тобто недоступна та інформація, яка могла б допомогти людині відповісти на питання на зразок «чи туди я йду?» і «Як довго ще йти?»».

Якщо все-таки людина має діагностичну інформацію, то вона може з тією чи іншою мірою точності оцінити відмінність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом, що в теорії мотиваційного контролю називають *виявленим відхиленням*. Роль виявленого відхилення полягає в тому, що воно додає поведінці вибіркової (спрямованості) та енергетизує її. Виявлене відхилення – це свого роду «мотивація» – мотивація, яка з'являється вже в процесі виконання дії. Суб'єкт, виявляючи, що щось певним чином зроблено і настільки-то недороблено, мобілізує енергію і спрямовує її на аспекти ситуації, які недороблено.

Однак інтенсивність поведінки пов'язана ще й із *чутливістю до відхилення*. Це поняття теорії мотиваційного контролю відображає важливість, або значущість, які відповідають меті для суб'єкта. Дві різні людини (або та сама людина) за різних обставин можуть мати той самий критерій співвіднесення й однаково сприймати реальність (перцептивний вхід), однак поведуться по-різному. І справа тут у різній чутливості до відхилення.

20.3. Вплив мети на поведінковий акт

цьому контексті *мету* розуміють як образ, уявлення про бажаний майбутній стан або наслідки поведінкового акту. Численні дослідження показують, що параметри мети впливають на результати дії.

Складнощі мети. Одним із добре встановлених ефектів у психології цілеспрямованої поведінки є *вплив складнощів мети* на виконання. Складнощі мети можна операційно визначити двояко. По-перше, як *власне складнощі цілі* – імовірність досягнення мети. Наприклад, якщо відомо, що лише 10-20% працівників цього підприємства можуть зробити певну кількість одиниць продукції за день, це відповідає важкій меті. Якщо ж відсоток досягнень мети коливається в межах 80-90%, то таку мету прийнято вважати легкою. Труднощі мети можна визначити й в абсолютних термінах, тобто

безвідносно до відсотка досягнень. У цьому разі кажуть про *рівень мети*. Наприклад, прочитати 100 сторінок тексту на день є метою вищого рівня складності, ніж прочитати 50 сторінок.

Ефект складності мети полягає в тому, що існує прямо пропорційна залежність рівня виконання, тобто результативності, продуктивності дії, від ступеня складності мети: чим вища за складністю мета, тим краще її виконання (звичайно, до певного рівня).

Специфічність мети. Іншим параметром мети, який впливає на виконання, є *специфічність мети*, яка відображає ступінь чіткості, визначеність поставленого завдання. Розглянемо конкретний приклад. Можна, скажімо, поставити завдання менеджерові одним із перелічених нижче способів:

- поліпшити роботу підрозділу;
- збільшити прибуток підрозділу;
- збільшити прибуток не менше ніж на 10%;
- збільшити прибуток саме на 15%.

Ці чотири цілі відрізняються насамперед за рівнем специфічності: 4-та ціль найбільш специфічна, а 1-ша – найменш.

Як показують результати експериментальних досліджень, специфічність мети впливає на міжіндивідуальну варіабельність виконання, тобто чим більш специфічна мета, тим менш варіабельне виконання. Інакше кажучи, в умовах специфічно поставленої мети люди поведуться більш одноманітно, ніж у разі неспецифічної, розпливчастої мети. Розпливчасті цілі залишають виконавцю відносно велику волю в їх інтерпретації, і виходить, надають більше можливостей для реалізації індивідуальності. Це аналогічно до ситуації тестування за допомогою проєктивних діагностичних методик, таких, наприклад, як *Тематичний перцептивний тест* (ТАТ), де піддослідному потрібно дати інтерпретацію досить невизначених зображень. Основне припущення, що лежить в основі конструювання проєктивних методик, полягає в тому, що зазначена невизначеність провокує тестованого на вираження в інтерпретації власних індивідуальних особливостей.

навпаки, якщо діяльність має характер рутинний і слід отримати показники виконання у чітких межах, то застосування стратегії постановки специфічних цілей буде ефективнішим.

Зовнішні та внутрішні цілі. Мету можна поставити двома основними способами:

- це може зробити виконавець перед самим собою;
- це робить хтось ззовні, тобто інструктор, майстер, менеджер, управлінцем, батько, вчитель тощо.

У першому випадку йдеться лише про *внутрішні цілі*. В іншому виникають питання про прийняття зовнішньої мети, про її трансформацію у внутрішню і впливові останньої на виконання.

Отримані результати досліджень показали, що внутрішні та зовнішні цілі впливають на виконання таким чином: у міру підвищення складності мети виконання поліпшується, але після того,

як цілі стають надмірно важкими, поліпшення виконання не відбувається.

Що стосується впливу зовнішніх цілей на внутрішні, то картина виявилася такою: якщо завдання було занадто легке, то піддослідні мали намір зробити більше, ніж було потрібно, а якщо було занадто важким – менше, ніж було потрібно.

Мимоволі приходиться на думку пояснення цього факту за допомогою так званого якірного ефекту. Можна припустити, що в середньому учасники експерименту до постановки перед ними мети, але після ознайомлення із суттю завдання мали певну свою вихідну внутрішню мету (якір), що була десь у «середині» діапазону зовнішніх цілей – не занадто легка і не занадто важка. Коли ж перед піддослідними поставили зовнішню мету, то вони змінили свої вихідні задуми, підкорилися, але не цілком: зберегли деяку прихильність первісної, власної мети.

Тимчасова віддаленість/близькість мети. У цьому разі йдеться про віддаленість у часі моменту досягнення мети. Цілі можна ставити так, щоб кінцеву мету було розбито на близьку, віддалену і далеку або в протилежному разі так, що проміжні відсутні, а є тільки кінцева (сумарна) ціль. За припущенням О. Бандури і Д. Шанка, у тому разі, коли перед людиною стоять близькі цілі (тобто є проміжні завдання) порівняно із ситуацією наявності лише кінцевих (вилучених) цілей, мотивація, впевненість у своїх силах, а також виконання відносно підвищуються. Це, на думку авторів гіпотези, пов'язано з тим, що виконавець частіше одержує підкріплення у вигляді інформації про досягнення мети.

Сформованість наміру і когнітивні процеси. У межах розглянутої вище теорії чотирьох стадій дії розроблено низку теоретичних положень, які стосуються впливу установки на протікання психічних процесів, безпосередньо пов'язаних із контролем дії. Автори теорії проводять порівняльний аналіз функціональних особливостей стадій вибору і додії. На їхню думку, характер психічної установки суб'єкта, який перебуває на стадії вибору, істотно відрізняється від установки на стадії додії. При цьому під установкою розуміють деякий цілісний стан суб'єкта, загальний настрій, готовність до певного типу психічної активності.

Основною функцією *стадії вибору* є розгляд наслідків можливих дій і відповідно їх імовірність. У зв'язку з цим *стадії вибору*, на думку авторів концепції, властиві такі основні особливості. По-перше, суб'єкт, якщо перебуває на цій стадії дії, відкритий, сприйнятливий щодо нової інформації. По-друге, процес переробки інформації орієнтований на реальність, неупереджений, тобто відносно вільний від типових помилок в оцінних судженнях.

Водночас характер психічної активності значно видозмінюється формуванням наміру, тобто з переходом на стадію додії. На цьому етапі суб'єкт уже прийняв рішення і основним його завданням стає пошук або створення умов, необхідних для реалізації наміру.

Переробка інформації набуває яскраво вираженого селективного характеру: все, що відбувається, оцінюється крізь призму сформованого наміру. На цьому етапі суб'єкт найбільш піддатливий до різного роду ілюзій, помилок і відхилень від об'єктивності.

Орієнтація на дію/стан і процеси контролю. Теорія орієнтації на дію і стан належить Ю. Лантухові. Під *орієнтацією на дію* автор розуміє активний стан наміру, спрямований на трансформацію його в дію, у той час як орієнтація на стан пов'язана із затримкою реалізації наміру, викликану думками й аналізом минулого, сьогодення і майбутнього. Два основних чинники визначають тип орієнтації: а) наявність певної невідповідності, протиріччя в інформації, яка сприймається та спричиняє подив, вимагає прояснення і в підсумку затримує дію, орієнтуючи суб'єкта на стан; б) стан наміру.

Другий чинник більшою мірою, ніж перший, є суб'єктивним і залежним від індивідуальних особливостей суб'єкта. Цей чинник розпадається на три основні складові: *пов'язані з прийняттям рішення* (характеризують труднощі при ухваленні рішення); *пов'язані невдачею* (вплив думок про минулу невдачу) і *пов'язані з процесом виконання* (надмірна увага до зовнішніх характеристик дії на шкоду внутрішнім).

Лантухові належить шкала контролю дії. Приклади з цієї шкали дозволять пояснити, що автор має на увазі під кожною з перелічених складових. Наприклад, одне з тверджень, спрямоване на діагностику пов'язаного з рішенням стану наміру, виглядає в такий спосіб: «Якщо я збираюся купити кому-небудь подарунок до дня народження, і знаходжу кілька потрібних варіантів: а) мені, звичайно, нелегко прийняти остаточне рішення про те, що саме купити; б) я швидко зупиняюся на чому-небудь одному і купую це».

Вибір варіанта (а) при відповіді говорить про схильність до орієнтації на стан, або про труднощі при ухваленні рішення. І навпаки, вибір варіанта (б) – про схильність до орієнтації на дію.

Приклад твердження про орієнтацію, пов'язану з невдачею: «Якщо я втратив що-небудь коштовне для мене і не можу ніде це знайти: а) я зосереджуюся на чому-небудь іншому; б) я незабаром викидаю це з голови».

Вибір варіанта (а), як легко зрозуміти, говорить про схильності до орієнтації на стан, (б) – про схильності до орієнтації на дію.

Приклад твердження про орієнтацію, пов'язану з процесом виконання: «Якщо я зайнятий чимось цікавим упродовж тривалого часу, наприклад, читанням книги або курсовим проектом: а) я іноді думаю, чи має це сенс; б) я звичайно буваю настільки захоплений справою, що ніколи навіть не думаю про те, щоб запитати себе, чи має це сенс». Вибір твердження (а) говорить про орієнтацію на стан, вибір (б) – про орієнтацію на дію.

Однак Лантух розуміє орієнтацію і як ситуативну диспозицію, тобто стан наміру, спричинений умовами протікання діяльності. За

допомогою спеціальних інструкцій, скажемо, можна підсилити орієнтацію на стан і послабити орієнтацію на дію і, навпаки.

Тепер про ситуативну маніпуляцію з орієнтацією на дію/стан. Відомо, що так звана неконтрольована невдача зумовлює зниження результативності наступної діяльності.

Очікування: основні детермінанти. У цьому контексті під очікуванням розуміють суб'єктивну ймовірність успішного розв'язання завдання, досягнення, або ступінь впевненості в успіху. Давно відомо, що минулий успіх підвищує, а минула невдача знижує очікування. Однак поняття успіх/невдача більшою мірою пов'язані з зовнішніми, об'єктивними причинами і критеріями виконання дії. З погляду психології цікавішим є те, які внутрішні чинники впливають на зміну очікувань.

Одним із таких чинників, на думку відомого психолога Дж. Роттера, є локус контролю, що в російськомовній літературі часто іменують рівнем суб'єктивного контролю. Люди з *внутрішнім локусом* контролю (пояснюючи те, що відбувається з ними, внутрішніми причинами: їхніми власними навичками або здібностями) значно сильніше змінюють свої очікування під впливом успіху або невдачі порівняно з людьми із *зовнішнім локусом контролю* (які пояснюють все, що відбувається з ними зовнішніми причинами: пощастило, випадковість тощо). Це саме справедливе і щодо *ситуативної маніпуляції локусом контролю*: люди, які під впливом зовнішньої інструкції вірять, що успіх у даній ситуації залежить насамперед від їхніх здібностей і навичок, сильніше підвищують свої очікування після успіху і знижують їх після невдачі, ніж ті, котрі переконані в протилежному: що успіх у даній ситуації залежить просто від удачі і випадку.

Однак інший дослідник – Вайнер показав, що висновки Роттера не цілком коректні. На думку Вайнера, важливо не те, що людина може пояснювати свій успіх (неудачу) зовнішніми або внутрішніми чинниками, а те, наскільки стабільними, на думку суб'єкта дії, є ці причини. Якщо людина вважає, що те, що з нею відбулося, – результат дії більш–менш незмінних чинників, їй нічого не залишається робити, як істотно підвищити свої очікування після успіху і понизити їх після невдачі. Це виглядає цілком логічно: якщо те, що сталося, здається не випадковим, закономірним, то природно очікувати повторення цієї події в майбутньому. Якщо ж, навпаки, те, що сталося, приписують впливові випадкових, тимчасових, минутих чинників, то немає сенсу кардинально переглядати свої очікування: усе може наступного разу статися зовсім по-іншому.

Вайнер вважає, що людина пояснює події, пов'язані із ситуацією досягнення, чотирма основними чинниками:
здібностями;
прикладеними зусиллями;

**труднощами завдання;
удачею.**

Легко зрозуміти, що здібності та зусилля є внутрішніми чинниками, а удача і труднощі завдання – зовнішніми. Можлива й інша класифікація тих самих чинників: здатності й труднощі завдання – стабільні причини, зусилля й удача – нестабільні, перемінні. Дослідження показали, що люди, які пояснюють власні успіхи або невдачі стабільними чинниками, значно сильніше змінюють свої очікування після успіху або невдачі, ніж ті, котрі схильні пояснювати все те, що відбувається з ними, змінними факторами. Водночас фактор екстернальності/інтернальності (зовнішній або внутрішній локус контролю) якщо і має певний вплив на очікування, то набагато менший, ніж параметр стабільності/нестабільності.

Очікування і дія. Вище йшлося про очікування як про залежну змінну: в центрі уваги було питання про те, що впливає на формування і зміну очікувань. Однак цікаво й те, як очікування впливають на загальну ефективність дії. Особливий інтерес становить це питання в прикладному аспекті: якщо ми знатимемо, як очікування впливають на діяльність і навчимося впливати на ці очікування, то одержимо могутній інструмент керування ефективністю дії. Загалом відомо, що якщо очікування є позитивними, сприятливими, то індивід активно включається в діяльність, прагне досягти поставленої мети або ліквідувати виявлене відхилення (термінами теорії мотиваційного контролю). Однак, якщо очікування несприятливі (ймовірність досягнення мети оцінюється як дуже низька), то загалом індивід відмовляється від дії, застосовує тактику відходу, виходу з дії тощо. Якщо ж в силу обставин фізичне припинення дії неможливе, то включається механізм психічного відходу, який виражається в появі сторонніх щодо дії думок, уникненні необхідної інформації тощо.

Самоефективність. Один із конструктивних підходів до діагностики та управління очікуваннями запропонував А. Бандура. Цей відомий психолог зі Стенфорда ввів термін «самоефективність».

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ – це віра у власну здібність мобілізувати мотиваційні, когнітивні й регулятивні ресурси, необхідні для здійснення дії, тобто віра в себе в контексті конкретного завдання.

Операціонально самоефективність визначають у такий спосіб. Людині пропонують кілька рівнів продуктивності дії, частина з яких нижча за стандарт (середній за популяцією) рівня виконання, частина – вища. Після цього людину просять стосовно кожного із запропонованих рівнів виразити свою впевненість у його досягненні, використовуючи певну шкалу, наприклад, від 1 (мінімальна впевненість) до 10 (максимальна, повна впевненість). Скажемо, якщо нас цікавить самоефективність друкарки, ми можемо протестувати її на самоефективність, запропонувавши їй дати оцінки впевненості в

тому, що вона зможе надрукувати одну сторінку тексту за 5 хв, 3 хв... 0,5 хв. Сума оцінок впевненості дасть показник величини самоефективності.

погляду Бандури, механізм впливу самоефективності на дію такий. На ранніх етапах виконання завдання, коли в суб'єкта ще мало відповідного досвіду, спостерігається висока кореляція між самоефективністю і попереднім виконанням (тобто успіхами й невдачами). В міру ж набування досвіду самоефективність починає все більше визначати рівень виконання завдання: кореляція між самоефективністю і виконанням стає вищою, однак кореляція між попереднім виконанням і самоефективністю виявляється слабше. Таким чином, самоефективність стає більш сильною і незалежною детермінантою ефективності виконання дії. Згодом не стільки безпосередньо попередній досвід, скільки вся історія успіхів і невдач разом зі способом їхньої інтерпретації, які накопичені в самоефективності, визначає успішність наступного розв'язання завдання.

Важливо підкреслити, однак, що самоефективність визначається не лише об'єктивно, а й інтерпретацією минулих і майбутніх подій. Звідси виходить, що можна впливати на самоефективність, а отже – і на рівень розв'язання завдання.

Аналогічні результати отримано при маніпулюванні *зворотним зв'язком із соціальним порівнянням*: ті піддослідні, яким було сказано, що їхній суперник розв'язує завдання краще за них, надалі показали меншу самоефективність і нижчий рівень виконання, ніж піддослідні, яким повідомили, що суперник від них відстає. Іншим прикладом впливу на самоефективність може слугувати прийом інтерпретації рівня виконання завдання як залежного від певної стабільної когнітивної здатності порівняно з навичкою, яка швидко здобувається.

першому випадку і самоефективність, і рівень виконання були нижчими, ніж у другому. Автори назвали цей фактор *концепцією здатності*.

20.4. Зворотний зв'язок та ефективність наступної дії

Під *зворотним зв'язком* у цьому разі розуміємо будь-яку інформацію із середовища, яка забезпечує можливість порівняння між параметрами поточного і бажаного стану. У термінах теорії, розглянутих на початку цієї глави, це порівняння моделі результату і програми дії (критерію співвіднесення) з реальними результатами (перцептивним входом).

Зворотний зв'язок, мета й ефективність виконання.

зв'язку з обговоренням зворотного зв'язку виникає насамперед майже риторичне питання: чи потрібний зворотний зв'язок, чи збільшує він ефективність наступного виконання? Відповідь напрошується сама собою: звичайно, потрібний, звичайно, збільшує.

Однак виявляється, що відповідь не така однозначна, як це може видатися на перший погляд. Зворотний зв'язок дійсно збільшує ефективність виконання, але виражений ефект спостерігається лише в тому разі, коли перед суб'єктом попередньо поставлено мету. Сам лише зворотний зв'язок без мети або мета без зворотного зв'язку не зумовлюють поліпшення виконання порівняно з умовою відсутності як тієї, так й іншої.

Таким чином, лише комбінація мети, яка має зворотний зв'язок, спричиняє помітне поліпшення виконання: у той час як мета інформує виконавця про бажаний стан, зворотний зв'язок – про досягнутий.

Специфічність і джерело зворотного зв'язку. В організаційному контексті, тобто в реальних організаціях, працівники, як правило, одержують зворотний зв'язок про результати своєї діяльності в тій чи іншій формі. Мало в кого з керівників викликає сумнів сама необхідність зворотного зв'язку. Питання, однак, полягає тому, яка конкретна форма зворотного зв'язку є найефективнішою.

Працівник може одержувати інформацію про результати своєї діяльності «з рук» шефа або самостійно (особливо при розвитку сучасних комп'ютерних засобів збереження й обробки інформації). На думку Ірлі, і джерело зворотного зв'язку впливає на діяльність працівника, оскільки в умовах самостійного одержання зворотного зв'язку працівник, очевидно, сприймає її з великою довірою, що теж врешті-решт зумовлює до збільшення ефективності діяльності.

Тип зворотного зв'язку й ефективність виконання. В одному з досліджень вивчали вплив зворотного зв'язку на просту сенсомоторну реакцію.

Використовували чотири типи зворотного зв'язку:

найгірший результат – досліджуваному повідомляли, якою була його дана реакція – повільніша або швидша, ніж найповільніша (найгірша) за всю історію досліджу;

за найкращим результатом – повідомляли, якою була ця реакція - повільніша або швидша, ніж найшвидша (краща) за всю історію досліджу;

порівняно з попереднім результатом – повідомляли, якою була ця реакція - краща або гірша за попередню;

сира, неопрацьована – повідомляли час цієї реакції в мілісекундах.

Результати експерименту показали, що з усіх перелічених типів зворотного зв'язку найефективнішим виявився «неопрацьований». Досліджувані, яким повідомлявся час реакції в мілісекундах, реагували значно швидше за тих, кому надавали зворотний зв'язок «за найкращим результатом», «за найгіршим результатом», « порівняно з попереднім результатом», або тих, хто працював зовсім без зворотного зв'язку.

Як можна пояснити отримані дані? Очевидно, річ тут у тому, що «неопрацьований» зворотний зв'язок є найгнучкішим, або універсальним, з усіх використаних у цьому експерименті.

Вище йшлося про зворотний зв'язок, який містить лише інформацію про результати діяльності самого суб'єкта, без урахування результатів інших (однолітків, колег, суперників). Однак людина досить рідко працює в умовах соціальної ізоляції. До неї, як правило, доходить інформація про продуктивність членів її соціального оточення. Тому одним зі способів інформування суб'єкта про результати його діяльності може бути зворотний зв'язок, заснований на соціальному порівнянні: у цьому разі суб'єктові повідомляють про відмінності між його досягненнями і продуктивністю діяльності інших членів його соціальної групи.

Люди повинні вірити у власний ріст, орієнтуватися на стандарт, який вищий за їхні нинішні актуальні досягнення. І взагалі, має сенс починати працювати в групі, яка перевершує тебе. Соціальне середовище, яке виставляє «високу планку», дає змогу рухатися від неуспіху до успіху, і емоційні «затрати» (відносно низька задоволеність), характерні для початкових етапів діяльності, з надлишком компенсує наступне «святкування перемоги».

Вплив «знака» зворотного зв'язку на виконання і задоволеність. Під негативним зворотним зв'язком найчастіше розуміють таку інформацію про результати дії, яка каже про те, що досягнутий результат нижчий за стандарт (цілі, виконання інших членів соціального оточення тощо). Позитивний же зворотний зв'язок – це інформація про те, що результат вищий за стандарт.

Як теорія соціального научіння, так і різні теорії контролю вважають, що негативний зворотний зв'язок знижує задоволеність діяльністю, зате сприяє збільшенню зусиль, які прикладає людина, підвищенню ефективності дії. У свою чергу, позитивний зворотний зв'язок збільшує задоволеність, але сприяє зниженню зусиль та ефективності дії.

Залежність задоволеності від розбіжності «результат–стандарт» як функція рівня виконання. Вище йшлося про те, що людина по-різному реагує на розбіжність «результат – ціль» залежно від знака розбіжності. Виявляється, що значення має не лише знак зворотного зв'язку, а й рівень виконання.

Ідея в цьому разі полягає в тому, що та сама розбіжність впливає на задоволеність залежно від рівня виконання: одна річ, коли виконання на низькому або високому рівні, і зовсім інша, коли воно на середньому. Уявімо собі ситуацію, коли одна людина поставила перед собою мету одержати 150 балів за виконання певного завдання, а реально одержала 140, інша поставила мету 110, а одержала 100, а третя (для повноти картини) мала мету 50, а одержала 40. Легко помітити, що всі троє у разі одержання зворотного зв'язку з'ясують, що розбіжність між результатом і стандартом (у цьому разі метою) рівна. Чи однаковим за силою буде ступінь їхньої незадоволеності власною

дією, якщо на додаток до інформації про результат вони довідаються, як співвідноситься досягнутий ними рівень виконання із середнім для їхньої соціальної групи значенням? Перша людина довідається, наприклад, що її результат значно вищий за середній, у другій він приблизно середній, а в третій – значно нижчий за середній. Відповідь на поставлене вище питання – «ні».

Задоволеність меншою мірою зазнає впливу інформації про величину розбіжності «результат – мета», коли виконавцеві стає відомо, що його результат значно вищий або нижчий від середнього за популяцією порівняно з тими випадками, коли він знає, що його результативність – на середньому рівні.

Отже, йдеться про два потоки зворотного зв'язку, один з яких – це інформація про розбіжність «результат – мета», інший – інформація про співвідношення індивідуального і середнього по соціальній групі результатів. Інформація другого типу є соціальним порівнянням. Це той тип зворотного зв'язку, котрий використовувався в експерименті Бандури і Фореста.

Відповідно до гіпотези Ілгена, у сфері екстремумів виконання (коли людина знає, що її результат значно нижчий або вищий за середній) соціальне порівняння саме по собі досить інформативне, тому в такого виконавця набагато менша потреба в одержанні й використанні інформації другого типу (про величину розбіжності «результат–мета»). Йому й так зрозуміло, наскільки погано або добре він працював. Якщо він довідався, що його результат значно нижчий за середній, то це невдача, провал; якщо ж він довідався, що його результат істотно перевищує середні значення в його соціальній групі, це означає успіх, удачу. У тих випадках, коли людина виявляє, що власний результат перебуває у сфері середніх значень щодо його соціальної групи, інформація про розбіжність «результат – мета» здобуває великої інформативності: оцінити свою діяльність у термінах успіху/невдачі можна лише шляхом порівняння запланованого з досягнутим, інакше результат виглядатиме невизначеним («серединка на половинку»).

Наївно було б думати, що людина завжди прагне одержати зворотний зв'язок, прийняти, вислухати, вникнути в інформацію, яка стосується результатів її власних дій. Прийняття зворотного зв'язку селективне. На думку І. Троупа і Е. Нетера, які не дуже давно звернулися до дослідження умов прийняття зворотного зв'язку, в інформації про результати дій є два основних аспекти: а) діагностичний; б) оцінно-емоційний.

Користуючись поняттями теорії мотиваційного контролю, можна сказати так: *діагностична цінність* зворотного зв'язку полягає в тому, що вона містить інформацію про розбіжність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом. Отже, вона інформує виконавця про те, що зроблено, і що ще необхідно зробити. *Оцінно-емоційний аспект* відображає емоційний бік реагування на

зворотний зв'язок і виявляється в змінах самооцінки, очікувань, задоволеності тощо.

Діагностичні та оцінно-емоційні наслідки позитивного і негативного зворотного зв'язку різні. Позитивний зворотний зв'язок загалом інформує виконавця про те, якого роду завдання він виконує добре, а також підтверджує позитивні очікування. Негативний зворотний зв'язок у свою чергу інформує виконавця про те, що ще потрібно зробити, щоб надалі досягти найкращого результату, однак викликає негативні емоційні переживання. Негативний зворотний зв'язок має відносно велику діагностичну цінність. Вона дає поштовх до дії, але за цю цінність доводиться дорого платити, а саме – негативними емоціями. В силу цього велика імовірність відкидання, неприйняття негативного зворотного зв'язку.

На думку І. Троупа і Е. Нетера, люди розв'язують цю проблему за допомогою певного прийому саморегуляції. А саме: у ситуаціях очікування негативного зворотного зв'язку в певній сфері діяльності люди шукають позитивний зворотний зв'язок в інших сферах. Це свого роду «пігулки підсолонджування»: якщо я очікую корисну, але неприємну гіркоту, я для початку проковтну що-небудь солоденьке – либонь гіркота буде не так помітна, а користь залишиться.

«Підсолонджування» збільшує інтерес щодо негативного зворотного зв'язку. Досліджувані, котрі згадували й описували позитивні події, виявилися більш зацікавленими в одержанні негативного зворотного зв'язку, ніж ті, хто згадував та описував неприємні епізоди свого життя.

Третій експеримент Троупа і Нетера підтвердив гіпотезу про те, що увага, яку приділяють інформації про минулі успіхи у фоновому завданні, залежить від ступеня негативності зворотного зв'язку: чим більш негативний очікуваний зворотний зв'язок, тим більше уваги до минулих успіхів.

Ризик залежної поведінки в тому, що певний ступінь дисгармонії поглиблюється, знижує психологічну стійкість особистості, порушує її нормальне функціонування в тих сферах буття, які не пов'язані з напрямом активності. Якщо акцент активності виражений сильно, то слідом за дисгармонією виникають психічні відхилення і фізичні розлади.

20.5. Психічні залежності

Зниження психічної стійкості збільшує ризик виникнення залежності. Вчені виокремлюють три основні групи психічних залежностей: **хімічну, односпрямовану (акцентуровану) активність, інтеракційну**. Розглянемо коротко причини різного виду залежності.

Хімічна залежність виникає у разі виходу емоційних подій за межі оптимуму – їхнього дефіциту або перенасичення. Зрозуміло, що особливо значущі позитивні емоції – щодо їхньої бажаності й

необхідності. Що вужчі в цієї людини межі оптимуму (як індивідуальної характеристики), то менша її психічна стійкість. Психоактивний препарат (алкоголь, токсикант, наркотик) оглушує і таким чином знижує значущість подій у разі їхнього пересичення. Вдаючись до ейфорійного переживання, відволікаючись від актуальних подій, індивід суб'єктивно віддаляє їх від себе, зменшуючи кількість значущих подій. Психоактивна речовина може також спричинювати події, причому не лише в крайній формі, тобто у вигляді галюцинацій. Наприклад, розкріпачення і розслаблення в стані алкогольного сп'яніння інтенсифікує спілкування, полегшує здійснення вчинків, які перебували до того під самоконтролем.

Алкоголь дає релаксаційний ефект. Знижуючи рівень порушення корі головного мозку, він послаблює інтенсивність переживання тривоги (емоцію тривоги). Ще один ефект його дії: ослаблення негативних емоцій (тривоги, страху, незадоволеності собою) або почуттів, (провини, заздрості, сорому, образи), що входять до психічної регуляції міжособистісної взаємодії, знижує емоційний дискомфорт.

Одна з причин **односпрямованої (акцентурованої) активності** (захоплення іграми, сексом, трудовоголізм) – особистісна дисгармонія, а саме: недостатній особистісний розвиток і функціонування у сфері духовного буття, у напрямі пізнання і самопізнання, міжособистісної взаємодії. Ця залежність виникає як певний варіант компенсації перебільшення цінності подій, породжуваних в акцентурованій активності (праці, грі, сексі), як спроба витіснити значення інших цінностей, не пов'язаних з акцентурованою активністю.

Захоплення активністю – це натхнення, пристрасність. Якщо поглинає робота, то хобі – іншого захоплення – не потрібно. Хобі й робота зливаються. Велике завантаження роботою може бути пов'язане з різною мотивацією. Наприклад, з прагненням заробити більше грошей, зміцнити або підвищити соціальний статус. Якщо робота не творча чи людина не надто нею захоплюється, така діяльність не стане опорою стійкості. Щобільше, вона породжуватиме емоційне пересичення, зайве напруження і бажання знизити дискомфорт.

Зниження самодостатності, автентичності у разі браку самоідентифікації, ослабленні почуття соціальної належності до певної групи – усе це умови, які спрямовують до **інтераційної залежності** (наприклад, від деструктивного культу, чи «фатальна» закоханість). Фрустрована потреба бути прийнятим іншими, недостатній авторитет і повага в значущому колі, знижена самоповага підштовхують індивіда до глибшого занурення в інтеракцію (Куликов).

Надмірність може виявитися в різних видах активності: в іграх простих і складних (наприклад, сюжетно-рольових), «блуканні» Інтернетом, інтернет-спілкуванні, сексуальній поведінці, професійній

діяльності, непрофесійних захопленнях (полювання, риболовля тощо), пристрасті купувати що-небудь («магазинomanія»). Повний перелік навряд чи можливо скласти.

Ознаки ігрової залежності (ігроманія). І людям, і багатьом тваринам властива здатність до гри і потреба в ній. Але гра може перетворитися на пристрасть. Гравці хоча й не шкодять своєму організмові, однак пристрасть до гри зрештою руйнує їхню особистість. Посилюючись, залежність від гри дедалі більше позбавляє особу контролю над собою, і зрештою життя без гри стає нестерпним.

На думку О.М. Моховикова, щоб розпізнати ігрову залежність, бажано отримати відповіді на такі запитання:

як часто людина грає?

чи заробляє вона гроші, щоб витратити їх на гру?

як довго вона грає, чи втрачає відчуття простору і часу, чи програє більше, ніж запланувала?

чи виявляє тривожне занепокоєння, якщо не має змоги реалізувати азарт?

наскільки велике бажання відігратися після програшу?

чи думає про гру вдома, на роботі тощо?

чи заподіює гра збиток її заняттям, благополуччю родини?

чи грає вона далі, незважаючи на борги?

Виокремлюють три типи проблемних гравців, за аналогією з поглибленням проблем у питущої людини (Моховиков).

Гравець, що сміється. Для нього ігрова залежність ще є розвагою. Цьому сприяють наснага, емоційне збудження і випадкові виграші. Невдачі – у контрольованих межах. Оскільки виграш згодом стає дедалі важливішим, то ставки у грі постійно збільшуються. Фінансову втрату він сприймає не як особисту невдачу, а як привід для звинувачень: «Вони махлювали» або «Автомат спеціально зіпсували». Відчуваючи провину, гравці, що сміються, раціоналізують: «Це був не мій день», «Я був недостатньо уважний» або «Був не так одягнений».

Гравець, який плаче, починає позичати гроші для гри. Виграш для нього означає насамперед необхідність віддати борг, який усе одно неухильно зростає. Ігрова пристрасть домінує над рештою життям. Гравець, який плаче, багато часу проводить за грою, забуваючи про існування значущого оточення, життя в якому стає минулим. Але його ще не покидає ілюзорна віра, що якоїсь щасливої миті всі проблеми успішно буде розв'язано.

Зневірений гравець увесь час зайнятий грою. Зазвичай не має друзів, постійної роботи або навчання. Він розуміє, що йде дорогою від поганого до гіршого, але не в змозі зупинитися. Припинивши грати, він почуває реальні ознаки нервово-психічного розладу: головні болі, порушення сну й апетиту, що нагадують алкогольне похмілля. Крім того, часто з'являється нудьга, почуття провини, тривога або депресія.

Комп'ютерні ігри. Поширеність комп'ютерних ігор в усьому світі вражає. Багато говорять про користь розвиваючого ефекту комп'ютерних ігор, про їхню важливу роль у навчанні.

Комп'ютерні ігри сприяють розвиткові творчого мислення, оволодінню новими знаками і значеннями, взаємозв'язками, логічними операціями, дають уявлення про способи маніпулювання з предметами і символами. Завдяки новизні, яскравості, динамічності, поєднанні повторення і несподіванки вони підтримують високу мотивацію гравців. Комп'ютерні ігри мають умовний характер, дають змогу відволіктися від реальності, де є відповідальність тощо.

Потенційна схильність до комп'ютерних ігор пов'язана з певними особистісними рисами. Психографічний аналіз свідчить про наявність у гравців так властивостей: егоцентризм, активність, енергійність, агресивність, демонстративність. Учені дійшли висновку, що комп'ютерні ігри впливають не лише на розвиток швидкості реакції і логічного мислення, а й на особистісні ознаки гравців, зокрема й на процеси самосвідомості. Комп'ютерні ігри можуть бути своєрідним «наркотиком» чи своєрідним захисним механізмом.

