

**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний**  
**університет імені К. Д. Ушинського»**

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

**ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ»**

**Одеса – 2021**

УДК: 159.923(043.2)

Конспект лекцій до дисципліни «Психологія особистості» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, додаткової спеціальності 053 Психологія. Одеса, 2021. 80 с.

Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського

*Протокол №2 від 18 жовтня 2021 року*

Розробник:

Н. О. Кримова – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Рецензент:

О. Ю. Булгакова – доктор психологічних наук, доцент, декан факультету дошкільної педагогіки та психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

## ВСТУП

Найскладніша проблема з усіх проблем, які вирішувало людство, – це проблема природи особистості, її розуміння та прогнозування. Розуміння особистості дозволить майбутнім фахівцям з психології пояснити свою унікальність та унікальність інших людей, пояснити окремі вчинки людей та увесь їх життєвий шлях, засвоїти нові форми поведінки та методи навчання, виховання, психологічної підтримки особистості та способи полегшення її психосоціальної адаптації.

Психологія особистості вивчає рушійні сили і умови розвитку особистості, періодизацію розвитку індивіда, особистості та індивідуальності, індивідуальні властивості особистості та їх роль у розвитку особистості, розвиток особистості у соціо- та персоногенезі, структуру особистості і різні методичні підходи до її вивчення, теорії особистості та багато інших проблем.

Мета навчальної дисципліни: формувати фундаментальні знання у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти про методологічні, теоретичні і прикладні основи психології особистості; сприяти професійному становленню студентів через оволодіння технологіями та методами емпіричного дослідження особистості і застосування здобутих знань з метою корекції поведінки особистості, виходячи із конкретних цілей та напрямку теоретичної школи.

### **Очікувані результати навчання дисципліни:**

*Здобувач вищої освіти знає:*

- основні положення щодо природи особистості;
- теоретичні основи психології особистості;
- критерії щодо оцінки теорій особистості;
- специфіку розгляду та аналізу індивіда з позиції теорій особистості;
- психологічні закономірності, що впливають на поведінку людей;
- періодизацію розвитку індивіда;

- методи корекції поведінки особистості, виходячи із конкретних цілей та концептуальних підходів до психології особистості;
- основні методи теоретичного та практичного дослідження особистості, їх особливості в різних концепціях особистості;
- специфіку інтерпретації результатів емпіричного дослідження особистості.

*Здобувач вищої освіти вміє:*

- оперувати основними категоріями психологічних знань;
- аналізувати різні напрямки психологічних теорій особистості; характеризувати відрізняючі ознаки кожної теорії;
- застосовувати теоретичні знання в прикладних психологічних дослідженнях;
- самостійно знаходити рішення психологічних завдань;
- виявляти психологічні причини вчинків та дій індивіда;
- поглибити самопізнання та самоаналіз з послідуочим використанням набутих навичок у формуванні ефективних стратегій поведінки;
- використовувати знання теорій та методів щодо особистості при дослідженні та корекції поведінки людини;
- здійснювати вибір методів і методик діагностики відповідно до мети дослідження, виходячи із конкретних цілей та напрямку теоретичної концепції;
- аналізувати і обробляти результати психологічного дослідження, формулювати висновки за отриманими результатами.

## ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

### План

- 1.1. Визначення і функції теорії особистості.
- 1.2. Поняття особистості.
- 1.3. Концептуальна основа теорії особистості.
- 1.4. Методи дослідження особистості.

### 1.1. Визначення і функції теорії особистості

Психологія особистості (персонологія) як галузь психології вивчає індивідів: їх схожість і відмінності, рушійні механізми поведінки, вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на поведінку. Яка основна мета цього знання?

Розуміння особистості, чинників і умов її розвитку і поведінки дозволяє:

- пізнати свою унікальність і унікальність інших людей;
- пояснити окремі вчинки людей і увесь їх життєвий шлях;
- освоїти нові форми поведінки;
- зрозуміти проблеми, з якими люди звертаються за психологічною допомогою;
- зрозуміти методи навчання, виховання, психологічної підтримки особи, способи полегшення і поглиблення її адаптованості.

Теорії особистості – це ретельно вивірені висновки і гіпотези про те, чому люди мають таку поведінку і чому поступають саме так, а не інакше.

Основні функції теорії особистості:

- пояснюють минулі і справжні події;
- прогнозують поведінку людини в тій або іншій ситуації.

Один з критеріїв хорошої теорії особистості полягає в її здатності допомагати людям, знаходити рішення їх повсякденних проблем.

Усі теорії особистості, розробляючи функціональні питання, реалізують дві функції: розуміння індивідуальних відмінностей і прогнозування поведінки. Працюючи одночасно з декількома теоріями, можна отримати інструмент для розуміння великого числа явищ: як вплинуло дитинство на

формування саме такої індивідуальності; які ситуації треба сформувати, щоб змінити поведінку, і як їх сформувати. Таким чином, проблеми, що стоять перед персонологією, різноманітні і складні. У одній теорії вирішити ці проблеми неможливо. Тому, універсальної теорії особистості немає і, ймовірно, не буде.

## **1.2. Поняття особистості**

Особистість – це людина в системі таких психологічних характеристик, які соціально обумовлені, виявляються у суспільних відносинах, є стійкими і визначають моральні вчинки людини.

Особистість може бути визначена як індивідуальний досвід людини і внутрішні мотиви, що лежать в основі її поведінки. Особистість – стабільна система, якій властиві певні тенденції у вчинках, образі мислення і відчутті.

Різнманіття теорій привело до різноманіття визначень особистості. У це абстрактне поняття включено багато аспектів, що характеризують людину: емоції, думки, мотивація, переживання, дії. Проте в розумінні особистості різними ученими можна виділити загальні стани:

1. У більшості теорій підкреслюється, що особистість – це передусім індивідуальність, що розуміється як неповторна своєрідність рис, якими відрізняється ця людина від усіх інших. Диференціювати одну особистість від інших можна тільки шляхом вивчення індивідуальних відмінностей.

2. У більшості теорій особистість гіпотетично представлена у виді певним чином організованої структури.

3. У більшості визначень підкреслюється, що особистість в еволюційному процесі утворюється як суб'єкт впливу генетичних і біологічних чинників, соціального досвіду і обставин зовнішнього світу, що міняються.

4. У більшості визначень особистість представлена тими характеристиками, які «відповідають» за стійкі форми поведінки, тобто особистість відносно незмінна і постійна в часі і ситуаціях, що змінюються.

Таким чином, визначення особистості залежить від індивідуальних теоретичних переваг.

### **1.3. Концептуальна основа теорії особистості**

Психологія особистості як наука ставить перед собою шість фундаментальні питання:

1. Як, за допомогою яких категорій, можна описати особистість?
2. Як можна зрозуміти динаміку особистості?
3. Що впливає на розвиток особистості?
4. Що відноситься до психопатології?
5. Психічне здоров'я це?
6. Змінення особистості за допомогою психотерапевтичної дії.

1) Відповідаючи на перше питання, учені пропонують три способи опису індивідуальних відмінностей, використовуючи поняття типів, рис і чинників. Ми можемо класифікувати людей по обмеженій кількості груп, називаючи ці групи типами. Людина може бути віднесена тільки до однієї з груп, тобто до одного типу; наприклад? типу темпераменту, або до одного з невротичних типів або здорового типу особистості (у психоаналітиків).

У описі особистості є важливе питання: що відноситься до одиниць виміру особистості?

*Типи особистості* є категоріями людей за схожими характеристиками. Типізація за темпераментом, за поставленими діагнозами, відношенню до зовнішнього світу та інше.

*Риси особистості* – характеристика, що відрізняє одну людину від іншого і обумовлює більш менш постійну поведінку. Риса – це схильність індивіда вести себе певним чином в широкому діапазоні ситуацій. Риса – це те, що дозволяє передбачити поведінку. Риси особистості постійні. Рівень їх розвитку можна визначити кількісними показниками. За цими показниками можна розрізняти людей.

*Чинники* – група рис, статистично пов'язаних між собою. Так, описати людину можна за допомогою рис. Кожен чинник у кожної людини проявляється у своєму кількісному показнику вираженості. Теоретично кількість чинників обмежена.

## 2) Особистісна динаміка.

Вивчаючи динаміку особистості, можна зрозуміти зв'язок між рисами і поведінкою; між спонуканнями, мотивами і конкретними вчинками людини; можна визначити його здатність до адаптації, здорової або невротичної.

Мотивація дає енергію і напрям поведінці. З. Фрейд, наприклад, вважав, що фізіологічні потреби індивіда створюють напругу, і це примушує його шукати розрядки шляхом задоволення цих потреб. А. Маслоу припускав, що в якісь моменти індивідом рухає дефіцит потреби і він прагне зменшити напругу.

## 3) Формування і змінення особистості.

Вирішення проблеми розвитку особистості, її змін від дитинства до зрілості включає питання впливу біологічних і генетичних чинників, досвіду дитинства, вплив культури, ролі навчання і того, як скоректувати процес розвитку в потрібному напрямі. Особистість розвивається в часі. Одні теоретики (З. Фрейд, А. Адлер) вважали, що для формування особистості дуже важливий досвід дошкільного віку, інші (Е. Еріксон) розглядали розвиток від народження до старості.

## 4) Психопатологія.

Необхідність пояснення причин патологічної поведінки привела до розвитку різних підходів. Теоретики психодинамічної орієнтації переконані, що конфлікти, які не знайшли дозволу в дитинстві, можуть призводити до патологічної поведінки в зрілому віці. Теоретики соціокультурної моделі вважають, що стреси і конфлікти, які люди переживають в повсякденній взаємодії, можуть викликати і підтримувати патологічні форми поведінки.

## 5) Психічне здоров'я.



Критерії оцінки психічного здоров'я в різних теоріях особистості. Зріла особистість характеризується продуктивною роботою і задоволеними міжособистісними стосунками (психоаналітична теорія особистості). Психічне здоров'я людини залежить від успішності вирішення проблем співпраці і дружби, любові і шлюбу, професійної проблеми.

б) Змінення особистості за допомогою терапевтичної дії.

Теорії особистості відповідають на питання, як допомагати людям, підвищувати свою компетентність, зменшувати прояви неадаптивної поведінки і досягати позитивних особових змін. За допомогою терапевтичної дії у людини з'являється можливість переоцінити і змінити аспекти своєї особи і поведінки: уявлення про себе, стиль міжособистісних стосунків, пізнавальні процеси, емоційні реакції, життєві цілі і т. д.

#### **1.4. Методи дослідження особистості**

Теорія і дослідження взаємно впливають один на одного. Вимір особистості має бути надійним і валідним. Використовується різні техніки, включаючи шкали і опитувачі, проєктивні техніки, лабораторні методи, біографічний підхід, метод анамнезу та ін.

Стратегії дослідження включають кореляційний метод, який встановлює зв'язки між різними вимірами, і експериментальний метод, який перевіряє причинно-наслідковий взаємозв'язок.

#### **Питання до самостійного опрацювання:**

1. Поясніть функції будь-якої теорії особистості?
2. В чому полягає складність визначення «особистості»? Що істотно впливає на розвиток особистості?
3. Рішення яких завдань ставлять перед собою теорії особистості?
4. Опишіть декілька способів виміру особистості.

## ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ НЕСВІДОМОГО

### 2.1. ПСИХОАНАЛІТИЧНА ТЕОРІЯ З. ФРЕЙДА

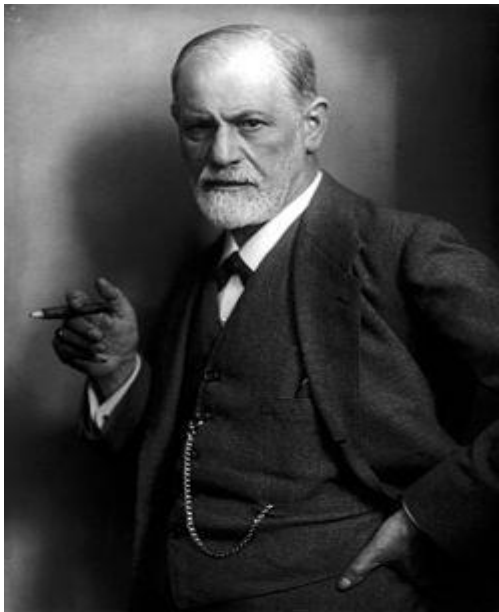
#### План

- 2.1.1. Біографічний екскурс.
- 2.1.2. Топографічна і структурна моделі.
- 2.1.3. Види тривоги. Захисні механізми.
- 2.1.4. Основні інстинкти. Психосексуальні стадії розвитку особистості.

*Зигмунд Фрейд за рівнем впливу своїх творів, широті поглядів і сміливості теорій справив корінну ломку мислення, устоїв і уявлень епохи... Важко знайти історію людської думки, навіть у історії релігії, людини, чий вплив було б так безпосередньо, так широко чи так значно.*

*R. Wollheim*

#### 2.1.1. Біографічний екскурс



Зигмунд Фрейд народився 6 травня 1856 року у Фрайбергі в Моравії. Батько його народився 18 грудня 1815 року в місті Тисмениця (сучасна Івано-Франківська область), в Галичині, і провів там перші 25 років свого життя. У Тисмениці він уперше одружився у віці 19 років, але перша дружина померла передчасно. Потім одружився вдруге, дав життя двом старшим братам Зигмунда – Еммануїлу і Філіпу. Мати, Амалія Натансон, народилася в Україні, в місті Броди на Львівщині, виросла в Одесі. Дід Зигмунда Шломо народився

в місті Бучачі (нині Тернопільська область), замолоду переїхав до Тисмениці. За одними даними, немає достатніх доказів, що батьки Зигмунда мешкали у Бучачі. Але за іншими даними, вони мешкали у цьому місті до переселення в німецьке місто Фрайберг (нині – місто Пржибор у Чехії) поблизу кордонів Пруссії та Австрії.

У 1860 році родина Якоба Фрейда через фінансові труднощі перебралась до Відня. Фрейд був одним з восьми дітей, і два старших братів від першого браку батька. Зигмунд був улюбленцем матері.

У 9 років Зигмунд вступив до гімназії Сперл (середня школа), де став одним з найкращих учнів, та закінчив її на відмінно в 17 років. В 1873 році поступив у Віденський університет, вивчав медицину спеціалізуючись в невропатології. Після 7 років навчання став доктором медицини. Працював у фізіологічній лабораторії Е. Брюкке. У 1885 році працював в Парижі під керівництвом відомого невролога Ж. Шарко. Повернувшись, в співпраці з Й. Брейером, вивчав динаміку істерії. Відкрив приватну практику невропатолога, і незабаром одружився на Марті Бернайс. Цей союз дав три дочки і три сини.

З 1923 року страждав від раку ротової порожнини, переніс 33 операції. У 1933 році нацисти спалювали роботи Фрейда. У 1938 році його дочка була заарештована гестапо, відпустили її можливо після втручання американців. І тільки тоді, З. Фрейд погодився поїхати з Відня в Лондон, де помер через рік.

За час своєї довгої роботи З. Фрейд розробив нові способи лікування психічних розладів, сформулював теорію психоаналізу.

Ідейні попередники: Ф. Ніцше, А. Шопенгауер.

### **2.1.2. Топографічна і структурна моделі**

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

психічному житті людини Фрейд виділяє три рівні: свідомість, передсвідоме, несвідоме (*топографічна модель*). Розглядаючи їх в єдності, можна зрозуміти міру усвідомлення наших думок і фантазій.

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

*Область передсвідомого* («доступна пам'ять») включає увесь досвід, який не усвідомлюється в даний момент, але може легко повернутися у свідомість або спонтанно, або в результаті мінімальних зусиль. Наприклад, легко можна згадати вчорашні події, персонажів улюблених фільмів, обіцянку, дану коханій людині. З точки зору Фрейда, передсвідоме наводить міст між свідомістю і несвідомим. Передсвідоме – це частина несвідомого, яка легко може стати свідомою. Це та інформація, яку у разі потреби легко можна згадати.

*Несвідоме* - найглибша і значуща область людської психіки. Це сховище примітивних інстинктів, емоцій і спогадів, які настільки погрожують свідомості, що були колись пригнічені або витиснені в область несвідомого. У несвідомому можна виявити забуті травмуючі події дитинства, приховані ворожі почуття до батька, пригнічені сексуальні бажання. Усе це індивід не усвідомлює. Згідно з Фрейдом, такий неусвідомлюваний матеріал багато в чому визначає наші повсякденні дії і поведінку. Фрейд наполягав, що несвідоме – це реальність, яку можна продемонструвати і перевірити.

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

Несвідоме – це сховище примітивних інстинктивних спонукань, витиснених емоцій і спогадів, забутих травм дитинства, пригнічені сексуальні бажання.

***Структурна модель:***

Ід включає усе успадковане і конституціональне, у тому числі, інстинкти. Ід є «хаос, котел, вируючий пристрастями, який не знає цінностей, добра, зла або моралі» (З. Фрейд).

Зміст Ід майже повністю несвідомо. Воно включає примітивні думки, які ніколи не усвідомлюються, і думки, які свідомість відкидає і обґрунтовує для себе як неприйнятні. Але, переживання, що відкидаються чи придушуються, все ж таки мають здатність впливати на поведінку людини з неослабною інтенсивністю і без участі будь-якого контролю свідомості.

Его – компонент психічного апарату, який забезпечує єдність особи, контактує з реальним світом, відповідальний за ухвалення рішень. Його основні властивості включають контроль над довільними рухами і той бік діяльності, яка спрямована на самозбереження. Его усвідомлює події зовнішнього світу, співвідносячи їх із минулими подіями, і через активність або уникає певних обставин, адаптується до них, або змінює реальність зовнішнього світу, щоб зробити їх безпечнішими або комфортнішими.

Суперего – внутрішнє представлення правил і обмежень, діючих в сім'ї і суспільстві. Викликає відчуття провини, коли ми діємо проти правил.

«Суперего дитини насправді базується не на образах батьків, а на їх Суперего. Зміст його — те саме, воно служить збереженню традицій і сталої системи цінностей, що передаються з покоління до покоління» (З. Фрейд). Дитина тому дізнається не тільки реальні життєві обмежувачі в будь-якій ситуації, але також моральні переконання батьків, перш ніж мати можливість діяти для отримання задоволення або зменшення напруги.

Головне завдання психоаналізу полягає в тому, щоб посилити Его, зробити його незалежним від надмірно суворого відношення з боку Суперего

і підвищити його здатність до розгляду матеріалу, раніше витісненого або прихованого в Ід.

### **2.1.3. Види тривоги. Захисні механізми**

Головна проблема для психіки полягає в тому, як впоратися зі станом тривоги. Тривога викликається очікуваним чи передбачуваним посиленням стану напруги чи подразнення; вона може розвинути у будь-якій ситуації (реальної або уявної), коли фізична або психічна загроза дуже велика, щоб її проігнорувати, впоратися з нею чи уникнути.

«Якщо Его змушують визнавати свою слабкість, воно тікає в тривогу – реалістичну тривогу перед зовнішнім світом, моральну тривогу, що відноситься до суперого, і невротичну тривогу, що відноситься до сильних душевних хвилювань, що походять від Ід», – за словами З. Фрейда.

Реалістична тривога вказує, що зовнішній світ представляє об'єктивну небезпеку. Моральна тривога вказує на страх як наслідок реакції Суперого на відчуття провини. Невротична тривога сигналізує, що у свідомість можуть прорватися імпульси Ід.

Его використовує різноманітні стратегії вирішення внутрішньопсихічного конфлікту. Захисні механізми – це прийоми, за допомогою яких психіка оберігає себе від внутрішньої і зовнішньої напруги. Захисні механізми діють на неусвідомленому рівні, спотворюють сприйняття реальності.

Стислі визначення основних захисних механізмів:

заперечення – людина відмовляється визнати щось;

проекція – процес, за допомогою якого індивід приписує власні неприйнятні думки, почуття іншим людям;

регресія – повернення до дитячих моделей поведінки;

заміщення – імпульс переадресовується від загрозовішого об'єкту до менш;

витіснення – процес видалення зі свідомості думок, почуттів, що заподіюють страждання;

раціоналізація – процес пошуку допустимих причин для неприпустимих думок;

реактивне перетворення – зворотна дія, неприйнятний імпульс пригнічується, потім на рівні свідомості з'являється протилежний;

сублімація – дозволяє людині змінити свої імпульси так, щоб їх можна було виражати за допомогою соціально прийнятних думок або дій.

Захисні механізми дозволяють уникнути або опанувати тривогу, зберегти самоповагу.

#### **2.1.4. Основні інстинкти. Психосексуальні стадії розвитку**

Інстинкти є «основним мотивом усієї діяльності» (З. Фрейд).

Вчений виділив дві основні групи людських інстинктів: еротичні (інстинкти життя) і руйнівні (інстинкти смерті). Енергія інстинктів життя називається «лібідо». Інстинкти життя включають голод, спрагу, інстинкт самозбереження, сексуальний потяг. Інстинкти смерті – деструктивні сили, що можуть бути спрямовані як всередину індивіда (мазохізм або самогубство), так і зовні (ненависть та агресія).

З. Фрейд стверджував, що поведінка людини повністю детермінована її сексуальними і агресивними потребами. Задоволення цих потреб стикається з перешкодами з боку навколишнього світу, суспільства, тому вони пригнічуються і створюють сферу «несвідомого».

З. Фрейд представив психічне життя особистості як постійну арену боротьби між непримиренними силами свідомого і несвідомого, розуму та інстинктів, які змагаються за контроль над поведінкою. Така концепція психічного життя має назву психодинамічної.

Будь-який інстинкт має 4 характеристики:

джерело – місце, де відбувається виникнення потреби, це може бути якась частина або тіло в цілому;

мету – усунення або редукція збудження, викликаного потребою;  
 стимул – кількість енергії, сили або тиску, який вимагається для задоволення інстинкту;

об'єкт – будь-яка людина, предмет, що забезпечує задоволення інстинкту.

Енергія сексуального інстинкту – лібідо, енергія агресивного інстинкту – мортідо.

### ***Психосексуальні стадії розвитку***

3. Фрейд вважав, що основний фундамент особистості закладається в ранньому дитинстві до 5 років. Людина народжується з певною кількістю сексуальної енергії (лібідо), яка потім проходить у своєму розвитку декілька психосексуальних стадій, що кореняться в інстинктивних процесах організму. На кожній стадії розвитку певна ділянка тіла прагне до певного об'єкту або дій, щоб викликати приємну напругу. По мірі того як дитина стає дитиною, дитина – підлітком, а підліток – дорослою людиною, відбуваються характерні зміни в тому, що є предметом бажання і як ці бажання задовольняються.

Оральна стадія (0-18 міс.) характеризується тим, що першим джерелом задоволення для немовляти є ротова порожнина, поглинання їжі за допомогою смоктання. Рот – це перша зона тіла, яку дитина може контролювати, велика частина енергії лібідо сфокусована на цій зоні. Фіксація (зупинка в розвитку) на смоктанні виражається в таких рисах, як пасивність, залежність, довірливість. Потім настає період кусання і жування. Фіксація на цій підстадії призводить до схильності до спору і сарказму.

Оральне задоволення може розглядатися як патологічне в тому випадку, якщо це домінуючий спосіб задоволення, тобто, якщо людина залежить від оральних навичок для ослаблення стану занепокоєння або напруження.

У анальній стадії (18 мес.-3 р.) дитина вчиться управляти сечовим міхуром і анальним сфінктером. Діти отримують задоволення від затримання і виштовхування фекалій. Фрейд вважав, що спосіб, яким батьки привчають дитину до туалету, чинить вплив на його пізніший особистісний розвиток. У



дитини може сформуватися анально-утримуючий тип особистості: акуратний, бережливий, наполегливий. Інший результат анальної фіксації (анальний, що виштовхує): схильний до руйнування, імпульсивний, жорстокий.