Проблему небезпеки фізичних і психічних розладів у підлітків, які проводять багато часу за комп'ютерними іграми, аналізував С.О. Шапкін.

Проблема агресивності неповнолітніх і пов'язаних з нею правопорушень має в західному суспільстві широкий резонанс і, мабуть, тому є однією з центральних тем психологічних досліджень. Опубліковано чимало праць про вплив комп'ютерних ігор на формування агресивності в дітей і підлітків. Аналіз цих праць дозволяє констатувати значну поляризацію думок: одні автори доводять, що комп'ютерні ігри агресивного змісту підвищують агресивність користувачів, інші заперечують цей взаємозв'язок.

Про перехід комп'ютерної гри з розваги в залежну поведінку засвідчують такі ознаки:

поява почуття радості, ейфорії під час контакту з комп'ютером чи ігровою приставкою, а також у передчутті контакту;

відсутність контролю за часом під час гри;

бажання більше часу проводити біля комп'ютера чи ігрової приставки;

поява відчуття роздратування, гнівливості або пригнічення, порожнечі, депресії у разі відсутності контакту з комп'ютером чи ігровою приставкою;

використання комп'ютера, ігрової приставки для зняття внутрішнього напруження, тривоги, депресії, тобто загалом для поліпшення настрою;

поява проблем у взаєминах з батьками, у школі чи на роботі.

зміни в інших видах поведінки (поява байдужості до того, що раніше хвилювало, недбалість у виконанні справ тощо).

Інтернет-залежність. Ознаки і наслідки інтернет-залежності. Користування Інтернетом має зокрема такі форми: комп'ютерні ігри; «зависання» у чатах; перегляд порнографічних сайтів; використання електронної пошти; електронні покупки.

Докладно проаналізував феномен залежності від Інтернету О.Є. Войськунський. Робота в Інтернеті має властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй іноді ні часу, ні сил на інші види діяльності. Серед поведінкових характеристик, які можна зарахувати до цього синдрому, такі:

нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті, а тим більше припинити її;

розпач і роздратування, які виникають у разі вимушеної перерви і нав'язливі міркування про Інтернет у такі періоди;

прагнення проводити за роботою в Інтернеті дедалі більше часу нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи;

витрачання на Інтернет щоразу більше коштів, зокрема запланованих на інші цілі заощаджень, або позичання грошей;

готовність брехати друзям і членам родини, кажучи про менший час і частоту перебування на зв'язку з Інтернетом;

здатність і схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі, ігнорувати навчання чи кар'єру;

прагнення і здатність звільнитися на час перебування в Інтернеті від почуття провини чи безпорадності, які виникли раніше, від станів тривоги або депресії, поява відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії;

небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва; готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість Інтернетом;

зневага до власного здоров'я, зокрема значне скорочення тривалості сну у зв'язку з систематичним користуванням Інтернетом уночі;

уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, виправдовуючись необхідністю виконати термінову роботу, пов'язаної роботою в Інтернеті;

нехтування особистої гігієни через прагнення проводити весь без залишку «особистий» час в Інтернеті; постійне «забування» про їду, готовність задовольнятися випадковою й одноманітною їжею, поглинаючи її нерегулярно й не відриваючись від комп'ютера; зловживання кавою й іншими тонізуючими засобами.

З'явилися серйозні підстави говорити про епідемічний тип розвитку процесів залежності від Інтернету. При цьому виникнення інтернет-залежності не підпорядковується закономірностям формування залежностей, характерним для курців, наркоманів,

алкоголиків чи патологічних гравців: якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для інтернет-залежності цей термін значно менший.

Спілкування в Інтернеті. Дослідники зазначають емоційну прив'язаність користувачів Інтернету до співрозмовників з чатів. Використавши соціально-психологічну термінологію, можна стверджувати, що в групах гравців або комунікантів можна було б реєструвати вияв інгрупового фаворитизму. За словами Дж. Сулера, «багато хто відчуває, що бере участь у народженні нового покоління онлайн-співтовариства. Вони почувають себе піонерами, що спільно освоюють нову територію». Як вважає цей самий автор, потреба у визнанні й належності до групи спонукує користувачів регулярно проводити багато часу в чатах – інакше тебе забудуть, перестануть визнавати «одним/однією з нас», раніше сформовані соціальні зв'язки виявляться втраченими. Усі, хто цінує ці соціальні зв'язки, підтримують їх шляхом систематичної і тривалої участі в груповій діяльності.

Часта і тривала робота в Інтернеті – одна з ознак, за якою неспеціалісти найчастіше роблять висновок про залежність від Інтернету. Інтернет дає змогу задовольняти потреби в повазі й самоповазі.

Інтернет-залежність – явище багатовимірне, воно дає можливість втекти у віртуальну реальність людям з низькою самооцінкою, тривожним, схильним до депресії, які відчувають свою незахищеність, самотнім, тим, кого не розуміють близькі, хто відчуває тягар від своєї роботи, навчання або соціального оточення. Інтернет дає змогу шукати новизну, задовольняти прагнення до постійної стимуляції почуттів, потреби в емоційному насиченні (можливість виговоритися, відчути, що тебе розуміють і приймають, звільнитися, у такий спосіб, від сильного переживання неприємностей у реальному житті, одержати підтримку і схвалення).

Втеча у віртуальну залежність – процес стадіальний. На першій стадії відбувається знайомство й зацікавленість Інтернетом і новими можливостями. На другій – Інтернет замінює значущі аспекти життя. На третій стадії можна говорити про власне втечу: «Ви втікаєте з реального світу і зі свого життя, і ця втеча не дає вам спробувати щонебудь змінити у своєму реальному світі. Ви живете десь в іншому місці».

Серед різновидів інтернет-залежності Д. Грінфілд розрізняє:

- залежність від використання сексуальних ресурсів Інтернету;**
- залежність від соціальних контактів, здійснюваних і в чатах, і за допомогою електронної пошти;**

залежність від можливості грати на біржі, брати участь в аукціонах, грати в азартні ігри, робити покупки в електронних магазинах;

залежність від так званого «бродяжництва», або тривалої (багатогадинної) навігації без конкретної мети; джерелом задоволення при цьому є сам факт перебування в мережі, або мультимедійні форми стимуляції відвідувачів сайтів, або пізнання нового в результаті таких блукань.

Азартна поведінка користувачів Інтернету привертає дедалі більше уваги. Центр онлайнної залежності розробив трирівневу модель, яка пояснює прихильність багатьох людей до азартного застосування Інтернету. Відповідно до моделі, залежність від Інтернету виникає внаслідок доступності відповідних дій – магазини і казино завжди до послуг клієнтів. Тобто не треба чекати їхнього відкриття і не потрібно залишати будинок, щоб здійснити покупки чи зіграти на біржі. Крім того, результати зазвичай стають відомі вкрай швидко. Має значення контроль за власними діями і наслідками прийнятих рішень (не потрібні посередники). Важливий також емоційний підйом, збудження від результатів власних дій – можливих вигравів/програвів, отриманих доходів (у тому числі й втрат), перемог чи поразок на аукціонах тощо.

Практичні рекомендації щодо рятування від залежності. М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися від інтернет-залежності, такі дії:

Визначити час, який можна проводити в Інтернеті.

Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.

Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.

Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).

Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.

Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.

Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.

Призвичаїтися до інших насолод, здатних замінити або перевершити задоволення, яке дає Інтернет.

Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостатньо.

Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до аддиктивної поведінки.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу – раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і

М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення Інтернетом, а в разі необхідності звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів.

Для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

Стратегія оцінки довготермінових наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді самому собі на запитання: кому з близьких людей ти завдаєш болю своєю поведінкою? Що буде, якщо тебе виженуть з роботи або виключать з навчального закладу? Чи не варто краще використати свій час, сили й енергію? Чи хочеться тобі стати зовсім іншою особистістю, ніж ким ти був до захоплення Інтернетом? Чи справді тобі хочеться віддавати Інтернетові стільки часу? Якщо такі «перспективи» видадуться тобі неприйнятними, це додасть сил для часткової (хоча б) відмови від найбільш саморуйнівних способів перебування в Інтернеті.

Набір симптомів, на підставі яких менеджер може зробити висновок про наявність у працівників залежності від Інтернету: швидка стомлюваність, часті посилання на нездужання і необхідність звернутися до лікаря; зменшення продуктивності роботи і збільшення кількості помилок; підвищена дратівливість або, навпаки, депресивність; мінімізація спілкування з колегами і нетерплячість у робочих контактах; підвищена готовність говорити про Інтернет або, навпаки, уникання цієї теми в розмовах з колегами; надто часте перевіряння електронної поштової скриньки.

Існує низка рекомендацій батькам і вихователям. Необхідно привчити дітей звертатися по допомогу дорослих, яким вони довіряють, якщо хтось закликає її до неетичних або заборонених батьками дій. Про залежність дитини від Інтернету можуть засвідчувати такі ознаки: дитина виглядає стомленою, у неї погіршується успішність, вона втрачає інтерес до захоплень і хобі, цурається друзів і приятелів, перестає слухатися, особливо коли це стосується обмеження часу роботи в Інтернеті.

Феномен інтернет-залежності постійно видозмінюється разом зі стрімким розвитком Інтернету і заслуговує досконалого вивчення.

Сексоманія. До підвищеної активності в пошуку сексуальних контактів може призводити чимало причин. Певна їх частина може бути зумовлена власне сексуальними потребами. Наприклад, потреба в сексуальній розмаїтості має широкі індивідуальні варіації. Якщо в разі підвищеної такої потреби сформоване сексуальне життя недостатнє, а гострота потреби знижується у разі розширення сексуальних контактів, така сексуальна поведінка є адекватною, а не замінною.

людей різні уявлення про норми взаємин між статями, зокрема щодо умов і часу переходу до фізичної близькості. Для когось необхідні роки дружби, для інших – місяці, тижні або дні знайомства. Хтось використовує секс, щоб започаткувати знайомство. Широта

діапазону прийнятних і неприйнятних, необхідних і непотрібних, пристойного і непристойного досить різна в різних людей і груп.

Якщо підвищена активність у пошуку сексуальних контактів зумовлена не загостреною потребою в сексі, а є заміною активністю, таку поведінку варто зарахувати до залежної поведінки, поведінки ризику, оскільки вона посилює збереження дисгармонії або поглиблює її.

На людському рівні сексуальність є вираженням любовного ставлення, «інкарнацією», втіленням такого феномену, як любов або просто закоханість. У цій ситуації сексуальність може справді приносити щастя.

Нерідко люди використовують секс, щоб пережити гострі відчуття, чого не в змозі домогтися іншим способом. Вони використовують секс, щоб утекти від самих себе і своїх проблем. Секс для них те саме, що алкоголь для алкоголіка, наркотик для наркомана, – спосіб утекти від самих себе (Теппервайн).

Тип статевої поведінки залежить не так від схильності до любовної пристрасті, як від особливостей особистісного розвитку, взаємин з протилежною статтю загалом. Мабуть, частіше від інших обговорюють донжуанську поведінку. Її тлумачення в науковій літературі відрізняється від образів, створених художніми творами. Розглянемо психологічне розуміння цього явища. Що для нього характерно? Особливостями **донжуанської поведінки** вважають:

- уникнення глибоких прихильностей, часта зміна стрімко завойованих партнерок;

- сексуальні пригоди – головне в житті;

- відсутність інтересу до жінки як особистості, зневага до її переживань і очікувань, байдужність до подальшої долі.

У психологічних і сексологічних трактуваннях образ Донжуана виглядає не таким привабливим, як у художніх описах. Уникнення глибоких емоційних взаємин, нездатність їх встановлювати говорить про неблагополуччя в особистісному розвитку. Боязнь довіри, духовної близькості пов'язана із заниженою самооцінкою, з непевністю в собі. Донжуан має потребу в емоційній близькості, але боїться її. У цьому він не зізнається ні іншим, ні собі.

Польський учений С. Лев-Старович говорить про «комплекс Донжуана» і наводить такі ознаки:

Почуття гордості, яке виникає в чоловіка через наявність статевого члена. Донжуан думає, що жінки створені для того, щоб приносити задоволення чоловікам. Якщо жінка не дає перемогти себе швидко, то робить це лише для того, щоб продовжити задоволення від гри. Навколишні жінки можуть деякою мірою сприяти тому, щоб у чоловіка з привабливою зовнішністю формувався комплекс Нарциса і виникла гордість через належність до «кращої статі»;

Страх імпотенції. Щоб позбутися переживань, пов'язаних з комплексом імпотенції, як доказ своєї повноцінності використовують кількість «перемог» над жінками;

Негармонійний розвиток особистості, насамперед емоційної сфери, що виявляється в нездатності до стійких контактів і відносин довіри, страх перед ними, уникнення душевної близькості;

Погляд на статеві стосунки як форму самореалізації. Віра в те, що кількість любовних зв'язків піднімає престиж в очах навколишніх.

Донжуан не обов'язково втрачений для сім'ї чоловік. У кожній людини особистісний розвиток триває впродовж усього життя, Донжуан з роками також змінюється. Потреба в емоційному теплі нерідко змушує його зупинитися, і він зупиняється.

Такий тип статевої поведінки властивий не лише чоловікам. Імовірно, стосовно жінок він повинен отримати якусь іншу назву, але це не змінює суттєво суті. Жінка, що спокушає й відразу покидає чоловіків, – *Донжуан у спідниці*. Вона поводить себе активно: обирає, полонить, спокушає і кидає завойованого чоловіка на підйомі почуття закоханості. Ця поведінка може бути певним заміником самореалізації. Прагнучи підкорити чоловіка, який сподобався, вона може відчувати сильні почуття. Але одна ця особливість переживань не розкриває всієї суті порухів душі.

Для розвитку особистості необхідні любовні переживання, без них вона не буде повноцінною. І навпаки, глибокі, стійкі любовні взаємини можливі в емоційно зрілих людей. Масштаб особистості визначає силу любові. Велика любов – один зі шляхів самореалізації, наповнення життя сенсом.

Зазначимо, що ознаки депресивного стану характерні не лише для цього виду залежної поведінки, це загальна ознака психологічних залежностей.

Трудоголізм. Працьовитість – риса характеру, яка полягає в позитивному ставленні особистості до процесу трудової діяльності. Працьовитість – це активність, ініціативність, сумлінність, захопленість і задоволеність самим процесом праці, потреба і звичка трудитися. Для працьовитої людини робота наповнює життя сенсом.

В. Франкл відзначав, що повнота професійної діяльності не ідентична значущій повноті творчого життя. Невротик намагається іноді врятуватися від великого життя втечею в професійну діяльність. Однак справжня беззмістовність і порожнеча його життя виявляються відразу ж, як тільки його професійна активність на якийсь час переривається, а саме у вихідні! Людина, яка є лише людиною-робітником і ніким іншим, украй має потребу в насиченні вихідних, щоб чимось заповнити внутрішню порожнечу, оскільки саме в ці дні, коли зупиняється темп робочого тижня, бідність її життя стає очевидною. Вона намагається втекти від себе самої – але дарма, тому

що у вихідні перед нею найяскравіше з'являються безцільність, беззмістовність і безглуздість її існування (Франкл).

Робота – важлива форма самовираження, але й вона може перетворитися на пристрасть, набути хворобливих обрисів. Коли ми захоплені роботою, ми формуємо примусовий зразок поведінки, хочемо бути кращими, досконалішими, хочемо встигати дедалі більше. Замість того, щоб працювати на себе, прагнемо створити зовнішній ефект, і вже не маємо часу працювати на себе, тим більше – думати про себе. Знаходячи задоволення насамперед у роботі, ми впадаємо в залежність від неї тому, що хочемо відчувати на цьому шляху ще більше задоволення (Тешпервайн).

Контрольні питання:

Охарактеризуйте залежну поведінку особистості та її вплив на психічну стійкість.

Що розуміють під психологічними механізмами цілеспрямованої поведінки?

Які критерії цілеспрямованої поведінки?

Розкрийте сутність теорії функціональної системи.

У чому полягає теорія М. Міллера, Е. Галантера і К. Прибрама про плани і структуру поведінки?

У чому полягає сутність теорії чотирьох стадій дій?

Які особливості теорії мотиваційного контролю Ханогенда?

Яким чином відбувається вплив мети на поведінковий акт?

Як установка впливає на пізнавальні процеси?

Яким чином відбувається контроль за поведінкою?

Який зв'язок між очікуванням і успіхом розв'язання завдання?

Що розуміють під самоефективністю в процесі планування дій?

Розкрийте вплив зворотного зв'язку на ефективність наступної дії особистості.

Яка залежність задоволеності від розбіжності «результат-стандарт»?

Що розуміють під поняттям «психічна залежність»?

Які групи психічних залежностей Ви знаєте?

Розкрийте психологічні причини хімічної залежності.

Охарактеризуйте ознаки ігрової залежності.

Які психологічні причини Інтернет-залежності?

Які практичні заходи можна задіяти для рятування від психічних залежностей?

Які психологічні причини сексоманії?

Чому трудоголізм – це психічна залежність?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Виготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.

Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.

-
- Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Елена Валерьевна Змановская. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Лангмейер И, Матейчек З. Психологическая депривация в детском возрасте. – Авиценум: Мед. изд - во Прага, 1984.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Новинский И.И. Философские проблемы биологии и дарвинизма. – М., 1959.
- Обуховский К. Психология влечения человека. – М.: Прогресс, 1972.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003.
- Рихта Р. Научно-техническая революция и развитие человека / Вопр. филос. 1970. №2. – С. 56 – 66.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 21

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

21.1. Розуміння психічного здоров'я

Збереження психічного здоров'я громадян нашого суспільства, всього народу є важливим завданням сьогодення. Водночас наука залишається осторонь проблем забезпечення психічного здоров'я людей у суспільному житті, яке нині зумовлене чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

Що таке психічне здоров'я? Насамперед необхідно уточнити низку понять, а саме: «психічне здоров'я людини», «психічне» – зовнішнє і внутрішнє, його властивості та поняття «суспільна дійсність».

Розглянемо формальні особливості поняття психічного здоров'я. Аналіз доступної нам зарубіжної й вітчизняної наукової літератури дає змогу констатувати, що автори використовують різні терміни для позначення цього поняття: «психічне здоров'я», «душевне здоров'я», «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я». Вживають його в лапках або замінюють іншими поняттями: «повноцінне функціонування», психологічне «благополуччя» тощо.

Когнітивна психотерапевтична традиція трактує психічне здоров'я як «процес адекватної інтерпретації й оцінки власного досвіду», що акцентує спосіб відновлення тієї самої цілісності. А прихильники біхевіористської психотерапевтичної традиції, на відміну від гуманістичної, навпаки, формують «цілісність» (адаптованість) індивіда шляхом розв'язання протиріччя між вродженим і набутиим на користь останнього. Тому психічне здоров'я в їхньому розумінні – оволодіння новою поведінкою з метою адаптації до середовища.

Однак, як зазначає, Ч. Райкрофт, психічне здоров'я часто плутають з поняттям норми, однак «здоров'я має стосунок до стану цілісності й інтеграції, тоді як нормальним вважають стан, що відповідає будь-якій нормі, яку автор вибирає як стандарт для порівняння».

Такі психічні хвороби, як депресія, біполярні розлади, шизофренія нерідко мають соматичні (фізичні) підстави, які можуть спричиняти генетична схильність до хвороби, порушення мозкових структур чи біохімічних процесів. Чому ж ми розглядаємо ці хвороби як психічні, а не як фізичні? Тому що їхні симптоми пов'язані з мисленням, мотивацією та емоціями людини.

Автор відомої праці «Аномалії особистості» Б.С. Братусь вводить поняття «особистісне здоров'я», розкриваючи його як відповідальність індивіда за вироблення необхідних орієнтацій, визначення загального змісту й призначення свого життя, ставлення до інших людей і до себе.

Послідовники цих поглядів визнають відносно пізню появу цього психічного феномена. Вони правомірно вважають рівень особистісного здоров'я вищим щодо психофізіологічного й індивідуально-психологічного.

На підставі сказаного недоцільно вилучати з подальшого вживання термін «психічне здоров'я», оскільки він наразі є найпоширенішим і своїм змістом охоплює всі конкретні ситуації психологічного, душевного й особистісного, а також психофізіологічного й індивідуально-психологічного здоров'я (за класифікацією Б.С. Братуся).

Особистість розуміють як динамічну відкриту систему, мета якої – підтримати життя людини за допомогою самоорганізації в єдності із середовищем (чи «поширення ентропії в середовище» в термінах І. Пригожина). Або як самотрансцендентну систему механізмів, побудованих з урахуванням генетичних предиспозицій і попереднього досвіду, що транслює актуальні переживання у форми перспективних дій. Власне її функціонування, як самоорганізованої відкритої й динамічної системи, забезпечує підтримку життя індивіда у певному середовищі.

Як наслідок, поняття зміни є логічно невід'ємним атрибутом особистості: щоб підтримувати, зберігати себе, особистість зобов'язана постійно дезорганізовуватися, змінюватися – це один з її парадоксів. Тому сутність поняття психічного здоров'я розкривається під час аналізу процесу «трансцендентування в навколишній світ», або, інакше кажучи, переходу за межі власної детермінованості. Таке розуміння психічного здоров'я відповідає уявленню низки психологів, які вважають, що психічне здоров'я не можна визначити через поняття «стан», «баланс», «компенсація», «стабільність», «адаптація» і означити його як структуру.

Розуміння психічного здоров'я в термінах трансцендентування відповідає уявленню про психічну травму як зупинку в розвитку особистості. Ці зупинки зумовлені тим, що особистість, як будь-яка відкрита система, входить у суперечність зі своїми уявленнями, нормами і цінностями, тому змушена не відповідати певним психічним нормам (травмуватися), що загалом і робить процес трансцендентування як переходу від однієї норми до іншої абсолютним.

Отже, зміст трансцендентування розкривається не лише через ознаку виходу особистості за певні межі, норми, а й у процесі встановлення цих меж і норм. Крім того, цілком очевидно, що логіка самоорганізації, виживання, а також трансцендентування не обов'язково має передбачуваний, планомірний характер цілеспрямованого розвитку і росту, як це представлено в моделях психічного здоров'я як розвитку: нове не може виникати довільно.

Якщо поняття психічно здоров'я є конкретизацією (звуженням щодо сфери психіки) явища здоров'я загалом, то *психологічне* здоров'я не відповідає цій логіці. Цей термін виник у зв'язку з необхідністю

диференціювати стани соматично і психічно здорової людини стосовно її становлення як цілісної особистості, рівня й змісту вищих рухових переживань і процесів смислоутворення. Як слушно зазначає І.В. Дубровіна, психологічне здоров'я найбільш евристично розуміти з погляду повноти і розмаїття розвитку особистості. Безумовно, здоров'я загалом і психічне зокрема є необхідними умовами психологічного здоров'я, але водночас останнє (тобто можливість повноцінно розвиватися) впливає на соматичну і психічну сфери людини. Зазначимо, що саме ця суперечлива єдність констатує, зокрема, весь психосоматичний напрям у сучасній медичній і психологічній науках.

Ще в середині XI століття в Tacuinus Sanitas (таблицях здоров'я) арабського лікаря Абу Ібн Бутлана або в «Каноні лікарської науки» іншого арабського лікаря Авіценни подано настанови щодо збереження здоров'я:

lumen et aer (світло і повітря);

cibus et patus (харчування і пиття);

motus et quies (рух і спокій);

somnium et vigilia (сон та активність);

exareta et secreta (обмін речовин);

affectus animi (емоції).

Поняття «хвороба», «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними. *Хворобу* ми розуміємо як дію сукупності руйнівних процесів в організмі людини, наслідком чого є не лише погіршення фізичного самопочуття хворого, а й зміни його особистості, відхилення в емоційно-вольовій та мотиваційній сферах.

огляду на таку позицію, повернення до *здоров'я* передбачає усунення негативних наслідків хворобливих переживань, небажаних установок, невпевненості у власних силах, тривожності та інших хворобливих і граничних станів. **Здоров'я** можемо визначити як *глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність і успішність діяльності людини.*

психологічних словниках психічне здоров'я найчастіше визначають як «стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності». Це визначення психічного здоров'я цілком узгоджується з визначенням здоров'я, яке сформулювали експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад».

Загалом психічне здоров'я вивчає така наука, як психогігієна. Тому вчений Х. Менг у статті «Психогігієна і всесвітній рік психічного

здоров'я – вчора, сьогодні, завтра», яку він написав до міжнародного року психічного здоров'я за домовленістю між *Всесвітньою організацією охорони здоров'я* (ВООЗ) і *Всесвітньою федерацією психічного здоров'я* (ВФПЗ), визначає психогігієну як «науку та практику, яка спрямована на збереження психічного здоров'я кожної окремої людини і суспільства загалом».

Німецький дослідник К. Гехт розкриває її ширше: «Під психогігієною ми розуміємо профілактичну охорону психічного здоров'я людини шляхом створення оптимальних умов функціонування мозку і певного розвитку психічних властивостей особистості, шляхом покращення умов праці та життя, встановлення різноманітних міжособистісних стосунків, а також шляхом підвищення опору психіки людини шкідливим впливам навколишнього середовища».

Російський дослідник Л.В. Куліков, підтримуючи загалом визначення психічного здоров'я ВООЗ, акцентує увагу на тому, що його (психічне здоров'я) «неможливо визначити без урахування суспільних і групових норм і цінностей, багатьох інших явищ духовного життя людини (певного суспільства, конкретного історичного часу)».

Відомий західний психолог А. Маслоу психічне здоров'я розглядає як наслідок повної задоволеності. Згідно з його поглядами, здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу тощо. Можливо, тому М. Аргайл пише: «Щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій».

Психічно здоровим людям, згідно з А. Маслоу, властиво, зокрема: кохати і бути коханим, відсутність підозрілості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо.

Цю позицію щодо критеріїв підтримує російський дослідник М.І. Буянов.

На думку С.Д. Максименка, психічне здоров'я потрібно розуміти як аспект здоров'я загалом, який наголошує на етапі душевного комфорту, відсутності патологічних психічних виявів і здатності до ефективної діяльності й саморегуляції відповідно до власних (відрефлексованих) цілей та інтересів людини.

На наш погляд, психічне здоров'я людини – це наявність у її психіці активних і пасивних залежних патернів, що постійно генерують позитивний психоенергетичний потенціал, який забезпечує усвідомлене позитивне сприйняття навколишнього світу, гармонію з ним і з собою, особистісний оптимізм та задоволення від життя.

Коли говоримо про психічне здоров'я людини, то йдеться про людей, у яких нема патології, щодо психічних відхилень то їх або нема, що, фактично, є ідеальним результатом, або вони мають

ненормативний (але не аномальний, не ненормальний) характер. Тому психічне здоров'я людини загалом може бути відмінним, хорошим, задовільним і поганим.

Критеріями психічного здоров'я людини є:

адекватний до віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості;
здатність керувати своєю поведінкою;
здатність вибрати життєві цілі та розумно планувати їхнє досягнення;
особистісний та соціальний оптимізм;
задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи;
розуміння прекрасного, комічного й трагічного;
відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що їх відображають, а характеру реакції – зовнішнім подразникам;
здебільшого стабільний позитивний настрій;
адаптивність у мікросоціальних відносинах;
відчуття щастя тощо.

21.2. Вплив суспільної дійсності на психічне здоров'я особистості

На психічне здоров'я людей впливає велика сукупність чинників. Їх можна класифікувати за різними ознаками. За місцем розташування виокремлюють дві великі групи – *внутрішні* і *зовнішні чинники*. Розглянемо *зовнішні*, до яких належать ті, що містяться поза особистістю, насамперед у середовищі, яке її оточує. У свою чергу їх поділяють на *природні, планетарні та суспільні*, які можна розкласти на цілу низку складових.

Реальне зовнішнє суспільне психічне середовище має багато кіл впливу: *первинне* (сім'я, шкільний клас, робоча бригада (група), мала фірма, група за інтересами, друзі тощо), *вторинне* (школа, село, місто, організація, велика фірма, партія та ін.), *розширене* (етнічна група, велика соціальна група, релігійна спільнота тощо), *широке* (ціле суспільство), *глобальне* (вся планета) Загалом до суспільних потрібно зарахувати *економічні, соціальні, політичні, духовні, екологічні та інші чинники*, кожен з яких можна розкласти на ще менші складові.

На нашу думку, до основних власне суспільних чинників, які визначають психічне здоров'я громадян, належать:
соціальні й політичні конфлікти та нестабільність;
наявність роботи або безробіття;
позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ);

певний соціально-психічний стан, у якому перебуває суспільство;
соціальна бідність;
тривала дія негативних емоцій;
соціальна, емоційна і фізична депривація;
соціальна справедливість чи несправедливість;
правова захищеність чи незахищеність;
соціальний оптимізм;
співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільстві;
релігія;
соціальна деградація;
соціально-психічна єдність суспільства тощо.

Розглянемо їх в аспекті впливу на психічне здоров'я громадян. Безумовно, *соціальні й політичні конфлікти, нестабільність у суспільстві* негативно впливають на психічне здоров'я громадян. Наприклад, в Україні вже тривалий час не вщухає внутрішня боротьба.

сили, які прагнуть розколоти українське суспільство, дезорганізувати його. Постійно триває боротьба між різними гілками влади, під час якої її представники забувають про мету своєї діяльності, а також про власний народ і його потреби.

Другий чинник – *наявність роботи або безробіття*. Загалом безробіття в державі є негативним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Воно не лише не дає змоги громадянам здобувати засоби для існування, а й руйнує їхню гідність і гордість, віру і надію, а також спричиняє глибокі переживання за долю своїх рідних і близьких, своє та їхнє майбутнє. На основі цього розвивається почуття неповноцінності та незадоволеності, страх, різні психічні розлади тощо, а також виникають особистісні кризи.

Німецький дослідник К. Гехт погоджується з думкою, що соціальні й економічні негаразди, а також безробіття негативно впливають на психічне здоров'я людей, стають причинами багатьох психічних захворювань.

Третій чинник – *позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ)*. На жаль, держава часто не контролює їхнього впливу на соціальну психіку суспільства й окремих людських спільнот, а також на індивідуальну психіку кожного громадянина. Нині є всі підстави стверджувати, що в Україні загалом не враховують особливостей впливу ЗМІ на настрої, емоційні стани, активність та установки громадян, особливо молоді.

Засобами впливу на соціальні психіки людських спільнот та індивідуальні психіки громадян є тон інформації про різні аспекти життя в країні, співвідношення позитивної та негативної інформації, оцінка соціальної та економічної ситуації, інтерпретація дій

центральної та місцевих органів влади, повідомлення про успіхи або невдачі в різних сферах життя країни, полярність емоційного супроводу, вибір контексту повідомлень тощо.

Ми добре знаємо, що одну й ту саму інформацію можна подати по-різному, отримуючи діаметрально протилежні емоційні ефекти і психологічні наслідки. Зрозуміло, що зараз найважливішим засобом масової інформації є телебачення, яке володіє могутнім потенціалом впливу на соціальні психіки людських спільнот та індивідуальні психіки громадян.

Певним чином побудована й подана інформація має психологічний вплив. Різні форми (реклама, кліпи, висловлювання, цитати, умовиводи, інтерв'ю тощо), підсилені яскравістю, емоційністю, образністю, і нав'язливо пропоновані, не дають змоги образній та емоційній пам'яті звільнитися від них, оскільки вони, як правило, не влітаються в структуру інтелекту у звичайній для перероблення формі, їхні коди не збігаються з кодами того психічного, що є у психіці. Як наслідок, ця інформація стає певною мірою таким психічним, потенціал якого чинить вплив на інше психічне, – наявні у психіці *активні та пасивні залежні патерни* (АПЗП). У цьому разі сприйнята інформація в різних формах перетворюється у психіці на *активні незалежні патерни* (АНП), які генерують психоенергію певної полярності. Вона може бути і позитивною, і негативною, дестабілізуючою, руйнівною.

Наприклад, цифрову інформацію, цитати з промов політиків і багато іншого можна супроводжувати різним коментарем, образним оформленням, музикою, кліпами, кінозамальовками тощо. Із висловлювань політиків, їхніх інтерв'ю, реплік, окремих фраз пересічних громадян і навіть перехожих для телерепортажів часто відбирають для показу (рідко йде прямий ефір) одні та відкидають інші. Такі висловлювання, відібрані за певним принципом чи тенденцією, можуть подавати як думку чи позицію окремих прошарків населення або народу загалом.

Телебачення може використовувати потрібну кількість повторів, що з погляду психології виражається сильним сугестивним ефектом. Аргументація під час такого нав'язування не обов'язкова, оскільки часто не заторкує раціонального. У підсвідомість легше проникають прості тези.

Коли висувають тезу «факти говорять самі за себе», то це правильно тільки наполовину, оскільки, з одного боку, факт є психічним явищем, яке має безпосередній вплив на соціальні та індивідуальні психіки, а з іншого – він існує тільки в описі й трактуванні людей. А люди, пояснюючи певний факт, інтерпретують його залежно від своїх потреб, інтелектуального рівня розвитку, економічної, релігійної чи етнічної позиції.

Негативний вплив на психічне здоров'я чинить також реклама. Її психоенергія проникає у підсвідомість, де здійснює руйнівний вплив

на психічне, яке має протилежну (позитивну) полярність, але однаковий код.

Наприклад, ролики з рекламою спиртних напоїв, цигарок, інших товарів чи послуг, у яких наявні картини голих чи напівголених жінок, інтимних частин їхнього тіла, еротики, еротичної міміки і пантоміміки, подані у відповідному наочно-образному, динамічному, дискретно-часовому й емоційно забарвленому вигляді, часто викликають асоціації насолоди від вживання спиртних напоїв, куріння, еротики й сексу тощо. Завдяки цьому вони глибше проникають в образну та емоційну пам'ять, на рівень підсвідомості і стають психічним, яке руйнує раніше утворені позитивні образи й емоції, стимулює до вживання спиртних напоїв, куріння, наркоманії, легкого, безтурботного й веселого життя, до прагнення нерозбірливого сексу, насилля тощо. А це, у свою чергу, призводить до того, що майже вся молодь курить, постійно вживає спиртні напої, а насолоду й секс вважає ледь не сенсом життя. Унаслідок цього також руйнуються сім'ї, залишаються без догляду діти, зростає безвідповідальність тощо.