Починаючи з трьох років, дитина переходить у фалічну стадію розвитку. У цей період діти усвідомлюють статеву відмінність. Хлопчик хоче бути ближче до мати, батько стає суперником. В той же час хлопчик хоче любові і прихильності від батька і тоді мама виглядає як суперниця. Цей конфлікт для хлопчиків Фрейд назвав Едиповим комплексом. При здоровому проходженні Едипового комплексу у хлопчика, завдяки ідентифікації з батьком, формуються важливі аспекти розвитку: інтерналізація суперого та відповідний чоловічий тип поведінки. Фіксація на цій стадії призводить до того, що чоловіки поводяться хвастовито, зухвало.

На латентній стадії (5-12 років) лібідо дитини прямує за допомогою сублімації в навчання, спорт, стосунки з однолітками.

За словами З. Фрейда, з цього моменту і до статевої зрілості сексуальність не розвивається; навпаки, сексуальні устремління послаблюються і з того, що діти знали чи практикували раніше, закидається і забувається. У цей період закладаються такі основи в структурі Его, як сором, огида і моральна поведінка, призначені для протистояння бурям періоду статевої зрілості і управління сексуальними бажанням.

Генітальна стадія починається у пубертатний період.

Дорослий на генітальній стадії розвиває здатність до переживання сексуального задоволення з об'єктом протилежної статі.

**Щодо сновидінь.** Майже кожне сновидіння можна зрозуміти як здійснене бажання.

З. Фрейд називав сновидіння «королівською дорогою до несвідомого». Характеристики снотворчості (стислість, усунення, символізм та інше), що описав З. Фрейд, представляють функціонування несвідомого.

Сновидіння – це альтернативний шлях задоволення вимогам несвідомого. Під час сну нездійснені бажання відбираються, комбінуються і

вибудовуються таким чином, що послідовність подій або образів сновидіння дозволяє досягти почуття додаткового задоволення або зменшити напругу. Для несвідомого немає значення, досягається задоволення у фізичної, відчутної реальності чи у внутрішній, уявній реальності сновидіння. В обох випадках відбувається вивільнення енергій, що накопичилися.

У сновидінні беруть участь принаймні два рівні: це поточні проблеми, які не вирішені на даний момент, і деяка частина важливіших давніх проблем, які ніколи не були вирішені раніше.

### **Питання до самостійного опрацювання:**

1. Порівняйте топографічну і структурну моделі особистості.
2. Охарактеризуйте функції свідомості, передсвідомості і несвідомості.
3. Опишіть завдання Ід, Его, Суперего.
4. Який вид тривоги представляв інтерес для психоаналітиків?
5. Поясніть мотивацію людини, виходячи з теорії інстинктів?
6. В чому полягають функції захисних механізмів?
7. Як фіксація на психосексуальній стадії проявляє себе в поведінці дорослої людини?

## 2.2. АНАЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ К. Г. ЮНГА

### План

- 2.2.1. Біографічний екскурс.
- 2.2.2. Структура особистості.
- 2.2.3. Поняття архетипу. Основні архетипи.
- 2.2.4. Атитюди: інтроверсія і екстраверсія.
- 2.2.5. Стислі характеристики психологічних типів.

*Розуміти - моя сильна пристрасть.  
 Але я наділений інтуїцією лікаря.  
 мені подобається допомагати людям.  
 Коли люди кажуть, що я розумна людина чи мудрець,  
 я не можу прийняти цього. Якимось перехожий зачерпнув  
 повний капелюх води з річки. Чому це рівносильно?  
 Я не ця річка. Я на річці, але нічого не роблю.  
 K.G. Jung*

### 2.2.1. Біографічний екскурс



Карл Густав Юнг народився в Кессвілі у Швейцарії 26 липня 1875 року. Його батько і декілька дядьків були священиками. Мати поклонялася окультизму, один з відомих організаторів різних спиритичних сеансів і зборів медіумів. Внаслідок своїх внутрішніх дослідів Карл почував себе ізольованим від інших; іноді він відчував майже нестерпну самотність. Він пристрасно читав, відчуваючи «абсолютне бажання... читати кожен шматочок друкованого матеріалу, що потрапляв мені до рук», – писав К. Г. Юнг.

Вже в юності К. Г. Юнг вражав оточення детальними знаннями древніх релігій, культів, містерій. Юнг вивчав медицину в Базельському університеті і отримав медичну міру за фахом психіатрія в 1900 році. Працював в Цюріхському госпіталі для психічнохворих.

У 1903 році одружився на Емі Рауншенбах, у них були чотири дочки і син.

У 1904 році очолив експериментальну лабораторію в психіатричній клініці. А вже через рік почав читати лекції з психіатрії в Цюріхському університеті і обійняв посаду головного лікаря в психіатричній клініці.

«Фрейд був першою, по-справжньому важливою людиною, яку я зустрів», – говорив Юнг. Але, незважаючи на тісну дружбу, вчені мали фундаментальні суперечності. Юнг ніколи не був здатний прийняти погляди Фрейда, що випадки придушення завжди є сексуальною травмою. Фрейд, зі свого боку, був стурбований інтересом Юнга до міфологічних, спіритичних та окультних феноменів. Між ними стався філософський та особистий розрив, коли Юнг опублікував «Символи трансформації» (1912), де заперечувалися деякі з основних ідей Фрейда. Наприклад, Юнг вважав лібідо генералізованою психічною енергією, тоді як Фрейд був твердий у переконанні, що лібідо — сексуальна енергія. У 1907 році вони зустрілися і були захоплені один одним, але в 1913 році стався розрив з причин як особистого характеру, так і теоретичних розбіжностей.

К. Г. Юнг поступово розвивав свої власні теорії несвідомих процесів та аналізу сновидінь. Він прийшов до висновку, що методи, за допомогою яких він аналізує символи сновидінь пацієнтів, можуть бути долучені до аналізу та інших форм символізму, тобто, він підібрав ключ до інтерпретації міфів, народних казок, релігійних символів і мистецтва.

К. Г. Юнг помер в 1961 році в Куснахті, Швейцарія.

Ідейні попередники: Р. Крафт-Ебінг, Ф. Ніцше, Е. П. Блейлер, З. Фрейд, вплив індійської, китайської та тибетської філософії.

### 2.2.2. Структура особистості

К. Г. Юнг зазвичай говорив не про особистість, а про *psyche*, що з латинського означає «дух» або «душа».

Свідомість – думки, почуття, переживання, які відомі і доступні індивідові.

Его – центр свідомості, складається із загального усвідомлення свого тіла, свого існування і з інформації, що міститься в пам'яті.

К. Г. Юнг підрозділяв несвідоме на особисте і колективне.

Особисте несвідоме – вміщує в себе спогади і переживання, які колись усвідомлювалися, але були забуті або пригнічені.

Комплекси – знаходяться в особистому несвідомому, це згусток асоціацій, скупчення емоційно заряджених думок, почуттів, спогадів.

Колективне несвідоме – сховище латентних слідів пам'яті людства, де відбиті думки і почуття, загальні для усіх людських істот і є результатом нашого загального емоційного минулого.

Хоча ми розвиваємося по-різному і стаємо унікальними індивідами, колективне несвідоме є загальним всім людям і, отже, єдиним, – вважав К. Г. Юнг.

### 2.2.3. Поняття архетипу. Основні архетипи

Згідно з К.Г. Юнгом, архетипи є структурно-формуєчими елементами всередині несвідомого. З цих елементів виростають архетипічні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, й у міфології всієї культури. Архетипи мають тенденцію з'являтися як основні паттерни – ситуації та персонажі, що повторюються.

Архетип – природжені ідеї або спогади, які припускають людей сприймати, переживати і реагувати на події певним чином.

Его – центр свідомості, який контролює і направляє нашу поведінку логічно і цілеспрямовано відповідно до наших цілей і об'єктивних обставин.

Призначення персони полягає в тому, щоб, з одного боку, справити певне враження на інших і, з іншого боку приховати істинну суть індивіда. Персона може бути виражена через об'єкти, які ми використовуємо, щоб закрити своє тіло, та через інструменти нашого заняття. Отже, звичайні предмети стають символами ідентифікації людини.

Тінь – бажання, спогади, переживання, які заперечуються індивідом як несумісні з ним або такі, що суперечать соціальним стандартам і ідеалам. Тінь є те, що ми маємо намір зробити підлеглим у нашій особистості, і навіть те, чим ми нехтуємо і чого ніколи не розвиваємо в собі. У снах постать тіні може з'явитися як тварина, карлик, бродяга чи будь-яка інша підлегла постать.

Згідно з К. Г. Юнгом, батько протилежної статі має основний вплив на розвиток аніми або анімусу дитини. Всі зв'язки з об'єктами протилежної статі, включаючи батьків, схильні до сильного впливу фантазій аніми або анімусу. Цей архетип одна із найвпливовіших регуляторів поведінки. Він проявляється у снах та фантазіях як персонажі протилежної статі/

Аніма – внутрішній образ жінки в чоловікові. Анімус – внутрішній образ чоловіка в жінці.

Самість – це єдність свідомості і несвідомого, яке утілює гармонію різних протилежних елементів психіки. Самість зображується у снах і образах або безособово (як коло, мандала, кристал, камінь), або персоніфіковано (як королівське подружжя, божественна дитина чи інші символи божественності).

Індивідуація – процес реалізації Самості. Індивідуація – процес відновлення цілісності душі у дорослому розвитку.

#### **2.2.4. Атитюди: інтроверсія і екстраверсія**

К. Г. Юнг відкрив, що усіх індивідів можна охарактеризувати як внутрішньо або зовні орієнтованих. У екстраверта лібідо спрямовано на

об'єкт, інтроверт же відчуває, що об'єкт намагається його подавити, і він вимушений відступати.

Немає чистих інтровертів або чистих екстравертів. Юнг порівнював ці два способи поведінки із серцебиттям: є ритмічне чергування між циклами скорочення (інтроверсія) та циклами розширення (екстраверсія). Проте кожен індивід віддає перевагу одному або іншому аттитюду і частіше діє в ключі того аттитюда, якому віддається перевага.

Поведінкові характеристики інтровертів і екстравертів:

- інтроверти цікавляться в основному своїми думками і почуттями і можуть втратити зіткнення із зовнішнім світом;

- екстраверти активно включені у світ людей і речей, але від внутрішнього світу вони відчужені.

У кожної людини одна з функцій є більш усвідомленою, розвиненою, домінуючою, протилежна – підлегла функція йде в несвідоме, менш розвинена.

Мислення дає ім'я речі, тобто це сприйняття, судження і аналіз. Почуття може показати, подобається ця річ або ні.

Відчуття дозволяють усвідомлювати зовнішні чинники.

Інтуїція є способом досягнення сенсорної інформації, виходячи з можливостей, минулого досвіду майбутніх цілей і несвідомих процесів.

### **2.2.5. Стислі характеристики психологічних типів**

Психологічні типи. Існування чотирьох функцій можуть приймати екстравертну або інтровертну форму, що призводить до появи восьми психологічних типів.

Характеристика кожного типу, виходячи з його ведучої і підлеглої функції.

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

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

Екстравертний інтуїтивний тип – їм властиві неточність, туманність суджень, уміють передбачати події у зовнішньому світі. Підлегла функція виражається в тому, що вони абсолютно не піклуються про тіло : не помічають голоду, втоми.

Інтровертний інтуїтивний тип – вони розбираються в повільних процесах колективного несвідомого і передають знання суспільству. Підлегла функція людини цього типу випробовує скруту при визначенні потреб тіла і контролі його апетиту.

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

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

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

Інтровертний тип, що відчуває, – люди такого типу мають високо диференційовану систему цінностей. Підлегла функція виражається в мономанії, виникненні однієї ідеї, за допомогою якого вони рухаються через величезну кількість матеріалу.

**Функції сновидінь** в тому, щоб відновити психологічний баланс, загальне психічне рівновагу людини. До снів слід підходити як до живих



сутностей, які необхідно уважно спостерігати та отримувати з них досвід. Тільки так їх можна зрозуміти.

Тлумачення сновидінь відбувається у три етапи. Спочатку сновидець згадує сон, докладно переказуючи його. На другій стадії, стадії ампліфікації (розширення) сновидіння, він ретельно опрацьовує образи сну, описуючи асоціації з людьми та символами, що містяться у сновидінні. На третій стадії сновидець уявляє продовження сновидіння, додаючи нові образи та епізоди – активну уяву.

К. Г. Юнг інтерпретував символи сновидіння як різні аспекти душі сновидця.

### **Питання до самостійного опрацювання:**

- зіставте розуміння несвідомого у Юнга і Фрейда;
- пояснить роль персони в житті людини;
- опишіть тінь, як вона може сприяти виникненню расових забобонів?
- пояснить, як в самозвеличанні пов'язані між собою свідомість і несвідоме?
- якій функції належить питання: «Що саме я сприймаю»?
- яка функція відповідає на питання: «Що це означає»?
- як підлегла функція виражається в поведінці?
- охарактеризуйте психологічні типи, як атитюди впливають на стосунки із зовнішнім світом?

## Тема 3. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА

### План

- 3.1. Біографічний екскурс.
- 3.2. Неповноцінність органів і компенсація.
- 3.3. Придуманий фіналізм. Стиль життя.
- 3.4. Соціальний інтерес. Творче Я.
- 3.5. Типологія установок.
- 3.6. Порядок народження в сім'ї.

Найскладніше для людей - це зрозуміти себе і змінити себе.

A. Adler

### 3.1. Біографічний екскурс



Альфред Адлер народився в передмісті Відня 7 лютого 1870 року другим з шести дітей. Сім'я була музичною, мати була чудовою піаністкою. Альфред насолоджувався материнською любов'ю 2 року, поки не народився його брат. Потім він був улюбленцем батька. У ранні роки його оточували хвороби і смерть. Коли йому було 3 року помер молодший брат. Сам часто хворів.

Коли він став дорослим, хороше знання літератури, Біблії, психології, німецькій класичній філософії принесло йому популярність у віденському суспільстві, а і пізніше і всесвітню популярність як лектор.

У 18 років поступив у Віденський університет на відділення медицини. Брав участь в політичних зборах, де і познайомився з майбутньою дружиною Раїсою – студенткою університету. Отримав медичну міру в 1895 році. Почав практику як офтальмолог, потім як лікаря загального напрямку. З 1901 року став брати участь в дискусійній групі по психоаналізу. У 1911 році подав у відставку з поста президента Психоаналітичного суспільства і організував Асоціацію індивідуальної психології.

З 1921 по 1927 рік викладав в Європі і Сполучених Штатах. У 1935 році отримав посаду професора медичної психології в Лонг-Айленд.

А. Адлер помер в Шотландії в 1937 році під час лекційного туру по Європі.

Ідейні попередники: Ч. Дарвін, Ф. Ніцше, З. Фрейд, Х. Вайхінгер.

### **3.2. Неповноцінність органів і компенсація**

А. Адлер в 1907 році висловив припущення, що у кожного індивіда існують слабкі місця – органи, схильні до хвороб, але органічну слабкість можна здолати за допомогою тренувань і вправ. У психіці людини виникають особливі механізми компенсації, сприяючі заповненню того дефіциту, який відчувається їм на основі неповноцінності органів.

Приклади досягнень, зроблених для подолання органічної неповноцінності: Демосфен, Т. Рузвельт, Л. ван Бетховен.

Пізніше А. Адлер дійшов висновку, що *відчуття* власної *недостатності* виникає у усіх дітей, проте «жодна людська істота не може довго виносити почуття своєї недостатності: воно ввергає його в таку напругу, що вимагається хоч якась дія».

А. Адлер казав, що «почуття неповноцінності саме по собі не є ненормальним. Воно є причиною всіх поліпшень у становищі людства».

Помірне почуття недостатності може підштовхнути індивіда до конструктивних досягнень.

А окрім цього, «існують такі ситуації дитинства, з яких дитиною часто виводиться дуже помилкове уявлення про життя», – вважав А. Адлер. Несприятливі ситуації дитинства: недосконалість органів, розпечені діти, діти, якими нехтують.

Умови, при яких почуття недостатності перетворюється на комплекс недостатності:

- перед людиною встає проблема;
- він не підготовлений і не оснащений для вирішення цієї проблеми;
- він переконаний в тому, що не зможе вирішити її.

У індивіда у відповідь на несприятливі ситуації дитинства може з'явитися гіперкомпенсація і розвинути комплекс переваги. Цей комплекс проявляється в перебільшенні своїх фізичних, інтелектуальних і соціальних здібностей.

### **3.3. Придуманий фіналізм і стиль життя**

Основні принципи індивідуальної психології базувалися на центральній ідеї А. Адлера, відповідно до якої людина є єдиним цілим, наділеним творчою життєвою силою, що проявляється в телеологічності, тобто, спрямуванні до мети, досягнень, переваги.

А. Адлер вважав, що індивід виробляє специфічну життєву мету, використовуючи її як орієнтир в житті. Формування життєвих цілей починається в дитинстві як компенсація почуття недостатності.

*Придуманий фіналізм* – уявна мета, що описує бажаний майбутній стан справ. Але, якщо здорова людина змінює мету, то невротик може мати настільки негнучкий придуманий фіналізм, що стає неадаптованим.

Поведінка визначається не минулим, а спадковістю і оточенням. Люди рухомі цілями, обраними ними самими, які, за їхнім відчуттям, принесуть їм щастя та успіх.

*Стиль життя* включає унікальне з'єднання рис, способів поведінки і звичок, які, узяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума.

Життєвий стиль формується в перші роки життя і залишається стабільним, організуючим початком, під впливом якого людина діє.

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

Щоб зрозуміти людину, треба зрозуміти її або її стиль життя, або когнітивну організацію. Це лінза, за допомогою якої люди бачать себе і своє життя.

Життєвий стиль пізнається за допомогою способів, які ми використовуємо для вирішення життєвих проблем. Кожна людина в житті зустрічається з трьома глобальними проблемами: робота, співпраця, любов і шлюб.

### **3.4. Соціальний інтерес. Творче Я**

Соціальний інтерес – це більше, ніж турбота про безпосередньо соціальне оточення чи конкретне суспільство. У найширшому сенсі соціальне почуття є турботою про інтереси «ідеальної спільноти всього людства, яка є основною метою еволюції», за думкою А. Адлера.

Соціальний інтерес або громадське почуття – це здатність цікавитися іншими людьми і брати в них участь.

Чим сильніше у людини розвинене соціальне почуття, тим у меншій мірі проявляється прагнення до переваги. Оскільки індивід перебуває в соціальному контексті, соціальний інтерес є вирішальним чинником його адаптації.

Соціальний інтерес – ключовий чинник психічного здоров'я.

Здатність логічно мислити, любити, відчувати співчуття, воля до життя – все виникає на тлі соціального способу життя. Невротична ізоляція та прагнення до влади спрямовані проти цих якостей.

Ядром моделі людської природи є творчість – здатність формулювати (свідомо чи несвідомо) цілі та способи їх досягнення. Творчість досягає найвищого розвитку у створенні життєвого плану, який організовує життя людини у послідовному життєвому стилі.

Творча сила відповідає за мету життя, вибирає метод досягнення цієї мети і сприяє розвитку соціального інтересу. Вона робить кожну людину вільним (що самовизначається) індивідом.

А. Адлер завжди наголошував на позитивних, творчих, здорових здібностях особистості.

### **3.5. Типологія установок**

Класифікація типів побудована за принципом двомірної схеми, де один вимір представлений соціальним інтересом, а інший – мірою активності.

Тип, що управляє – люди самовпевнені, для них характерна установка переваги над зовнішнім світом.

Тип, що бере – паразитична установка до зовнішнього світу, мета їх існування полягає в тому, щоб отримати від інших якомога більше.

Уникаючий тип – їх життя характеризується соціально-даремною поведінкою і втечею від рішення життєвих завдань.

Соціально-корисний тип – втілення зрілості, в ньому сполучені висока міра соціального інтересу і високого рівня активності.

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

### **3.6. Порядок народження в сім'ї**

А. Адлер вважав, що порядок народження дитини в сім'ї має вирішальне значення.

Первісток (старша дитина) – отримує безмежну любов і турботу від батьків. При народженні другої дитини, його положення можна порівняти з «монархом, позбавленого трону». Старша дитина в сім'ї швидше за все консервативна, прагне до влади і схильний до влади.

Єдина дитина – упродовж усього дитинства є осередком життя сім'ї. В результаті у нього можуть бути труднощі у взаєминах з однолітками.

Друга (середній) дитина – йому темп заданий старшим братом або сестрою, для нього характерна орієнтація на досягнення.

Остання (самий молодший) дитина – може бути оточений турботою не лише батьків, але і старших дітей. У нього висока мотивація перевершити старших сіблінгов.

Від того, яке значення надає дитина ситуації, що склалася в сім'ї, залежить, як вплине порядок його народження на стиль життя.

### **Питання до самостійного опрацювання:**

- чи властиво усім людям почуття недостатності?
- за яких умов почуття недостатності переходить в комплекс недостатності?
- як формуються життєві цілі?
- в чому виражається невротична спрямованість?
- як може дізнатися життєвий стиль?
- на що впливає порядок народження в сім'ї?
- чи властивий невротикові соціальний інтерес?
- як міра соціального інтересу виражена в типах людей?
- яким чином батьки можуть сприяти розвитку нездорового стилю життя?

## ТЕМА 4. ЕГО-ПСИХОЛОГІЯ (ТЕОРІЇ Е. ЕРІКСОНА, К. ХОРНІ, Е. ФРОМА)

### 4.1. Е. ЕРІКСОН: ПСИХОСОЦІАЛЬНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

#### План

- 4.1.1. Біографічний нарис.
- 4.1.2. Епігенетична модель людського розвитку.
- 4.1.3. Кризи розвитку.
- 4.1.4. Стадії людського розвитку.

*Здатність дивуватися є однією  
із дисциплін клініциста.*

*E. Erikson*

#### 4.1.1. Біографічний нарис



Ерік Хомбергер (Еріксон) народився в 1902 році в Німеччині, недалеко від Франкфурту. Його батьки розвелися ще до його народження, його виховував вітчим. Хлопчик вважав вітчима своїм рідним батьком і носив його прізвище.

У юності Ерік вивчав живопис і подорожував по Європі. Еріксон повертається додому у віці 25 років, маючи намір жити осіло і викладати живопис. Його запрошують до Відня вчити дітей, батьки яких проходять курс психоаналізу. Еріксон викладав живопис, історію та інші предмети. Йому була надана можливість створити власну освітню програму. Товариство людей, які



займалися психоаналізом, в 20-х було досить неофіційним. Психоаналітики, пацієнти, їхні родини та друзі збиралися разом на пікніки і світські вечірки. Під час таких зустрічей Еріксон познайомився з Анною Фрейд та іншими видатними психоаналітиками. Еріксон пройшов негласний відбір і був визнаний відповідним кандидатом для вивчення психоаналізу. У 1927 році Еріксон почав проходити щоденні психоаналітичні сеанси з А. Фрейд в будинку її батька. Еріксон сумнівався, чи зможе художник стати психоаналітиком, проте А. Фрейд переконала його в тому, що психоаналіз знадобиться людям, що допомагають іншим бачити. У 1927 році він був прийнятий викладачем в маленьку школу у Відні. Його майбутня дружина, Джоан Серсон, познайомила його з психоаналізом і упродовж трьох років він проходив аналіз у Анни Фрейд. У 1933 році Ерік Хомбергер узяв собі прізвище Еріксон.

У 1936 році Е. Еріксона прийняли на посаду викладача в медичну школу університету. З 1942 р. – професор психології в Університеті Берклі, Каліфорнія. У 1960 р. Е. Еріксон стає професором у Гарварді. Двома роками пізніше він відправляється до Індії і зустрічається там з багатьма індусами, які особисто знали Ганді і по-різному ставляться до його першому мирного протесту в Індії. Особистість Ганді, духовного і політичного революціонера, глибоко зацікавила Еріксона. Ганді вдалося трансформувати негативне індійське безсилля в ефективно діючу політичну технологію. У 1969 році Еріксон опублікував роботу про Ганді.

У 1975 році, після відходу у відставку, Е. Еріксон з дружиною повертається з Гарварду в Сан-Франциско. Їх останні роботи і дослідження, що тривали аж до його смерті в 1994, присвячені головним чином старості та останній стадії життєвого циклу

Е. Еріксон помер в Масачусетсі, 12 травня 1994 року, у віці 91 року.