Четвертим чинником є певний *соціально-психічний стан*, у якому перебуває суспільство. *Соціально-психологічний стан суспільства* відображає функціонування соціальної психіки народу та проєкцію на всі аспекти його життєдіяльності. *Соціальна психіка народу* – це незалежне від індивіда відносно самостійне цілісне суще утворення, у якому в згорнутому, стиснутому, спресованому, інтегрованому законодавчому вигляді містяться зародження, творення й розвиток нації в специфічних географічних, кліматичних, ландшафтних, планетарних, історичних, економічних, політичних, соціальних і духовних умовах. Вона є невидимою тонкою тканиною суспільного життя, в усій його складній поєднаності і вираженості. Це утворення також існує як певна психоенергія (психоенергетичний потенціал) конкретного соціуму, нації, як психоенергетична атмосфера, у якій відбувається життєдіяльність нації.

Загалом *соціальна психіка народу* – це особливе зовнішнє психічне, що існує поза індивідом, але яке однозначно стає «присутнім» в індивідуальній психіці у процесі національної життєдіяльності.

Це зовнішнє психічне передбачає не лише здатність відображати соціальну дійсність, а й смисло-, історико- та ідейно-стимулюючі аспекти, а також патерни, які містять інформацію про націю, державність, особливості соціальних, економічних, політичних і духовних процесів, про протиборство в світі, національні інтереси тощо.

Отже, *соціальна психіка народу* – це складне, багаторівневе, системне, цілісне суще утворення, яке виявляється як інтегрована взаємодія ментально-психічного, духовно-перцептивного, психокомунікативного, емоційно-почуттєвого і спонукально-вольового, та водночас є основою, рушійною і керуючою силою національної життєдіяльності та розвитку. У ній відображено

інтегровану єдність функціонування сукупності соціально-психологічних явищ, процесів, понять, значень, смислів, вірувань, традицій, звичаїв, стереотипів, ціннісних орієнтацій, установок та іншого, що впливає на поведінку й діяльність народу (етносу) та його соціально-психічний стан.

Суспільство може перебувати в одному з трьох станів:

соціально-психологічної стабільності;

соціально-психологічного напруження;

соціального психозу.

Крім того, кожен з цих станів може мати ще три рівні вираження: *низький, середній і високий*.

Безумовно, стан соціально-психологічного напруження, тим більше стан соціального психозу, негативно впливають на психічне здоров'я громадян.

Соціальна бідність також негативно позначається на психічному здоров'ї громадян.

Ще одним чинником є *тривала дія негативних емоцій*. Унаслідок негативізму в соціальну психіку народу здебільшого генерується негативна психоенергія. Це, безумовно, має негативні наслідки, зокрема щодо психічного здоров'я громадян України. Фактично, у людей викорінюють віру в те, що життя можна змінити на краще. А віра є тим психічним, яке постійно генерує позитивну психоенергію, таким чином зменшуючи негативний психоенергетичний потенціал у людській психіці. У нинішній українській суспільній дійсності тотальний негативізм, очорнення, залякування стає нормою, насамперед політичного і суспільно-економічного життя.

Негативним чинником також є *духовна, емоційна і фізична депривація*. На наш погляд, вплив на психічне здоров'я людей у суспільстві чинить надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає значної затрати часу, а також відмова від духовних цінностей на користь матеріальних.

Деякі дослідники, спираючись на твір Марка Тулія Цицерона «Про дружбу», до чинників, які сприяють психічному здоров'ю людини, зараховують дружбу між людьми. І тут немає нічого дивного, оскільки дружба сприяє формуванню впевненості, надії, віри, соціального оптимізму і гармонії. Вона є тим психічним, яке генерує позитивну психоенергію та зменшує негативний психоенергетичний потенціал, а отже – сприяє зміцненню психічного здоров'я людини.

Важливим чинником, який впливає на психічне здоров'я громадян, є *соціальна справедливість* чи *несправедливість*. Несправедливість, як негативне зовнішнє психічне, породжує страждання, відчай, злість, розчарування, а також сприяє розвитку агресивності, нетерпимості, конфліктності. Вона руйнує особистісний та соціальний оптимізм, спричиняє довготривалі негативні почуття та

настрій, формує негативні установки, що знижує психічне здоров'я людини.

Додатково можна виокремити такий чинник, як правова захищеність. Правове свавілля в державі призводить до того, що громадяни втрачають віру в справедливість, чесність, порядність тощо. Воно не лише формує недовіру до влади, а й спричиняє насамперед гнів, злість, агресивність, що негативно позначається на психічному здоров'ї громадян.

Суть *соціального оптимізму*, як чинника психічного здоров'я громадян, у тому, що він генерує позитивну психоенергію. Його основою є *віра в майбутнє* – це те психічне, яке генерує позитивну психоенергію. Без нього неможливо змінити суспільство, налагодити ефективне виробництво, одним словом, творити в ім'я процвітання держави, нації, суспільства, кращої долі кожної людини.

Важливим чинником є *співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті*. За будь-яких умов і негараздів духовне завжди має переважати над матеріальним, оскільки лише духовне виражає ество Людини, її цінність, значущість. Однак нині ми бачимо таке зростання бездуховності, що наближає нас до межі, де діє принцип «Людина людині – вовк». Люди втрачають людяність, гідність, моральність, доброту, честь, совість і навіть Бога у своїй душі. Посилюються обман, недовір'я, злоба, заздрість, лицемірство, байдужість до долі ближнього: дитини, інваліда, пенсіонера, безробітного, знедоленого тощо.

Бездуховність призвела до того, що для багатьох громадян гроші стали єдиним «богом», якому вони поклоняються й моляться. Для них гроші – це сенс, це їхня віра, їхній стиль життя і мислення. Гроші будь-якою ціною, гроші в обмін на честь, совість і навіть життя інших.

Релігія може бути і позитивним, і негативним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Нині в Україні наявний, на нашу думку, більше традиційний підхід до віри у Бога, ніж осмислений, бо вона (віра) не вросла в людські серця і душі – Божі заповіді ще не стали сутністю дій і вчинків тих, хто істинно вірує, живе з Богом у серці.

Суть *соціальної деградації* як чинника впливу на психічне здоров'я людини – в алкоголізації та наркоманізації суспільного життя.

Соціально-психічна єдність суспільства може бути і негативним, і позитивним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Вона засвідчує розуміння більшістю членів нації свого спільного походження, відмінності від інших спільнот, свого «МИ» на відміну від «ВОНИ» та «ІНШІ», своєї цілісності, єдності та ідентичності своїх потреб, цінностей, інтересів.

Сьогодні стає очевидним те, що багато негативних явищ, які є в нашому суспільстві, виникли через роз'єднаність української нації, відсутність у ній злагоди, підтримки національних сил та їхніх лідерів,

скоординованих дій, активності, спрямованої на подолання перешкод та протистояння руйнівним процесам.

Наші противники використовують усе, що може розколоти націю: поділ українців на «східняків» і «західняків», релігію, історію, мову, «націоналізм», «бандерівців» тощо.

Отже, суспільна дійсність здійснює суттєвий вплив на психічне здоров'я громадян.

Контрольні запитання:

Що розуміють під психічним здоров'ям у психологічній науці?

У чому виявляється психічне здоров'я особистості?

Які критерії психічного здоров'я особистості – громадянина?

Чи впливає суспільна дійсність на психічне здоров'я особистості – громадянина?

Розкрийте вплив факторів дійсності на психічне здоров'я людей.

Література:

Аргайл М. Психология счастья. – М.: Прогресс, 1990.

Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1986.

Богданович Л.А. Психогигиена – актуальная проблема современности // Гехт К. Психогигиена / Перевод с нем. Г.С. Черновой; общ. ред. и вступ. статья Л.А. Богданович. – М.: Прогрес, 1979 – С. 5 – 20.

Варій М.Й. Соціальна психіка нації / Наукова монографія. – Львів: Сполом, 2002.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Гехт К. Психогигиена / Перевод с нем. Г.С. Черновой; общ. ред. и вступ. статья Л.А. Богданович. – М.: Прогрес, 1979.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии / 5-е изд, испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003.

Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогієна: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2005.

Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004.

Лушин П.В. Психология личностного изменения. – Кировоград: Полиграфическо-издательский дом ООО «Имэкс ЛТД», 2002.

Психология: Словарь // Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990.

Словар психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.

Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.

Глава 22

ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Продуктивне функціонування, адекватна саморегуляція, динамічний розвиток, досить повна адаптація можливі в разі психічної стійкості особистості.

Що дає змогу людині зберігати справжню внутрішню рівновагу, знаходити душевний спокій, утихомирювати пристрасті? Це **психічна стійкість особистості**. До переліку основних складових стійкості входять домінанти активності: *домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтерації*.

Відсутність мотивації до самопізнання, саморегулювання і саморозвитку створює основу для ослаблення психічної стійкості, а потім і до хвороб. Відсутність відповідної психологічної компетентності може бути причиною того, що людина не усвідомлює зв'язку між емоційним дискомфортом, який поглиблюється, дисгармонією особистості й соматичним розладом.

Психічну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появи нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації.

разі такого розуміння в основі психічної стійкості особистості є *гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну*. На базі сталості вибудовується життєвий шлях особистості. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності. *Динамічність* і пристосовність особистості якнайтісніше пов'язані зі самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, що відбуваються в окремих сферах особистості та в особистості загалом. Вони зумовлені і внутрішньою динамікою, і середовищними впливами. Фактично, розвиток особистості є сукупністю її змін.

ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ – це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.

Психічна стійкість залежить від **урівноваженості** як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість як складова психічної

стійкості виявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, у здатності утримувати напруження в прийнятних межах. *Урівноваженість* – це також здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються. Тобто бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю – з іншого.

психічній стійкості важливий ще один аспект – *пропорційність приємних і неприємних почуттів*, які зливаються в почуттєвому тоні, пропорційність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю в справах, у собі, почуттями смутку і суму, стражданнями – з іншого. Без тих та інших навряд чи можливе відчуття повноти життя, його змістової наповненості.

Знижені *стійкість і урівноваженість* призводять до виникнення станів ризику (стресу, фрустрації, переднервових, субдепресивних станів).

Опірність – це здатність протистояти тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і щодо окремих рішень, і щодо вибору способу життя загалом. Найважливішою складовою **опірності** індивідуальна й особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності).

Нарешті, не можна не зазначити постійну міжособистісну взаємодію, залученість у багато соціальних зв'язків, відкритість впливові, з одного боку, а з іншого боку – опірність надмірній взаємодії. Останнє може порушити необхідну особистісну автономність, незалежність у виборі форми поведінки, цілей і стилю діяльності, способу життя, перешкодити відчувати своє «Я», йти своїм шляхом, вибудовуючи свій життєвий шлях. Інакше кажучи, до психічної стійкості належить *здатність знаходити баланс між комфортністю й автономністю та утримувати цю рівновагу*. Для психічної стійкості необхідна здатність *протистояти зовнішнім впливам*, дотримуючись своїх намірів і цілей (Петровський).

Фактори психічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Наскільки вона виражена, залежить від багатьох чинників. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її психологічну стійкість та адаптованість і таким чином сприяють виникненню й збереженню гармонійного настрою. Це досить великий перелік факторів, які стосуються особистісних особливостей та соціального середовища.

Фактори соціального середовища:

фактори, що підтримують самооцінку;
умови, що сприяють самореалізації;
умови, що сприяють адаптації;
психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах і т. ін.).

Особистісні фактори. Ставлення особистості (зокрема й до себе):

оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом;
філософське (іноді – іронічне) ставлення до важких ситуацій;
упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми,
відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
терплячість, прийняття інших такими, якими вони є;
відчуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;
статус у групі і соціумі, який задовільняє;
досить висока самооцінка;
узгодженість Я-сприйманого і Я-бажаного (Я-реального та Я-ідеального).

Свідомість особистості:

віра (у різних її формах – віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі);
екзистенціальна визначеність – розуміння, відчуття сенсу життя, свідомість діяльності та поведінки;
установка на те, що можеш сам бути розпорядником свого життя;

усвідомлення соціальної належності до певної групи.

Емоції і почуття:

домінування стеничних позитивних емоцій;
переживання успішності самореалізації;
емоційне насичення від міжособистісної взаємодії,
переживання відчуття згуртованості, єдності.

Пізнання і досвід:

розуміння життєвої ситуації та можливість її прогнозувати;
раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень);
адекватна оцінка обсягу навантаження і своїх ресурсів;
структурований досвід подолання важких ситуацій.

Поведінка і діяльність:

активність у поведінці й діяльності;
використання ефективних способів подолання труднощів.
цьому переліку наведено позитивні полюси властивостей і чинників, які впливають на психологічну стійкість. У разі наявності цих чинників (позитивних полюсів властивостей) зберігається сприятливий для успішної поведінки, діяльності й особистісного

розвитку домінуючий психічний стан і підвищений настрій. Якщо вплив несприятливий, домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресивність, тривога тощо), а настрій – зниженим, неспостійим.

Якщо фактори соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це загалом сприяє появі підвищеного настрою і підтримці стану *адаптованості*. Якщо ж фактори соціального середовища знижують самооцінку, ускладнюють адаптацію, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє зниженню настрою і появі стану *дезадаптованості*.

Важлива складова психічної стійкості – *позитивний образ «Я»*, у якому, у свою чергу, вагому роль відіграє позитивна групова ідентичність особистості. Людині завжди необхідно відчувати себе частиною «МИ», частиною якої-небудь групи, усвідомлюючи належність до якої вона знаходить опору в житті. До таких груп можна зарахувати етнічні групи, партії, церковні організації, професійні об'єднання, неформальні об'єднання однолітків, осіб з подібними інтересами.

Родина відіграє особливу роль у житті кожної людини. Сімейні стосунки мають величезне значення для розвитку особистості, досягнення соціальної зрілості. Родина може впливати на кожного свого члена, давати емоційну підтримку, яку неможливо нічим замінити. Однак атмосфера родини може також негативно впливати на душевну рівновагу особистості, знижувати емоційний комфорт, збільшувати внутрішньоособистісні конфлікти, породжувати дисгармонію особистості, послабляти її психологічну стійкість.

Можна виокремити *індивідуальні особливості*, які найбільшою мірою зумовлюють зниження стійкості: підвищена тривожність; гнівливність, ворожість (особливо витіснені), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість. Психологічну стійкість знижують також ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади. Вагомим чинником зниження стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р.Г. Розенман і Г. Фрідман та їхні послідовники описали два типи поведінки, які розрізняють за ступенем ризику виникнення серцево-судинних розладів. Особистісні особливості й стиль поведінки, які підвищують ризик, назвали типом А, або **коронарним типом**, а ті, що знижують такий ризик, – типом Б.

Коронарному типові властиві: честолюбство; потреба в схваленні; імпульсивність; нетерплячість; нездатність знизити активність; прагнення все встигнути; емоційність; дратівливість; ворожість; гнівливність.

Серед особистісних властивостей людей коронарного типу – зокрема, висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух боротьби, висока активність навіть у ситуаціях з низькими вимогами.

Люди такого типу не завжди здатні прийняти ігровий аспект у рухливих іграх і заняттях. Вони легко знаходять у них нове джерело стресу. Мотив змагання дає їм змогу знайти оцінку досягнень у рухових вправах і йти до підвищення показників.

Віра як опора психічної стійкості. Віра – предмет вивчення не тільки психологічної науки. Щодо психології, те необхідно зазначити, що в ній феномен віри досліджено недостатньо. Одна з головних причин цього в тому, що віру часто ототожнюють суто релігійною вірою. Однак широко використовують поняття довіри і недовіри (до іншої людини, організації, партії, підходу тощо) або поняття впевненості в собі (переконаності у своїй правоті, упевненості своїй адекватності, точності, силі). Поняття вірування позначає різні когнітивні конструкти, не обов'язково пов'язані з релігійною вірою.

Віра часто супроводжується почуттям упевненості та низкою інших почуттів. В історії філософії і психології розрізняють три підходи до розуміння віри:

віра здебільшого як емоційний, почуттєвий феномен (Юм, Джемс та ін.);

віра як феномен інтелекту (Дж. Ст. Мілль, Brentano, Гегель та ін.);

віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте та ін.).

VIPA – необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий аспект діяльності людей. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної і соціальної дійсності – суб'єкт не має змоги сприймати почуттєво, вони постають тільки як можливості.

Слово «віра» – багатозначне. Два значення є основними: *поклоніння* кому-небудь, чому-небудь і *стійкість* – спокійна впевненість у своєму виборі, яка не вимагає опори на думку навколишніх, самодостатня впевненість, незалежна від поглядів інших. З іншого боку, поклоніння зумовлюють внутрішні причини, а не зовнішні. У людини релігійної Бог живе насамперед у серці, і в цьому його сила. У слова «стійкість» не випадково один корінь спільний зі словами «стояти, вистояти». Маючи опору, більше шансів вистояти під час різних випробувань. Не впасти, але зберегти сили стояти і йти. Стійкість – це також здатність не піддаватися тій чи іншій пристрасті, тому або іншому захопленню, здатність зберегти спокій серед спокус світу.

Віру та похідні від неї явища (упевненість, оптимістичний настрій, довіра – почуттєва (емоційна) складова позитивної установки) ми розуміємо як важливу частину нераціональної частини особистості, оскільки в житті людини завжди є щось невідоме, непізнаване, несподіване. Будь-який прогноз має вірогідний характер. Ситуація невизначеності зумовлює сильне напруження. Опанувати цю обставину дає змогу двоїста природа особистості – єдність двох начал: *раціонального та ірраціонального*. Раціональне вимагає

дотримуватися логіки, здорового глузду, «тверезого розрахунку» тощо. Ірраціональне – це позалогічне прийняття реальності, воно звільняє від необхідності міркувати, вибудовувати ланцюжок причинно-наслідкових зв'язків тощо.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, позитивний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людини здатність до надії.

Релігійна віра має ще один важіль підтримання душевної рівноваги. Віра в Бога і любов до Бога «налаштовують» на потрібну висоту *почуття гордості*.

Упевненість і невпевненість як чинники впливу на психологічну стійкість. Оскільки соціальне середовище (макросередовище і мікросередовище) – основне середовище існування особистості, то принципово важливою є психічна стійкість у міжособистісній взаємодії. У міжособистісній взаємодії на перший план виходить упевненість (асертивність), здатність до упевненої (самостверджувальної) поведінки. Упевненість виявляється в умінні висловлювати свої думки і почуття в соціально прийнятній формі, тобто не принижуючи при цьому честі інших; у готовності брати на себе відповідальність за свої дії; у конструктивному підході до розв'язання проблем; у прагненні враховувати чужі інтереси (Крукович). Мета упевненої поведінки – *самоактуалізація*. Упевнена людина може висловлювати свої побажання чи прохання до іншої людини змінити що-небудь. Вона здатна говорити про це прямо й вислуховувати заперечення, не ніякуючи.

Дефіцит упевненості виявляється в агресивності або невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція висловлювати свої думки, почуття і бажання у формі вимог і наказів, звинувачень та образ; прагнення перекладати відповідальність за свої дії на інших, придушувати інші думки і стверджувати свої погляди як визначальні під час розв'язання проблем, робити вибір за інших. Мета агресивної поведінки – примус і покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві:

невміння або небажання прямо висловлювати свої думки і почуття;

невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникнення вибору, надання цього права іншим;

жертвування своїми інтересами для розв'язання проблем;

острах заторгнути чужі інтереси через внутрішню, часто неусвідомлювану переконаність у ворожості навколишнього світу.

Крім того, метою невпевненої поведінки часто стає *маніпулювання*, тобто спроби приховано керувати думками і почуттями навколишніх й підпорядковувати їх своїм інтересам. Пасивно-агресивна поведінка в міжособистісних стосунках часто спрямована на те, щоб покарати іншу людину непрямим способом, викликаючи в неї відчуття провини.

Непевність та агресивність – не протилежні якості, це дві різні форми вияву дефіциту впевненості в собі. Емпіричні дослідження засвідчили, що пасивність і недоречна агресивність пов'язані з тривогою й ворожою установкою стосовно навколишніх. Обидва ці патерни поведінки негативно позначаються на психічному і фізичному здоров'ї індивіда, на благополуччі й здоров'ї його родини та інших близьких (Крукович).

Упевнена людина частково незалежна від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до впливу збоку. Порушення цього балансу, а тим більше крайнощі, знижують ефективність міжособистісних контактів, усувають можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і таким чином знижують переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого прямо залежить здоров'я індивіда.

Вплив активності на психологічну стійкість.

Домінантами активності в аспекті психічної стійкості особистості можуть бути всі види активності: *пізнавальна, діяльна, комунікативна*. Кожна домінанта існує одночасно і як певна спрямованість свідомості. Більш звичним поняттям, яке пояснює механізм тієї чи іншої спрямованості свідомості, є установка як готовність, схильність до певного ставлення, реагування, інтерпретації, поведінки, діяльності (Куликов).

Можна виокремити такі види спрямованості:

Спрямованість на пізнання і самопізнання. Захопленість самопізнанням, пізнанням природи, людини, саморозвитком. Вона виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самовдосконалення, навчатися прийомам саморегуляції тощо.

Спрямованість на діяльність: трудову, громадську, навчальну, суспільну, спортивну, захопленість своїм хобі. Досягнення в різних видах діяльності – переконливе свідчення успішності самореалізації, вони підвищують самооцінку і самоповагу. Крім того, захопленість діяльністю сприяє частим і тривалим станам натхнення, тобто робить цей стан стійким. Стан натхнення має саногенний вплив на багато сфер психіки.

Інтераційна спрямованість – це спрямованість на міжособистісну взаємодію або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу. *Інтераційна* домінанта має

два підвиди: а) просоціальний; б) асоціальний.

Просоціальна домінанта – це любов, альтруїзм, жертовність, служіння іншим людям. Цей варіант інтеракційної домінанти конструктивний для розвитку самої особистості та сприятливих міжособистісних відносин. **Асоціальна інтеракційна домінанта** – це егоїзм, утриманство, маніпуляція іншою людиною або багатьма людьми, володарювання без відповідальності за долю інших і прагнення привести їх до блага. Цей варіант інтеракційної домінанти деструктивний для розвитку самої особистості й міжособистісних взаємин, які в неї формуються із соціальним оточенням.

Три названі домінанти активності конструктивні як опори психічної стійкості, оскільки підтримують готовність брати на себе відповідальність за власну активність. Неконструктивною варто визнати *магічну спрямованість свідомості*. Поєднання конструктивних видів спрямованості сприяє гармонізації особистості і таким чином зміцнює її стійкість. Усі розглянуті вище опори психічної стійкості – *віра, магічна спрямованість свідомості, три домінанти активності* – перестають бути опорами, якщо акцент на одній з них стає занадто сильним. Віра в себе стає самовпевненістю, відгороджує людину від інших і неминуче породжує внутрішньоособистісний конфлікт. Фанатична релігійна віра переводить активність у русло боротьби за чистоту віри, штовхає до нетерпимості, ненависті до іновірців (невірних), агресивності поведінки. Загострення магічної спрямованості свідомості, яке дійшло до фіксації, зумовлює нав'язливе очікування того чи іншого вияву якихось сил «іншого світу», страх перед потойбічним, паралізує волю, блокує будь-який вияв самостійності.

Психічна стійкість як опірність. Досягнення життєвих цілей звичайно пов'язано з подоланням труднощів. Що більші (соціально значущі) цілі ставить особистість, то з більшою кількістю труднощів вона стикається. У цьому є й позитивний аспект: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. На шляху подолання завжди трапляються помилки і невдачі, розчарування й образи, опір інших людей, інтереси яких заторкує чи обмежує суб'єкт у зв'язку зі своєю активністю. Що менше в особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримки стійкості, то обмеженіші можливості досягнення життєвих цілей.

разі виникнення важкої життєвої ситуації, яка викликає необхідність адаптивних перебудов і змін в організмі та особистості найбільшою мірою залежать від рівня особистісної мобілізації. Під час зіткнення з труднощами зазвичай є два основні варіанти реагування: **гіперстенія**, пов'язана з активною діяльністю (часом недоцільною, саморуйнівною), і **гіпостенія**, пов'язана з пасивною діяльністю.

Здебільшого виявляється тенденція до динаміки від гіперстенічних станів до гіпостенічних. У разі недостатньої мобілізації настання фази виснаження може бути пришвиджено, тому що попередні фази або дуже швидкоплинні й недостатньо розгорнуті, або відбуваються в ідеальному плані без відповідного дієвого, поведінкового вираження. Щодо ситуації й домінуючого мотиву центральну роль відіграє узгодженість та пропорційність когнітивного й емоційного компонентів взаємин. Близькість механізмів стресових змін у психіці й невротичних розладів досить відома.

Велике значення має акцент на зовнішній активності (екстраактивності) або адаптивності. Екстраактивність та адаптацію не варто розглядати як протилежні полюси однієї шкали. Йдеться не про заперечення одного процесу іншим. Вони є необхідними особистості для існування й розвитку. Спрямування всієї енергії на екстраактивність робить людину вразливою до впливів середовища, неминуче послабляє адаптивні механізми.

Надмірний акцент на адаптації також несприятливий, оскільки робить людину надто залежною від середовища. В обох ситуаціях психічна стійкість знижена. Підтримання стійкості вимагає збалансованого поєднання екстраактивності й адаптації.

Важливу роль у сукупності явищ подолання відіграє **тривога**. Пристосувальне значення тривоги в тому, що вона сигналізує про непізнану небезпеку, спонукаючи до її пошуку й конкретизації. Оскільки відвертання уваги впливає на діяльність, то активно-спонукальна функція тривоги може бути основою «безладної поведінки» або дезорганізуючого впливу тривоги на діяльність.

Імовірний результат подолання важкої ситуації, яка торкається життєвих цілей індивіда, визначений складними взаємозв'язками між ситуативною поведінкою і всім процесом самореалізації особистості. Один процес перебуває під впливом іншого.

Контрольні питання:

Розкрийте психічну стійкість як важливу складову гармонії особистості.

Як психічна стійкість впливає на гармонію особистості?

Які фактори психічної стійкості особистості?

Яка роль опірності в психічній стійкості особистості?

Які психологічні аспекти впевненості й невпевненості як чинників впливу на психічну стійкість?

Чому активність особистості впливає на психічну стійкість?

Як віра особистості впливає на її психічну стійкість?

Які головні складові психічної стійкості?

Які чинники найбільшою мірою зумовлюють зниження психічної стійкості особистості?

Література:

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.

-
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.

САМОУПРАВЛІННЯ І САМОРЕГУЛЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

23.1. Розуміння самоуправління і саморегулювання особистості

Для збереження психічного здоров'я важлива гармонія особистості, позитивна динаміка всіх процесів, які становлять буття людини, узгодженість між ними. До них належить також **самоуправління**, яке варто розуміти насамперед як *самонастроювання, оптимізацію психічного стану, підвищення рівня і стабільності настрою особистості*. Саме ці аспекти становлять серцевину психічної регуляції. Нагадаємо, що основні детермінанти стану такі: а) потреби, бажання і прагнення людини (або, якщо точніше, усвідомлені й неусвідомлені потреби, прагнення і бажання); б) її можливості (здібності, які виявилися, і схований потенціал); в) умови середовища (об'єктивний вплив, суб'єктивне сприйняття і розуміння поточної ситуації). Тенденція до зміни стану і та чи інша зміна психічного стану виражаються в почуттєвому тоні, комплексі почуттів і домінуючих почуттях.

Психічне самоуправління припускає свідомі дії людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх перебігу (функціонування). Процеси психічного самоуправління мають обов'язково свідомий (але не завжди у всіх фазах усвідомлений) і цілеспрямований (а отже, і активний) характер.

Саморегуляція, як було зазначено вище, – один з основних життєвих процесів, без якого неможлива гармонія буття особистості. Але треба пам'ятати, що якщо є проблема, то треба ухвалювати рішення, вибирати шляхи її усунення або хоча б зменшувати труднощі, не уникати її. Треба докладати адекватних зусиль у діяльності й поведінці, щоб змінити ситуацію.

Людина – це система, яка сама себе регулює. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи свідомістю, особистість відповідальна за наслідки здійснених виборів і вчинених дій. Аналіз загальних закономірностей саморегуляції людини виявив, що вона залежить також від особливостей нервової діяльності, від особистісних

якостей та від її звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

**контроль за діяльністю за допомогою порівняння
запланованої програми та виконаних дій;**

**узгодження спонукань, переналаштування психічної
активності, координацію дій;**

**санкціонування – виклик або затримання процесів
(дій, вчинків);**

**посилення або послаблення активності (пришвидшення чи
уповільнення психічної діяльності).**

Що складніша психічна діяльність, що більше перепон на шляху до мети, то більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Отже, зусилля є важливим виявом вольової саморегуляції особистості.

центри виявів саморегуляції особистості – система «Я», що формується під впливом життєвих вражень і виховання як центр самосвідомості. Як елемент психологічної структури особистості, «Я» постає як установка щодо самого себе і містить такі компоненти:

пізнавальний – уявлення про «Я» реальне та «Я» ідеальне;

емоційний – самоповага (самоприниження) тощо;

оцінно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку,

завоювати авторитет, повагу.

Самоуправління особистості може бути **оперативним (повсякденним) і перспективним**, зумовленим віддаленою метою.

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей та особливостей вольової саморегуляції, виокремлюють **чотири типи самоуправління**:

морально-вольовий;

аморально-вольовий;

абулічний (слабкий);

імпульсивний.

Звичайно, найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

Особистість регулює свою поведінку залежно від «сигналів», які йдуть від навколишніх (окремих людей, груп, організацій, держави, суспільства). Тут ідеться про два потоки зворотних зв'язків – позитивний, негативний.

Якщо позитивний потік зворотного зв'язку підкріплює, заохочує таку поведінку особистості, то негативний потік зворотного зв'язку вказує на необхідність певних змін. Однак особистість останній зв'язок може не прийняти.

Наївно було б думати, що людина завжди прагне одержати зворотний зв'язок, що вона завжди готова прийняти, вислухати, збагнути інформацію, яка стосується результатів її власних дій. Прийняття зворотного зв'язку селективне. На думку І. Тroupa і Е. Нетера, які почали досліджувати умови прийняття зворотного зв'язку, в інформації про результати дій є два основні аспекти:

діагностичний,
оцінно-емоційний.

23.2. Процес самоуправління і саморегулювання

Ідея самоуправління в забезпеченні психічного здоров'я привертала до себе увагу психологів і психіатрів уже на межі ХХ ст. Наприклад, здорова людина, на відміну від хворої, здатна керувати світом своїх психічних явищ і тримати їх під контролем. Позиція С.С. Корсакова з цього питання заслуговує особливої уваги. Для неї характерний виражений акцент на інтегрований, особистий підхід. На думку вченого, душевні хвороби — це не лише дезінтеграція в перебігу психічних процесів, а й порушення індивідуальності людини, втрата цілісності, єдності особистості. Свідомість забезпечує не лише управління психічною діяльністю, цілепокладання й формування програми діяльності, а й гармонізацію особистості, згоду її прагнень і установок, організацію психіки навколо вищих ідейних і моральних спонукань.

Уже в наш час існує погляд на психіатрію як на додаток науки управління особистістю людини з метою збереження її душевного здоров'я й благополуччя. Роблять спроби співвіднести специфіку психічних захворювань з відповідними порушеннями в контурі психічного самоуправління. Нарешті, психічне самоуправління загалом розглядають як один з найважливіших критеріїв психічного здоров'я.

Психічне самоуправління складається з таких стадій:

- постановка мети управління;
- прийом і переробка інформації;
- ухвалення рішення;
- реалізація рішення;
- контроль виконання рішення.

на кожній стадії розгортаються процеси, які можуть чинити вплив на забезпечення психічного здоров'я. Проілюструємо сказане.

Спрямованість як системоутворювальна властивість особистості включає постановку цілей, в ім'я яких діє особа. Правильний вибір життєвих цілей є однією з визначальних умов забезпечення психічного здоров'я. Наприклад, вибір головної життєвої мети, своєї майбутньої професії, визначення свого невідповідного місця в житті є одним з найважливіших рішень, яке доводиться приймати людині. В особі людини, яка не зайнята своєю справою, не знайшла себе в праці, суспільство зазнає непоправних духовних і матеріальних втрат. Крім

цього, величезної психологічної втрати зазнає й особистість. Необхідність тривалий час займатися не своєю, нелюбленою справою може призвести до порушення внутрішньої психічної рівноваги, особистої деформації.

Функціональна цілісність систем самоуправління головним чином залежить від того, наскільки ефективно в них відбуваються процеси прийому й переробки інформації, за допомогою яких система відображає зовнішній світ і власні стани. Тому правильне віддзеркалення психікою зовнішнього й внутрішнього світу є необхідною умовою пристосування людини до зовнішнього середовища. Будь-яка патологічна зміна психіки супроводжується порушенням обміну пізнавальною інформацією між особистістю й середовищем. Досліди зі штучного вилучення інформаційних потоків, які надходять до людини за різними модальностями (сенсорна депривація), засвідчили, що досліджувані не можуть довго перебувати таких неприродних для себе умовах й переривають експеримент. Тривале перебування людини в умовах сенсорної ізоляції (соціально збідненому середовищі) через свої професійні обов'язки (наприклад, учасники різних експедицій) може спричинити негативні прояви в психіці (ілюзії, галюцинації, порушення емоційної стійкості та ін.). Інша крайність, зумовлена надмірністю інформації, яка надходить до людини, теж містить загрозу порушення стабільного функціонування психіки. Таким чином, успішна організація життєдіяльності людини припускає забезпечення для неї оптимальних за обсягом і змістом інформаційних потоків.

Характерною особливістю сучасної освіти залишається передача людині знань здебільшого про зовнішній світ. Проте управління власною поведінкою вимагає ґрунтовних теоретичних і практичних знань, брак яких особливо яскраво виявляється в нинішній час.

Людина повинна вміти «розшифровувати» свій психічний стан і відповідно діяти, знати свої найбільш сильні й слабкі характерологічні особливості, вміти неупереджено, адекватно оцінити справжній рівень своїх фізичних і психічних можливостей. Вона повинна вміти керувати своїм психічним здоров'ям, а це передбачає також тренування власної психіки, розкриття її резервів і розвиток, удосконалення психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви тощо), виховання в собі дисципліни розуму й відчуттів. Людина повинна виховувати в собі вміння вести активне, усвідомлене життя, з ясним розумінням його цілей й характеру дії психічної саморегуляції, опановувати її техніку як невід'ємний компонент культури поведінки. Орієнтація лише на допомогу ззовні й звернення з кожного приводу до лікарів-психотерапевтів, гіпнологів, екстрасенсів і цілителів роблять людину пасивною, залежною від зовнішнього середовища у вирішенні власних психологічних проблем. Людина має бути впевнена у власних силах, властивих їй здібностях і вміти ними розпоряджатися.

Людина із здоровою психікою не ухвалює рішення, які суперечать звичайним правилам поведінки, що склалися в суспільстві.

Інакше кажучи, якщо етичний статус людини не деформований, то можна чекати, що й прийняті нею рішення підуть на благо їй самій, навколишнім, справі. Стабільність психічного самоуправління поведінкою, стійка орієнтація людини на прийняті в суспільстві етичні норми прямо залежать від ступеня її моральної надійності. Морально надійна й психічно здорова людина є водночас людиною порядною, тобто не спроможна на низькі, аморальні вчинки.

Реалізація ухваленого рішення вимагає від особистості готовності виявити необхідні для цього етапу якості. З того, які з них і наскільки очевидно будуть виражені, можна до певної міри судити і про стан її психічного здоров'я. Вважають, що людина пасивна, не здатна забезпечити необхідну активність у практичних діях для вирішення поставлених завдань, є духовно хворою. Утім, і лінь, яка паралізує активну поведінку, окреслюють як хворобу душі. З іншого боку, відома також низка особистісних властивостей, володіння якими дає людині змогу успішно вирішувати поставлені перед собою завдання. Серед них насамперед потрібно виокремити відповідальність, почуття обов'язку, дисциплінованість, волю, самовладання та ін. Ще й сьогодні можна зіткнутися з помилковою думкою, що контроль — це лише завершальна ланка управлінського процесу. Насправді кожен етап управління, від постановки мети й до реалізації ухваленого рішення, немислимий без участі в ньому контролю.

Щодо психічного самоуправління, особливість самоконтролю полягає в тому, що в кільцевій схемі процесу самоуправління він не має точкової (жорстко фіксованої) прив'язки, а входить у всі форми вияву психічного, залучені в організацію цього процесу. Можна сказати, що наявне нібито включення кільця в кільце, тобто в замкнутий контур самоуправління вписано, вбудовано кільце механізмів самоконтролю. Отже, кожен етап перетворення інформації кільцевій схемі (прийом, переробка, ухвалення рішення і його подальша реалізація) повинен супроводжуватися підключенням самоконтролю, щоб забезпечити ефективний (зокрема й надійний, тобто безпомилковий) перебіг процесів самоуправління й досягнення врешті поставленої мети.

Як найважливіший критерій психічного здоров'я самоконтроль частіше згадують, ніж належно досліджують. Водночас добре відомо, що чимало випадків порушень у керуванні психікою пов'язані з втратою самоконтролю. Наприклад, у психології давно відомі й описані особливості вияву емоційної сфери залежно від того, наскільки вона перебуває під контролем суб'єкта. Певні форми психічних порушень супроводжуються ослабленням емоційного контролю, який виявляється в появі елементів імпульсивності, неврівноваженості, запальності й агресії в поведінці хворого. Інший приклад пов'язаний з вираженою диспропорцією у співвідношенні самоконтролю й впевненості в собі за певних психічних захворювань. Якщо в нормальної людини самоконтроль допомагає усунути сумнів,

то в патологічних випадках перевірка не досягає цієї мети. Самоконтроль у хворих на невроз нав'язливих станів розростається до патологічних розмірів. Сумніви в правильно виконаній дії примушують хворого перевіряти ще раз його знову й знову. З іншого боку, у хворих, які одержимі нав'язливою ідеєю, наявна відсутність будь-якої потреби в самоконтролі. Незважаючи на об'єктивну реальність, вони не обтяжують себе пошуком необхідних доказів. З клінічного погляду психопат є незрілою соціально особистістю, що виявляється передусім у її вкрай слабкій здатності до самоконтролю за своєю поведінкою.

23.3. Саморегулювання настрою

Настрій значною мірою зумовлений задоволеністю життям. Соціальний стан, професійна зайнятість, специфіка праці впливають на характеристики домінуючого настрою особистості. Основним фактором детермінації особливостей настрою є процес самореалізації особистості, його успішність, повнота розкриття потенціалів.

Підтримують настрій також: заняття улюбленою справою (хобі), удача, економія грошей, відпочинок, симпатія співробітників. Особливо важливо доброзичливе спілкування з людьми, яких ми любимо і яким довіряємо.

Для різних вікових груп характерна незадоволена потреба в спілкуванні, що значною мірою визначає задоволеність життям загалом. Психологічна й організаційна допомога в розширенні та структуруванні спілкування, встановленні міжособистісних зв'язків є величезним ресурсом підвищення задоволеності життям загалом. Особливо важливо, що реалізація допомоги в цьому напрямі не вимагає значних матеріальних затрат, але дає змогу очікувати досить швидкого ефекту.

Коливання настрою – це поодинокі або часті його *підвищення* і *зниження*, які більшою мірою характерні для невисокого рівня настрою. Зрозуміло, зміна настрою може мати не лише внутрішні причини, а й зовнішні (зміна вагомих для людини обставин). Іноді той чи інший настрій можна сприйняти як безпричинний, хоча насправді він завжди зумовлений певними причинами.

Часто пригнічений настрій виникає як ефект стресового стану, глибину якого суб'єкт не завжди досить точно усвідомлює. У таких ситуаціях психокорекційний вплив і психологічна підтримка мають бути спрямовані насамперед на подолання стресу.

Висока варіабельність настрою з непередбаченими змінами характерна для осіб із межовими розладами особистості. У жінок варіабельність настрою підвищує передменструальний синдром. Підвищення рівня настрою веде звичайно до його більшої стійкості, зникнення коливань. Стабільність низького рівня настрою характерна для депресії.

Принцип розподілу настроїв на види. Настрій має тривимірний базис: *активність, тонус, почуттєвий тон* (Куликов). Активність і тонус зумовлюють почуттєвий тон, але від нього йде і зустрічний вплив. Рівень благополуччя загалом (не лише психологічного благополуччя), повнота особистісної гармонії, психічна стійкість, успішність основних життєвих процесів – усе це вагомні чинники, які змінюють почуттєвий тон настрою і таким чином змінюють у певних межах активність і тонус.

На психологічному рівні підвищена активація виявляється в ясності свідомості, швидкості дій, рухів і психомоторних реакцій, енергійній поведінці, у бажанні знаходити рішення, прагненні змінювати ситуацію й переборювати труднощі. Здебільшого рівень активації зумовлений силою актуалізованих потреб і мотивів, оптимістичним ставленням до життєвої ситуації, вірою у свої можливості. На шкалі активації на одному полюсі – збудження, підйом, підвищення інтенсивності психічних процесів, темпу дій і рухів, а на іншому – гальмування, спад, зниження інтенсивності й темпу.

фізіології термін тонус (лат. *tonus* походить від грец. *tonos* – напруженість) означає постійну активність нервових центрів, певних тканин і органів, що забезпечує готовність до дії. Тонус, як і активація, – стрижнева характеристика стану. На психологічному рівні стан тонусу позначає трохи інше. Тонус відчувається як наявність або відсутність енергії, великий або малий ресурс сил, можливість просуватися до поставлених цілей, активно реагувати на труднощі, які виникають, і долати їх. Для *підвищеного тонусу* типова підвищена готовність до роботи (у тому числі тривалої), суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності. *Зниженому тонусові* властиві низька працездатність, утома, незібраність, млявість, інертність, схильність виявляти астеничні реакції на труднощі.

процесі пошуку класифікації домінуючих настроїв було проаналізовано різні можливі підстави для виокремлення *видів настроїв*. Основою класифікації є дві характеристики особистості (два базові виміри буття особистості): величина активності особистості й величина актуальних ресурсів. По-іншому ці характеристики можна назвати так: одну – *сила прагнень до досягнення життєвих цілей, до зміни ситуації*, а іншу – *можливості особистості для здійснення бажаного*. Співвідношення виразності цих двох вимірів і є підставою для класифікації настрою.

Опис видів настроїв.

• **Благополучний настрій.** Це настрій за підвищеного тонусу й активності, з акцентом на підвищеному тонусі. *Акцент означає, що показники тонусу – високі.*

Людей із благополучним настроєм мало турбують причини дискомфорту, спричинені дисгармонією особистості (занепокоєння, зумовлене внутрішньособистісними конфліктами, труднощі з можливістю самовираження, почуття самотності, брак активності,

енергії). Значною мірою це результат виражених прагнень налагоджувати добрі міжособистісні взаємини, відповідати соціальним нормам поведінки, виконувати діяльність, корисну для інших.

Натхненний настрій. Це настрій за підвищеного тону й активності, з акцентом на підвищеній активності. Акцент означає, що показники тону вищі від показників активності.

Відмінності у рівні настрою між першим і другим видами дуже малі – менше, ніж між другим та іншим видами, пронумерованими в порядку зниження рівня настрою. Для обох видів характерна підвищена інтенсивність активаційних почуттів.

Натхненний настрій властивий людям з більш повним характером сталих міжособистісних взаємин, задоволених соціальним «Я» своєї особистості.

Людей з цим видом настрою мало що турбує. Сукупність представлених характеристик натхненого настрою дозволяє оцінювати його як найсприятливіший (із семи обговорюваних видів) в аспекті психічної стійкості, оскільки він має малу ймовірність зниження психічного здоров'я.

Споглядальний настрій. Це настрій за підвищеного тону й зниженої активності. Це настрій заспокоєння, інертності.

цьому виді настрою порівняно з першими двома значно знижений індекс почуттів – він суттєво нижчий від середнього рівня для всіх видів настрою. Ця величина показує зменшення різниці між силою активаційних і оцінних почуттів – підвищення інтенсивності оцінних почуттів і, що більш помітно, ослаблення активаційних почуттів.

Для цього виду настрою найбільш характерне занепокоєння фінансовою надійністю, а також проблемами з покупками. Його репрезентанти найменш заклопотані проблемами спілкування зі співробітниками та зіткненнями з начальством, що є продовженням домінуючої в цьому настрої заспокоєності.

Отже, у споглядальному настрої збереження емоційного тону на середньому рівні відбувається за рахунок відносно малої емоційної чутливості та зниженого рівня домагання.

Синтонний настрій. Це настрій за середнього рівня тону й активності. Синтонний настрій – це нульова форма настрою за параметрами активності й тону. Нульова – у значенні проміжна між підвищеними і зниженими значеннями. У ній немає акценту на активності, яка є в діяльному і натхненному настроях, і немає акценту на спокої («заспокоєності»), що є в споглядальному і сумовитому. Він урівноважений у цьому аспекті. У ньому також немає підйому сил, збільшення ресурсів, але, з іншого боку, немає й упадку сил, виснаження ресурсів. Це той нуль, що у повсякденній мові називають «ні багато ні мало». Нульова форма – це акцент на прийнятті подій, які відбуваються із самим собою і зі світом. У прийнятті немає азарту і захопленості, наполегливості, немає і задоволеності, які є в

благополучному, натхненному і, хоча й меншою мірою, також у споглядальному настрої.

Синтонному настрою властива приглушеність почуттів, у нього найменша інтенсивність більшості розглянутих нами почуттів.

Він трапляється в особистостей, цілком задоволених собою, але мало задоволених життєвими обставинами. За рівнем емоційного тону силою окремих груп почуттів цей настрої дуже близький до споглядального. Їх відрізняє механізм підтримання настрою: інертність і знижений рівень домагань у споглядальному; урівноваженість, упевненість у собі і своїх успіхах за синтонного настрою. Ці якості дозволяють зберігати настрої на досить задовільному рівні за досить гострої незадоволеності багатьма вагомими аспектами.

Діяльний настрої. Синоніми – життерадісний, неспокійний, жвавий, азартний настрої. Це настрої за зниженого тону й підвищеної активності. Для цього виду настрою характерний мотив старання. За зниженого тону й дещо знижених шкальних оцінках емоційного тону (але досить близьких до середніх нормативної вибірки) цьому видові настрою властивий сприятливий загалом емоційний тон. Це видно за досить високим індексом почуттів. Якщо активність у цих двох видах підтримується бадьорістю, то в діяльному настрої її (бадьорість) ініціюють емоційна захопленість, азарт і, ймовірно, ще частіше тривога – тривога невиконання задуманого, тривога невідповідності прийнятому стилеві, бажаному рівневі тощо. Активаційні почуття (бадьорість, радість, азарт) досить сильні, почуття гніву і страху – слабкі, мала інтенсивність більшості оцінних почуттів, виняток становить лише почуття сорому – воно загострене.

Отже, діяльне ставлення і впевненість у майбутньому успіху, попри знижений тонус, дозволяють зберігати загалом сприятливий настрої. Найбільше дисгармонію спричинює зокрема переважання справами, що призводить до надмірної втоми.

Сумовитий настрої. Синоніми: похмурий, тужливий настрої, меланхолія. Це настрої за зниженого тону й активності, з акцентом на зниження активності. Акцент означає, що показники активності нижчі від показників тону.

разі зневіри гірший із семи видів настрою індекс почуттів – найслабші почуття бадьорості, радості й азарту, найдужчі – оцінні почуття, особливо сором, сум, байдужність.

Значно більше людей у разі сумовитого настрою страждають від каяття з приводу колишніх рішень, менше за інших їх хвилюють труднощі з можливістю виразити себе, їй зовнішній вигляд.

Вони легко впадають у стан смутку, ранимі й вразливі, часто зосереджені на своїх недоліках і проблемах. Перераховані вище акцентуації особистості, які виявляються нерідко, спричинюють такі переживання.

Для осіб цієї категорії характерний песимізм, низька активність, знижений рівень домагань, труднощі в прийнятті рішень, труднощі в

самореалізації, підвищена підкорюваність, уникання широких контактів і нових соціальних ролей. У своєму «Я-бажаному» вони хотіли б бачити менш вираженими такі якості, як непевність у собі, сором'язливість, схильність до самозвинувачення.

Роздратований настрій. Синоніми – дисфоричний, гнівливий настрій. Це настрій за зниженого тону і активності, з акцентом на зниження тону. Він має найнесприятливіший емоційний тон.

У цьому виді настрою особливо інтенсивні почуття гніву і страху, сильні також почуття розгубленості й провини. Роздратований настрій має найвищий середній сумарний бал за всіма почуттями. Саме йому могли б підійти назви «збуджений» або «ажитований».

Для осіб з роздратованим настроєм характерні: низька оцінка своєї особистісної успішності, очікування низьких оцінок з боку інших.

разі домінування цього настрою більше, ніж в інших видах, неблагополуччя в міжособистісних взаєминах, рольового навантаження, внутрішньої дисгармонії, соціально-побутових труднощів. Особливо велика незадоволеність своєю роботою, дуже хвилюють проблеми в спілкуванні зі співробітниками, проблеми із сексуальним партнером, роздуми про сенс життя, внутрішньособистісні конфлікти.

Роздратований настрій найчастіше буває в людей, які не впевнені в собі, незадоволені своїм становищем у мікрогрупі, чуттєвих до критики на свою адресу, які надто залежать від оточення. Своєю недовірливістю, сторожкістю, неконформністю вони зміцнюють ґрунт для міжособистісних конфліктів, підсилюють напруженість і створюють свою відгородженість у міжособистісних зв'язках. Вони відчують у собі брак таких якостей, як здатність до лідерства, наполегливість у досягненні мети, спонтанна самореалізація, швидке прийняття рішень. Конформна поведінка найчастіше спричинена побоюваннями невдачі.

Роздратований настрій найбільш неупорядкований з усіх семи видів настрою.

Контрольні питання:

Що розуміють під самоуправлінням і саморегулюванням особистості?

Що має здійснити особистість як самокерована система?

Які види і типи самоуправління Ви знаєте? Розкрийте їх.

З яких стадій складається психічне самоуправління?

Охарактеризуйте стадії психічного самоуправління.

Що становить собою настрій та які його види?

У чому полягає саморегулювання настрою?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.

Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.

-
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 24

САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ, ЙОГО АКТИВІЗАЦІЯ І САМОРЕГУЛЮВАННЯ

24.1. Розуміння саногенного потенціалу особистості

Саногенний означає такий, що сприяє оздоровленню.

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

Саногенний потенціал особистості має багато складових. Він впливає на гармонійність особистості. *Гармонія* – не просто узгодженість окремих ліній розвитку і буття особистості. Це співзвуччя накопиченого досвіду, досягнень і мрій. Що багатше наповнення внутрішнього світу, що ширший соціальний і духовний простір, освоєний особистістю, то здоровіша людина. Таких накопичень не буває занадто багато. Вони не можуть бути відчужені від особистості.

Але життя – це не лише надбання, а й втрати. У зовнішньому світі є не лише те, що допомагає розкривати здібності, просуватися в самореалізації, особистісному і духовному розвитку, а й перешкоди. Тому саногенний потенціал буде збитковим *без психологічної стійкості особистості, без ресурсів стійкості, урівноваженості, опірності*.

Вони є основою повернення до сприятливого настрою і стану після травм. Людей, яким від природи дані гармонія і стійкість, небагато, оскільки мають збігтися такі чинники, як добра спадковість, добре сімейне виховання, відповідне соціальне оточення тощо. Решта має докласти певних зусиль, щоб самотужки, особистими стараннями

уміннями зберегти і зміцнити психологічну стійкість. Вони повинні щось робити для корекції свого стану, зміцнення віри, збереження душевних сил.

Навички і вміння оздоровлення психіки, практика формування і підтримання здорового способу життя й низка інших видів поведінки є особистою **практичною психогігієною**. Все це – невід'ємна складова частина саногенного потенціалу особистості.

Однак є процеси, які впливають безпосередньо. Розвиток і збереження мотивації і цілей, умінь і навичок підтримання високої

працездатності, розвитку особистості, соціальної адаптації, духовного збагачення не можна зарахувати тільки до психогігієнічної практики. Це також частина *психологічної і соціальної компетентності особистості*. Усі ці процеси особистісної динаміки – один з важливих аспектів екзистенціального вибору: вибору форми самореалізації, пошуку і знаходження сенсу життя, постановки головних життєвих цілей. Пошук цієї екзистенціальної визначеності – велика праця душі. Подолання особистісної кризи, від якої ніхто не застрахований, також вимагає великої внутрішньої роботи. Ця робота йде легше, якщо є перевірені ресурси й уміння вдаватися до них. Без цих «мускулів» душі зростає небезпека, яка може спричинити нову кризу.

Серед значущих для зміцнення психологічної стійкості особистості чинників було перераховано: ставлення особистості (зокрема й до себе), характеристики свідомості особистості, емоцій і почуттів, особливості пізнання і досвіду, поведінки і діяльності.

Психологічна стійкість також залежить від *особливостей світогляду*. Зрозуміло, що таке складне утворення не виникає легко і швидко навіть під впливом дуже авторитетної особистості. Світогляд формується повільно, у процесі накопичення життєвого досвіду, як результат роздумів, переживань, величезної внутрішньої роботи. Наприклад, це повною мірою стосується віри в різних її формах – віри досяжність поставлених завдань, релігійної віри, віри у загальні цілі. Зазвичай віра або всмоктується душею в дитячі роки – «з молоком матері», або до неї веде довгий шлях, який людина проходить сама, намагаючись вибудувати свою картину світу. Але це відбулося не випадково, до неї привів певний шлях. Приблизно те саме варто сказати про екзистенціальну визначеність – *розуміння, відчуття і переживання сенсу життя або знаходження його в результатах своєї праці*.

24.2. Благополуччя як позитивний саногенний потенціал особистості

Найчастіше використовують такі поняття «благополуччя – неблагополуччя», «емоційний комфорт – дискомфорт», «задоволеність – незадоволеність життям», «щастя – нещастя».

Деякою мірою благополуччя, задоволеність життям пов'язані з оцінкою наближеного до бажаного, ідеального життя – щастя. У понятті «**щастя**» поєднується певна сукупність ідеалів (еталонів) людського життя. З цими ідеалами порівнюють власне життя, життя інших людей, життя абстрактної людини. Щастя постає як цінність, яка має особливу значущість, тобто як цінність, що стоїть над іншими цінностями.

Аналіз філософської та психологічної літератури засвідчив, що феномен «щастя» належить значною мірою екзистенціальному аспектові буття особистості, сприйняттю і розумінню світу людини і природи загалом. У самому цьому понятті сховано багато протиріч.

Відчуття щастя не можна визначити як мету, до якої людина прагне, це радше просто супутнє явище, яке супроводжує досягнення мети.

науковій і популярній літературі на цю тему нерідко можна натрапити на словосполучення **«емоційний комфорт»**. На наш погляд, цей вислів має метафоричний зміст, що ускладнює його використання як одного з центральних понять в описі суб'єктивного світу особистості. У більшості словників комфорт тлумачать досить конкретно – як зручність, зручні умови.

Термін **«задоволеність життям»** є досить поширеним, однак для нього характерна невизначеність щодо предмета оцінки. З психологічного погляду більш конструктивним є термін **«благополуччя»**. У нього є досить чітке значення, його трактування збігаються або значною мірою подібні в різних наукових дисциплінах і повсякденній свідомості. Благополуччя й відчуття благополуччя досить значущі для будь-якої людини, посідають центральне місце в самосвідомості та всьому суб'єктивному (внутрішньому) світі особистості.

Існують об'єктивні показники благополуччя, кожній людині відомі хоча б деякі з них. Уявлення про власне благополуччя або благополуччя інших людей, його оцінка спираються на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоров'я, матеріального достатку тощо. Останні впливають на відчуття благополуччя. Інакше кажучи, благополуччя особистості за самою своєю природою є **насамперед суб'єктивним**.

суб'єктивному благополуччі (та його складових) доцільно виокремлювати два основні компоненти: **когнітивний** (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти свого буття, та **емоційний** – домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів.

Суб'єктивне благополуччя (або неблагополуччя) людини складається з часткових оцінок різних аспектів її життя, що є предметом вивчення різних наукових дисциплін. Благополуччя є цікавим предметом вивчення й актуальною проблемою для психології та психогігієни.

Складові благополуччя особистості. На відчуття благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні аспекти буття людини, у ньому злито багато особливостей ставлення людини до себе навколишнього світу. Благополуччя особистості має кілька складових.

Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні, а також почуття спільності (у розумінні А. Адлера) тощо.

Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (вгамувати духовний голод), просування в

розумінні сутності і призначення людини, усвідомлення й переживання сенсу свого життя.

Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, який задовольняє індивіда, фізичний тонус.

Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок тощо), стабільністю матеріального статку.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке у разі гармонії особистості.

Усі перераховані складові тісно взаємозалежні та впливають одна на одну. Зарахування багатьох феноменів до тих чи інших складових благополуччя досить умовне. Наприклад, відчуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можна зарахувати до чинників, які створюють душевний комфорт, а не лише соціальне чи духовне благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. Крім того, у психологічному благополуччі узагальнено представлено актуальну успішність поведінки й діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням.

Пізнавальний компонент психологічного благополуччя виникає у разі цілісності щодо несуперечливої картини світу в суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, а також інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент психологічного благополуччя з'являється як переживання, яке поєднує відчуття, зумовлені успішністю (або неуспішністю) суб'єкта в тих чи інших сферах активності.

Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішності реалізації планів діяльності й поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, у разі монотонності виконавчої поведінки й інших аналогічних умов.

Благополуччя створюють позитивні міжособистісні взаємини, можливості спілкуватися й одержувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках.

Суб'єктивне благополуччя – узагальнене й відносно стійке відчуття, яке має особливу значущість для особистості. Саме воно чималою мірою визначає характеристики домінуючого психічного стану: сприятливого стану – гармонійні психічні процеси, успішна поведінка, що підтримує психічне і фізичне здоров'я, або, навпаки, несприятливого.

24.3. Активізація саногенного потенціалу та його саморегулювання

Основною стратегією психологічної допомоги і самопомоги в подоланні важких життєвих ситуацій є збільшення можливих способів подолання шляхом стимулювання самостійності, зміцнення установки на вияв активності в зміні життєвої ситуації і, якщо можливо, навколишнього середовища. Особливу небезпеку становлять відчуття безпорадності, які мотивують поведінку ризику.

Самостійність (в англomовній літературі – *self empowerment*) – досягнення особистої автономії шляхом вироблення і застосування життєвих навичок, які мають стосунок до здоров'я. Самостійність – це процес, спрямований на відновлення здатності приймати рішення і навчання людей віри в їхню автономність, а також оволодіння навичками для прийняття рішень, пов'язаних з їхнім власним здоров'ям, здоров'ям їхніх родин. Самостійність є одним з найважливіших ресурсів контролю здоров'я.

Отже, до саногенного потенціалу входить багато складових, які можна розділити на три групи. До *першої групи* належать ті, що формуються вихованням, освітою, соціальним оточенням (широким і найближчим), та зумовлені умовами і способом життя, професією. Усе це не може бути об'єктом психогігієнічних акцій, це значно ширше за психогігієну і як практику, і як теорію. До *другої групи* можна зарахувати ті особливості особистості й той досвід, знання та уміння, які виникають у суб'єкта внаслідок спільної роботи з фахівцем: психологом, психотерапевтом, лікарем або педагогом. Ці якості він здобуває на сеансах психологічного консультування, у групах особистісного розвитку, психокорекційних групах, на тренінгах підвищення психологічної стійкості (Куліков), підвищення комунікативної компетентності, тренінгах упевненості (інші назви: тренінг самоствердження, тренінг асертивності), в інших формах індивідуальної та групової роботи.

Зрозуміло, конкретний набір форм психологічної допомоги зумовлений індивідуальністю людини і специфікою її життєвої ситуації. Це й визначає, що саме необхідно суб'єктові для підвищення психологічної стійкості, для просування до гармонії. Наприклад, такий вектор психологічної і психогігієнічної допомоги може бути заданий її належністю до тієї або іншої групи ризику.

До *третьої групи* належать ті протективні якості, які суб'єкт розвив у собі самостійно. Сюди входять знання, уміння і навички, які допомагають формувати саногенне ставлення до дійсності – до суспільства, подій, людей та їхніх вчинків, до себе, своїх плюсів і мінусів. Вони дозволяють вибирати оптимальні стратегії і тактики подолання труднощів, регулювати рівень напруження, зберігати свободу поведінки, вибирати той стиль життя, який найбільше відповідає індивідуальності, дає змогу жити здоровим і

благополучним життям. До предмета особистої психогігієни належать більшою мірою складові цієї третьої групи.

Особиста психогігієна – одна з форм самовдосконалення. У кожної людини є потреба і здатність змінювати себе, творити, розкривати свої здібності. І те, й інше не зникає в разі несприятливих умов розвитку, багатьох порушень і вад. Реалізувати себе – значить відкрити свої здібності й реалізувати їх. Повніше виявити себе, самоствердитися людина може, розвиваючи свою особистість, глибше пізнаючи й усвідомлюючи себе. Початкові знання психології необхідні кожній сучасній людині. Недооцінка самопізнання, незнання своєї індивідуальності робить людину більш вразливою до стресу, знижує її стійкість у подоланні життєвих криз.

Необхідно зазначити, що в разі надмірного заглиблення в себе вдосконалювання особистості стає головною метою життя (вдосконалювання заради вдосконалювання). Повноцінний розвиток особистості неодмінно припускає (нехай невеликі) кроки в освоєнні обраної професії, у зануренні в навколишній світ природи і людей, у конкретній допомозі людям, у чому-небудь, що можуть оцінити інші як досягнення.

Ставлення до дійсності. До чинників, які здійснюють саногенний вплив на особистість, належать:

- упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми,
- відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
- почуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;

- статус у групі й соціумі, який задовольняє, стійкі міжособистісні ролі;

- погодженість Я-сприйманого і Я-бажаного.

Для активізації цих сил на допомогу саногенному потенціалові зовсім немає простих порад і рекомендацій.

Ставлення до дійсності можна розглядати як сукупність установок до різних її аспектів. **Установка** – це схильність певним чином інтерпретувати й оцінювати сприйняте, готовність до певного виду поведінки. Рятуння від негативних установок є необхідною роботою зі зміцнення саногенного потенціалу особистості. Розглянемо найбільш часті негативні установки.

Великої шкоди душевному здоров'ю завдають *роздуми про недосконалість світу*. Насправді світ іноді стає таким в очах декого з нас. Загалом оцінити перевагу чого-небудь можна лише в порівнянні. Світ одночасно і недосконалий, і досконалий.

Порівнюючи свій спосіб життя зі способом життя інших людей, ми часто бачимо в останньому насамперед плюси. Бачити недоліки й не зауважувати переваг тих умов, у яких живеш, – досить поширена життєва позиція. Тим часом у реальному світі жоден сад не може мати чотирьох південних сторін – сонячна сторона завжди тільки одна. Усе має свою сонячну і тінюву сторони.

Багато розладів є хворобами способу життя, але не лише людини. Важливе спрямування думок, стиль відчуттів і переживань, стиль ставлення до життя – поняття досить містке. У ньому об'єднано основні позиції особистості й установки на ту чи іншу активність, на певну поведінку. Почуття й переживання, які оздоровлюють або шкодять здоров'ю, пов'язані з тим, у що вірить людина, чого очікує від життя, як готується це сприймати.

Велике значення для формування настрою мають суб'єктивні чинники. Можна згадати дуже точно спостереження Ф. Ларошфуко: «Ми ніколи не буваємо ні такими щасливими, ні такими нещасними, як це уявляємо».

Усвідомленість буття. Віктор Франкл бачив багато мудрості в словах Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може винести будь-яке як». Страждання перестає бути стражданням у той момент, коли ми знаходимо в ньому зміст – наприклад, зміст жертвності.

Відсутність або втрата сенсу життя компенсується прагненням до влади, у тому числі в найпримітивнішій формі – бажання грошей. Непомірне бажання задоволень, сексу, алкоголю, юнацька злочинність також часто зумовлені цією незадоволеною потребою.

Сенс життя неможливо ні почути, ні побачити. Наполегливо вкладати свої сили в яку-небудь справу, хоча б інтуїтивно не відчуваючи сенсу свого життя, неможливо. Ми не вибираємо сенс нашого існування із «загалу наявних». Іноді ми його відчуваємо безпосередньо, не відчуваючи бажання аналізувати, що він собою представляє. Його можна усвідомити розумом після довгих міркувань, можна знайти у любові до близької людини або створити своєю працею. У будь-якому разі, щоб знайти сенс життя, ми витрачаємо зусилля.

Жодні речі не можуть замінити сенс життя. Вони можуть відволікти від його пошуків на якийсь час, іноді на ціле життя. Але цей стан хиткий, тим він і небезпечний. Щось може змінитися в житті або

самій особистості, і тоді питання про сенс життя може стати досить гостро. Якщо людина не має власного досвіду пошуку сенсу життя, то ситуація може стати важкою, кризовою. Спроба замінити внутрішнє зовнішнім у цьому разі приречена на невдачу. Грошей, речей, смачної їжі, алкоголю... надовго не вистачає. Виявляється різною мірою усвідомлене почуття власної неповноцінності, незадоволеності собою і життям. Обов'язкова умова для усвідомлення сенсу життя – це належність до чого більшого, ніж ти сам.

Сенсом життя неможливо поділитися з ким-небудь. Для одних найважливіше розуміти, у чому сенс життя, міркувати про нього. Для інших головне – відчувати його, почувати, переживати. Для закоханих пошук сенсу життя неактуальний, оскільки життя настільки чуттєво відчутне, що сумніватися в його доцільності немає причин і бажання. Занурена в материнські турботи жінка переживає сенс життя безпосередньо, аж ніяк не завжди відчуваючи потребу міркувати про нього. Для когось сенс життя – у його творач, виготовлених речах,

споруджених будинках, дорогах, кораблях, літаках, вирощеному хлібі. Результат праці для них – реалізація і самовираження.

Найчастіше сенс життя втрачається, коли постають нездоланні перешкоди на шляху до самореалізації. Оцінка перешкод завжди суб'єктивна. Труднощі можуть здаватися нездоланими, як в разі слабкості інстинктивного прагнення до самореалізації, так і в разі об'єктивно важких обставин.

На відчуття сенсу життя впливає також співвідношення величини досягнень особистості і затрат на них, що оцінюють як *психологічну ціну зусиль*. Якщо вона занадто висока, то мотивація знижується; розмивається та частина сенсу життя, що була пов'язана з важкодосяжними цілями. Наближення до цілей має підживлюватися задоволенням від досягнутого. Лише деякі люди із сильними прагненнями здатні енергійно просуватися вперед до далеких цілей, не втрачаючи впевненості у собі. Легкі досягнення (без старань або ризику) не дають повноти відчуття сенсу життя.

Духовна нерозвиненість, зникнення далеких цілей, звуження інтересів веде до деградації особистості, робить неактуальною потребу в сенсі життя.

Особливості саморегулювання саногенного потенціалу в складних життєвих умовах:

Навчитися знаходити час для саморозвитку, зауважувати кожен, навіть невеликий крок у своєму розвитку. Відчувати радість від кожного успішно зробленого кроку і переживати його. І навчання, і самонавчання відбувається успішніше, якщо воно приносить радість.

Уміти ставитися до подій філософськи, бачити різні ситуації і себе в них у ширшій перспективі, збоку.

Уміти сприймати події з іронією, цінувати і розвивати почуття гумору. Маршал Жуков високо цінував гумор і вважав, що він надає величезну допомогу в подоланні життєвих негараздів. Після війни він добре відгукався про наявну в американській армії практику: разом з пайком солдатів для підняття духу давали збірник анекдотів.

Відповідно до досліджень англійського психотерапевта Роберта Холдена, сміх має багатогранний позитивний вплив на психіку й організм людини. Він стимулює всі найважливіші органи, подібно до лікувального масажу. Одна хвилина сміху рівноцінна 45 хвилинам фізичних вправ зі зняття напруження. Сміх знижує кров'яний тиск, поліпшує кровообіг, полегшує дихання, сприяє видаленню з організму стресових гормонів, зміцнює імунну систему. Він робить людину менш сприйнятливою до болю.

Зберігати найціннішу здатність відчувати задоволення навіть від невеликої сьогодишньої радості. Не варто надовго залишатися у спогадах про минуле. Працюючи на майбутнє, не обов'язково думати про нього постійно. Не може бути майбутнього без сьогодення. Здатність оцінювати задоволення сьогодні – безцінна. Не вміючи надавати належної уваги невеликим приємним подіям, ви ризикуєте не помітити й великої радості.

Не втрачати оптимізму, позитивного сприйняття подій. Ми зміцнюємо свої душевні сили, якщо зосереджуємося на чому-небудь перспективному, на шляхах розв'язання проблем, способах подолання труднощів, а не на глухих кутах. Позитивне налаштування необхідне і міжособистісних взаєминах. Необхідно намагатися побачити в людях достоїнства й більше звертати увагу на них, а не на те негативне, що є в кожному. Більшість людей відповість тим самим. З глибини століть прийшла до нас порада про те, як ставиться до проблем. Усі проблеми поділяються на два види: ті, які ви в стані розв'язати, і ті, з якими ви нічого вдіяти не можете. Перші треба розв'язувати, не переживаючи про те, що їх треба розв'язувати. З другими ще простіше – їх не треба розв'язувати і тому не варто через них засмучуватися. Вважають, що це фрагмент із молитви св. Франциска, який просив Бога, щоб у нього вистачило мудрості розрізняти проблеми і вистачило сил розв'язати ті проблеми, які можна розв'язати.