Ідейні попередники: А. Фрейд, З. Фрейд, вплив культури індійців сіу, юрок.

#### **4.1.2. Епігенетична модель людського розвитку.**

Схема людського розвитку, за поглядами Е. Еріксона, має два вихідних допущення:

1. Людська особистість розвивається відповідно до принципу поступового наростання готовності людини до того, щоб його вели вперед, і в залежності від готовності спілкуватися і взаємодіяти з розширюється соціальним колом.

2. Суспільство прагне до такого пристрою, щоб надавати людям цілий ряд все нових і нових можливостей для взаємодії, і при цьому намагається зберігати і заохочувати належну швидкість і належну послідовність появи цих можливостей.

Кожна стадія характеризується специфічною завданням розвитку, або кризою, який повинен вирішитися для того, щоб людина перейшла до наступної стадії. Сили і здібності, що розвиваються в процесі його успішного дозволу, впливають на особистість в цілому.

Своє розуміння розвитку Еріксон засновував на епігенетичному принципі: «Усе, що росте, має ґрунт, з цього ґрунту піднімаються окремі частини кожна їх яких має свій термін зростання, поки усі частини не піднімуться і не утворять функціональне єдине ціле».

#### **4.1.3. Кризи розвитку**

Е. Еріксон вважав, що розвиток особистості відбувається упродовж усього життя людини (8 стадій). На кожній стадії існує спеціальна зосередженість на якомусь одному аспекті розвитку Еґо. У кожній стадії є період кризи, під час якого сили, що формують її, і здібності розвиваються і перевіряються.

Кризу можна розглядати як поворотний пункт, «момент вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням».

#### 4.1.4. Стадії людського розвитку

Е. Еріксон переглянув психосексуальні стадії З. Фрейда, виділяючи в кожній з них соціальний аспект.

Стадія 1: базисна довіра проти базисної недовіри (від народження до року).

Досвід спілкування дитини з матір'ю є вирішальним для встановлення балансу відчуттів безпеки і тривоги. Еріксон вважав, що «розвиток сильної базисної довіри має на увазі не лише те, що людина вчиться розраховувати на постійність і безперервність зовнішньої турботи, але також і те, що вчиться довіряти самому собі і своїм органам і справлятися зі своїми потребами».

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: надія. Надія лежить в основі розвитку віри: «Надія є міцна віра у виконання пристрасних бажань, всупереч темним поривам і люті, якими відзначено початок існування».

Стадія 2: автономія проти сорому і сумніву (1-3 року).

Цей період включає не лише навчання туалету, але і ширші проблеми контролю над мускулатурою взагалі, навчання добре ходити, і контролю в міжособистісних стосунках.

На цій стадії придбавають різноманітні розумові і фізичні здібності. Почуття автономії розвивається одночасно з усвідомленням свободи вибору.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: сила волі. Наявність волі означає уміння контролювати свої потреби, оцінювати їх і розрізняти. Воля формує основу прийняття нами закону і зовнішньої необхідності.

Людина вчиться приймати рішення, незважаючи на неминучу фрустрацію. «Отже, воля є тверда рішучість скористатися свободою вибору та самообмеженням, всупереч неминучому відчуттю сорому та сумніву»

Стадія 3: ініціатива проти провини (3-6 років).

Дитина стає ще рухливіше, цікавіше, збагачується його мова і уява, росте почуття контролю і відповідальності. Основне заняття цього віку – гра.

У дитини розвивається совість батьківське відношення до предметів, яке зміцнює самоспостереження, самоконтроль і самокритику.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: мета. Цілеспрямованість надають діям спрямованість, підтримуються фантазіями, і обмежуються відчуттям провини.

У грі містяться зачатки навмисної дії: спільна діяльність дітей набуває мети та спрямування. «Цілеспрямованість полягає в тому, щоб мати сміливість ставити і досягати поставленої мети, не стримуючись катастрофою дитячих фантазій, почуттям провини і страху покарання, що розчаровує».

Стадія 4: працьовитість проти неповноцінності (6-12 років).

Починається шкільне і культурне життя. Тепер дитині вимагається отримати задоволення від добре зробленої роботи.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: компетентність, що базується на усвідомленні своєї майстерності, розвитку здібностей і практичних навичок.

«Компетентність заснована на застосуванні у вирішенні поставлених завдань майстерності та інтелекту, які вже не ослаблені інфантильною неповноцінністю».

Стадія 5: ідентичність проти сплутаної ідентичності (12-19 років).

Основне питання цієї стадії: «Хто я такий?» Виникає нове відчуття ідентичності Его.

Почуття ідентичності вбирає в себе здатність людини інтегрувати минулі ідентифікації, існуючі в сьогоденні імпульси, здібності, навички і можливості, пропоновані суспільством. Змішення ідентичності відбувається у разі, коли не може бути досягнута гармонійна ідентичність.

Негативна ідентичність – ідентичність, заснована на соціально девальвованих ролях.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: вірність. Еріксон говорив: «Вірність є здатність стримувати свої обіцянки, незважаючи на протиріччя системи цінностей».

Стадія 6: близькість проти ізоляції (19-25 років).

Це час завоювання незалежності від батьків і від школи, період встановлення дружби і близьких взаємин. Тільки після того, як в нас сформувалося почуття ідентичності ми виявляємося в змозі розвивати близькі і серйозні стосунки з іншою людиною.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: любов.

Стадія 7: генеративність проти стагнації (25-65 років).

Близькі стосунки і відданість певним людям переходять в загальну турботу про виховання і підтримку наступного покоління.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: турбота. Згідно думки Еріксона: «турбота виражається в усеосяжному інтересі до того, що було вироблено любов'ю, необхідністю або випадком. Турбота долає амбівалентність, властиву безповоротним зобов'язанням».

Стадія 8: цілісність проти відчаю (65 років - смерть).

Це період зіткнення людини з «граничними турботами». Відчуття інтеграції Его яке вбирає в себе наше прийняття унікального життєвого циклу з його історією перемоги і поразок, підтримує відчуття порядку і значності в нашому житті і у світі навколо нас, так само як і нова, відмінна від колишньої, батьківська любов. Інтеграція несе з собою перспективу – здатність бачити людське життя в єдності і розуміння людських проблем.

Позитивна психосоціальна якість, що придбалася в результаті вирішення конфлікту: мудрість.

Так, модель циклу людського життя складається з восьми стадій. Вона інтегрує розвиток та дозрівання людської особистості від народження до старості. Кожна стадія може мати позитивний та негативний результат.

Розвиток особистості продовжується все життя. Кожна наступна стадія зумовлена розвитком попередньої; цей процес схожий з розвитком ембріона. Людська особистість розвивається за встановленими ступенями чи стадіями.

Розвиток особистості залежить від готовності людини спілкуватися та взаємодіяти з ширшим колом людей. Кожна стадія системно пов'язана з рештою і має проходити у заданій послідовності.

Кожна стадія характеризується особливою психологічною кризою та завданням розвитку. Це завдання має бути виконане, а криза успішно вирішена для освоєння наступної стадії.

Навички та здібності, необхідні для кожної стадії, розвиваються та перевіряються в період кризи. Цей процес дає можливість особистості розвивати нові відносини та навички. Після успішного вирішення кризи у людини розвиваються велика здатність судження, внутрішня цілісність та здатність діяти ефективно.

#### **Питання до самостійного опрацювання:**

- поясните епігенетичний принцип Еріксона;
- які особливості має кожна стадія людського розвитку?
- перерахуйте і поясните різні результати кризи ідентичності;
- як вісім стадій допомагають зрозуміти людей, які старше за вас, поясните на прикладах;
- якщо досягнення еґо-ідентичності – боротьба упродовж усього життя, то з якими проблемами ідентичності може стикатися людина в старості?

## 4.2. КАРЕН ХОРНІ: СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

### План

- 4.2.1. Біографічний екскурс.
- 4.2.2. Базальна тривожність і базальна ворожість.
- 4.2.3. Міжособистісний конфлікт.
- 4.2.4. Основні шляхи пристосування до базальної тривожності.
- 4.2.5. Вторинні техніки пристосування.

*Вона творила, незважаючи на свої проблеми,  
через свої проблеми та зживаючи ці проблеми*

*H. Kelman*

### 4.2.1. Біографічний екскурс



Карен Хорні народилася в Німеччині, недалеко від Гамбургу в 1885 році.

Батько був морським капітаном, глибоко віруючою людиною. Мати, приваблива і вільнодумна жінка була на 18 років молодше за свого чоловіка. Дитинство Карен не було щасливим, оскільки вона почувала себе небажаною дитиною і вважала, що батьки віддають перевагу її братові, який був на чотири роки її старше.

«Оскільки я не могла бути красунею, я вирішила стати розумною», – говорила К. Хорні. У 14 років вона вирішила стати лікарем і в 1906 році поступила в Університет у Фрайбурзі і стала першою жінкою в Німеччині, що

отримала дозвіл вивчати медицину. У 1909 році вийшла заміж за берлінського юриста Оскара Хорні, в 1926 році вони розлучилися, та вона виховувала одна трьох дітей.

У 1915 році отримала медичну міру в Берлінському Університеті, потім 5 років вивчала психоаналіз. У 1920-х Хорні отримала місце в Інституті психоаналізу в Берліні, де протягом кількох років читала лекції з психоаналізу. Карл Абрахам, вважав Карен Хорні дуже обдарованим аналітиком та викладачем психоаналізу. У 1932 році переїхала в Сполучені Штати, була прийнята на посаду помічника директора в психоаналітичному інституті Чикаго. У 1941 році її дискваліфікували із-за розбіжностей поглядів, потім вона організувала Американський інститут психоаналізу. Померла від раку в 1952 році.

Ідейні попередники: З. Фрейд, А. Адлер, Г. Зіммель, У. Джеймс, С. Кьєркегор, У. У. Троттер.

#### **4.2.2. Базальна тривожність і базальна ворожість**

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

#### **4.2.3. Міжособистісний конфлікт**

Щоб впоратися з почуттями недостатньої безпеки, безпорадності, ворожості, властивими базальній тривозі, дитина вимушена удаватися до різних захисних стратегій – невротичних потреб: в любові і схваленні, в керівному партнерові, в чітких обмеженнях, у владі, в експлуатації інших, в громадському визнанні, в захопленні собою, в честолюбстві, в самодостатності і незалежності, в бездоганності і неспростовності.

Невротичні потреби К. Хорні розділила на три стратегії, причому кожену стратегію супроводить певна орієнтація в стосунках з іншими людьми.



Орієнтація на людей: поступливий тип. Їм рухає переконання, що, якщо я поступлюся, то мене не торкнуть.

Орієнтація від людей: відособлений тип. Для них характерне переконання, що, якщо я відсторонюся, зі мною усе буде в порядку.

Орієнтація проти людей: ворожий тип. Він діє, виходячи з переконання, що, якщо у мене є влада, мене ніхто не торкне.

Ці три стратегії знаходяться між собою в стані конфлікту, як у здорової, так і невротичній особі. Здорова людина здатна міняти стратегії згідно обставинам, невротик же використовує тільки одну стратегію.

#### **4.2.4. Основні шляхи пристосування до базальної тривожності**

Для вирішення конфліктів, пов'язаних з базальною тривожністю, індивід застосовує захисні механізми:

затемнення конфлікту – коли людина підкреслює один полюс конфлікту, інший полюс затемняє;

відособлення – просте усунення від людей;

«Я», що ідеалізується – відхід від реального «Я» до деякого зовні кращому;

тиранія «Я повинен» – «я маю бути добрий з усіма», «я не повинен залежати від інших»;

екстерналізація – проекція внутрішніх конфліктів в зовнішній світ.

Ці захисні стратегії не вирішують конфлікт і не ведуть до розвитку, але дозволяють індивідові адаптуватися вистачає щоб впоратися з повсякденним життям.

Порочні кола – ситуація, коли захисні стратегії, які використовуються полегшення тривоги, лише посилюють її.

Угода з долею. Це віра, сформована нашими зобов'язаннями, незалежно від типу рішення, якщо ми живемо відповідно до них. Підкоряючись нашому внутрішньому диктату, ми чарівним чином намагаємось впливати на зовнішню реальність.

Відчуття справедливості. Це наше очікування, підкріплене угодою з долею, пов'язаною з нашим домінуючим рішенням.

К. Хорні запроваджує термін «система гордості», що передбачає невротичну гордість, невротичні домагання, тиранічні повинності, перебільшену ненависть себе. До виникнення системи гордості сприяє ідеалізація нашого «Я».

#### **4.2.5. Вторинні техніки пристосування**

Окрім основних стратегій пристосування, є багато допоміжних стратегій для зниження тривоги:

- сліпі плями – не здатність усвідомлення тих аспектів особи, які суперечать власному образу, що ідеалізується;
- дроблення – можливість свідомо, але не одночасно, визнавати несумісні види поведінки, наприклад, людина, може бути прекрасним працівником, а в сім'ї опиняється безжальним деспотом.
- раціоналізація – «самообман шляхом висновків» рахувала К. Хорні;
- надлишковий самоконтроль – зберігає людей від виснаження під впливом різних емоцій, включаючи «ентузіазм, сексуальне збудження, жалість до себе або лють» (К. Хорні);
- деспотична правота – «є спробою раз і назавжди улагодити конфлікти шляхом деспотичного і беззастережного оголошення своєї правоти» (К. Хорні);
- ухильність – дозволяє не бути прихильним ні яким-небудь думкам, ні справам, свого роду здатність напускати туман;
- цинізм – уникає конфлікту шляхом заперечення і висміювання моральних цінностей (К. Хорні).

Як у теорії, так і в практиці К. Хорні використовувала структурний підхід, що розглядає внутрішні конфлікти та захист людини в даний момент часу, для пояснення її поведінки та проблем.

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

### **Питання до самостійного опрацювання:**

- опишіть емоційні конфлікти раннього дитинства;
- як вирішує людина міжособистісний конфлікт?
- наведіть приклад кожної особової орієнтації;
- поясните різницю між здоровим і невротичним використанням міжособистісних орієнтацій;
- перерахуйте і поясните способи пристосування до базальної тривоги.

### 4.3. Е. ФРОММ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

#### План

- 4.3.1. Біографічний нарис.
- 4.3.2. Екзистенціальні дихотомії.
- 4.3.3. Екзистенціальні потреби.
- 4.3.4. Типи характеру.
- 4.3.5. Спрямованість в житті.

У житті немає іншого сенсу,  
крім того, який людина сама надає йому.

E. Fromm

#### 4.3.1. Біографічний нарис



Еріх Фромм народився в 1900 році у Франкфурті, Німеччина. Він був єдиною дитиною в сім'ї ортодоксальних євреїв. Раннє дитинство Еріха не було безхмарним. Він не міг не помічати поганого характеру батька та схильності матері до депресії. Пізніше Е. Фромм згадував, що його «батьки були дуже нервовими» та й сам він «можливо, був досить нервовою дитиною». При цьому особистість майбутнього вченого формувалася одночасно у двох різних світах: традиції іудейської культури співіснували з ідеологією європейського

капіталістичного суспільства. Е. Фромм був роздираєм внутрішніми протиріччями, які часом ставали нестерпними, разом з тим, на все життя розвинув у собі здатність бачити події з різних точок зору.

Вивчав психологію, соціологію, філософію, отримав міру доктора філософії в Гейдельберзькому університеті в 1922 році. Продовжив освіту в Берлінському психоаналітичному інституті.

З 1930 по 1933 рік працював в Інституті соціальних досліджень, де керував відділом соціальної психології і проводив емпіричні дослідження, на основі яких був зроблений висновок, що робітники і службовці Німеччини не учинять опору приходу нацизму до влади.

У 1933 році він прийняв запрошення прочитати серію лекцій у інституті Чикаго психоаналізу. У 1934 році емігрував в Сполучені Штати Америки, відкрив приватну практику в Нью-Йорку.

У 1946 році був організований Інститут психіатрії, психоаналізу та психології Вільяма Алансона, де Е. Фромм одночасно очолив факультет та комісію з навчальної роботи.

З 1949 по 1965 рр. на посаді професора психіатрії в Національному університеті в Мехіко.

У 1976 році разом з дружиною перебрався в Швейцарію, де помер від серцевого нападу в 1980 році.

Ідейні попередники: К. Маркс, З. Фрейд, Й. І. Бахофен, вплив доктрини людини в ортодоксальному іудаїзмі.

#### **4.3.2. Екзистенціальні дихотомії**

«Наділений свідомістю та самосвідомістю, людина навчається виділяти себе із середовища, розуміє свою ізольованість від природи та інших людей. Це призводить до усвідомлення свого незнання, своєї безпорадності у світі і, нарешті, до розуміння кінцівки свого буття, неминучості смерті», – вважав Е. Фромм. Наша здатність мислити одночасно є і благом, і прокляттям.

З одного боку, вона дає нам змогу вижити, але з іншого – штовхає нас до спроб вирішити питання, на які немає відповіді.

Е. Фромм називає ці питання «екзистенціальними дихотоміями», оскільки їхня природа корениться в самому існуванні.

Життя і смерть.

Ми не зможемо досягти бажаного рівня, оскільки життя занадто коротке.

Ми абсолютно самотні, але не можемо обходитися один без одного.

Дихотомії людського існування породжують екзистенціальні потреби, що виходять за межі біологічних потреб. Вони є потребами, витікаючими з умов людського існування.

### *Людська дилема*

Е. Фромм вважав, що у людини немає потужних інстинктів, що дозволяють адаптуватися до світу, що міняється, але є здатність мислити. Наша здатність мислити може бути на благо, а може бути прокляттям.

### **4.3.3. Екзистенціальні потреби**

Е. Фромм стверджував, що психічно здорова людина відрізняється від хворого тим, що може знайти відповіді на екзистенціальні питання – відповіді, які найбільшою мірою відповідають його екзистенціальним потребам.

Перша – потреба у встановленні зв'язків прагнення до об'єднання з іншими людьми.

Друга екзистенціальна потреба – потреба в подоланні себе, бажання піднятися над пасивним і випадковим існуванням в «царство цілеспрямованості і свободи».

Третя екзистенціальна потреба – потреба в коріннях.

Четверта екзистенціальна потреба – потреба в самоідентичності, в усвідомленні себе.

П'ята екзистенціальна потреба – потреба в системі цінностей.

Людські спонукання вище утилітарних і є вираженням фундаментальної людської потреби співвідноситися з іншою людиною і природою, а також затверджувати себе в цих співвіднесеннях.

#### 4.3.4. Типи характеру

Е. Фромм виділяв соціальні типи характеру, які є наслідком взаємодії екзистенціальних потреб і соціального контексту, в якій живуть люди.

Люди співвідносяться з навколишнім світом в основному за двома напрямками: через асиміляцію – придбання та використання речей (непродуктивний шлях) та через соціалізацію – пізнання себе та інших (продуктивний шлях).

*Непродуктивні орієнтації:* рецептивний, експлуатуючий, накопичуючий, ринковий типи.

Рецептивний тип дотримується орієнтації, відповідно до якої джерело усіх благ знаходиться зовні, спосіб набути бажане полягає в тому, щоб отримати його із зовнішнього джерела. Вони пасивні, залежні від інших, не готові нести відповідальність.

Експлуатуючий тип орієнтований на сприйняття того, що джерело усіх благ знаходиться зовні і нічого не можна створити самому, але можна відняти бажане. Вони ворожі, маніпулятивні, підозрілі.

Накопичуючий тип має орієнтацію, відповідно до якої він навряд чи може щось отримати із зовнішнього світу, але можна накопити. Педантичні, тримаються за минуле, нав'язливо пунктуальні.

Ринковий тип орієнтований на економічний механізм товарообміну. Вони прагнуть виглядати бадьорими, надійними, оскільки хочуть продати себе як можна дорожче на ринку праці, знайомств, любові.

*Продуктивна орієнтація:* соціально-корисний тип. Соціально-корисний тип орієнтований на працю, любов і мислення.

Біофілії, любові та абсолютної свободи, з погляду Фромма, протистоять три форми психічних розладів: некрофілія, зляканий нарцисизм,

інцестуальний симбіоз. Три патологічні феномени: злякисний нарцисизм, некрофілія, інцестуальний симбіоз утворюють синдром розпаду, спонукаючий людину руйнувати заради руйнування і ненавидіти заради ненависті.

Синдром зростання складається з біофілії, тобто, любові до живого, любові до людини і до незалежності.

#### **4.3.5. Спрямованість в житті**

Тягар свободи, що обрушився на плечі людини, став причиною глобальної тривоги і почуття самотності. Щоб позбавитися від цих почуттів, одні люди використовують механізми уникнення: авторитарність, деструктивність, підпорядкування, іншим же вдається досягти єдності зі світом і набути справжньої свободи.

Фромм вважав, що для людини важлива правда про нього самого і активізація його внутрішнього потенціалу для того, щоб він був самим собою, орієнтувався у своєму мисленні і поведінці на такі цінності життя, пріоритетом яких є не мати, володіти, а бути продуктивним, доброчесним, люблячим, життєрадісним.

#### **Питання до самостійного опрацювання:**

- перерахуйте основні дихотомії, як вони визначають життя людини?
- як психічне здоров'я пов'язане з екзистенціальними потребами?
- від чого залежить формування типу характеру?
- яким чином людина позбавляється від почуття тривоги і самотності?



## ТЕМА 5. СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНИЙ НАПРЯМ В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ

### А. БАНДУРА: СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

#### План

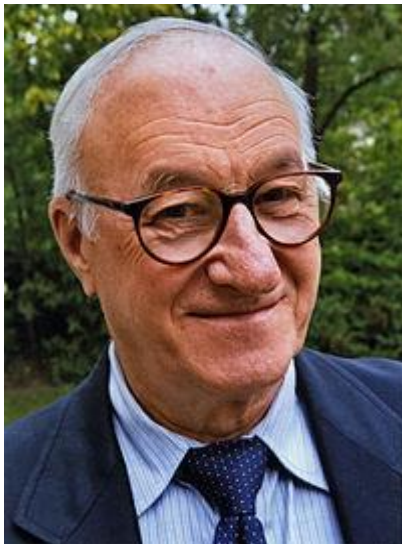
- 5.1. Біографічний нарис.
- 5.2. Основні принципи теорії.
- 5.3. Взаємний детермінізм у моделі поведінки.
- 5.4. Навчання через моделювання: основні процеси.
- 5.5. Концепція самоєфективності.

*Психологія не може сказати людям, як вони мають прожити своє життя.*

*Однак вона може надати їм засоби для здійснення особистісних та соціальних змін... Як наука, яка дбає про соціальні наслідки свого практичного застосування, психологія повинна прагнути до суспільного розуміння своїх досягнень, які торкаються питань соціальної політики – для того, щоб гарантувати використання своїх відкриттів з метою вдосконалення людини.*

*A. Bandura*

#### 5.1. Біографічний нарис



Альберт Бандура народився в маленькому місті в провінції Альберта, Канада, в 1925 році. Син фермера, поляка за походженням, він відвідував об'єднану початкову та середню школу, в якій було тільки 20 учнів і двоє

вчителів. Вимушений займатися самоосвітою, як і його однокласники, А. Бандура згадує, що фактично кожен випускник зробив успішну професійну кар'єру. Влітку він ремонтував автомагістралі на необжитому Юконі.

Після закінчення середньої школи А. Бандура відвідував Університет провінції Британська Колумбія в Ванкувері, де отримав ступінь бакалавра гуманітарних наук в 1949 році. Після цього він продовжував навчання в Університеті Айови, де отримав в 1951 році ступінь магістра гуманітарних наук і в 1952 році – ступінь доктора філософії. Потім він пройшов річну клінічну інтернатуру в Консультативній центрі Уічіто, штат Канзас, і зайняв пост на факультеті психології в Стенфордському університеті.

Протягом своєї професійної діяльності А. Бандура активно займався розвитком соціально-когнітивного підходу до вивчення і розуміння особистості. Він опублікував кілька книг і безліч наукових статей, зробивши величезний внесок у розвиток гуманітарних наук.