Не варто переживати з приводу тих неприємностей, які ще не настали, адже вони можуть і не настати.

Прекрасним психотерапевтом є заслужений успіх. Мало бажати успіху, треба навчитися досягати його. Що найчастіше заважає нам досягати успіху й відчувати радість досягнення? Ми забуваємо: а) про необхідність планувати роботу; б) розділяти цілі на найближчі, віддалені й далекі, планувати і ті, й інші; в) правильно ставити цілі – чіткіше формулювати критерії, за допомогою яких можна зробити однозначний висновок: досягнуто мети чи ні.

Необхідно націлитися на пошук своїх головних здібностей. Витрачені на пошук зусилля буде нагороджено.

Контрольні питання:

Що таке саногенний потенціал особистості? Яка його роль у забезпеченні її гармонії?

У чому виявляється практична психогігієна особистості у створенні саногенного потенціалу?

Чому психологічна стійкість особистості підсилює її саногенний потенціал?

Охарактеризуйте благополуччя особистості як її саногенний потенціал.

У чому виявляється психологічне благополуччя особистості? Які його складові?

Який вплив величини саногенного потенціалу на подолання складних життєвих ситуацій?

Яким чином ставлення до дійсності справляє саногенний вплив на особистість?

Який зв'язок між сенсом життя особистості та її саногенним потенціалом?

Які особливості саморегулювання саногенного потенціалу в складних життєвих умовах?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.

Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.

-
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 25

КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

25.1. Розуміння криз особистості у психології

Криза як роздоріжжя на життєвому шляху. Людина має свій неповторний світ, який формується, змінюється, вдосконалюється протягом усього життя. Вона долає життєвий шлях від дитинства до юнацтва, від зрілого до старечого віку, неодноразово починаючи все спочатку, шукаючи нову траєкторію руху, зміцнюючи життєвий задум.

Криза в перекладі з грецької – це рішення, поворотний пункт, вихід.

Світобудова залежить від минулого, яке безпосередньо впливає на сьогодні, від власної історії, яку особистість створює своїми вчинками, життєвими рішеннями, буденними виборами. Вона залежить і від уявлень про майбутнє, від надій, бажань, мрій, планів. У кожного свій життєвий шлях, напрям якого визначається взаємодією суб'єктивного минулого, теперішнього і майбутнього.

Коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови, коли руйнується – частково чи майже дощенту – стара світобудова, людина переживає життєву кризу. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли. Чи таким я був? Що я можу про себе сказати зараз? Ким маю стати у майбутньому? Як жити далі? Навіщо все це? Криза – це завжди запитання, запитання, запитання...

При цьому криза – тривалий стан, який не дає змоги зрозуміти, що саме в реальному житті потрібно оновити, як цього досягти та від чого відмовитися. Переживання необхідності модифікації особистості може тривати місяці та роки.

КРИЗА – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза – це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці.

Криза – стан, що виникає, коли розв'язання життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Для кризи характерний досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості. У разі несприятливого результату кризи відбувається фіксація на

неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Настання кризи зумовлене низкою чинників: поступовими якісними змінами способів виконання діяльності, соціально-професійною активністю особистості, соціально-економічними умовами життєдіяльності, віковими психофізіологічними змінами, а також цілковитим зануренням у професійну діяльність.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. Переживаючи кризу, особистість, як правило, піднімається на вищий рівень розвитку.

25.2. Типи криз особистості

Кризи особистості у психології розглядають давно, однак вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього у психології є різні погляди на кризи, властиві життєвому шляху особистості. У психологічній науці представлено різні підходи і погляди на розуміння сутності кризових явищ та їхні типологізації.

На наш погляд, всі кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху, можна поділити на:

- кризи психічного розвитку;**
- вікові кризи;**
- кризи невротичного характеру;**
- професійні кризи;**
- критично-сміслові кризи;**
- життєві кризи;**

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три ступені кризи: *поверхову, поглиблену і глибинну.*

Поверхова криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми. Відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій. Виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Все падає з рук, втрачається можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо найближчі, котрі мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї порушуються сон, апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують

коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі.

Глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою та креативною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім. СENS існування втрачається.

Кожна криза – це завжди несвобода, вона обов'язково стає тимчасовою перешкодою у розвитку, самореалізації. Інколи криза містить реальну загрозу існуванню, повноцінному буттю. Звичний спосіб життя розпадається, необхідними стають вихід в іншу реальність, пошук нової стратегії розв'язання драматичної колізії.

Кризова поведінка вражає своєю прямолінійністю. Людина втрачає здатність бачити відтінки, все для неї стає чорно-білим, контрастним, сам світ видається дуже небезпечним, хаотичним, несталим. Навколишня дійсність для людини руйнується. Якщо найближчий друг висловлює якісь сумніви щодо поведінки людини, яка переживає кризу, вона може вмить перекреслити свої багаторічні взаємини з ним, сприйнявши його коливання як зраду.

небезпечному світі потрібно бути дуже уважним – вважає той, хто потрапив у драматичні життєві обставини, і тому він стає міфологізатором, намагаючись трактувати кожную дрібницю як знак, що віщує про подальші події. Зростає віра у долю, Бога, карму, космічний розум тощо. Неможливість узяти на себе відповідальність штовхає до перекладання тягаря на когось іншого – розумнішого, могутнішого, незрозумілого і таємничого.

Ставлення до часу змінюється таким чином, що минуле і майбутнє людина перестає пов'язувати одне з одним. Те, що пережите, здається непотрібним, колишні плани видаються нереальними, нездійсненними. Плин часу стає некерованим, збуджує тривожність, пригнічує. Жити сьогоднішнім стає практично неможливо, оскільки людина неспроможна адекватно сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ дедалі більше відсторонюється від зовнішнього, і людина залишається у полоні власних ілюзій, невротичних перебільшень, параноїдальних думок.

Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна виокремити такі його показники: 1) зниження адаптованості поведінки; 2) падіння рівня самосприймання; 3) примітивізація саморегуляції.

Причиною криз є **критичні події**. Критичні події – це поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями. Усі професійно зумовлені критичні події можна розділити на три групи:

нормативні, зумовлені логікою професійного становлення і життя людини: закінчення школи, вступ до професійних навчальних закладів, створення родини, працевлаштування тощо;

ненормативні, для яких характерні випадкові або несприятливі обставини: невдача під час вступу до професійної школи, вимушене звільнення з роботи, розпад родини та ін.;

екстраординарні (наднормативні), які відбуваються внаслідок вияву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: самостійне припинення навчання, інноваційна ініціатива, зміна професії, добровільне взяття на себе відповідальності тощо.

Критичні події можуть мати дві модальності: позитивну і негативну. Модальність подій визначається способами емоційного реагування на зміну життєвих, професійних обставин і труднощі. Та сама подія для двох людей може мати протилежну модальність. Події позитивної модальності назвемо епічними, негативної – інцидентами.

Несприятливі обставини знайомі кожному, соціальних стресів сьогодні забагато. Однак різні індивіди переживають однакові екстремальні ситуації по-різному. Навіть та сама людина, що торік сприймала якусь неприємність досить легко, тепер може переживати подібну колізію як особисту катастрофу. Інтенсивність соціальних катаклізмів для кожної людини є різною – залежно від досвіду, загартованості щодо випробувань, загального песимістичного чи оптимістичного погляду на життя.

Ні війни, ні репресії, ні екологічні чи економічні кризи не можуть бути вирішальними поштовхами, що провокують виникнення життєвої кризи. В той самий час майже непомітні ззовні події – зрада близької людини, наклеп, непорозуміння – можуть підштовхнути до життєвого нокауту. Світ людини поєднує зовнішнє і внутрішнє у нерозривну цілісність, саме тому неможливо визначити, всередині чи зовні слід шукати причини кожної кризи.

У повсякденному житті також трапляються ситуації з невизначеним майбутнім. Людина, яка страждає, не передбачає реального завершення важких, нестерпних обставин. Небезпечна хвороба, яка звалюється на людину чи її рідних, також є випробуванням з невизначеним майбутнім. Розлучення, розпад сім'ї неможливо не сприймати як звуження перспективи, неможливість прогнозувати подальше існування. Провідним стає почуття нереальності того, що відбувається, непов'язаності сьогодення з минулим і майбутнім. А ще практично кожна людина переживає смерть рідних – тих, без кого, власне, життя втрачає барви, спустошується.

Життя має певні етапи, які завжди чимось відрізняються одне від одного. Кожен вік з його початком і кінцем врешті-решт минає. Людина безперервно прогресує і, як молюск, ламає оболонку. Стан, що триває від часу зламу оболонки до утворення нової, переживається як кризовий.

Про двадцятирічних кажуть, що вони намагаються знайти свою справу; тридцятирічні прагнуть досягти певних висот на обраній життєвій ниві; сорокарічні хочуть якомога далі просунутися вперед; п'ятдесятирічні – закріпитися на своїх позиціях; шістдесятирічні – маневрувати, щоб гідно поступитися місцем.

Описана криза виявляє межу, вододіл між віковими періодами – дитинством і юністю, молодістю і зрілим віком тощо. Така криза – прогресивне явище, без неї не можна уявити собі розвиток особистості. Людина та її оточення зовсім не обов'язково болісно її сприймають, хоч таке теж нерідко трапляється.

Відомо, що криза розвитку (нормальна або прогресивна криза) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового – стабільнішого, гармонійнішого етапу. Таку кризу, посилаючись на дослідження Е. Еріксона, називають також *нормативною*, тобто такою, що існує в межах норми. Підкреслюючи нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, які супроводжують цю кризу, Д. Оффер, і Д. Олдгам позначають її як «заміщення».

психологічній літературі можна знайти чимало термінів, котрі характеризують людей, які дорослішають майже безконфліктно. Це і «емоційно здорові», і «компетентні», тобто юнаки та дівчата, які мають високі показники академічної успішності, досить непогано спілкуються з ровесниками, беруть участь у соціальній взаємодії, дотримуються загальноприйнятих норм. Справді, індивідуальні варіанти перебігу кризи значною мірою залежать від вроджених конституційних особливостей та нервової системи.

Соціальні умови також мають безпосередній вплив на особливості вікової кризи. Зокрема, у загальновідомих наукових працях М. Мід на емпіричному матеріалі доведено, що безкризовим може бути навіть підлітковий вік, який дослідниця вивчала на островах Самоа та Нова Гвінея. Взаємини підлітків з дорослими складаються там таким чином, що жодних проблем не виникає. М. Мід вважає, що економічно розвинуте суспільство створює цілу низку умов, які провокують вікові кризи, ускладнюють соціалізацію. Це і швидкий темп соціальних змін, і суперечності між родиною та суспільством, і відсутність необхідної системи ініціацій.

Головний симптом наближення *нормальної кризи* – це психічне насичення провідною діяльністю. Наприклад, у дошкільному віці такою діяльністю є гра, у молодшому шкільному віці – навчання, в підлітковому – інтимно-особистісне спілкування. Саме провідна діяльність забезпечує можливості подальшого розвитку, і якщо вікову детермінанту вичерпано, якщо в межах наявної провідної діяльності вже не створюються сприятливі умови для зростання, криза стає неминучою.

Щодо *анормальної (регресивної) кризи*, то вона не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку. Вона виникає за

складних життєвих обставин, коли людині доводиться переживати події, які раптово змінюють її долю. Негарязди у професійній діяльності, особистому спілкуванні, родинних взаєминах, особливо якщо вони збігаються з періодом загального незадоволення власним життям, людина може сприймати як катастрофу, що спричинює стійкі емоційні розлади. Навіть незначна неприємність стає поштовхом для розгортання кризового стану. Тому так важливо знати рівень так званого «біографічного стресу» в особистості, кількість негативних подій, які виникали протягом останнього місяця, року тощо.

Складні життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дії, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси. Особистість і подія дуже тісно пов'язані між собою, тому індивідуальна життєва історія безпосередньо впливає на сприймання драматичних колізій. Повсякчасні неприємності (термін Р. Лазарус) теж можуть впливати на виникнення аномальної кризи, якщо їх виникає надто багато, а людина вже перебуває в депресивному стані.

Аномативна криза руйнує не лише діяльність, яка вже не є провідною. Вона може заторкувати також діяльності відносно незрілі, не зовсім освоєні. Загалом негативна фаза такої кризи, коли йде процес руйнації старого, віджилого, може бути досить тривалою, що заважає виникненню конструктивних перетворень.

Кризи психічного розвитку. У вітчизняній психології великого значення надавали дослідженню криз психічного розвитку. Вивчення праць вітчизняних психологів засвідчує, що в дослідженні того самого психологічного явища використовують різні терміни. Як синоніми вживають поняття «вікові кризи» і «кризи психічного розвитку». Щоб пояснити правомірність нашої позиції, розглянемо чинники, що ініціюють кризи.

узагальнюючій статті К.М. Поливанової про кризи психічного розвитку дітей переконливо доведено, що провідними факторами криз дитинства є зміна соціальної ситуації розвитку, перебудова системи взаємин з дорослими і навколишнім світом, а також зміна провідної діяльності.

Кризові явища розвиваються у певні відносно короткотривалі періоди. Але їх аж ніяк не ініціює вік. Вік – лише тло, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку.

Отже, кризи психічного розвитку – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень.

14–16 років зміна провідної діяльності та соціальної ситуації і далі ініціює виникнення криз психічного розвитку. Оскільки провідною діяльністю дорослої людини стає навчально-професійна і професійна, виправдано називати ці кардинальні зміни кризами професійного розвитку особистості. Вирішальне значення у

виникненні цих криз належить зміні й перебудові провідної діяльності. Різновидом професійних криз є творчі кризи, зумовлені творчою неспроможністю, відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю. Ці кризи вкрай важкі для представників творчих професій: письменників, режисерів, акторів, архітекторів, винахідників та ін.

Вікові кризи. Правомірно вважати вікові зміни людини, породжувані біологічним розвитком, самостійним чинником, що детермінує вікові кризи. Ці кризи належать до нормативних процесів, необхідних для нормального поступального процесу особистісного розвитку.

психології ґрунтовно досліджено кризи дитинства. Зазвичай виокремлюють кризу першого року життя, кризу 3-х років, кризу 6 - 7 років і підліткову кризу 10 - 12 років (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Т.В. Драгунова, Д.Б. Ельконін та ін.). Форма, тривалість і гострота переживання криз помітно відрізняються залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних умов, особливостей виховання в родині і педагогічної системи загалом.

Кризи дитинства виникають під час переходу дітей на новий віковий ступінь і пов'язані вони з розв'язанням часом гострих протиріч між сформованими в них особливостями взаємин з навколишніми, а також з віковими фізичними і психологічними можливостями та прагненнями. Негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності – характерні поведінкові реакції дітей у період кризи.

Е. Еріксон висунув постулат, що кожен віковий етап має свою точку напруження – криза, породжена конфліктом розвитку «Я»-особистості. Людина стикається з проблемою відповідності внутрішніх зовнішніх умов існування. Коли в неї визрівають ті чи інші властивості особистості, вона зіштовхується з новими завданнями, які ставить життя перед нею як людиною певного віку. «Кожна наступна стадія... є потенційною кризою внаслідок радикальної зміни перспективи. Слово «криза»... вжито в контексті уявлень про розвиток, щоб виокремити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості та збільшених потенцій».

Життєвий шлях Е. Еріксон розділив на вісім стадій. Відповідно до виокремлених вікових етапів він обґрунтував основні кризи психосоціального розвитку (рис. 25.1).

Підставою періодизації криз психосоціального розвитку в Е. Еріксона є поняття «ідентичність» і «самоідентичність». Потреба бути самим собою в очах значущих інших і у власних очах визначає рушійні сили розвитку, а протиріччя між ідентичністю і самоідентичністю зумовлюють кризи та напрям розвитку на кожному віковому етапі.

Кризи невротичного характеру зумовлюють внутрішньоособистісні зміни: перебудова свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні тенденції – усе те, що породжує

внутрішній конфлікт, неузгодженість психологічної цілісності. Вони традиційно є предметом дослідження фрейдистів, неофрейдистів та інших психоаналітичних шкіл.

Професійні кризи. Ґрунтуючись на концепції професійного становлення особистості, кризи можна визначити як різкі зміни вектора її професійного розвитку. Нетривалі за часом, вони найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Кризи проминають, як правило, без яскраво виражених змін професійної поведінки. Однак перебудова значенневих структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція і ревізія соціально-професійної позиції готують зміну способів виконання діяльності, зумовлюють зміни взаємин з навколишніми, а іноді – до зміни професії.

Докладніше розглянемо фактори, які детермінують кризи професійного розвитку. Як детермінанти можна трактувати поступові якісні зміни способів виконання діяльності. На стадії первинної професіоналізації настає момент, коли подальший еволюційний розвиток діяльності, формування її індивідуального стилю неможливі без корінного ламання нормативно схвалюваної діяльності. Особистість має зробити професійний учинок, виявити наднормативну активність або упокоритися. Наднормативна професійна активність може виявитися під час переходу на новий освітньо-кваліфікаційний або творчий рівень виконання діяльності.

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

Рис.25.1. Стадії психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном).

Іншим чинником, що ініціює кризи професійного становлення, може стати підвищена соціально-професійна активність особистості внаслідок її незадоволеності своїм соціальним і професійно-освітнім статусом. Соціально-психологічна спрямованість, професійна ініціатива, інтелектуально-емоційна напруженість нерідко приводять до пошуку нових способів виконання професійної діяльності, шляхів її удосконалювання, а також до зміни професії або місця роботи.

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

Також факторами, які спричинюють кризу професійного розвитку, стають вікові психофізіологічні зміни: погіршення здоров'я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів, професійна втома, інтелектуальна безпорадність, синдром «емоційного згоряння» тощо.

Професійні кризи нерідко виникають під час вступу на нову посаду, участі в конкурсах на заміщення вакантної посади, атестації та тарифікації фахівців.

Нарешті, чинником тривалого кризового явища може стати повна поглиненість професійною діяльністю. Канадський психолог Барбара Кіллінджер у книзі «Трудоголіки, респектабельні наркомани» зазначає, що фахівці, одержимі роботою як засобом досягнення визнання й успіху, іноді серйозно порушують професійну етику, стають конфліктними, виявляють жорсткість у взаєминах.

Кризи професійного розвитку можуть ініціюватися змінами життєдіяльності (зміна місця проживання; перерва в роботі, пов'язана доглядом за малолітніми дітьми; «службовий роман» тощо). Кризові явища нерідко супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності і професійної безпорадності. Іноді бувають кризові явища за умов вищого рівня професійної компетентності, ніж потрібно для виконання нормативної роботи. Як наслідок, виникає стан професійної апатії й пасивності.

Л.С. Виготський виокремив три фази вікових криз: передкритичну, власне критичну і посткритичну. На його думку, у першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб'єктивною й об'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися в поведінці й діяльності; у посткритичній його розв'язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку.

Ґрунтуючись на цих положеннях, можна аналізувати кризи професійного розвитку особистості.

Передкритична фаза виявляється в незадоволеності наявним професійним статусом, змістом діяльності, способами її реалізації, міжособистісними взаєминами. Цю незадоволеність людина не завжди чітко усвідомлює, але виявляється вона в

психологічному дискомфорту на роботі, дратівливості, невдоволенні організацією, оплатою праці, керівниками тощо.

• Для **критичної фази** характерна усвідомлена незадоволеність реальною професійною ситуацією. Людина накреслює варіанти її зміни, розглядає сценарії подальшого професійного життя, відчуває посилення психічної напруженості. Протиріччя загострюються, і виникає конфлікт, що стає ядром кризових явищ.

Аналіз конфліктних ситуацій у кризових явищах дає змогу виокремити такі типи конфліктів професійного розвитку особистості: а) мотиваційний, зумовлений втратою інтересу до навчання, роботи, втратою перспектив професійного росту, дезінтеграцією професійних орієнтацій, установок, позицій; б) когнітивно-дієвий, детермінований незадоволеністю, змістом і способами втілення навчально-професійної та професійної діяльності; в) поведінковий, зумовлений протиріччями міжособистісних стосунках у первинному колективі, незадоволеністю своїм соціально-професійним статусом, становищем у групі, рівнем зарплати тощо.

Конфлікт супроводжується рефлексією, ревізією навчально-професійної ситуації, аналізом своїх можливостей і здібностей.

Вирішення конфлікту приводить кризу в стан **посткритичної фази**. Способи розв'язання конфліктів можуть мати конструктивний, професійно-нейтральний і деструктивний характер.

Конструктивний вихід з конфлікту припускає підвищення професійної кваліфікації, пошук нових способів виконання діяльності, зміну професійного статусу, зміну місця роботи і перекваліфікацію. Такий шлях подолання криз вимагає від особистості наднормативної професійної активності, здійснення вчинків, що прокладають нове русло для її професійного розвитку.

Професійно-нейтральне ставлення особистості до криз призведе до професійної стагнації, байдужості й пасивності. Особистість прагне реалізувати себе поза професійною діяльністю: у побуті, різних хобі, садівництві тощо.

Деструктивні наслідки криз виявляються в моральній деградації, професійній апатії, пияцтві, неробстві.

Перехід від однієї стадії професійного становлення до іншої породжує також нормативні кризові явища.

Визначають такі стадії професійного становлення особистості:

оптація – формування професійних намірів;

професійна освіта і поведінка;

професійна адаптація;

первинна і вторинна професіоналізація: первинна професіоналізація – до 3-5 років роботи, вторинна

професіоналізація – високоякісне і продуктивне виконання діяльності;

майстерність – високопродуктивна, творча, інноваційна діяльність.

На стадії оптації відбувається переоцінка навчальної діяльності: залежно від професійних намірів змінюється мотивація. Навчання в старших класах набувають професійно орієнтованого характеру, а в професійних навчальних закладах воно має чітку навчально-професійну спрямованість. Є всі підстави вважати, що на стадії оптації відбувається зміна провідної діяльності з навчально-пізнавальної на навчально-професійну. Кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку. При цьому неминуче зіткнення бажаного майбутнього і реального сьогоднішнього, що набуває характеру *кризи навчально-професійної орієнтації*.

Переживання кризи, рефлексія своїх можливостей зумовлюють корекцію професійних намірів. Відбуваються також корективи «Я-концепції», що сформувалася до цього віку.

Деструктивний шлях розв'язання кризи приводить до ситуативного вибору професійної підготовки або професії, випадання з нормальної соціальної сфери.

На стадії професійної підготовки багато учнів і студентів переживають розчарування у професії, яку здобувають. Виникає невдоволення окремими навчальними предметами, з'являються сумніви в правильності професійного вибору, знижується інтерес до навчання. Наявна криза професійного вибору. Як правило, вона чітко виявляється в першій і останній роки професійного навчання. Окрім поодиноких винятків, ця криза переборюється зміною навчальної мотивації на соціально-професійну. Щороку професійна спрямованість навчальних дисциплін збільшується, і це знижує незадоволеність.

Отже, криза ревізії і корекції професійного вибору на цій стадії не доходить до критичної фази, коли конфлікт неминучий.

Після завершення навчання в професійному закладі настає стадія професійної адаптації. Молоді фахівці розпочинають самостійну трудову діяльність. Кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і, звичайно, принципово новий вид провідної діяльності.

Уже вибираючи професію, молода людина мала певне уявлення про майбутню роботу. Але розбіжність реального професійного життя уявленням, яке сформувалося, зумовлює кризу професійних експектацій.

Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами, умовами роботи і зарплатою.

Можливі два варіанти розв'язання кризи:

конструктивний: активізація професійних зусиль щодо швидкої адаптації та набуття досвіду роботи;

деструктивний: звільнення, зміна спеціальності; неадекватність, неякісність, непродуктивність професійних функцій.

Наступна нормативна криза професійного становлення особистості виникає на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3 - 5 років роботи. Усвідомлено або неусвідомлено особистість починає відчувати потребу подальшого професійного зростання, потребу в кар'єрі. У разі відсутності перспектив професійного зростання особистість відчуває дискомфорт, психічну напруженість, з'являються думки про можливе звільнення, зміну професії.

Кризу професійного зростання можуть тимчасово компенсувати різні непрофесійні, відпочинкові види діяльності, побутові турботи, або можливе кардинальне вирішення – відхід з професії. Але навряд чи таке розв'язання кризи можна вважати продуктивним.

Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до **вторинної професіоналізації**. Особливістю цієї стадії є високоякісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності. Способи її реалізації мають чітко виражений індивідуальний характер. Фахівець стає професіоналом. Йому властиві соціально-професійна позиція, стійка професійна самооцінка. Кардинально перебудовуються соціально-професійні цінності і відносини, змінюються способи виконання діяльності, що свідчить про перехід фахівця на нову стадію професійного розвитку. Професійна самосвідомість, що сформувалася дотепер, підказує альтернативні сценарії подальшої кар'єри, і не обов'язково в межах цієї професії. Особистість відчуває потребу в самовизначенні і самоорганізації. Протиріччя між бажаною кар'єрою і реальними перспективами приводять до розвитку *кризи професійної кар'єри*. При цьому серйозно переглянуто «Я-концепцію», внесено корективи у сформовані виробничі взаємини. Можна констатувати: перебудовується професійна ситуація розвитку.

Можливі сценарії виходу з кризи: звільнення, освоєння нової спеціальності в межах тієї ж професії, перехід на вищу посаду.

Одним із продуктивних варіантів усунення кризи є перехід на наступну стадію професійного становлення – стадію майстерності.

Для **стадії майстерності** характерний творчий інноваційний рівень виконання професійної діяльності. Рушійним чинником подальшого професійного розвитку особистості стає потреба в самореалізації. Професійна самоактуалізація особистості зумовлює незадоволеність собою, навколишніми.

Криза нереалізованих можливостей, або, точніше, криза *соціально-професійної самоактуалізації*, – це душевна смута, бунт проти себе. Продуктивний вихід з неї – новаторство, винахідництво, стрімка кар'єра, соціальна і професійна наднормативна активність.

Деструктивні варіанти розв'язання кризи – звільнення, конфлікти, професійний цинізм, алкоголізм, створення нової родини, депресія.

Наступна нормативна криза професійного розвитку зумовлена виходом із професійного життя. По досягненні певної вікової межі людина іде на пенсію. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризового характеру. Гострота кризи втрати професійної діяльності залежить від особливостей трудової діяльності (працівники фізичної роботи переживають її легше), родинного стану і здоров'я.

Крім нормативних криз, професійне становлення супроводжується ненормативними, пов'язаними з життєвими обставинами. Такі події, як вимушене звільнення, перекваліфікація, зміна місця проживання, перерви в роботі, пов'язані з народженням дитини, утрата працездатності зумовлюють сильні емоційні переживання і часто набувають чітко вираженого кризового характеру.

Кризи професійного становлення виражаються в зміні темпу вектора професіонального розвитку особистості. Зумовлюють ці кризи такі чинники:

- **вікові психофізіологічні зміни;**
- зміна соціально-професійної ситуації;**
- якісна перебудова способів виконання професійної діяльності;**
- тотальна заглибленість у соціально-професійне середовище;**
- соціально-економічні умови життєдіяльності;**
- службові й життєво важливі події.**

Кризи можуть відбуватися короткочасно, бурхливо або поступово, без яскраво виражених змін професіональної поведінки. У будь-якому разі вони породжують психічну напруженість, незадоволеність соціально-професійним середовищем, собою.

Часто кризи протікають без яскраво виражених змін професійної поведінки.

Критично-сміслові кризи зумовлені критичними обставинами життя: драматичними, а іноді й трагічними подіями. Ці чинники мають руйнівний, часом катастрофічний результат для людини. Відбувається кардинальна перебудова свідомості, перегляд ціннісних орієнтацій і сенсу життя загалом. Відбуваються ці кризи на грані людських можливостей і супроводжуються безмежними емоційними переживаннями. Їх зумовлюють такі ненормативні події, як втрата працездатності, інвалідність, розлучення, вимушене безробіття, міграція, несподівана смерть близької людини, позбавлення волі, а також проблема смерті, свободи і сенсу життя.

Р.О. Ахмеров, досліджуючи біографічні кризи особистості, як чинники, що їх зумовлюють, називає події і відносини між ними. Залежно від відносин він виокремлює такі кризи:

- криза нереалізованості – суб'єктивне негативне переживання життєвої програми;**
- криза спустошеності – душевна втома і переживання відсутності досягнень;**
- криза безперспективності – відсутність перспектив професійного зростання, реальних планів на майбутнє.**

Автор не зіставляє ці кризи з віком людини. На його думку, вони визначаються суб'єктивними переживаннями. В індивідуальному житті людини основні кризи трапляються в різних варіантах: спустошеність + безперспективність; нереалізованість + спустошеність безперспективність. Такі поєднання криз людина досить важко переживає, і вихід може бути деструктивним, аж до суїциду.

Проблема смерті, можливо, найбільш очевидна зі всіх названих, співвідноситься з базовим екзистенційним конфліктом між усвідомленням неминучості смерті й бажанням бути.

Інша первинна проблема людського існування – *проблема свободи*. Зазвичай свободу розглядають як очевидно позитивний концепт, те, за що борються і про що мріють. В екзистенційному сенсі свобода є відсутністю зовнішньої структури. На протигагу буденному досвіду, екзистенціалісти вважають, що людські істоти не входять (і не покидають) добре структурований універсум з властивою йому схемою будови. Швидше індивід є автором, відповідальним за свій світ, спосіб життя, вибір і дії. Свобода в цьому сенсі означає, що немає жодної основи й ми опиняємося в ситуації суперечності між нашим бажанням основи й структури, нашим зіткненням з відсутністю цієї основи.

Третя первинна проблема – **екзистенційна ізоляція**, що означає не міжособистісну самотність чи внутрішньоособисте відчуження від частин свого «Я», а фундаментальну ізоляцію від інших істот і цього світу. Незалежно від того, наскільки тісно, близько ми пов'язані з тими, хто нас оточує, завжди залишається останнє, непереборна відстань, і ми наодинці починаємо наше існування й наодинці його закінчуємо. Екзистенційний конфлікт – це напруга між нашим усвідомленням своєї абсолютної ізоляваності й нашим бажанням контакту, захисту, нашим бажанням бути частиною великого світу.

Проблема сенсу є ще однією первинною проблемою або даністю існування. Справді, запитує Ялом, якщо ми повинні померти, якщо ми самі створюємо свій світ, якщо кожний з нас спочатку самотній у цьому байдужому універсумі, у чому тоді сенс нашого життя? Якщо він ніяк не обумовлений для нас, це означає, що кожен з нас повинен сам створити свій сенс життя? Екзистенційний

динамічний конфлікт виникає з дилеми істоти, яка шукає сенс в універсумі, у якому перебуває.

Екзистенційні кризові ситуації – це ситуації, які заторкують основи існування людини та повертають її до проблем життя і смерті, свободи й відповідальності, самотності й відносин із цим світом, пошуку й отримання сенсу свого існування. Вони можуть виникати як розвиток психологічного конфлікту або кризи людини, коли конфліктні проблеми її життєдіяльності, що їх вона переживає, починають зачіпати основи її існування, переходять в «екзистенційний вимір», наприклад, незадоволеність роботою повертає людину до проблеми сенсу її життя. Виникнення психологічних криз багато психологів пов'язує з порушеннями в самореалізації особистості, у її повноцінному функціонуванні, у її самоактуалізації. Наприклад, кризу середини життя (ця назва вельми довільна, оскільки реально її розглядають у широкому віковому інтервалі від приблизно 35 до 45 років) іноді також називають кризою сенсу життя саме тому, що її суб'єктивно переживають насамперед як втрату сенсу, відчуття безглуздя свого життя, звичних занять, цілей тощо. Людина починає відчувати психологічний, емоційний дискомфорт, а оскільки він не має, з її погляду, очевидної причини, то позбутися його, знайти відчуття усвідомлення свого життя, збільшення можливостей самореалізації індивід часто прагне через зміну свого життєвого простору, якихось життєвих обставин (зміна роботи або професії, поява нових інтимних зв'язків, руйнування сім'ї тощо), іноді врешті-решт переконавшись у справедливості прислів'я «Від себе не втечеш».

Інший можливий шлях виникнення екзистенційної кризи – зовнішні події, які, можливо й несподівано для людини, ставлять її віч-на-віч з фундаментальними питаннями її життя.

Екзистенційні переживання завжди заторкують проблеми автентичності існування людини – її потреби «бути чесною зі самим собою» і «жити своїм життям». Відчуття нереалізованості цього виникає в людини тоді, коли вона відмовляється від якихось можливостей свого існування, обмежує їх, дозволяє іншим керувати собою, підкоряється несприятливим обставинам і т. д.

що це означає – «бути самим собою»? Щодо цього позиції сучасних психологів значною мірою сходяться. Наприклад, Р. Мей, характеризуючи здорову особистість, яка повноцінно функціонує, використовує такі поняття: духовність як необумовленість природи людини побутовим простором її існування; свобода особистості як можливість реалізації свого «Я», побудови власних «особистих моделей»; індивідуальність як можливість бути самою собою й приймати себе; соціальна інтегрованість як здатність до адаптації, пристосування до суспільства, життя в цьому світі й взаємодії з ним без втрати своєї індивідуальності.

Фактично, будь-хто з нас у життєвому просторі свого існування постійно так чи інакше розв'язує проблеми власного місця в цьому

світі, своєї свободи й несвободи, осмислює власне життя і т. д. Проте відчуваємо ми «екзистенційний пульс» цих проблем аж ніяк не завжди, здебільшого під впливом якихось подій чи обставин. В особливих випадках вони можуть породжувати екзистенційні кризи — критичні життєві ситуації, які є короткочасними, але переривають звичний потік життя, відновлення якого в попередньому або зміненому вигляді вимагає напруженої внутрішньої роботи особистості.

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

Поряд з названими групами психологічних криз є ще один величезний шар кризових явищ, зумовлених значними різкими змінами умов життя. Детермінантами цих життєвих криз стають такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, одруження, народження дитини, зміна місця проживання, вихід на пенсію та інші зміни індивідуальної біографії людини. Ці зміни соціально-економічних, тимчасових і просторових обставин супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, психічною напруженістю, перебудовою свідомості й поведінки.

Життєві кризи є предметом пильної уваги закордонних психологів, зокрема Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, Е. Еріксона. Розділяючи людське життя на періоди, етапи, вони звертають увагу на труднощі переходу від одного етапу до іншого. При цьому підкреслюють особливості кризових явищ у жінок і чоловіків, аналізують чинники, що ініціюють кризи. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники бачать причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні зміни, інші більшого значення надають соціалізації особистості, ще інші — духовному, моральному становленню.