Після майже 40 років викладацької та дослідницької діяльності А. Бандура зайняв спеціально для нього створений пост в Стенфордському університеті. А. Бандура і його дружина Вірджинія отримували насолоду від опери та симфонічної музики, улюблена розвага в п'ятницю – відвідування одного з прекрасних ресторанів Сан-Франциско. А. Бандура любив прогулянки в горах Сьєррі.

Ідейні попередники: У. Джеймс, А. Бентон.

## **5.2. Основні принципи теорії**

Індивіди не є ні автономними системами, ні простими механічними передавачами, оживляючими впливу оточення, вважав Бандура, вони володіють вищими здібностями, які дозволяють їм передбачати появу подій і створювати засоби для здійснення контролю над тим, що впливає на їхнє повсякденне життя.

### **5.3. Взаємний детермінізм у моделі поведінки**

З точки зору А. Бандури, причини функціонування людини потрібно розуміти в термінах безперервної взаємодії поведінки, пізнавальної сфери та оточення. Даний підхід до аналізу причин поведінки, який Бандура позначив як взаємний детермінізм, має на увазі, що чинники схильності і ситуаційні чинники є взаємозалежними причинами поведінки. Тобто, внутрішні детермінанти поведінки, такі як віра і сподівання, і зовнішні детермінанти, такі як заохочення і покарання, є частиною системи взаємодіючих впливів, які діють не тільки на поведінку, але також на різні частини системи.

Розроблена А. Бандурою модель-тріада взаємного детермінізму показує, що хоча на поведінку впливає оточення, воно також частково є продуктом діяльності людини, тобто, люди можуть надавати якийсь вплив на власну поведінку. Бандура стверджував, що завдяки своїй надзвичайній здатності використовувати символи, люди можуть думати, діяти і планувати, тобто вони здатні до пізнавальних процесів, які постійно виявляються через відкриті дії.

Кожна з трьох змінних в моделі взаємного детермінізму здатна впливати на іншу змінну. Іноді найбільш сильні впливу зовнішнього оточення, іноді (мінують внутрішні сили, а іноді очікування, віра, цілі і наміри формують і спрямовують поведінку. А. Бандура вважає, що через подвійні спрямованості взаємодії між відкритим поведінкою оточуючими обставинами люди є і продуктом, і виробником свого оточення.

Таким чином, соціально-когнітивна теорія описує модель взаємної причинності, в якій пізнавальні, афективні та інші особистісні чинники та події працюють як взаємозалежні детермінанти.

### **5.4. Навчання через моделювання: основні процеси**

З точки зору концепції навчання шляхом програвання, наслідки поведінки служать принаймні трьом цілям. Вони (1) повідомляють інформацію, (2) мотивують майбутню поведінку, (3) підкріплюють даний поведінку. По-перше, наслідки наших реакцій інформують нас про те, якого

ефекту ми можемо домогтися своїми діями. Ми можемо зберігати цю інформацію і використовувати її як керівництво в майбутньої діяльності. Друга функція наслідків – мотивація передбачуваного поведінки. Людина здатна символічно представляти майбутні результати і діяти відповідно. Він не тільки володіє внутрішнім розумінням, але може, також, і передбачити.

Символічне уявлення незручності служить стимулом для того, щоб подумати про ризики, а також підвищує ймовірність того, що ми дійсно їх врахуємо. По-третє, наслідки служать для підкріплення поведінки. Бандура вважав, що хоча дії можуть іноді бути несвідомими і автоматичними, засвоєння складних зразків поведінки істотно спрощується завдяки втручання свідомості.

А. Бандура стверджував, що навчення буває набагато більш ефективним, коли навчається свідомо включений в навчальну ситуацію і розуміє, яка поведінка принесе бажані наслідки.

Навчення шляхом спостереження. Спостереження дозволяє нам вчитися, не роблячи при цьому ніяких дій. Ми спостерігаємо явища природи, рослини, водоспади, рух зірок і так далі, але особливо важливим для соціально-когнітивної теорії є припущення, що ми вчимося, спостерігаючи за поведінкою інших людей.

Уподібнення більше, ніж повторення дій іншого, і має на увазі символічне представлення інформації і зберігання її для використання в майбутньому. Уподібнення включає в себе засвоєння деяких рис спостережуваного поведінки і відторгнення інших, а також узагальнення одного спостереження на інші випадки. Іншими словами, уподібнення включає розумові процеси, а не є простою мімікрією або імітацією.

А. Бандура виділяє три обставини, що визначають, чи зможе людина в даній конкретній ситуації навчитися чогось шляхом уподібнення зразком. Такими обставинами є: властивості об'єкта, властивості спостерігача і наслідки формованого спостерігачем поведінки.

По-перше, важливі властивості об'єкту. Ми більш схильні уподібнюватися людям, які – мають високий статус, ніж тим, хто має низький статус, – компетентним особам, а не невмілим і некомпетентним, – сильним, а не безпорадним.

По-друге, властивості спостерігача, також, впливають на його схильність уподібнюватися. Люди, яким бракує положення в суспільстві, навичок або сили, більш схильні уподібнюватися іншим. Діти уподібнюються іншим частіше, ніж дорослі люди, і новачки – частіше, ніж досвідчені професіонали.

По-третє, чим більше цінності спостерігач надає поведінці, тим більша ймовірність, що він йому навчиться. Також, навчення може прискоритися, якщо спостерігач бачить перед собою зразок, який одержує суворе покарання: наприклад, якщо ми побачимо, як інший отримав серйозний шок, доторкнувшись до електричних проводів, це викладе нам цінний урок.

Перший з процесів, які обслуговують навчання через спостереження, – це увага. До того, як ми зможемо уподібнитися кому-небудь, ми повинні звернути увагу на цю людину. По-перше, тому що ми маємо більше можливостей спостерігати людей, з якими часто спілкуємося, ми швидше за все звернемо увагу в першу чергу на цих людей. По-друге, привабливі зразки швидше будуть помічені, ніж непривабливі: фігури, популярні на телебаченні, в спорті чи в кіно часто привертають велику увагу. Природа самої поведінки, також, впливає на нашу увагу – ми помічаємо поведінку, яку вважаємо важливою для себе і з якої думаємо отримати користь.

Спостереження за поведінкою моделі не буде ефективним, якщо людина не запам'ятає її. Для того, щоб спостереження привели до створення нових зразків поведінки, ці зразки повинні бути символічно представлені в пам'яті.

Бандура виділяє два основних способи запам'ятовування: образне і вербальне кодування. Символічне уявлення не обов'язково має бути словесним, так як деякі спостереження зберігаються у вигляді образів, які можуть бути викликані за відсутності фізичної моделі.

Цей процес особливо важливий в дитячому віці, коли мовні навички ще не сформувалися. Вербальне кодування значно прискорює процес навчання через спостереження. За допомогою мови ми можемо словесно оцінювати поведінку, яку спостерігаємо, і вирішувати, що ми відкинемо, а що спробуємо. Вербальне кодування, також, допомагає нам символічно репетирувати поведінку, тобто, знову повторювати собі, як ми будемо робити щось, коли нам випаде нагода.

Наступним етапом навчання через спостереження є переклад символічно закодованої в невербальних образах або в словах інформації в відповідну поведінку. Після того, як ми звернули увагу на зразок і запам'ятали те, що ми побачили, ми самі відтворюємо цю поведінку.

В ході перетворення уявних уявлень у відповідні дії ми повинні задати собі кілька питань про поведінку, яке ми відтворюємо. Спочатку ми запитуємо: «Як це зробити?». Отримавши відповідь за допомогою символічних репетицій, ми намагаємося втілити наше нову поведінку в дійсність. У цей час ми контролюємо себе, задаючи питання: «Що я роблю?». І нарешті, ми оцінюємо свою діяльність, запитуючи «Чи правильно я це роблю?». На це останнє питання не завжди легко відповісти, особливо якщо поведінка відноситься до рухових навичкам, як, наприклад, в балеті або в стрибках у воду з трампліна, коли ми не можемо в дійсності бачити себе з боку. Однак, Керол і Бандура знайшли, що самоконтроль за допомогою відеозапису полегшує навчання руховим навичкам.

Найважливішою обставиною, що визначає, чи буде відбуватися в конкретній ситуації навчання через уподібнення, є наслідки спостережуваного поведінки – то, яке підкріплення отримала модель. З іншого боку, навчання шляхом спостереження найбільш ефективно, коли той, хто навчається має якусь причину, щоб захотіти відтворити дану поведінку. Увага і уявлення можуть бути корисними в навчанні, перейти ж до дій легше, коли є причина відтворити даний конкретний варіант поведінки. Хоча спостереження за іншими може навчити нас, як робити щось, ми можемо не мати бажання

проводити необхідні дії. Коли ми бачимо і запам'ятовуємо підкріплення, що отримане моделлю, то ситуація докорінно змінюється. Так, спостереження за тим, як хтось буває покараний за свою поведінку, зменшить ймовірність того, що ми самі спробуємо зробити що-небудь подібне. Уподібнення уможлиблюється завдяки спостереженню за відповідною діяльністю, невластивому кодуванню подій для подання в пам'яті, дійсному відтворенню поведінки і достатньої мотивації.

### **5.5. Концепція самоефективності**

На думку А. Бандури, сила, керуюча людиною, знаходиться не у зовнішній по відношенню до нього середовищі, а відбувається у взаємодії навколишнього середовища, його власної поведінки і його особистості. Самоефективність є важливою особистісною характеристикою і, в поєднанні з конкретними цілями і знанням про те, що треба робити, може істотно впливати на майбутню поведінку. Самоефективність – це впевненість людини в тому, що він може здійснити деякі конкретні дії.

Самоефективність змінюється від ситуації до ситуації в залежності від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, від того, що ми думаємо про здібності цих інших людей, особливо якщо ми вважаємо їх більш умілими, ніж ми самі, від нашої схильності скоріше потерпіти невдачу, ніж домогтися успіху, а також від нашого фізичного стану, особливо коли ми відчуваємо втому, тривогу, апатію або пригніченість. Самоефективність не відноситься до здатності реалізувати основні рухові функції, такі як ходьба, здатність дотягуватися або вистачати. Також, самоефективність не має на увазі, що ми дійсно можемо здійснити зазначені дії без почуття тривоги, страху або пригніченості, вона всього лише судження, вірне чи невірне, про те, чи можемо ми виконати необхідні дії. І нарешті, судження про самоефективність – не те саме, що бажання або прагнення.

Висока або низька самоефективність в поєднанні зі сприятливими або несприятливими умовами навколишнього середовища дозволяє зробити чотири можливих варіанти прогнозів. Коли самоефективність висока і умови навколишнього середовища сприятливі, найбільш вірогідний успішний результат. Коли низька ефективність поєднується зі певними умовами, людина може впасти в депресію, якщо бачить, як інші досягають успіху в справах, які для нього самого здаються занадто складними.

Коли люди з високою самоефективністю зустрічаються з несприятливою ситуацією, вони зазвичай множать свої зусилля, намагаючись змінити навколишнє середовище. Вони можуть використовувати протест, соціальну активність або навіть силу, щоб домогтися необхідних змін, але якщо всі їхні спроби провалюються, тоді, як передбачає Бандура, вони або відмовляться від свого способу дій і знайдуть інший, або будуть шукати більш сприятливе середовище. І нарешті, коли низька самоефективність поєднується з несприятливою навколишнім середовищем, людина відчуває апатію, вважає себе безпорадним і схильний миритися зі своїм становищем.

Самоефективність виникає, збільшується або зменшується в залежності від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації: (1) досвіду безпосередньої діяльності, (2) непрямого досвіду, (3) думки суспільства, (4) фізичного та емоційного стану людини. Інформація про себе самого і про навколишній світ, отримана з перерахованих джерел, обробляється свідомістю і, спільно зі спогадами про минуле досвіді, впливає на уявлення про самоефективність. Крім того, самоефективність підпадає під вплив внутрішніх стандартів поведінки.

### **Питання до самостійного опрацювання:**

- поясніть основні принципи теорії;
- охарактеризуйте модель-тріаду взаємного детермінізму;
- охарактеризуйте основні процеси навчання;
- надайте приклади самоефективності.