Широку популярність у 1980-і рр. у США набула книга американської журналістки Гейл Шинхи «Передбачувані кризи в житті дорослої людини» (1976). На основі узагальнення життя верхніх прошарків американського середнього класу вона виокремлює чотири кризи:

- «виривання коренів», емансипації від батьків (16 років);
- максимальних досягнень (23 року);
- корекції життєвих планів (30 років);
- середини життя (37 років) — найважчий, рубіжний.

Після виходу на пенсію починається соціально-психологічне старіння. Воно виявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, підвищенні або зниженні емоційних переживань. Знижується темп психічної діяльності, з'являється обережність до нововведень, постійна заглибленість у минуле й орієнтація на попередній досвід. Відзначають також пристрасть до моралізування й осуду поведінки

молоді, протиставлення свого покоління поколінням, що йде на зміну. Це – криза соціально-психологічної адекватності.

Переживання під час гострих кризових станів:

безнадійність, безцільність, спустошеність, відчуття глухого кута. На такому емоційному тлі людина не здатна самостійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їхнього розв'язання і діяти;

безпорадність. Людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати своїм життям. Це почуття частіше виникає у молодих людей, які відчувають, що інші все роблять за них, і від них самих нічого не залежить;

почуття власної неповноцінності (коли людина себе низько оцінює, вважає нікчемною та ін.);

почуття самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе);

швидка зміна почуттів, мінливість настрою. Надії швидко спалахують і гаснуть;

Кризю підсилюють такі життєві обставини: минуле у реально неблагополучній родині, тяжке дитинство, насильство в родині, незадовільні взаємини з близькими, втрата близьких людей, втрата роботи, суспільне відкидання, вихід (небажаний) на пенсію, важке захворювання, катастрофа життєвих планів, втрата ідеалів, проблеми, пов'язані з релігійною вірою. Утрату близької людини особа переживає сильніше, якщо була сильна емоційна залежність від неї або якщо померлий викликає амбівалентні, протилежні почуття, гостре почуття провини.

Про суїцидні наміри можна запідозрити з таких ознак:

відсутність інтересу до чого-небудь;

нездатність планувати свої вчинки в поточній життєвій ситуації;

суперечливість, подвійність намірів. Людина висловлює бажання померти і водночас просить про допомогу. Наприклад, людина може сказати: «Я, власне, не хотів би вмирати, але не бачу іншого виходу».

розмови про самогубство, підвищений інтерес до різних аспектів самогубства (випадки, способи...);

сни із сюжетами самознищення або катастроф;

міркування про відсутність сенсу життя;

листи або записки прощального характеру, незвичне упорядкування справ, оформлення заповіту.

Схильність до самогубства підсилюється в період депресії, особливо коли вона поглиблена й затягнена. Повинні насторожувати також такі ознаки: раптове зникнення занепокоєння, заспокоєння, що лякає, з відтінком «потойбічності», відчуженість від турбот і тривог навколишнього життя.

Збільшують ризик суїциду: спроби вчинити самогубство в минулому, випадки самогубства в родичів, батьків; самогубство або спроби його здійснення серед знайомих, особливо друзів; максималістські риси характеру, схильність до безкомпромісних рішень і вчинків, розподілу на «чорне і біле» та ін.

самогубстві і донині залишається багато неясного, не поясненого.

Кризи невротичного характеру виникають на підґрунті невротичних розладів. Причинами розладів є специфічні психологічні чинники і, зокрема, особливі цінності й установки, які заохочують і культивують у багатьох родинах. Стаючи надбанням індивідуальної свідомості, вони створюють психологічну схильність до емоційних розладів, у тому числі до переживання негативних емоцій та депресивних і тривожних станів.

Установлено, що кількість депресивних порушень вища в тих культурах, де особливо значущі індивідуальні досягнення й успіхи та відповідність найвищим стандартам і зразкам. Особливо це характерно для США, де депресія виявилася бичем американського суспільства, що пропагує успіх й благополуччя. Так, за даними Комітету з психічного здоров'я США, кожен десятий житель цієї країни страждає або страждав тривожним розладом у вигляді генералізованого тривожного розладу, агарофобії, паніки чи соціальної фобії.

Дослідник К. Хорні, створивши соціокультурну теорію неврозів, звернула увагу на той соціальний факт, що сприяє росту тривожних розладів. Це глобальне протиріччя між християнськими цінностями, які проповідують любов і партнерські рівні відносини, і реально існуючою твердою конкуренцією та культом сили. Результатом ціннісного конфлікту стають витіснення власної агресивності й перенесення її на інших людей («Ворожий й агресивний не я, а ті, хто мене оточують»).

Придушення власної ворожості зумовлює, на думку Хорні, різкий ріст тривоги через сприйняття навколишнього світу як небезпечного й себе як нездатного протистояти цій небезпеці внаслідок заборони суспільства на агресію, тобто на активну протидію небезпеці. Цьому сприяє й культ сили та раціоналізму, що призводить до заборони на переживання й вираження негативних емоцій. У результаті відбувається їхнє постійне нагромадження й психіка працює за принципом «парового котла без клапана».

25.3. Ставлення до кризи та її подолання

Ставлення людини до кризової ситуації. Тривалість кризових переживань, можливості конструктивного чи деструктивного виходу з кризи значною мірою визначаються типом ставлення до того, що трапилось. Залежно від індивідуальних особливостей, від попереднього досвіду певне ставлення до буденних

неприємностей, стресів, конфліктів або ж до драматичних подій, що змінюють напрямок життєвого шляху, закріплюється, стає майже типовим.

Одна людина завжди ніби готова до іспитів, що їх готує життя, інша кожного разу сприймає неприємності як божу кару, покірно, без будь-яких спроб щось змінити. Є і такі, хто починає скаржитися, страждати, привертати до себе увагу тоді, коли ще майже нічого не трапилось чи усе вже позаду. Недарма у народі говорять, що пізнати людину можна лише у біді.

Типові ставлення особистості до кризи мають свої особливості.

Ігноруюче ставлення. Конфлікт «батьки – діти» чи загальна незадоволеність професійною діяльністю, де немає можливостей виявити свої здібності, чи обидві причини разом та ще і погіршення здоров'я можуть досить тривалий час не усвідомлюватися людиною. Вона ніби не помічає, як зростає «біографічний стрес», накопичуються повсякденні неприємності.

Людина недооцінює можливі наслідки того, що переживає, намагається не думати про неприємне, не бачити поганого. Заплющуючи очі на загострення взаємин з оточуючими, зростання професійних проблем, появу соматичних симптомів, вона витісняє із свідомості небажану інформацію. Таким чином, вона хоче позбутися неприємностей, відволікти долю від підступних задумів. Але це ілюзія. Не бажаючи прямо подивитись правді в очі, людина стає чимдалі залежнішою від тих самих скрутних обставин, від яких вона відвертається. Її поведінка втрачає гнучкість, що поглиблює майбутні наслідки життєвої ситуації.

Така «страусяча політика» щодо себе веде до втрати цінного часу: між тим конфлікт поглиблюється, невдачі на роботі стають хронічними, самооцінка падає, рівень самоповаги знижується. Головний біль супроводжується підвищенням тиску, виникають проблеми зі сном, починає боліти серце. Так непомітно криза переходить з поверхової стадії на більш глибинні. Цей процес називають соматизацією проблеми.

Перебільшуюче ставлення. Ще не згустилися хмари над головою, а людина вже починає панікувати, чекаючи катастрофи, землетрусу, війни, революції тощо. Це і є, так звана логіка, «само накручування», коли все негативне зростає в уяві, а позитивне, навпаки, зменшується.

Перебільшуюче ставлення, на перший погляд, є ніби протилежним ігноруючому, однак воно також дуже неефективне у пошуку компенсаторних резервів, можливостей виходу з неприємної ситуації. Людина починає іпохондрично чекати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, бачити за ними початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Фіксуються якнайменші зміни у працездатності, стані здоров'я, взаєминах з іншими людьми, і всі вони нібито свідчать про тяжкий стан, який не може не погіршуватись.

Із психотерапевтичної практики відомо, що очікування приємних подій сприяє їх появі, а очікування чогось украй неприємного підштовхує людину до нелегких випробувань. Саме тому клієнта навчають радіти, коли майже нічого приємного навколо немає, пропонують висловлювати свої найпалкіші бажання, фіксувати мрії. Перебільшуючи ставлення у кризовій ситуації прискорює небажаний розвиток подій, що віддзеркалюється у ставленні до себе і власних можливостей. Людина втрачає віру у свої сили, не хоче спробувати інший шлях, нові перспективи.

Демонстративне ставлення. На противагу ігноруючому чи перебільшуючому ставленню до кризової ситуації, коли людина неадекватно сприймає свої проблеми, *демонстративне ставлення* є досить реалістичним. Людина розуміє, що трапилось, не втрачає спроможності аналізувати перебіг подій, бачити минуле і майбутнє в їхньому взаємозв'язку. Вона знає, як саме поводитись у скрутному становищі, в якому напрямкі шукати вихід.

Проте людина вважає за доцільне підкреслити для оточуючих складність ситуації, унікальність несприятливих обставин. Таким чином, вона вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, сприяння та пільг. Усе це дає можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого – лиху долю, нещасний випадок, підступних родичів, тяжкий соціально-економічний стан у державі, нездатних керівників тощо.

Що дає така гра? Крім утилітарних мотивів, тут існують ще і мотиви суто психологічні. Не беручи на себе відповідальність за те, що трапилось, людина дійсно знижує інтенсивність кризових переживань. Однак, водночас вона й уникає ситуації вибору, необхідності вироблення нової життєвої стратегії, що заважає особистісному зростанню.

Волонтаристське ставлення. Людина десь у глибині душі розуміє, що трапилось, знає про свій кризовий стан. Але вона вважає, що все в руках, все можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Зовні здається, що вона агресивно не помічає реальності, заперечує очевидне. Спосіб життя не змінюється, хоча сил замало, а неприємності потребують коригування щоденних звичок. Власна негнучкість розцінюється як сила духу, як твердий характер, незламна воля.

Поради щодо пристосування до нових, тяжких обставин сприймаються як зрада себе. «Я не можу бути флюгером», – твердить така людина-моноліт, уперто проводячи свою лінію поведінки, збільшуючи навантаження, вигадуючи нові й нові випробування. Відчуваючи зниження самоповаги, котре переживається дуже болісно, така людина знов і знов вишукує прийоми самопримусу. Вольові зусилля вичерпують останні сили, що порушує стан здоров'я, працездатність, творчі здібності.

Слід зауважити, що той, хто практикує подібне ставлення до кризи, не знає і не хоче знати своїх реальних можливостей,

орієнтуючись на якесь абстрактне уявлення про себе. Він не може належно оцінити складність внутрішнього стану, важливість, необхідність певних переживань. Жорстокість, нетерплячість до самого себе можуть непомітно призвести до важкого погіршення здоров'я. Усе це виснажує людину і поглиблює стадію кризи.

Продуктивне ставлення. Людина розуміє, що суперечливий, хворобливий стан є неминучим, породженим певними причинами, і мине деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності в нових умовах. Вона бачить не лише збитки від драматичної ситуації, а і щось позитивне, яке розкриває нові обрії, потребує певних знань, навичок, властивостей характеру. Людина, котра вміє конструктивно переживати життєві скрути, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учиться на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє, що не передбачає емоційної дезінтеграції життєдіяльності чи зниження адаптивності поведінки. У такому випадку криза переживається, але насамперед як гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів. Кожному важко відмовлятися від звичного способу життя, від набутих стереотипів. І все ж людина з продуктивним ставленням робить це набагато легше, тому що в неї немає страху новизни, вона вірить у можливість зростання, самовдосконалення і готова шукати нові смисли.

Але і найтяжча криза залишає певну міру свободи – свободи ставлення до того, що трапилося, свободи налаштуватися так чи інакше. Можна сказати собі, що все закінчилось, нема чого чекати. Можна заглибитись у почуття жалю до себе. А можна вбачати у кризовому стані випробування, котре зробить людину сильнішою, мудрішою.

Уява завжди допомагає людині, – навіть коли вже ніщо, здається, не може їй допомогти. Так, у концентраційному таборі виживає саме той, у кого розвинута уява, хто може сховатися за нею від жахливої дійсності, де панують зневіра і відчай.

Щоб вийти переможцем, обминути спокуси, людина не повинна залишатися пасивною, вона не може тільки страждати. Знання про кризові стани, їхні симптоми, форми вияву – це вже перший крок до тієї самої свободи – свободи ставлення до скрутних обставин.

Слід зауважити, що творча особистість може перетворити таку аномальну кризу на кризу розвитку, зробивши важкі життєві умови полігоном для значних випробувань, для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. І навпаки, криза розвитку може стати початком аномальних, руйнівних переживань.

Стратегії розв'язання кризи особистістю. Досить типовою «технікою» життя у складних умовах є, так зване, «порівняння, що йде донизу». Людина порівнює себе з людьми, які потрапили у ще гірші умови, яким набагато важче. Наприклад, привезли до лікарні, де з'ясувалося, що в неї тяжка, небезпечна хвороба. Ще два дні тому вона відчувала себе нормальною, здоровою,

мала плани, перспективи, і рантом – напад, діагноз, загроза операції. Але поруч у палаті вона бачить людей, яким ще гірше, і це надає їй сил адаптуватися до кризової ситуації.

Поширеним прийомом є «передбачений сум», який дає змогу психологічно підготувати себе до нелегких випробувань і завчасно знайти засоби відвертання нещасливих поворотів долі. Так, абітурієнт, що готується до останнього іспиту, умовляє себе, що цього року, може, краще було б і не вступати до закладу, а натомість улаштуватися на роботу, ближче познайомитися з обраною професією, підтримати родину матеріально тощо. Саме так психологічно готують людину до операції, знижуючи її тривожність. Їй пропонують уявити собі різні варіанти перебігу операції: нещасний випадок під час її проведення, смерть на операційному столі, вдалу операцію без ускладнень. Пацієнт самостійно вибирає сценарій, який би він хотів розіграти сцену. Найчастіше він вибирає смерть на операційному столі. Коли ж усі потаємні страхи вже усвідомлено, хворий звільняється від них і набагато легше переносить тяжке випробування.

Відомим прийомом зміни ставлення до кризової ситуації є «позитивне тлумачення» неприємних переживань. Наприклад, людині треба протягом досить тривалого часу бути у відрядженні, де вона почуває себе дуже самотньою, де незвичні умови існування, поганий клімат, відсутність важливої інформації. Вона навчається сприймати цей час як період відпочинку від конфліктів з дорослим сином, тещею, безпосереднім керівником на підприємстві. Це час роздумів, самовдосконалення, зосередження на собі. Таке ставлення ніби змінює ситуацію, дає можливість її витримати, пережити.

скрутних обставинах можна навчитися ідентифікувати себе з тими, хто, як здається, ніколи не знав лиха, із «щасливчиками». Це прийом «прийняття ралі», котрий допомагає відчувати себе сильнішим, успішнішим, впевненішим. Але дослідження доводять, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, викликає помітні зміни в особистісних установках та цінностях.

Серед конструктивних життєвих стратегії є і стратегія «відходу». Людина відмовляється від привабливих пропозицій, уникає службових підвищень, відчуваючи, в яку кризу вона може потрапити, якщо погодиться.

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

Можна вирізнити два типи особистості, які протилежним чином сприймають кризову ситуацію та розв'язують її. *Перший тип* – люди, котрі обирають конструктивні, творчі, перетворюючі стратеги. Вони відрізняються оптимістичним світосприйманням, усталеною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, яскравою мотивацією досягнення цілей. *Другий тип* – люди, які звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело

небезпеки, мають невисоку самооцінку та песимістичний світогляд. Вони не вірять у власні сили, у здатність контролювати ситуацію, впливати на неї. Ці типи традиційно називають **інтерналами** та **екстерналами**. Доведено, що у кризовій життєвій ситуації інтернали стають ще інтернальнішими, а **екстернали** – екстернальнішими.

Інтернали сприймають складну життєву ситуацію різнобічно, у сукупності її позитивних та негативних сторін, у її зв'язках з іншими подіями. Коли умови не визначені, інтернал починає шукати нову інформації, яка допомогла б йому прийняти рішення. Він дуже чутливо ставиться до найнепомітніших особливостей колізії, яка переживається, та допомагає подолати труднощі. Світ для нього – джерело викликів, можливість визначити свої здібності, перевірити сили. Якщо така людина стикається з невдачею, вона розуміє, що слід знайти новий напрямок руху.

Можна визначити і, так звані, *метастратегічні техніки життя*. Це здатність передбачати та запобігати небезпеку, блокувати негативні події ще в зародку. Це знання, так би мовити, абетки знаків, які попереджають про наближення життєвих змін. Це також уміння усвідомлювати нерозв'язність певної життєвої проблеми і концентрувати зусилля навколо інших завдань.

Контрольні питання:

Як розуміють кризу особистості у психології?

Як поділяються кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху?

Які ступені кризи виокремлюють за силою впливу на психіку особистості? Розкрийте їх.

Що є причиною кризи особистості? На які групи вони поділяються?

Яку модальність можуть мати критичні події?

Розкрийте сутність криз психічного розвитку.

Охарактеризуйте вікові кризи особистості.

Розкрийте сутність професійних криз особистості та їхні наслідки.

Які фактори детермінують кризи професійного розвитку?

Які фази криз професійного розвитку особистості?

Які стадії професійного становлення проходить особистість і чому перехід від однієї стадії до іншої породжує нормативні кризові явища?

Розкрийте сутність критично-сміслових криз особистості та їхні наслідки для її життєдіяльності.

Як проблема смерті, свободи і сенсу життя впливає на розвиток критично-сміслових криз?

Що становлять собою екзистенційні кризові ситуації?

Розкрийте сутність життєвих криз особистості та їх наслідки.

Які причини життєвих криз особистості?

Які переживання мають місце під час гострих кризових станів?

З яких ознак можна запідозрити особистість про її суїцидні наслідки?

Розкрийте сутність криз невротичного характеру та їх наслідки.

Які типові ставлення особистості до кризової ситуації?

Охарактеризуйте ігноруючи ставлення особистості до кризи.

Охарактеризуйте перебільшуючи ставлення особистості до кризи.

Охарактеризуйте демонстративне ставлення особистості до кризи.

Охарактеризуйте волюнтаристське ставлення особистості до кризи.

Охарактеризуйте продуктивне ставлення особистості до кризи.

Які стратегії розв'язання криз може вибрати особистість? Розкрийте їх.

Наведіть приклади нормальної та анормальної криз. Покажіть їхню специфіку, знайдіть спільні ознаки.

Спробуйте проаналізувати, використовуючи власний життєвий досвід, умови поглиблення кризового стану та індивідуальні стратегії розв'язання кризи.

Знайдіть взаємозв'язок між показниками кризи та відомими Вам типами особистості.

Чи є відповідність між типовим ставленням до кризи та стратегією її подолання? Якщо є, то як Ви можете пояснити?

Література:

- Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. – № 1.
- Амбрамова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Там само. – 1985. – № 6.
- Варій М.І. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Василіук Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984.
- Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.
- Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. Киев, 1991.
- Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., перераб. доп. – М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
- Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007.
- Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум / Артур Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
- Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003.
- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.
- Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.

Глава 26

РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

26.1. Підходи і теорії розвитку особистості

Теорії розвитку особистості дітей і дорослих ще недостатньо добре розроблено. Сьогодні практично немає якоїсь єдиної теорії, здатної дати чітке уявлення про цю проблему. Тому для того, щоб більше довідатися про особливості розвитку особистості, нам необхідно ознайомитися з низкою теорій, які розкривають специфіку розвитку різних аспектів особистості.

Психологічний підхід. Розглядає в основному розвиток сфери потреб особистості й формування її статевої поведінки. До цього підходу слід зарахувати *теорії психосексуального і психосоціального розвитку*.

Теорія психосексуального розвитку, засновником якої був З. Фройд, як предмет дослідження розглядає людські потяги, емоції і статевою поведінку. З. Фройд виокремив п'ять стадій психосексуального розвитку дітей. На кожній стадії інтереси дитини й людей, що її оточують (батьків, педіатрів, рідних, вчителів тощо), зосереджено навколо якоїсь певної частини тіла (ерогенної зони), що слугує джерелом одержання задоволень. Кожній стадії властивий конфлікт між прагненням до задоволення й обмеженнями, які накладають спочатку батьки, а потім і «Супер-Его».

Фройд виокремив такі стадії психосексуального розвитку:

оральна стадія (від народження до двох років). На цій стадії ерогенною зоною є рот. Енергія дитини спрямована на те, щоб одержати задоволення через рот (в основному, прийом їжі і смоктання яких-небудь предметів). Надмірне задоволення на стадії грудного вигодовування може спричинити те, що, ставши дорослою, людина буде гранично самостійною без очевидних на те основ. І навпаки, незадоволеність, неприємні відчуття в цей період можуть зумовити формування дуже залежного дорослого. Про людей, які постійно роздратовані, агресивні або саркастичні, схильні до переїдання, гризуть нігті, багато говорять, курять, люблять жувальну гумку, льодяники, З. Фройд сказав би, що всі вони «застрягли на оральній стадії розвитку»;

анальна стадія (від 2 до 3 років). Головною ерогенною зоною стає задній прохід. На цій стадії дитині прищеплюються навички туалету. І її увага зосереджується на анальній сфері, на виділеннях і випорожненнях. Діти, що успішно пройшли цю стадію, вирізняються гнучкістю мислення, великодушністю, акуратністю – рисами, які зберігаються на все життя. Швидко і поєднане з насильством привчання до туалету може обернутися тим, що дитина

«зациклитися» на постійних вимогах чистоти, на зайвій увазі до правил гігієни, надмірної охайності. І навпаки, якщо батьки не звертають уваги на те, куди і як дитина ходить у туалет, то у результаті може сформуватися дорослий, схильний до негативізму, анархічності домінування;

фалічна стадія (від 4 до 5 років). На цій стадії діти уважно вивчають свої статеві органи і головним джерелом задоволень для дитини стає пеніс або клітор. Відповідно до Фройда, у цей період починають виявлятися статеворольові відмінності між хлопчиками і дівчатками. У дітей уперше з'являється симпатія до батьків протилежної статі та почуття ворожості до батьків однієї з ними статі. Можливі пов'язані з цими почуттями конфлікти Фройд назвав едиповим комплексом (у хлопчиків) і комплексом Електри (у дівчаток). Діти, які успішно переборювали дану стадію, зазвичай розв'язують конфлікти за допомогою ототожнення себе з батьками тієї

статі, що і вони. При цьому такі діти починають копіювати зразки поведінки, інтонації мови, зачіски тощо. батьків відповідної статі. Фройд вважав, що хлопчики, які мали труднощі на цій стадії, стають боязкими, соромливими, пасивними чоловіками. Що стосується дівчаток, то вони несуть «комплекс Електри» все життя, лише в кожен віковий період це виявляється по-різному. Звичайно, це виражається в неадекватно інтенсивному прагненні до статевого зв'язку з чоловіками або в бажанні мати сина як компенсацію у разі відсутності такого постійного зв'язку;

латентна стадія (від 6 до 12 років). У цьому віці лібідо не концентрується на якійсь певній частині тіла чи органі, а сексуальні потенції ніби дремають у стані бездіяльності, спокою. Діти, успішно ідентифікувавши себе з представниками тієї ж статі, що й вони, починають не лише копіювати, а й швидко засвоювати норми поведінки, які відповідають їх статі і схвалені суспільством;

генітальна стадія (від 12 до 18 років). На цій стадії зберігаються деякі особливості, характерні для ранніх стадій, але головним джерелом задоволення стають статеві зв'язки з представником протилежної статі.

Останнім двом стадіям Фройд приділив мало уваги, оскільки вважав, що основні особистісні характеристики закладаються в 5–6 років.

руслі психоаналітичної теорії проблемою розвитку особистості займався також німецький психолог Ерік Еріксон. Як і Фройд, Еріксон вважав, що лише здорова доросла людина здатна задовольняти свої потреби в особистісному розвитку, бажання власного «Его» («Я») і відповідати вимогам суспільства. На відміну від Фройда, Еріксон частіше вживає поняття «соціальний розвиток», підкреслюючи вплив на розвиток людини соціальних, історичних і культурних чинників (у Фройда стадії мали назву «психосексуальних»).

Еріксон виокремлював основні *дихотомії*, характерні для різних стадій психосоціального розвитку особистості:

довіра – недовіра (грудний вік);
автономія – сором і сумніви (1–2 роки);
ініціатива – почуття провини (3–5 років);
працьовитість – неповноцінність (молодший шкільний вік);
становлення індивідуальності (ідентифікація) – рольова дифузія (юність);
інтимність – самотність (початок дорослого періоду);
творча активність – застій (середній вік);
умиротворення – розпач (старість) (рис. 26.1).

Стадії розвитку	Нормальна лінія розвитку	Аномальна лінія розвитку
1	2	3
1. Раннє дитинство (від 0 до 1 року).	ДОВІРА ДО ЛЮДЕЙ як взаємна любов, прихильність, взаємне визнання батьків і дитини, задоволення потреб дітей у спілкуванні й інших життєво важливих потреб	НЕДОВІРА ДО ЛЮДЕЙ як результат поганого звертання матері з дитиною, ігнорування, зневаги її, позбавлення любові. Занадто раннє або різке відлучення дитини від грудей, її емоційна ізоляція
2. Пізнє дитинство (від 1 року до 3 років).	САМОСТІЙНІСТЬ, ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ. Дитина дивиться на себе як на самостійну, але ще залежну від батьків людину	СУМНІВ У СОБІ І ГІПЕРТРОФОВАНЕ ПОЧУТТЯ СОРОМУ. Дитина почуває свою непристосованість, сумнівається у своїх здібностях, випробує позбавлення, недоліки в розвитку елементарних рухових навичок (наприклад, ходінні). Слабко розвинута мова, сильне бажання сховати свою ущербність від навколишніх людей, почуття сорому
3. Раннє дитинство (близько 3–5 років).	АКТИВНІСТЬ. Жива уява, активне вивчення навколишнього світу, наслідування дорослих, включення в статево-рольову поведінку, ініціативність	ПАСИВНІСТЬ. Млявість, відсутність ініціативи, інфантильне почуття заздрості до інших дітей і людей, пригніченість, ухильність, відсутність ознак статево-рольової поведінки, почуття провини
4. Середнє дитинство (від 5 до 11 років).	ПРАЦЬОВИТІСТЬ. Виражене почуття обов'язку і прагнення до досягнень, розвиток пізнавальних і комунікативних умінь і навичок. Постановка перед собою і розв'язання реальних завдань, спрямованість фантазії й гри на кращі перспективи, активне засвоєння інструментальних і предметних дій, орієнтація на завдання	ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ НЕПОВНОЦІННОСТІ. Слаборозвинені трудові навички, уникнення складних завдань, ситуацій змагання з іншими людьми, гостре почуття власної неповноцінності, приреченість на те, щоб усе життя залишатися посередністю. Відчуття тимчасового затишку перед бурею або періодом статевої зрілості, конформність, рабська поведінка, почуття даремності докладених зусиль під час розв'язання різних завдань

<p>5. Статева зрілість, підлітковість і юність (від 11 до 20 років).</p>	<p>ЖИТТЄВЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ. Розвиток тимчасової перспективи – планів на майбутнє, самовизначення у питаннях: яким бути? і ким бути? Активний пошук себе й експериментування в різних ролях. НАВЧАННЯ. Чітка полова поляризація у формах поведінки. Формування світогляду. Взяття на себе лідерства в групах однолітків і при потребі підпорядкування їм. Становлення індивідуальності</p>	<p>ПЛУТАНИНА РОЛЕЙ. Зсув і змішування тимчасових перспектив: думка не тільки про майбутнє, а й про минуле. Концентрація душевних сил на самопізнанні, сильно виражене прагнення розібратися в самому собі на шкоду відносинам із зовнішнім світом, або рольова фіксація. Втрата трудової активності. Суміш форм статевої поведінки, ролей у лідерстві. Плутанина в моральних і світоглядних установах</p>
<p>6. Рання дорослість (від 20 до 40–45 років).</p>	<p>БЛИЗЬКІСТЬ ДО ЛЮДЕЙ. Прагнення до контактів з людьми, бажання присвятити себе іншим людям. Народження і виховання дітей. Любов і робота. Задоволеність особистим життям</p>	<p>ІЗОЛЯЦІЯ ВІД ЛЮДЕЙ. Уникання людей, особливо близьких, інтимних відносин із ними. Труднощі характеру, нерозбірливі відносини і непередбачена поведінка. Невизнання, ізоляція, перші симптоми відхилення у психіці, розладів, що виникають під впливом нібито існуючих загрозливих сил. Стан самотності</p>
<p>7. Середня дорослість (від 40–45 до 60 років).</p>	<p>ТВОРЧІСТЬ. Продуктивна і творча робота над собою і з іншими людьми. Зріле, повноцінне, різноманітне життя, задоволеність сімейними стосунками, гордість за своїх дітей. Навчання і виховання нового покоління</p>	<p>ЗАСТІЙ. Егоїзм, егоцентризм, непродуктивність у роботі. Рання інвалідність. Виняткова турбота про самого себе, всепроцнення собі</p>
<p>8. Пізня дорослість (понад 60 років).</p>	<p>ПОВНОТА ЖИТТЯ. Постійні роздуми про минуле, його спокійна, зважена оцінка. Прийняття прожитого життя. Здатність примиритися з неминучим. Розуміння того, що смерть не страшна. Стан умиротворення</p>	<p>РОЗПАЧ. Відчуття того, що життя прожите даремно, що часу залишилося занадто мало, що воно летить занадто швидко. Усвідомлення безглуздості, втрата віри в себе й інших людей. Бажання прожити життя заново, прагнення одержати від нього більше, ніж було отримано. Відчуття відсутності у світі порядку, наявності в ньому доброго, розумного початку. Острах смерті, що наближається</p>

Рис. 26.1. Стадії розвитку особистості (за Е. Еріксоном).

Таким чином, Е. Еріксон виокремив вісім стадій особистісного розвитку. На першій з них розвиток дитини визначається майже суто спілкуванням із нею дорослих, насамперед матері. На цій стадії вже можуть виникнути передумови до вияву в майбутньому прагнення для людей або відчуження від них.

Друга стадія визначає формування в дитини таких особистісних якостей, як самостійність і впевненість у собі. Їхнє становлення знову значною мірою залежить від характеру спілкування і поведінки дорослих з дитиною. До трьох років дитина вже набуває певних особистісних якостей.

Третя і четверта стадії розвитку, за Е. Еріксоном, збігаються з уявленнями Д.Б. Ельконіна та інших психологів. У Еріксона підкреслюється значення навчальної та трудової діяльності для психічного розвитку дитини в ці роки.

Основний момент особистісного розвитку в юності та підлітковому віці полягає в тому, що засвоюються нові життєві й соціальні ролі, а це змушує людину по-новому дивитися на багато речей.

На кожній з восьми стадій дитина проходить через специфічну кризу, суть якої полягає у конфлікті між протилежними станами свідомості і психіки. Суть конфліктів та їхня періодизація зводяться до такого:

конфлікт між довірою і недовірою до навколишнього світу (з народження до 1 року);

конфлікт між почуттям незалежності і відчуттям сорому і сумніву (1–3 роки);

конфлікт між ініціативністю і почуттям провини (4–5 років);

конфлікт між працьовитістю і почуттям неповноцінності (6–11 років);

конфлікт між розумінням приналежності до визначеної статі і нерозумінням форм поведінки, що відповідають даній статі (12–18 років);

конфлікт між прагненням до інтимних відносин і відчуттям ізольованості від навколишніх (рання дорослість);

конфлікт між життєвою активністю і зосередженістю на собі, своїх вікових проблемах (середня дорослість);

конфлікт між відчуттям повноти життя і розпачем (пізніше дорослішання).

Еріксон вважав, що якщо ці конфлікти розв'язуються успішно, то криза не набуває гострих форм і закінчується утворенням певних особистісних якостей, у сукупності складових того чи іншого типу особистості. Невдале розв'язання кризи на якійсь зі стадій призводить до того, що, переходячи на нову стадію, людина переносить із собою необхідність розв'язувати протиріччя, властиві не лише для даної стадії, а й для попередньої. Однак у цьому разі це дається набагато складніше.

Проте на кожній з виокремлених стадій розвитку Еріксон описав лише окремі моменти, взяті лише деякі особистісні новотвори, характерні для певного віку. Без уваги, наприклад, залишаються засвоєння і використання мови, слабко представлена лінія морального розвитку.

Когнітивний підхід. Насамперед ставить розвиток пізнавальної (когнітивної) сфери людини (або намагається пояснити розвиток інших сфер особистості особливостями розвитку інтелектуальної сфери).

Найповніше проблеми розумового розвитку розробив швейцарський учений Жан Піаже. Відповідно до його теорії, на кожній стадії розвитку формуються нові пізнавальні навички, які визначають межі того, чому можна навчити людину у цей період. Значна частина активності дітей відводиться на ігри, що Піаже розглядав як неодмінний компонент їхньої важливої роботи з дослідження навколишніх об'єктів – людей, явищ, предметів. Він вважав, що така форма навчання необхідна для нормального розумового розвитку й успішного процесу дорослішання.

Піаже виокремлював такі стадії когнітивного розвитку:

сенсомоторна (від народження до 2 років). На цій стадії у дітей формується здатність зберігати в пам'яті образи предметів навколишнього світу. До завершення цієї стадії дітям здається, що предмети перестають існувати, коли вони на ці предмети не дивляться;

передопераційна (від 2 до 7 років). У цей час діти вчаться розрізняти символи та їхні значення;

стадія конкретних операцій (від 7 до 11 років). У цей період діти вчаться подумки робити дії, що раніше вони виконували тільки руками;

стадія формальних операцій (від 12 до 15 років). На цій стадії підлітки опановують навички розв'язання абстрактних математичних і логічних задач, осмислювати моральні проблеми, а також міркувати про майбутнє.

Однією з важливих соціально-психологічних проблем є проблема морального дорослішання. У науці її іноді позначають як «проблему морального розвитку дитини». На думку Піаже, моральний розвиток відбувається не так, як розумовий, і залежить від досвіду спілкування дитини з навколишніми людьми і предметами. У цьому спілкуванні моральні міркування і розумовий розвиток виявляються взаємозалежними. Піаже з'ясував цікавий факт: у дітей, як і в дорослих, те, про що вони говорять, часто суперечить тому, що вони роблять, тобто між словом і ділом – величезна дистанція.

Репліки дітей 3-річного віку узгоджуються з їхньою поведінкою, хоча пояснити правила гри діти ще не можуть. Вони впевнені, що правила гри породжені якимось зовнішнім авторитетом і вважають ці правила незмінними. До 7-8 років гра набуває частково соціального характеру, коли всі правила слід узгодити між її учасниками.

Спираючись на працю Піаже про інтелектуальний розвиток дітей, американський психолог Лоуренс Кольберг розробив теорію морального розвитку дитини, яка показує взаємозв'язок морального обґрунтування і розумового розвитку. Він виокремлював три рівні, які охоплюють шість стадій морального розвитку (рис. 26. 2).

Як ми бачимо, кожна наступна стадія ґрунтується на попередній, перетворює її та містить у собі, а також закладає нові підходи і критерії для вироблення моральних суджень. Кольберг думав, що підсумок морального розвитку досягається в середньому до 25 років. Але поки розвиток продовжується, послідовність стадій залишається незмінною.

Рівень і стадія морального розвитку	Типові приклади поведінки
РІВЕНЬ 1. Передморальний (з 4 до 10 років). Стадія 1. Орієнтація на покарання. Стадія 2. Орієнтація на заохочення.	На цьому рівні вчинки визначаються зовнішніми обставинами і точка погляду інших людей до розрахунку не беруть. На цій стадії судження виносяться в залежності від тієї винагороди чи покарання, що може зумовити цей учинок. Дотримування встановлених правил поведінки тільки для того, щоб уникнути покарання. Судження про вчинок виносяться відповідно до тієї користі, що з нього можна витягти; конформна, погоджена з нормами поведінки, спрямована на те, щоб у результаті отримати заохочення; чекання дитиною того, що у відповідь на її позитивні вчинки до неї ставилися б так само добре, як і вона вчинила.
РІВЕНЬ 2. Конвенціональний (з 10 до 13 років). Стадія 3. Орієнтація на зразок «гарного хлопчика/дівчинки» Стадія 4. Орієнтація на авторитет.	Людина, що перебуває на цьому рівні розвитку, дотримується умовної ролі, орієнтуючись при цьому на принципи інших людей. Судження ґрунтуються на тому, чи отримає вчинок схвалення тих чи інших людей, чи ні. Поведінка, погоджена з встановленими нормами і правилами, розрахована на те, щоб уникнути несхвалення з боку інших людей, які задають відповідні зразки. Судження виносяться відповідно до встановленого порядку, повага до влади і запропонованих нею законів. Захист правил і соціальних норм, встановлених авторитетними організаціями або особами, щоб уникнути осуду з їх боку і виникнення почуття провини за невиконання своїх обов'язків перед ними.
РІВЕНЬ 3. Постконвенціональний (з 13 років) Стадія 5. Орієнтація на суспільний договір. Стадія 6. Орієнтація на загальнолюдські принципи і моральні норми.	Саме на цьому рівні людина судить про поведінку, виходячи зі своїх власних критеріїв, що припускають і високий рівень розумової діяльності. Виправдання вчинку ґрунтується на повазі до демократично прийнятого рішення, на повазі прав людини. Моральні дії керуються засадами суспільного благополуччя, що засновані на самоповазі і повазі інших людей. Учинок кваліфікується як правильний, якщо він продиктований совістю, – незалежно від його законності або думки інших людей. Моральні дії, керовані самостійно обраними людиною загальнолюдськими етичними принципами, наприклад, нормами рівності, достоїнства, справедливості. Діти керуються відповідними нормами і принципами для того, щоб уникнути самовідчуження, втрати людського достоїнства, докорів сумління.

Рис. 26.2. Рівні і стадії морального розвитку (за Кольбергом).

свій час теорія Кольберга зазнавала серйозної критики на таких підставах: а) стадії не є однорідними й однозначними, не утворюють незмінної послідовності; б) Кольберг і Піаже включають у поняття морального розвитку моральний закон, чесність, відповідальність, адже уявлення про кожне з них у різних людей можуть формуватися по-різному; в) теорія Кольберга орієнтується лише на чоловічу поведінку, ігноруючи особливості жіночої.

Поведінковий підхід (біхевіористські теорії). Основним у розвитку особистості вважається розширення репертуару поведінки, якого досягають шляхом навчання. Зокрема, один з родоначальників цього напряму Джон Уотсон вважав, що людина така, якою навчилася бути. Багато прихильників біхевіоризму думають, що людина «вчиться поводитися» все життя, але не виокремлюють при цьому особливих періоди або стадії. Замість цього вони визначають три типи навчання:

Класичне обумовлювання – це найпростіший тип навчання, у процесі якого використовуються лише мимовільні рефлекси дітей. Ці рефлекси й у людини, і у тварин є вродженими. Дитина під час навчання суто автоматично реагує на будь-які зовнішні стимули, а потім вчиться реагувати в такий самий спосіб на стимули, що трохи відрізняються від перших. Реакцію страху, коли він переноситься з одних речей на інші, біхевіористи назвали **генералізацією** (від англ. generalisation – узагальнення).

Оперантне обумовлювання. Б. Скіннер розробив специфічний тип навчання, яке назвав оперантним обумовлюванням. Сутність його полягає в тому, що людина контролює свою поведінку, орієнтуючись на її ймовірні наслідки (позитивні або негативні). Наприклад, упродовж експерименту Скіннер учив пацюків натискати на засувку клітки в такий спосіб: як тільки вони натискали на неї, він давав їм їжу, таким чином закріплюючи їхню реакцію. Річ у тому, що діти, як і тварини, переймають в інших різні форми поведінки за допомогою оперантного обумовлювання, елементами якого є підкріплення і покарання. **Підкріплення** – це будь-який стимул, що збільшує імовірність повторення визначених реакцій, форм поведінки. Воно може бути негативним і позитивним. Позитивним є підкріплення, приємне людині, що задовольняє якусь його потребу і сприяє повторення форм поведінки, які заслуговують заохочення. Негативним є таке підкріплення, що змушує повторювати реакції неприйняття заперечення чого-небудь. Прихильники біхевіористської теорії встановили, що покарання є специфічним засобом навчання.

Навчання за допомогою спостереження. Напевно, ні для кого не таємниця, як важливо показувати дітям гарний приклад. Американський психолог А. Бандура, визнаючи важливість навчання за типом класичного й оперантного обумовлювання, все-таки вважає, що в житті набагато частіше навчання відбувається завдяки спостереженню: дитина спостерігає за тим, що роблять, як поведуться батьки, бабусі й дідусі, однолітки, інші люди в її соціальному оточенні, та намагається відтворювати зразки їхньої поведінки. Це **соціальне навчання**. Суть навчання за допомогою спостереження полягає в тому, що людина копіює чийсь зразки (форми, моделі) поведінки, не очікуючи якого-небудь заохочення або покарання за це. За роки дитинства у неї накопичується величезна інформація про різні форми поведінки, хоча у своїй поведінці вона може і не відтворювати їх. Однак якщо вона бачить, що якісь справи, вчинки, поведінкові реакції інших дітей заохочують, то, найімовірніше, вона намагатиметься

скопіювати їх. Крім того, цілком ймовірно, що вона охочіше наслідуватиме тих людей, якими вона захоплюється, яких любить, що її житті важать більше, ніж інші. Діти ніколи не будуть добровільно копіювати зразки поведінки тих людей, які їм неприємні або яких вони бояться.

Гуманістичний підхід. Основи розвитку особистості репрезентуються у формі *особистісного росту, самоактуалізації, саморозвитку*. Зокрема, відповідно до теорії А. Маслоу, кожна людина має мотиваційний набір, який допомагає їй задовольняти потреби п'яти рівнів (ієрархію потреб за А. Маслоу). Лише в тому разі, коли задоволені біологічні потреби і є впевненість у тому, що вони й у майбутньому задовольнятимуться нормально, людина може переходити до задоволення інших, вищих потреб – у любові і приналежності до конкретної соціальної групи (соціальний статус), самооцінці і самореалізації. Тільки задовольнивши потребу найвищого рівня, людина може стати здоровою, творчою і незалежною особистістю.

Діяльнісний підхід. Розвиток особистості відповідно до нього відбувається в процесі включення її в різні види діяльності.

Шляхи розв'язання проблеми розвитку особистості, які окреслили П.П. Блонський і Л.С. Виготський, розгорнув і поглибив О.М. Леонтьєв, який писав, що потрібно говорити про залежності розвитку психіки не від діяльності взагалі, а від провідної діяльності.

Важливим етапом формування особистості дитини є ігрова діяльність, гра. Гра є соціальною за походженням діяльністю, і тому вона соціальна за своїм змістом.

Далі безпосередньо-емоційне спілкування з дорослими є провідною діяльністю дитини, назовні й усередині якої формуються орієнтовно і сенсо-моторно-маніпулятивні дії. На межі раннього дитинства відбувається перехід дитини до власне предметних дій, тобто оволодіння суспільно виробленими способами дій із предметами. У цей період відбувається інтенсивне оволодіння предметно-знаряддєвими операціями – формується «практичний інтелект». Ж. Піаже показує, що в цей період відбувається розвиток сенсо-моторного інтелекту, що підготовлює виникнення символічної функції.

Саме предметно-знаряддєва діяльність, є провідною у ранньому дитинстві.

дошкільному віці провідною діяльністю є гра в її найбільш розгорнутій формі (рольова гра). Головне значення гри для дітей дошкільного віку полягає в тому, що завдяки особливим ігровим прийомам дитина моделює в ній відносини між людьми. Рольова гра постає як діяльність, у якій відбувається орієнтація дитини у складових людської діяльності. На цій основі у неї формується прагнення до суспільно значущої і суспільно оцінюваної діяльності, що є основним моментом готовності до шкільного навчання. У цьому

полягає основне значення гри для психічного розвитку і це ж є її основною функцією.

Л.С. Виготський висунув положення про те, що для розумового розвитку дітей шкільного віку основне значення має навчання. У процесі її здійснення дитиною відбувається інтенсивне формування інтелектуально-пізнавальної сфери. Провідне значення навчальної діяльності ще й у тому, що через неї опосередковується вся система взаємин дитини з навколишніми дорослими аж до особистісного спілкування в родині.

Особливі труднощі становить виокремлення основної діяльності підліткової період. Це пов'язано з тим, що провідною діяльністю продовжує залишатися навчальна діяльність. Але не слід забувати, що критичний період у розвитку організму людини – це період статевого дозрівання. Статевий розвиток впливає на формування особистості в цей період, хоча не є первинним. У підлітковому віці виникає і розвивається особлива діяльність, яка полягає у встановленні особових-інтимно-особистих відносин між підлітками. Цю діяльність Т.В. Драгунова і Д.Б. Ельконін назвали *діяльністю спілкування*. Її відмінність від інших форм взаємин (наприклад, ділової співпраці) полягає у тому, що основним змістом є інший підліток як людина з певними особистими якостями.

Діяльність спілкування є тут своєрідною формою відтворення у відносинах між однолітками таких, що існують серед дорослих людей. У процесі спілкування відбувається заглиблена орієнтація у нормах цих відносин та їхнє освоєння.

таких умовах оформлюються загальні погляди на життя, на взаємини між людьми, на своє майбутнє, тобто формуються особисті сенси життя. Таким чином, у спілкуванні формується самосвідомість як «соціальна свідомість, перенесена всередину» (Л.С. Виготський).

Змістовно-предметні характеристики основних типів діяльності відповідно до періодів розвитку особистості дитини дозволяють поділити всі типи діяльності на дві групи.

До першої групи входить діяльність, усередині якої відбувається інтенсивна орієнтація в основних смислах людської діяльності й освоєння завдань, мотивів і норм взаємин між людьми. Це діяльність у системі «дитина – суспільний дорослий»:

безпосередньо-емоційне спілкування дитини;

рольова гра;

інтимно-особистісне спілкування підлітків.

При здійсненні цієї групи діяльності відбувається переважний розвиток у дітей мотиваційно-споживчої сфери.

Іншу групу становлять діяльності, усередині яких відбувається засвоєння суспільно вироблених способів дії з предметами й еталонів, які виокремлюють у предметах ті чи

інші їхні аспекти. Це діяльності в системі «дитина – суспільний предмет»:

- маніпулятивно-предметна діяльність дитини раннього віку;**
- навчальна діяльність молодшого школяра;**
- навчально-професійна діяльність старших підлітків.**

межах діяльнісного підходу було розроблено теорію розвитку особистості як процесу входження її в різні соціальні групи (О.В. Петровський). Цей процес охоплює три стадії: а) адаптації; б) індивідуалізації; в) інтеграції. Тобто спочатку людина пристосовується до групи (родина, група дошкільників, шкільний клас, дружня компанія тощо), потім демонструє свою індивідуальність і після цього зливається з групою, починаючи трансформувати її життєдіяльність.

Системний підхід. Припускає одночасне вивчення всіх аспектів розвитку дитини, а також допомагає зрозуміти їхній взаємозв'язок і взаємозумовленість.

Система – це сукупність частин (підсистем) та їхніх взаємозв'язків, взаємовпливів і взаємодій. Кожен із нас – це цілісна система, яка складається з різних підсистем. Як у психологічній системі, у нас є фізична, розумова, соціальна й емоційна підсистеми.

Основна вимога системного підходу – розглядати дитину як цілісну істоту в найрізноманітніших її стосунках з навколишнім світом: родиною, друзями, школою та іншими соціальними інституціями. Зрозуміти дитину ми можемо лише тоді, коли вивчимо

взаємини в родині, суспільстві, нарешті, якщо ми ще зрозуміємо, крім соціального, і фізичне середовище, що її оточує.

Інтегральний підхід. Відповідно до нього, наша психічна активність має кілька вимірів, розмірностей, аспектів, рівнів, інстанцій і/або та ін. Ці складові можуть перебувати в одному ряді, утворювати ієрархії і/або належати до якісно різних субстанцій. Ряд, утворений з них, має *фрактальний, орієнтований (векторний), цілеспрямований характер*, прагне до деякої граничності.

Фрактал – це нелінійна структура, яка зберігає себе незалежно від зміни масштабу і володіє пов'язаністю. Він здатний мати ірраціональну розмірність, завдяки чому може поставати як спосіб організації взаємодії просторів різної природи і розмірності. З позицій фрактального підходу можна розглядати індивідів (ширше – особистості) як монади, що взаємодіють на основі резонансу. При цьому саму особистість слід розглядати як множину і/або систему субособистостей, а соціум – як безліч і/або систему особистостей.

Кожна сфера, рівень, аспект і/або тощо має свої іпостасі виявів: модальність, субмодальність, супермодальність і метамодальність. Узагальнено інтегральність виявляється як мінімум в активності, пов'язаності, цілісності, синергетичності й акмеологічності.

Різноманіття вияву модальностей (використовуючи тріадну і більшу за обсягом системи) складається з таких підсистем:

якісної (емоціо) (наприклад, зразки, емоції, почуття);
аналітичної (раціо) (семантичні значення,
уявлення, думки);
субстанціональної (інтуїцію) (символічні
значення, передчуття, надії, вірування, ідеали);
буттєвої (екзистенціо) (існування, переживання);
діючої (праціо) (поведінкові акти, дії, вчинки).

Наприклад, якщо діагностується *рівень розуміння*, то його вияви соціальному плані можуть позначатися як: а) *співпереживання* (емоціо); б) *усвідомлення* (раціо); в) *довіра* (інтуїцію); г) *рийняття* (екзистенціо); д) *сприяння*. Перелічені поняття можна назвати *метамодальними синонімами*. Іншими словами, вони є модальними репрезентаціями.

26.2. Гармонійний і дисгармонійний розвиток особистості

Різнобічний розвиток особистості вимагає формування різноманітних здібностей та інтересів, які відповідають різним сферам людської життєдіяльності.

Коли йдеться про ідеал різнобічно розвиненої особистості, то мається на увазі, що цей розвиток буде гармонійним. Гармонійні взаємини між особистістю і світом означають гармонію того, що особистість жадає від інших, і того, що вона може їм дати. *Гармонійна особистість* перебуває в єдності зі світом, людьми і сама собою. Така людина є безпосередньо моральною особистістю. Порушення моральних норм для неї – це порушення цілісності власної особистості.

Становлення гармонічно розвинутої людини пов'язане з формуванням ієрархічної структури мотивів і цінностей: домінуванням вищих рівнів над нижчими. Рівень мотивів і цінностей визначається мірою їхньої спільності, починаючи з особистих мотивів (найнижчих) через інтереси близьких людей, колективу, суспільства – до загальнолюдських універсальних цілей. Наявність таких ієрархій у особистості не порушує її гармонії, тому що складність, множинність інтересів, поліспрямованість за наявності домінанти забезпечують різноманіття зв'язків зі світом, загальну стійкість.

Навпаки, простота особистості (наявність єдиної мети, заглибленість в одну діяльність, звуження кола спілкування і проблем) найчастіше призводить до її дисгармонійності. Системним параметром, який характеризує гармонійну особистість, є високий рівень збалансованості відносин різних особистісних утворень (*потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки, образа Я-реального і Я-ідеального та ін.*).

Гармонійність особистості залежить від того, наскільки домінування вищого рівня є у згоді з нижчим рівнем. Наприклад, яке співвідношення свідомих і неусвідомлюваних, безпосередніх і навмисних, природних і духовних рівнів.

Повноцінне формування людської особистості залежить від саморегуляції особистісних процесів.

Структура особистості набуває гармонійності в результаті максимального розвитку тих здібностей людини, які створюють домінуючу спрямованість її особистості, що додає зміст усій її життєдіяльності. Гармонійність особистості досягається лише в тому разі, коли свідомі прагнення людини цілковито відповідають її безпосереднім, часто навіть неусвідомлюваним нею самою, бажанням. Мотивуюча сила таких несвідомих утворень настільки велика, що в умовах протиріччя зі свідомими прагненнями людини, вони спричиняють найгостріші афективні конфлікти, які спотворюють і навіть руйнують особистість. Афективні переживання, які виникають у результаті конфлікту різноспрямованих мотиваційних тенденцій, за певних умов стають джерелом формування дисгармонійної особистості.

Для дисгармонійної особистості характерні різні порушення емоційної, пізнавальної, моральної і поведінкової сфер: безпричинні страхи, замкнутість (аутизм), невмотивована агресивність та ін. Такі порушення можуть зумовлювати гіперкомпенсації, неадекватні самооцінки і рівень домагань. Психокорекційний і терапевтичний ефект у цьому разі можуть мати: включення такої особистості в діяльність із зовні регульованим рівнем труднощів завдань і предметно оформленими результатами; застосування високих емпатичних відносин; використання інтенсивного соціального схвалення («погладжування») тощо.

віком в одних дітей виникає потреба виправдати свої особливості, тоді вони починають перетворювати «вади у добродієвності», тобто ставитись до них, як до коштовного. У цих випадках «неузгодженість» між свідомістю і поведінкою залишається:

таких дітей постійно виникають конфлікти з навколишніми людьми, сумніви і почуття незадоволеності, пов'язані з удаваною недооцінкою їхньої особистості.

Інші діти продовжують засвоювати моральні цінності, що, перебуваючи у конфлікті з особливостями їхньої особистості, спричиняють у них постійний внутрішній розлад із самим собою. В результаті з дітей з нездоланим афектом формуються люди, які завжди перебувають не в злагоді з навколишніми та із собою, та мають багато негативних рис характеру. Досить часто з таких дітей виходять люди соціально неадаптовані, схильні до злочинів.

Люди з дисгармонійною організацією особистості – це не просто індивіди зі спрямованістю «на себе». Це люди з подвійною (або множинною) спрямованістю, які перебувають у конфлікті із собою,

люди з розщепленою особистістю, в яких свідоме психічне життя і життя неусвідомлених афектів є в постійному протиріччі.

Домінування тієї чи іншої мотивації може бути різним на свідомому і неусвідомленому рівнях. У результаті ми маємо дисгармонійну структуру особистості, постійно роздратовану внутрішніми конфліктами. Такого роду конфлікти виникають лише за певних умов та можуть бути *зовнішніми і внутрішніми*.

Зовнішні умови конфлікту зводяться в основному до того, що задоволення яких-небудь глибоких та активних мотивів і взаємин особистості перебуває під загрозою або стає зовсім неможливим. Внутрішні умови психологічного конфлікту зводяться до протиріччя або між різними мотивами і відносинами особистості, або між можливостями і прагненнями особистості. Треба мати на увазі, що внутрішні умови психологічного конфлікту в людини рідко виникають спонтанно, а насамперед зумовлені зовнішньою ситуацією, історією становлення особистості, її психофізіологічною організацією.

Ще однією умовою психологічного конфлікту може бути суб'єктивна нерозв'язність ситуації. Конфлікт виникає тоді, коли людині здається, що вона не в змозі змінити об'єктивні умови, які породили конфлікт. Психологічний конфлікт дозволяється лише тоді, коли в людини складаються нові стосунки до об'єктивної ситуації, яка породила конфлікт, і нові мотиви діяльності.

Розвиток і розв'язання конфлікту – це гостра форма розвитку особистості. У психологічному конфлікті наявні колишні й формуються нові стосунки особистості, змінюється сама структура особистості. Щобільше, внутрішній конфлікт – необхідна умова розвитку самосвідомості. Сам факт можливості таких конфліктів на всіх етапах життєдіяльності людини є обов'язковим елементом її функціонування, що дозволяє говорити про гармонію як динамічний стан буття особистості.

Однією з причин розвитку дисгармонійності особистості школяра може бути феномен «**значеннєвого бар'єру**». Виникнення такого феномену зумовлене тим, що дорослий, впливаючи на дитину, не враховує або не зважає на наявність у неї активізованих у цей час потреб і прагнень. У дитини виникає конфлікт між її безпосереднім бажанням і прагненням виконати те, що вимагає від неї дорослий. Часто дитина не здатна свідомо поступитися певному бажанню дорослого, і тоді в неї виникає особлива захисна реакція: вона ніби перестає чути і розуміти пропоновану їй вимогу, хоча насправді вона просто не сприймає змісту адресованих їй слів. Значеннєвий бар'єр може виникнути і стосовно конкретної людини, незалежно від того, які вимоги вона висуває, і стосовно конкретної вимоги, незалежно від того, хто її ініціює.

Значеннєвий бар'єр стосовно конкретної людини формується, звичайно, у результаті таких дій дорослого (вчителя, батька), які спричиняють конфлікт із дитиною, коли він не враховує справжні

мотиви поведінки дитини або приписує їй мотиви, яких у неї насправді немає.

Щоб не допустити появи *значенневого бар'єру* при виникненні конфліктної ситуації, необхідно з'ясувати, як сама дитина розуміє причину свого вчинку. При цьому важливо дотримуватися доброзичливості стосовно дитини, необхідна дружня розмова двох людей, зацікавлених спільно знайти причини конфлікту і спробувати усунути їх. Щоб уникнути утворення значенневого бар'єру не слід постійно повторювати ті самі вимоги, докори, на які дитина не реагує. Щоб вимога була сприйнята і вплинула, необхідно, щоб вона відповідала внутрішній позиції.

26.3. Формування змісту особистості

наш час усе більшого поширення в діагностиці і розвитку особистості отримує *психосемантичний підхід*. Зазначений підхід орієнтується на семантичні складові особистості (особистісні змісти) та оточення. Застосування методів, розвинутих у межах цього підходу є дуже плідним для гуманізації особистості.

погляду психосемантичного підходу, гуманізація особистості є зміною особистісних змістів (за структурою, змістом і взаємозв'язками), які починають включати морально значущі утворення і гуманістичні орієнтації. При цьому метою процесу утворення стають формування і розвиток системи особистісних складових, гуманістичних за основою й адекватних життєдіяльності як тут і тепер, так і в більш тривалій тимчасовій перспективі.

Формування змісту може здійснюватися за допомогою систематичного звертання до конструктів, пов'язаних з особистісно і гуманістично значущими орієнтаціями. Тут педагогічна мета – наблизити провідні критерії оцінок до об'єктивно важливих для їх майбутньої професійної діяльності критерії, наповнених гуманістичним змістом.

Формування гуманістичного ставлення до людей і до змісту власної професії можна здійснювати через виявлення латентних (прихованих) емоційно-оцінних орієнтацій, які вивчаються. Зазначимо, що ці орієнтації є менш структурованими утвореннями (своєрідні «емоційні тональності»), які дозволяють передавати емоційне ставлення, розвивати мотиви, спрямованість, потребу в обраній професії, її гуманістичну оформленість.

Як правило, подібні орієнтації мають природу конотата (емоційно насичених значень, які передають ставлення до чого-небудь), що задає умови передачі знань, умінь і навичок. Ці утворення дифузні, полісемантичні, найчастіше символічно навантажені й у силу цього забезпечують трансляцію емоційного ставлення до професійного знання й особливо його гуманістичної оформленості, представлені ірраціонально. Такі орієнтації забезпечують, зокрема, синтонність (емоційний резонанс) спілкування викладача й учнів.

Глибинні особистісні змісти є структурними елементами спрямованості особистості. Їхнє формування припускає залучення міжмодальних, контекстуальних, системних методів впливу, в тому числі з метою розвитку і саморозвитку. Це зумовлено тим, що безпосереднє формування особистісних змістів можливо лише у кризові періоди розвитку особистості або в моменти станів, які відповідають характерові зовнішніх впливів на неї.

Розвиток сукупності таких особистісних змістів вимагає системної технології «осмисленої» освіти, яка спирається на методи психосемантики.

Важливим завданням розвитку особистості є формування в неї гуманістичного виміру. Подібне завдання може розв'язати гуманістична освіта, основним методом якого є системний діалог. Такий діалог покликаний задіяти різні рівні, аспекти і модальності особистості викладача й учнів, за формою він плюралістичний, полімодальний і у зазначеному плані ієрархічний.

тим, що гуманізм – це актуальний вимір розвитку людини, згідна більшість дослідників. Багато хто говорить про те, яким він повинен бути, щоб відповідати запитам сьогодення і завтрашнього дня. Одним із варіантів відповідей на це питання можна вважати твердження про гуманність усього того, що відповідає природі людини. Такий підхід у його крайньому втіленні можна назвати *пасіонарним гуманізмом* – гуманно все те, що відповідає загальній долі членів етносу, їх етнічному стереотипові поведінки.

Іншим крайнім варіантом гуманізму є раціоналістичний його варіант. У цьому разі найчастіше апріорним вважають положення про волю вибору людиною певного рівня розвитку, форм і способів його реалізації. Такий підхід варто називати *раціональним гуманізмом*. До його adeptів у психологічному плані прийнято зараховувати Е. Фромма, К. Роджерса, В. Франкла, А. Маслоу та ін. Використовуючи ключові поняття перелічених adeptів, такий гуманізм можна метафорично характеризувати відповідно як *буттєвий, емпатичний, значеннєвий, самоактуалізаційний*. Перелічені ознаки можна позначити як основні *розмірності гуманізму*.

Ми не вільні цілком у виборі форми гуманізму. Тому подальший ріст людини як виду і як окремої особистості можливий згідно з принципами *етичного гуманізму*, що є розгорненням деякого тотального конструктору: пасіонарність-ідейність. Пасіонарність сама по собі ні добра ні погана, як, наприклад, енергія. Добрі чи погані її застосування і реалізації. Етичний гуманізм є зрощування пасіонарності етносу (або субетносу) з позитивною ідеєю як орієнтиром у розвитку.

позицій етичного гуманізму розв'язок проблем репрезентує собою пошук засобів і методів соціально схвалюваної реалізації пасіонарної енергії етносу.

Ці три варіанти гуманізму є не лише полюсами деякого континууму, а й різними аспектами, гранями і/або рівнями гуманізму

як явища в цілому. Кожна домінуюча форма вияву гуманізму містить як доповнення дві інші.

Іншою важливою складовою розвитку особистості є формування навичок просоціальної поведінки. Термін **«просоціальна поведінка»** психологи використовують для позначення моральних дій, які пропонуються у обраній культурі. Їх можна визначити як соціально-позитивні: щедрість, допомога іншому, співпраця, вираження співчуття. Співпраця – це спільна робота групи людей для досягнення певної мети. Просоціальна поведінка, яка необхідна для співпраці, звичайно формується на базі таких особистісних якостей, як альтруїзм і співчуття. Просоціальна поведінка дітей буває досить послідовною у різних ситуаціях, хоча можливі й ситуативні її відхилення.

Найбільший вплив на ранніх етапах процесу розвитку особистості має, як правило, родина. У родині поведінка батьків визначає ставлення майбутньої людини до навколишнього світу. Таку поведінку можна описати двома парами ознак: неприйняття – розташування і терпимість (самостійність, воля) – стримування (контроль). Батьки, які позитивно налаштовані до дітей, вважають, що їхні діти володіють багатьма позитивними якостями, дістають радість від спілкування з ними, приймають їх такими, якими вони є.

Батьки, в яких домінує контроль (стримування), декларують дітям багато заборон, тримають їх під пильним наглядом, суворо визначаючи норми поведінки. Від молодших школярів вони вимагають стриманої поведінки, гарного навчання, вміння вести себе належним чином за столом, дотримання чистоти і порядку. Від підлітків такі батьки хочуть знати, як вони проводять дозвілля, цікавляться їхніми друзями, хочуть мати уявлення про сексуальну поведінку своїх дітей, вимагають гарного навчання в школі. У таких батьків часто можуть виявлятися протиріччя в системі вимог і заборон.

Поблажливі батьки, на відміну від вимогливих, звичайно роблять мало зауважень нестриманій дитині, не забороняють гучні ігри, їх мало турбує охайність і слухняність, вони надають необмежену волю. Такі батьки швидше будуть розглядати як щось природне вияв агресивності в дітей.

закордонних дослідженнях широко вивчали три типи дисциплінарних впливів на дітей: використання влади (примус); пояснення; позбавлення батьківської любові. Тактика *використання влади* припускає насильство, наказ, фізичне покарання, контроль з боку батьків над бажаннями дитини. Індуктивна техніка (*пояснення*) включає міркування, похвалу, пояснення дитині наслідків її дій. *Позбавлення любові* припускає неприйняття, ігнорування дитини, вираження розчарування її поведінкою.

Батьки, зазвичай, слугують для дітей зразками і вчителями у сфері людських взаємин. Самосвідомість дітей формується не лише шляхом прямого навчання і наслідування, вони співвідносять це і зі

способом життя своїх батьків, засвоюючи прийняті ними норми і ціннісні орієнтації. Для цього батьки можуть використовувати різноманітні прийоми заохочення: моральні (похвала) або матеріальні (речові нагороди, особливі привілеї)

Шляхом соціального навчання в процесі розвитку дитини формується, зокрема, **статева самосвідомість**, що є способом включення біологічної статі та її культурних асоціацій до самосприйняття і поведінки дитини. Зазначений процес поєднує кілька компонентів: *статеву ідентичність, розуміння соціальних очікувань стосовно чоловіка і жінки, засвоєння поведінки, яка відповідає статевій приналежності.*

Статева ідентичність включає усвідомлення і прийняття статевої приналежності, тобто відповідність особистості, інтересів і поведінки людини її власним визначенням чоловічості і жіночності.

До трьох років діти вже добре розрізняють стать людей, що їх оточують, знають, що залежно від статі, від людини вимагають різне: дівчатка звичайно бавляться ляльками, вдягаються, як жінки, а хлопчики грають з машинками, у пожежників та інші подібні ігри. У цьому віці діти починають розуміти і більш абстрактні психологічні складові статевих стереотипів. Вважається, що хлопчики повинні бути великими, грайливими, бойовими, незалежними, розумними; дівчатка – маленькими, тихими, вихованими, слухняними і чуйними. Дівчатка, зазвичай, воліють грати м'якими іграшками і ляльками, хлопчики – кубиками, маніпулювати іграшками й іншими предметами.

Як формуються статеві стереотипи? Відповіді на це питання в різних психологічних напрямках різні. Представники психоаналізу вважають, що діти сприймають статевий стереотип через процес ідентифікації (уподібнення себе іншому, наслідування, ототожнення себе з іншими) з батьками тієї ж статі. Такий процес починається у віці 4–5 років.

Представники теорії соціального навчання дотримуються думки, що типовій для статі поведінці навчаються так само, як й іншим формам поведінки, тобто шляхом інструментального зумовлювання і спостереження.

Прихильники теорії когнітивного розвитку думають, що раннє статево-рольові навчання пов'язане з більш загальними змінами в когнітивному розвитку. Дослідження в межах цього напрямку показують: діти дуже рано, майже незалежно від сімейного оточення, дізнаються про статеві стереотипи, спостерігаючи поведінку дорослих.

Контрольні питання:

Перелічіть підходи і теорії розвитку особистості.

Які стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном?

Які рівні і стадії морального розвитку за Кольбергом?

У чому полягає теорія психосексуального розвитку З. Фрейда?

Як тлумачиться розвиток особистості при когнітивному підході?
Як розуміється розвиток особистості при поведінковому підході?
Як розуміється розвиток особистості при діяльнісному підході?
Як розуміється розвиток особистості при гуманістичному і системному підходах?
Як розуміється розвиток особистості при інтегральному підході?
Що розуміють під розвитком особистості?
У чому виявляється гармонійний розвиток особистості?
У чому виявляється дисгармонійний розвиток особистості?
Що розуміється під поняттям «зміст особистості»?
Як відбувається формування змісту особистості?
Яким чином суспільна дійсність впливає на формування змісту особистості?
Як відбувається формування навичок просоціальної поведінки особистості?
Як формується в особистості статева самосвідомість?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Виготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.
- Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. – К., 1989.
- Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
- Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. доп. – М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Обуховский К. Психология влечения человека. – М.: Прогресс, 1972.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Формула счастья, или Как не превратить любовь в мучение. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004.
- Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007.
- Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 1. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.
- Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 2. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2006.
- Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003.
- Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології: Навчальний посібник. – К.: ІППО АПН України, 2006.

-
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. – К., 1991.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.
- Энкельман Николаус Б. Власть мотивации. Харизма, личность, успех: Пер. с нем. – М.: ЗАО «Интерэксперт», 2005.

РОЗВИТОК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

27.1. Розуміння поняття

«конкурентоспроможна особистість»

Функціонування нинішнього суспільства вимагає особистостей, як кажуть, із певною «начинкою», тобто таких, які здатні адаптуватися до надзвичайно складних умов життєдіяльності, ринкової економіки, боротьби за вищий (кращий) статус у суспільстві, систематично оволодівати новими знаннями, навичками і вміннями, долати перешкоди, досягаючи поставленої мети, при цьому не зашкоджуючи своєму психічному здоров'ю й зберігаючи психічну стійкість. Безперечно, йдеться про конкурентоспроможну особистість.

Що ж таке конкурентоспроможність? Відповідно до словника радянських часів, під конкуренцією розуміли антагоністичну боротьбу між приватними виробниками за вигідніші умови виробництва і збуту товарів, за одержання якнайвищого прибутку. Крім економічної, існує біологічна конкуренція – стосунки активного змагання між особами одного чи різних видів за засоби існування й умови розмноження. За І.І. Шмальгаузенем, конкуренція – одна з форм боротьби за існування.

Фахівці США вважають, що

конкурентоспроможність складається з двох частин:

**підтримка життєвих стандартів, які постійно підвищуються;
збереження позицій лідера у світовій економіці.**

Президентська комісія США із конкурентоспроможності в промисловості запропонувала таке визначення цього поняття: це здатність робити товари і послуги, які реалізуються на міжнародних ринках, за одночасної підтримки чи підвищення життєвих стандартів, рівних або вищих, ніж у конкурентів. Тобто це здатність передбачати, оновлюватися й використовувати всі можливості для розвитку.

Поряд із конкурентоспроможністю товарів і послуг можна говорити і про конкурентоспроможну економіку, науку, культуру і про конкурентоспроможну особистість.

Конкурентоспроможна особистість – це така особистість, яка здатна швидко й безболісно адаптуватися до постійних змін суспільних умов, науково-технічного прогресу й нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього психоенергетичного потенціалу й гармонії.

Сфера діяльності конкурентоспроможної особистості. З урахуванням вищевикладеного, докладніше

розглянемо основні напрями аналізу конкурентоспроможності особистості. У змістовому аспекті можна виокремити як мінімум три сфери розвитку конкурентоспроможної особистості: *сферу діяльності, сферу спілкування і сферу особистості та її самосвідомості.*

Стосовно першої з них – *сфери діяльності*, то тут наявний спектр аналітичних питань, що стосуються діяльності, з якими стикається особистість, оскільки їхня суб'єктивна значущість для неї аж ніяк не однозначна. Звідси, зокрема, виникає необхідність розгляду професійних установок, інтересів, спрямованості особистості тощо. При цьому важливим аналітичним завданням є з'ясувати їхню зумовленість.

Специфіка психологічних проблем сучасного періоду визначається необхідністю освоєння нового соціально-економічного і професійного досвіду. З одного боку, це пов'язано з переходом до ринкової економіки, оскільки нові професії не мають ще коренів у професійній культурі нашого суспільства, з іншого – відбувається хворобливий процес ламання стереотипів традиційних форм професіоналізації, яка також потерпає від змін у сучасних умовах.

Доведено, що тривалий час конкурентоспроможною може бути лише людина, яка займається улюбленою справою, що дає їй задоволення, попри великі часові й енергетичні затрати.

конкурентоспроможній країні, на думку Грейсон і О'Делл, її громадянам необхідно мати:

- **високий середній рівень функціональної грамотності;**
- **певні основи знань з математики, статистики, наукової методології;**
- **здатність спостерігати процеси, аналізувати їх, інтерпретувати результати і діяти;**
- **знання про світ (йдеться про знання з історії, географії, економіки, мовної підготовки);**
- **уміння працювати в колективі; здатність до відповідальності;**
- **здатність постійно вчитися і пристосовуватися до змін.**

Зрозуміло, з допомогою психологічного аналізу можна виокремити набагато більшу кількість власне психологічних характеристик, необхідних для успішного входження в «ринку професій», аніж ті, що їх виклали згадані автори. Потрібно зазначити, що структура професійної діяльності загалом є універсальною і складається з трьох компонентів:

- постановка професійних цілей і завдань;
- вибір засобів і способів розв'язання завдань;
- аналіз й оцінка діяльності.

Центральним, базовим утворенням професійної діяльності, що зумовлює і процес, і результат діяльності, є система дій фахівця.

Виокремлюють дві принципово відмінні одна від одної системи: а) *система утиску і примусу*; б) *система сприяння, створення умов для ефективної спільної діяльності*. Звичайно, систему дій, як і всю структуру професійної діяльності, визначає особистість фахівця і насамперед його особистісна спрямованість та професійна компетентність.

27.2. Етапи розвитку конкурентоспроможної особистості

Психологічною основою освітніх проектів і програм розвитку конкурентоспроможної особистості є принцип саморозвитку, що інтегрує систему фундаментальних принципів розвитку особистості.

Найважливішою умовою, яка дозволяє людині стати суб'єктом саморозвитку, є досягнення якогось певного рівня особистісної й професійної самосвідомості.

Зараз інтенсивно досліджують моделі розвитку конкурентоспроможної особистості. Наприклад, технологічна модель розвитку конкурентноздатної особистості, яку розробила Л.М. Мізіна, охоплює стадії розвитку конкурентоспроможності; процеси, що відбуваються на кожній стадії; комплекс методів впливу.

Л.М. Мізіна виокремлює чотири стадії оптимізації поведінки:

підготовка;

усвідомлення;

переоцінка;

дія.

Модель поєднує основні процеси розвитку особистості: мотиваційні (I стадія), когнітивні (II стадія), афективні (III стадія), поведінкові (IV стадія).

Стадія підготовки. На стадії підготовки людям дають цікаву потрібну (мотивуючу) інформацію про конкурентоспроможність, умови, фактори і результати її розвитку. Далі проводять психологічну діагностику особливостей їх особистісного розвитку: спрямованості, (особистісної та професійної), компетентності, гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної), самосвідомості, а також бар'єрів і перешкод, які заважають успішному (усвідомленому й самостійному) самовизначенню.

Щоби відбулося активне включення людини в процес оптимізації власної особистості й поведінки, необхідно зацікавити, запалити її.

Водночас одним із найважливіших та ефективних способів створення мотивації й активізації групи для розв'язання багатьох завдань і досягнення позитивних ефектів у самосвідомості є дискусія. Для цього, як правило, застосовують спеціально розроблені ігри, які становлять собою процедуру вироблення загальногрупового рішення.

Стадія усвідомлення. На II стадії основним процесом зміни є, головним чином, пізнавальний – **усвідомлення**. Для самосвідомості при переході з нижчого рівня на вищий характерна зміна рефлексивних процесів.

За своєю сутністю рефлексія – завжди розрив, роздвоєння і вихід за межі кожного безпосереднього, «автоматично» поточного процесу або стану (С.Л. Рубінштейн).

Рівень усвідомлення власних способів спілкування, діяльності, особистісних особливостей істотно підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації поглядів, позицій, способів і прийомів сприйняття й поведінки, яка обговорюється у малих групах. Завдяки збільшенню інформації, люди починають усвідомлювати й оцінювати альтернативи небажаній поведінці й рід власних професійних та особистісних можливостей.

Вищий рівень рефлексії пов'язаний із необхідністю фіксації зупинки, яка трапилась, і самого зупиненого процесу в деякому іншому «матеріалі». Саме фіксація здійснює роздвоєння, поляризацію процесу у своєму та іншому його вираженні. Зупинка і фіксація в сукупності становлять ті умови, що є в основі усвідомлення (або – об'єктивації, кажучи словами Д.М. Узнадзе).

На цій стадії надзвичайно корисні вправи, орієнтовані на саморозкриття. Така, наприклад, процедура «Предмет розповідає про господаря» та інші.

Стадія переоцінки. Стадію III супроводжує збільшення використання не лише пізнавальних, а й афективних та оцінних процесів зміни. В учнів з'являється тенденція до усвідомлення впливу власної небажаної поведінки на безпосереднє соціальне оточення (педагогів, родину, друзів) і переоцінка власної особистості. На цій стадії в процесі тренінгів людина все більше відчуває власну незалежність і здатність змінити своє життя в чомусь важливому, принциповому.

Докладно викладати всі процедурні моменти психологічного тренінгу в цьому підручнику не вважаємо за доцільне. Проте для кожної групи готують свою програму, змістовні й формальні аспекти якої залежать від цілої низки чинників: ситуації в країні, конкретних подій, які відбулися останнім часом у певному місті й у певній педагогічній установі, особистісних особливостей учасників групи, їхнього соціального статусу, рівня загальної культури, віку тощо. Наповнення програми конкретними психотехніками і вправами змінюється з урахуванням перелічених чинників, а також особливостей групової динаміки в певній групі.

Водночас, зрозуміло, тренінг має досить стійку узагальнену структуру, яка охоплює обов'язкові смислові блоки і процедурні моменти.

На самому початку роботи ведучий інформує учасників тренінгу про те, що вони можуть одержати в результаті навчання. Після цього встановлюються основні принципи роботи в групі.

Стадія дії. Ті, хто успішно здійснює стадію переоцінки, переходить на IV стадію — **дія** (закріплення в поведінці й підтримка). Найефективніше IV стадія проходить у тому разі, коли в людини є змога апробації нових способів поведінки у своїй практичній діяльності до закінчення семінарів. Тоді людина може обговорити свої труднощі, проблеми, «рецидиви» поведінки й одержати відкрите і довірливе співчуття, розуміння, допомогу, заохочення за здійснення змін у поведінці.

Протистояння (толерантність) стимулам, які провають небажану поведінку, і заохочення самого себе за здатність до позитивних змін у поведінці – основний результат цієї стадії. На цій стадії закріплюються нові форми підвищення в процесі програвання реальних ситуацій, режисури і постановки вистав, але найефективнішим методом роботи на цій стадії є ділові ігри.

Ділові ігри — ефективний і широко розповсюджений метод розв'язання виробничих, навчальних і дослідницьких завдань. Головним принципом ділових ігор є імітаційне моделювання як об'єкта, так і структури професійної діяльності, «під яку» побудовано ділову гру, тобто, власне, задано предметний і соціальний контекст гри, що дозволяє назвати її контекстним навчанням. Саме останній методичний принцип дає змогу перейти від аналітичного оволодіння декларативним знанням до активної побудови синтетичних індивідуальних і групових концепцій, які охоплюють різнопланові знання, уточнити в заданому контексті розуміння предмета.

Під час розробки ділових ігор системне уявлення об'єкта і змісту професійної діяльності переводять у конструкцію гри, яка може бути «твердою» чи «вільною». Конструкція гри є «твердою», якщо в ній зафіксовано й чітко запропоновано учасникам гри ролі, допустимі способи дій, засоби, ресурси, порядок гри, а також формалізований логічний процес переходу від прийнятих учасниками рішень до оцінки наслідків цих рішень. «Вільна» конструкція гри дозволяє використовувати досвід і творчий потенціал учасників у розв'язанні нестандартних проблем.

Ділова гра як активний метод навчання має синтетичний характер і містить великий набір процедур, причому деякі з них (аналіз конкретних ситуацій і рольових ігор) можуть вироблятися й окремо, поза діловою грою, і є за суттю справи її спрощеними формами.

27.3. Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості

Розвиток конкурентоспроможної особистості — це розвиток рефлексивної особистості з позитивним психоенергетичним потенціалом, здатної організувати, планувати свою

**діяльність і поведінку в динамічних ситуаціях,
особистості, яка володіє новим стилем мислення,
нетрадиційними підходами до розв'язання проблем,
адекватним реагуванням у нестандартних ситуаціях.**

Перехід особистісної і професійної самосвідомості на вищий рівень, що є обов'язковою умовою розвитку, не вичерпує всіх складових такого розвитку. Психологічним фундаментом розвитку особистості майбутнього або професіонала в будь-якій галузі людської діяльності є такі базові характеристики, як **особистісна спрямованість, компетентність, гнучкість**.

Вони є формою вияву творчого потенціалу людини і формою вияву спрямованості її думок, ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, громадянських, художніх), її ставлення до себе до інших людей. Високий рівень розвитку інтегральних характеристик особистості сприяє позитивному іміджеві людини, що впливає на стосунки з людьми і на ефективність спільної роботи. Саме на розвиток інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості спрямовано спеціально розроблену психологічну технологію Л.М. Мітіної. Ця технологія припускає трансформацію мотиваційної, інтелектуальної, афективної і, врешті, поведінкової структур особистості, унаслідок чого зовнішня детермінація життєдіяльності змінюється на внутрішню.

Л.М. Мітіна виокремлює чотири стадії оптимізації особистості та її поведінки: *підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія*. Основні процеси розвитку особистості: мотиваційні (I стадія), когнітивні (II стадія), афективні (III стадія), поведінкові (IV стадія); комплекс методів впливу.

З'ясувавши функціональне призначення кожної зі сфер розвитку конкурентоспроможної особистості (сфери діяльності, спілкування, особистісних особливостей), їх представили у вигляді єдиної функціональної структури, яка дає цілісне уявлення про закономірності, істотні зв'язки й залежності одних елементів від інших. Багатоаспектна (багатокомпонентна) діяльність, зумовлена розвитком особистісних якостей, пов'язується у вузли різноманітними взаєминами, взаємодіями з іншими людьми.

Ці вузли, їхня ієрархія творять, на нашу думку, інтегральні характеристики особистості, детермінують її професійний розвиток, самі ж, фактично, є об'єктом розвитку.

загальнопсихологічних теоріях особистості *спрямованість* постає як якість, що визначає її психологічний склад. У різних концепціях цю характеристику розкривають по-різному: «динамічна тенденція» (С.Л. Рубінштейн), «смыслотворчий мотив» (О. М. Леонтьєв), «основна життєва спрямованість» (Б.М. Ананьєв), «динамічна організація «сутнісних сил» людини» (А.С. Прангішвілі) тощо.

Спрямованість містить два взаємозалежні аспекти: предметний смисл (смысловий аспект), який позначає певний предмет спрямованості; напруження (власне динамічна тенденція), яке визначає джерело спрямованості (С.Л. Рубінштейн).

З. Фройд розглядав динамічні тенденції як несвідомі потяги, спрямованість яких є механізмом, споконвічно закладеним в організмі людини. С.Л. Рубінштейн, критикуючи З. Фройда, зазначав, що всяка динамічна тенденція, виражаючи спрямованість, завжди утримує в собі більш-менш усвідомлений зв'язок індивіда з чимось, що є поза ним. При цьому він допускав можливість зміни акцентів динамічної та смислової грані спрямованості.

О.М. Леонтьєв, розвиваючи ідеї С.Л. Рубінштейна, ядром особистості називав систему стійких, ієрархізованих мотивів як основних збудників діяльності. Одні мотиви, спонукаючи до діяльності, надають їй особистісного смислу (смыслотворчі) і певної спрямованості, інші відіграють роль спонукальних чинників. Розподіл функцій смысловотворення і спонукування між мотивами однієї діяльності дає змогу зрозуміти головні відношення, які характеризують мотиваційну сферу особистості, тобто побачити ієрархію мотивів.

Л.І. Божович спрямованість особистості розуміла як систему стійко домінуючих мотивів, які визначають цілісну структуру особистості. У контексті цього підходу зріла особистість організовує свою поведінку в умовах дії декількох мотивів; обирає мету діяльності і за допомогою спеціально організованої мотиваційної сфери регулює свою поведінку таким чином, щоб було придушено небажані.

Компетентність конкурентноспроможної особистості може виявлятися у певній професійній діяльності, але її варто розглядати не лише в діяльнісному контексті, а й у комунікативному.

Отже, поняття «**компетентність**» охоплює знання, вміння, навички, а також способи і прийоми їхньої реалізації в діяльності, спілкуванні, розвитку (саморозвитку) особистості.

Це визначення дає змогу представити в структурі компетентності конкурентоспроможної особистості дві підструктури: а) **діяльнісну** (знання, вміння, навички і способи здійснення професійної діяльності); б) **комунікативну** (знання, вміння, навички і способи здійснення ділового спілкування).

Психологічною умовою розвитку компетентності є усвідомлення особистістю необхідності підвищення своєї загальнолюдської та спеціальної культури і ретельної організації спілкування як основи розвитку конкурентоспроможної особистості.

Третьою інтегральною характеристикою конкурентоспроможної особистості є **гнучкість**, як розмаїтість та адекватність активності, що виявляється і у зовнішніх (рухових) формах, і у внутрішніх (психічних) (Л.М. Мітіна). **Гнучкість** — *інтегральна характеристика особистості*, що становить собою гармонічне поєднання трьох взаємозалежних і взаємозумовлюючих особистісних

якостей: **емоційної, поведінкової, інтелектуальної гнучкості.**

Протилежні характеристики властиві ригідності, що охоплює також когнітивну, емоційну і поведінкову сфери особистості.

Ригідність у когнітивній сфері (інтелектуальна ригідність) відображає порушення здатності приймати чужу зовнішню оцінку, що призводить до труднощів усвідомлення власних психологічних проблем, актуального стану, мотивів і потреб.

Ригідність в емоційній сфері (емоційна ригідність) знижує можливість гнучкості емоційних реакцій і спричинює виявлення неадекватних фіксованих емоційних реакцій, які зумовлюють психологічні механізми формування синдрому «емоційного вигорання».

Ригідність у поведінковій сфері (поведінкова ригідність) зумовлює функціонування досить обмеженої кількості стереотипів поведінки, неадекватне застосування наявного арсеналу поведінкових стратегій і відмову від розширення їхньої кількості за рахунок нових.

От чому проблема гнучкості, насамперед емоційної, є однією з найважливіших у розвитку конкурентоспроможної особистості. Її у психології представлено в межах різних теорій. Під **емоційною гнучкістю** розуміють *оптимальне (гармонійне) поєднання емоційної експресивності й емоційної стійкості*. Наприклад, у теорії стресу основний зміст результатів досліджень полягає в тому, що під час середнього рівня емоційного стресу досягнення людини в діяльності відносно високі, а в разі емоційного стресу низького і високого рівнів вони можуть бути гіршими за результати, отримані у звичайних умовах.

Відомо, що провідним чинником емоційного стресу є емоції спілкування. Тому доцільно виділяти стрес у сфері комунікацій в окрему категорію емоційних реакцій, які позначають загальним поняттям *фрустрація*.

Фрустрацію у психології розглядають як один із видів психічних станів, який виник унаслідок реальних або уявних труднощів, подолання котрих людина вважає неможливим, що виражається в характерних рисах переживань і поведінки. На думку низки авторів (В.С. Мерлін М.І. Наєнко та ін.), фрустрація є деструктивним чинником, який знижує продуктивність діяльності.

Водночас людина іноді переборює значні труднощі, не впадаючи у стан фрустрації. Упорядковану й організовану поведінку, адекватність реагування в складних ситуаціях розробляють здебільшого як проблему фрустраційної толерантності (емоційної стійкості). Під **фрустраційною толерантністю** розуміють здатність людини протистояти різним життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації (М.Д. Левітов). В її основі – здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачати вихід із ситуації – з іншого.

Однак емоційну стійкість можемо розглядати і як властивість психіки, завдяки якій людина здатна успішно здійснювати необхідну діяльність у складних емоційних умовах, в умовах, які спричинюють переживання негативних емоцій.

Крім контролю над негативними емоціями, конкуренто-спроможній особистості необхідно вміти створювати у себе оптимальний емоційний стан. Відомо, що при гарному настрої працездатність значно збільшується.

Упевненість і особиста значущість, які виявляються в радості, роблять людину спроможною долати труднощі та насолоджуватися життям, впливають на пізнавальні процеси. Людина набуває здатності правильніше оцінювати світ. Це полегшує взаємодію і підсилює її чуйність. Повторювана радість сприяє стійкості до фрустрації та досягненню складних цілей. Радість додає впевненості й мужності, заспокоює, знімає напругу і надмірне порушення. З радістю пов'язаний гумор у його кращому вигляді. Однак якщо його спрямовано на адресу інших людей, він може бути пов'язаний із гнівом, презирством (як при глузуванні) й зумовлювати виникнення агресії чи депресії. Розуміння гумору є функцією і афекту, й інтелекту, його набувають упродовж усього життя, тому що пов'язаний він із творчістю, інтуїцією, дотепністю нетривіальних варіантів розв'язання завдань.

Вільний вияв позитивних емоцій за допомогою прийомів вербальної та невербальної поведінки поліпшує взаємини, робить їх більш природними, експресивними.

психології експресія має два значення: у першому, вужчому, йдеться про вираження почуттів людини (про передавання її емоційних станів, переживань); у другому, ширшому, – про виразність поведінки (рис характеру, ставлення до людей, стилю життя тощо).

Ми говоритимемо про **емоційну експресивність**, коли виразність, закладена в рухах, жестах, ході, у міміці, у мові, її інтонаціях, дає змогу передати не лише особливості характеру людини, а й напрям її думок, її ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, духовних, художніх), ставлення до людей і, звичайно, таких, що виражають її переживання.

Психологічною умовою розвитку емоційної гнучкості є усвідомлення людиною ролі й значення афективної сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я. Динаміка емоційної гнучкості визначається гармонізацією й ускладненням її афективних виявів: здатністю «оживляти» справжні емоції, викликати позитивні емоції, контролювати негативні, тобто виявляти гнучкість поведінки, нестандартність, творчість.

Емоційна гнучкість дуже тісно пов'язана з гнучкістю **поведінковою**, під якою розуміють здатність людини відмовлятися від поведінки, яка не відповідає ситуації, і виробляти або приймати нові оригінальні підходи до розв'язання проблемної ситуації за незмінних принципів і моральних засад життє-діяльності.

Поведінкова гнучкість – це оптимальне (гармонійне) поєднання індивідуальних ефективних (принципово значущих) патернів поведінки та різноманітних (оригінальних) способів рольової взаємодії.

Протилежні характеристики властиві ригідності поведінки, яка перешкоджає успішному освоєнню професійної діяльності і врешті негативно впливає на психічне здоров'я особистості. У зв'язку з цим виникає необхідність серйозно і глибоко вивчити питання, пов'язані з ригідністю поведінки як чинником деструктивної професіоналізації фахівця і пошуком шляхів її подолання й запобігання.

Процес освоєння професії може проходити, на думку А. Адлера, або конструктивним, або деструктивним шляхом.

Спектр новоутворень, які формуються в процесі професійної діяльності, досить широкий, однак усіх їх можна поділити на дві великі групи: а) *стенічні зміни*, які сприяють успішній адаптації діяча в соціумі, підвищенню ефективності його життєдіяльності; б) *астенічні*, які перешкоджають успішному функціонуванню особистості в навколишньому середовищі. Їх А. Адлер окреслював як *конструктивний* і *деструктивний способи* професіоналізації. Значна частина негативних новоутворень, які супроводжують деструктивну професіоналізацію, становить групу змін, що одержали в психології назву *твердої рольової поведінки або професійної деформації особистості*.

Освоєння особистістю професії неминуче супроводжується зміною в її структурі, коли, з одного боку, відбувається посилення й інтенсивний розвиток якостей, що сприяють успішності в діяльності, а іншого боку – зміна, придушення і навіть руйнування цими якостями структур, які не беруть участі в процесі професійного становлення.

Юнг вважав, що багатьом властиво ідентифікувати себе з посадою. Така ідентифікація приваблива з одного боку, оскільки «припускає легку компенсацію особистих вад» (В. Одайник). З іншого – коли індивід цілком ідентифікує себе з посадою, він порушує природний порядок розширення власної особистості, узурпує якості, які йому не належать. Це в аналітичній психології називають «*психічною інфляцією*». «Психічна інфляція» у професії призводить до протиріччя між збереженням індивідуальної самосвідомості, особистої відповідальності з пропонованими людині суспільними вимогами.

Не менш небезпечна щодо негативних новоутворень особистості професія практичного психолога (Д.Г. Трунов). Г.С. Абрамова і Ю.О. Юдциць розглядають два основні компоненти професійної деформації особистості в системі професій «людина-людина». *Це синдром хронічної втоми і синдром емоційного вигорання.*

розглянутій системі професій під *професійною втомою* розуміють специфічний вид втоми, зумовлений постійним емоційним контактом зі значною кількістю людей. У разі синдрому хронічної

утоми людина страждає не просто від фізичного чи нервового виснаження, а від «хронічних стресів нервової системи» (О.В. Боллз).

вітчизняній літературі трапляється близьке поняття «астенія *перевтоми*». Передбачається, що розвитку перевтоми й астенії передують більш-менш тривалий період вольового зусилля, розумового напруження, роботи в умовах втоми.

Іншим, не менш важливим виявом професійної деформації є *синдром емоційного згоряння (вигоряння)*. Уперше цей термін запропонував американський психолог Х. Дж. Фрайденбергер у 1974 р. Т.В. Форманюк виокремлює як симптомокомплекс емоційного вигоряння такі вияви: почуття емоційного виснаження, нездужання, дегуманізацію, деперсоналізацію, тенденцію розвивати негативне ставлення до суб'єкта діяльності, негативне самосприйняття в професійному аспекті.

Ключовими ознаками емоційного вигоряння, за Т.В. Форманюк, є:

досягнення індивідуальної межі можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти згорянню, самозберігаючись;

внутрішній психологічний досвід, включаючи почуття, установки, мотиви, очікування;

негативний індивідуальний досвід, у якому сконцентровано проблеми, дистреси, дискомфорт, дисфункції та їхні негативні наслідки.

Емоційне вигоряння означає спустошення ще до того, як психічні ресурси людини-діяча природним чином поповняться.

формуванні синдрому емоційного вигоряння значну роль відіграють різні фактори:

• соціальний фактор;

особистісний фактор. За Є. Махер, це такі особливості поведінки особистості, як авторитаризм, низький ступінь емпатії в поєднанні з фанатичною відданістю справі й реакцією на стрес, агресивність і апатія за неможливості досягнути у короткий термін бажаних результатів;

фактор середовища, особливості професійних взаємовідносин. Колектив, а часто й адміністрація, може знижувати мотивацію діяльності своїм загальним негативним або байдужим ставленням до неї. Цьому ж сприяє низька матеріально-технічна оснащеність, відсутність можливості релаксації й емоційного розвантаження, повноцінного відпочинку, слабка економічна стимуляція (О.В. Абрамова, Ю.А. Юдчиць).

Д.Г. Трунов, психотерапевт, пропонує відмежовувати «синдром згоряння» від професійної деформації. Професійна деформація, на думку автора, є ставленням в основному до життя поза роботою.

Синдром згоряння в цьому плані репрезентовано як втрату контролюючої ролі «Я професійного» і впровадження «Я людського» сферу професійної компетенції. Професійну деформацію, навпаки, репрезентує розширення панування «Я професійного» у сферу «Я людського».

професійній деформації Д.Г. Трунов розглядає два компоненти: а) споконвічні схильності; б) власне професійні деформації.

Тут споконвічні схильності становлять певне тло, ґрунт, на яку розгортає свою деформуєчу діяльність професія.

Психологічною умовою розвитку поведінкової гнучкості є усвідомлення ролі й значення поведінкової сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я.

Найефективнішими засобами розвитку поведінкової гнучкості є: а) навчання методам і прийомам саморегуляції; б) організація соціально-рольових тренінгів, які спрямовані на формування в учнів гнучкої рольової поведінки.

Інтелектуальна гнучкість. У вітчизняній і закордонній літературі поняття інтелектуальної гнучкості різні автори трактують неоднозначно. З одного боку, при описі інтелекту багато авторів використовують поняття гнучкість, з іншого боку, гнучкість розглядають як самостійну характеристику в дослідженнях, присвячених вивченню особистості, креативності, мислення.

Інтелектуальна гнучкість – інваріантна особистісна характеристика, структура якої – це оптимальне сполучення двох груп якостей: легкості, спритності, ініціативності, оригінальності при прийнятті рішень і автономність, незалежність у судженнях, критичність, толерантність до плюралізму поглядів.

главі 16 ми вже розкрили розуміння і зміст інтелекту. Тому зосередимося лише на деяких аспектах.

Багато авторів виокремлює *мобільні* (R. Feuerstein), *динамічні* (М.К. Акімова), *процесуальні* (М.О. Холодна) властивості інтелекту, яка є основною і близькою за значенням до гнучкості.

психологічних дослідженнях багатьох закордонних авторів гнучкість людини визначають як властивість, протилежну ригідності. Закордонні дослідники ригідності виокремлюють таку її істотну рису, як нездатність до нової діяльності, стереотипність застосування сформованих операцій. В описах ригідності вони ґрунтуються на різних аспектах вияву цього психологічного феномена.

Відмінною рисою закордонних досліджень гнучкості є використання двох термінів для її визначення: *flexibility* - власне гнучкість і *variability* – «варіабельність», багатобічність.

частині праць гнучкість визначають як здатність відмовитися від наявного способу дії на користь іншого, більш ощадливого (К. Шайє), і як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів і явищ до іншого (С. Рубеновиць, Дж. Гілфорд). До поняття гнучкість вводять також швидкість переходу від свідомості до роботи підсвідомості (Кеттелл, Фостер). Під гнучкістю розуміють здатність особистості адаптуватися до змін, що можуть відбутися зненацька (Хаскелл). Таким чином, дослідники здебільшого вважають гнучкість феноменом, що залежить від особливостей ситуації, відмовляючись вивчати його психологічні механізми.

Основним критерієм гнучкості інтелектуальної діяльності є такі показники, як доцільне варіювання способів дій, а також зміна способів дії, які перестають бути ефективними. Ці результати свідчать, що **гнучкість** є *таким психологічним феноменом, який, виявляючись в умовах проблемної ситуації, змушує суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх.*

Гнучкість – здатність особистості адаптуватися до змін, які можуть відбутися зненацька. Розуміючи під гнучкістю особистісну властивість, Хаскелл виокремлює також можливість зміни об'єкта, використовуючи його в новій ролі.

Поняття гнучкості у вітчизняній психологічній літературі розглядають також у двох аспектах: як особистісну характеристику (*інтелектуальна гнучкість*) і як особливість розумової діяльності (*гнучкість мислення*).

Найповнішим є визначення, яке ввела у вітчизняну психологію Н.О. Менчинська: гнучкість мислення виявляється у доцільному варіюванні способів дій, у легкості перебудови вже наявних знань, у легкості переходу від однієї дії до іншої, подоланні інерції попередньої дії, у формуванні зворотних зв'язків, у свободі перебудови в створюваних відповідно образів, і висунутих гіпотез відповідно до умов завдання.

Результати досліджень Н.О. Менчинської дозволяють розглядати гнучкість не лише як уміння переходити від однієї дії до іншої діяльності, а й можливість багатопланового відображення умов завдання, що істотно розширює характеристику гнучкості. Н.О. Менчинська виокремила такі вияви гнучкості мислення:

підхід до завдання як до проблеми, доцільне варіювання способів дії;

легкість перебудови знань або навичок та їхніх систем відповідно до змінених умов;

здатність до переключення, або легкість переходу від одного способу дії до іншого.

Підхід до психологічної сутності гнучкості мислення окреслено в дослідженнях, присвячених творчому мисленню, в яких гнучкість розглядають як його необхідний компонент, хоча й не вивчають спеціально.

дослідженнях Я.О. Пономарьова, Ю.М. Кулюткіна, Г.С. Сухобської виокремлено компоненти творчого мислення, які є показниками гнучкості мислення: а) уміння бачити проблему в звичних умовах; б) уміння відмовитися від неправильної гіпотези; в) уміння знайти нові зв'язки і відношення між об'єктами; г) уміння утворювати нові способи дії або творчо використовувати старі.

Індивідуальні особливості, пов'язані з характером прийняття рішень, виявляються як «гнучкість-інертність» розумових дій. Параметр «гнучкість-інертність» відображає зміну колишніх способів дії, заміну старих гіпотез і планів, якщо вони перестають відповідати умовам діяльності, які реально змінилися.

Отже, аналіз літератури дав нам змогу розділити поняття «гнучкість мислення» та «інтелектуальна гнучкість».

Під **гнучкістю мислення** ми розуміємо процесуальну властивість інтелекту, яка забезпечує його операційну діяльність, що виявляється, з одного боку, в умінні перебудовувати, переоцінювати вже наявні способи дії, багатобразно підходити до можливості його зміни, з іншого боку – у сприятливому виборі певної стратегії розв'язання завдання.

Отож, ми вважаємо, що виявом **інтелектуальної гнучкості**

здатність швидко і легко переходити від одного класу явищ до іншого, а також спроможність відмовитись від скомпроментованої гіпотези, ідеї і знайти спосіб конструктивного розв'язання проблеми.

Інтелектуальна гнучкість, поєднуючись з емоційною і поведінковою гнучкістю, утворює особисто значущу констеляцію – **інтегральну характеристику конкурентоспроможної особистості**, що зумовлює розмаїтість і здатність до розумного ризику, а також адекватність та ефективність виявів особистості в діяльності й спілкуванні.

концептуальній моделі розвитку конкурентоспроможної особистості (Л.М. Мітіна) розглянуто: як об'єкт розвитку – інтегральні характеристики особистості (спрямованість, компетентність, гнучкість); як фундаментальну умову – перехід на вищий рівень самосвідомості; як психологічний механізм – перетворення власної життєдіяльності на предмет практичного перетворення; як рушійні сили – суперечлива єдність Я–діючого, Я–відображеного і Я–творчого; як результат розвитку – творча самореалізація, досягнення неповторності особистості.

Контрольні питання:

Що розуміють під конкурентоспроможністю?

Що становить собою конкурентоспроможність особистості?

В яких сферах розвивається конкурентоспроможність особистості?

Охарактеризуйте конкурентоспроможну особистість.

Як розкриває стадії розвитку конкурентоспроможної особистості Л.М. Мітіна?

Охарактеризуйте кожен етап розвитку конкурентоспроможної особистості.

-
- Які базові характеристики є психологічним фундаментом розвитку конкурентоспроможної особистості?
У чому виявляється спрямованість як необхідна складова конкурентоспроможної особистості?
У чому полягає компетентність конкурентоспроможної особистості?
У чому виявляється гнучкість особистості як характеристика її конкурентоспроможності?
Що становить собою емоційна гнучкість?
Що становить собою інтелектуальна гнучкість?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
- Виготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.
- Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. – К., 1989. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002.
- Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. доп. – М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологичні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Обуховский К. Психология влечения человека. – М.: Прогресс, 1972.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В.* Формула счастья, или Как не превратить любовь в мучение. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004.
- Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007.
- Регуш Л. А.* Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003.
- Рибалка В.В.* Теорії особистості у вітчизняній психології: Навчальний посібник. – К.: ІППО АПН України, 2006.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. – К., 1991.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.
- Энкельман Николаус Б.* Власть мотивации. Харизма, личность, успех: Пер. с нем. – М.: ЗАО «Интерэксперт», 2005.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Мирон Йосипович БАРИЙ

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Навчальний посібник

Керівник видавничих проєктів – *Б.А. Сладкевич*
Друкується в авторській редакції
Дизайн обкладинки – *Б.В. Борисов*

Підписано до друку 22.09.2007. Формат 60x84 1/16.
Друк офсетний. Гарнітура PetersburgC.
Умовн. друк. арк. 37.
Наклад 1000 прим.

Видавництво “Центр учбової літератури”
вул. Електриків, 23
м. Київ, 04176

тел./факс 425
8

е
сайт: WWW.CUL.COM.UA

Свідоцтво ДК №2458 від 30.03.2006