## ТЕМА 6. ГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМ В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ (А. МАСЛОУ, К. РОДЖЕРС)

### 6.1. А. МАСЛОУ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

#### План

- 6.1.1. Біографічний нарис.
- 6.1.2. Основні принципи гуманістичної теорії.
- 6.1.3. Мотивація: ієрархія потреб.
- 6.1.4. Самоактуалізація.
- 6.1.5. Тип поведінки, що веде до самоактуалізації.
- 6.1.6. Дефіцитарна мотивація і мотивація зростання.

*Я - фрейдист, я - біхевіорист,  
я - прихильник гуманістичної психології.  
A. Maslow*

#### 6.1.1. Біографічний нарис



Абрахам Маслоу народився в 1908 році в Нью-Йорку в районі Брукліна. Він був сином неосвічених батьків, що емігрували з Росії. Батьки дуже хотіли, щоб він, старший з семи дітей, здобув освіту. Стосунки з матір'ю були наповнені гіркотою і ворожістю. Мати була дуже набожною і часто погрожувала синові, що Бог покарає його за щонайменшу провину. Батько вселяв йому, що він безглуздий і потворний, але пізніше А. Маслоу примирився з батьком і часто говорив про нього з любов'ю.

У 18 років поступив в Сіті-коледж в Нью-Йорку. Потім в Університеті Вісконсіна закінчив академічний курс по психології, отримав ступінь доктора в 1934 році. Незадовго до переїзду у Вісконсін, він одружився на Берті Гудман.

На першому курсі коледжу А. Маслоу відкрив для себе світ музики та драматичного мистецтва. Любов до музики та театру – на все життя.

Повернувшись в Нью-Йорк, працював з Е. Л. Торндайком в Колумбійському університеті. Потім перейшов в коледж Бруклінський, де пропрацював 14 років. У 1951 році А. Маслоу був призначений завідувачем кафедрою психології в Університеті Брандеїс. У 1967 році А. Маслоу був обраний президентом Американської психологічної асоціації.

У 1970 році А. Маслоу помер від серцевого нападу.

Ідейні попередники: З. Фрейд, К. Гольдштейн, М. Вертхаймер, Р. Бенедикт.

### **6.1.2. Основні принципи гуманістичної теорії**

Термін гуманістична психологія був придуманий групою персонологів, які на початку 1960-х років під керівництвом А. Маслоу об'єдналися з метою створення життєздатної теоретичної альтернативи двом найбільш важливим інтелектуальним течіям в психології – психоаналізу і біхевіоризму. Маслоу назвав свій підхід психологією третьої сили.

Одним з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції А. Маслоу, є те, що кожному людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Для А. Маслоу людський організм завжди поводить як єдине ціле, а не як набір диференційованих частин, і те, що трапляється в якійсь частині, впливає на весь організм.

В гуманістичному підході мотивація впливає на людину в цілому, а не тільки на окремі частини його організму. Для А. Маслоу центральною характеристикою особистості є неодмінна єдність і спільність.

Прихильники гуманістичної психології визнають глибокі відмінності між поведінкою людини і тварин. А. Маслоу вважав, що біхевіоризм і

відповідна йому філософія «дегуманізували» людину, трактуючи її без малого як машину, складену з ланцюжків умовних і безумовних рефлексів. Тому, вивчення тварин не застосовується для розуміння людини, так як при цьому ігноруються ті характеристики, які притаманні тільки людині (наприклад, ідеали, цінності, мужність, любов, гумор, заздрість, вина), а також, що в рівній мірі важливі ті, які він використовує, щоб створювати поезію, музику, науку та інші творіння розуму.

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

А. Маслоу першим вказав, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей, яких він вивчав або спостерігав. Описуючи її як невід'ємну властивість природи людини, Маслоу розглядав творчість як рису, потенційно присутню у всіх людях від народження. На думку Маслоу, так як здатність до творчості закладена в кожному з нас, це не вимагає спеціальних талантів або здібностей. Щоб бути творчими, нам не потрібно писати книги, складати музику або створювати живописні полотна. Порівняно небагато людей роблять це. Творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження.

Маслоу сконцентрував увагу на психічно здоровій людині і розумінні такої людини з інших позицій, ніж порівняння його з психічно хворим. Він був переконаний, що ми не можемо зрозуміти психічне захворювання, поки не зрозуміємо психічне здоров'я. Він рішуче наполягав на вивченні самоактуалізованих психічно здорових людей в якості основи для більш універсальної науки психології.

Отже, гуманістична психологія вважає, що самовдосконалення є основною темою життя людини – темою, яку не можна виявити, вивчаючи тільки людей з психічними порушеннями.

У 1968 р. Маслоу привернув увагу колег до обмеженості можливостей гуманістичної моделі психології. Вивчаючи сучасні досягнення людського розуму, А. Маслоу зробив висновок, що, крім самоактуалізації є й інші можливості придбання особистості.

Трансперсональна психологія привносить визнання того, що людські переживання мають духовний аспект. Одне з положень трансперсональної психології полягає в тому, що ми не знаємо, який повний діапазон людських можливостей (незалежно від особистості і особистого Я, Я є джерелом мудрості, душевного здоров'я і гармонії).

А. Маслоу вважав: «Без трансцендентального і трансперсонального ми стаємо хворими, грубими і заперечуємо все або ж володіємо в стані повної безнадії і апатії».

### **6.1.3. Ієрархія потреб**

Найважливішою частиною теорії є модель ієрархії потреб, що включає повний набір мотивацій людини.

Фізіологічна потреба – потреба в їжі, питві, кисні, сні, сексі. Якщо біологічні потреби не задовольняються відповідним чином, то індивід присвячує себе пошукам можливостей для їх задоволення.

Потреби безпеки – потреба індивіда жити в стабільній, безпечній і передбачуваній обстановці.

Потреби приналежності і любові – потреба встановити тісні відносини з іншими і почувати себе частиною якихось груп.

Потреби самоповаги – бажання відчувати компетентність і особисті досягнення, а також потребу пошани іншими.

Потреби утворюють п'ять рівнів, кожен з яких може служити в якості мотивації лише після задоволення потреби, що знаходиться на нижчому щаблі. Тобто, в першу чергу людина прагне задовольнити найбільш важливу потребу. Тільки після задоволення першої потреби людина починає думати про інший.

Домінуючі потреби в піраміді Маслоу, – розташовані внизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі. Отже, потреби одного типу повинні бути задоволені, перш ніж його інша, розташована вище, потреба проявиться і стане чинною. Таке послідовне розташування основних потреб в ієрархії є головним принципом, що лежить в основі організації мотивації людини. А. Маслоу виходив з того, що ієрархія потреб поширюється на всіх людей і що, чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські якості і психічне здоров'я він продемонструє.

А. Маслоу допускав, що можуть бути винятки з цього ієрархічного розташування мотивів, і, що деякі люди можуть створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії.

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

#### *Фізіологічні потреби.*

Самими основними, сильними і невідкладними з усіх людських потреб є потреби, істотні для фізичного виживання. У цю групу включаються потреби: в їжі, пиття, кисні, у фізичній активності, сні, захисті від екстремальних температур і в сенсорній стимуляції. Ці фізіологічні потреби безпосередньо стосуються біологічного виживання людини і повинні бути задоволені на якомусь мінімальному рівні перш, ніж будь-які потреби більш високого рівня стануть актуальними.

Однак, якщо у людини одна з цих потреб залишається незадоволеною, вона дуже швидко стає настільки домінуючою, що всі інші потреби зникають або відходять на задній план. Наприклад, хронічно голодна людина навряд чи прагне робити кар'єру або будувати чудовий новий світ. Така людина занадто зайнята пошуками хоч якоїсь їжі. Людині, змученому голодом, раєм здається таке місце, де можна до наїстися. Йому здається, що якби він міг не думати

про хліб насущний, то він був би дуже щасливий і не побажав би нічого іншого. Саме життя він мислить в термінах їжі, все інше, що не має відношення до предмету його прагнень, сприймається ним як несуттєве, другорядне. Він вважає нісенітницею такі речі, як любов, свобода, братство, повагу. Його філософія гранично проста і виражається приказкою: «Любов'ю ситий не будеш». Про голодного не можна сказати: «Не хлібом єдиним живе людина», тому що голодна людина живе саме хлібом і тільки хлібом.

Потреби підтримки життя є вирішальними для розуміння поведінки людини.

#### *Потреби безпеки і захисту.*

Сюди включені потреби: в організації, стабільності, в законі і порядку, в передбачуваності подій і у свободі від таких загрозливих сил, як хвороба, страх і хаос. Таким чином, ці потреби відображають зацікавленість у довготривалому виживанні. А. Маслоу припустив, що прояв потреб безпеки і захисту найпростіше спостерігати у немовлят і маленьких дітей з урахуванням їх відносної беспорядності і залежності від дорослих.

Потреби безпеки і захисту, також, великою мірою впливають і на поведінку людей, що вже вийшли з дитячого віку. Перевага надійної роботи зі стабільним високим заробітком, створення ощадних рахунків, придбання страховки можна розглядати як вчинки, почасти мотивовані пошуками безпеки. В якійсь мірі система релігійних або філософських переконань дозволяє людині організувати свій світ і оточуючих людей в єдине, наповнене сенсом ціле, таким чином, даючи йому можливість відчувати себе «в безпеці». Інший прояв потреби в безпеці та захисті можна бачити, коли люди стикаються з реальними надзвичайними обставинами – такими, як війни, повені, землетруси, повстання, громадські заворушення тощо.

Маслоу припустив, що певні типи невротичних дорослих людей в основному мотивовані пошуком безпеки. Немовля реагує на загрозу набагато більш безпосередньо, ніж доросла людина, виховання і культурні впливи ще не навчили його придушувати і стримувати свої реакції. Доросла людина,

навіть відчуваючи загрозу, може приховати свої почуття, пом'якшити їх прояви настільки, що вони залишаться непоміченими для стороннього спостерігача. Реакція ж немовляти є цілісною, він усім єством реагує на раптову загрозу, на шум, яскраве світло, втрату матері та іншу різку сенсорну стимуляцію. Так, наприклад, біль в животі можуть повністю змінити світосприйняття дитини. Образно кажучи, для дитини, що відчуває біль, весь світ стає похмурым, що лякає, небезпечним і непередбачуваним, а в такому світі може статися все, що завгодно. Нездужання, яке доросла людина вважала би легким, змушує дитину відчувати страх, викликає нічні кошмари. У такому стані дитина особливо гостро відчуває потребу в участі і захисту.

Безсумнівно, центральну роль в процесах формування почуття безпеки у дитини відіграють батьки та родинне середовище. Сварки і скандали, розлука з будь-ким з батьків, розлучення, смерть близького члена сім'ї, тобто, кожне з цих сімейних подій таїть в собі загрозу для дитини.

#### *Потреби приналежності і любові.*

На цьому рівні люди прагнуть встановлювати відносини прив'язаності з іншими, в своїй сім'ї і / або в групі. Групова приналежність стає домінуючою метою для людини. Отже, людина буде гостро відчувати муки самотності, суспільного остракізму, відсутності дружби, особливо коли вони викликані відсутністю близьких і коханих. Так, за прикладом А. Маслоу, студенти, які навчаються далеко від будинку, робляться жертвами потреби приналежності, пристрасно бажаючи, щоб їх визнали і прийняли в групі однолітків.

А. Маслоу визначав два види любові дорослих: дефіцитарна, або Д-любов, і буттєва, або Б-любов.

Д-любов заснована на дефіцитарній потребі – це любов, яка виходить із прагнення отримати те, чого нам не вистачає, наприклад, самоповаги, відносин, з тим, з ким ми не відчуваємо себе самотніми.

Б-любов, навпаки, заснована на свідомості людської цінності іншого, без будь-якого бажання змінити або використувати його. А. Маслоу укладав, що є доказ істотної кореляції між щасливим дитинством і здоров'ям в зрілому

житті. Такі дані, з його точки зору, підтримують тезу, що любов є основною передумовою здорового розвитку людини: людині вкрай важливо знати, що він живе на батьківщині, у себе вдома, поруч з близькими і зрозумілими йому людьми, що його оточують «свої», що він належить до певного клану, групи, колективу, класу. Неможливість задовольнити потребу в любові і приналежності, як правило, призводить до дезадаптації, а часом і до більш серйозної патології.

#### *Потреби самоповаги.*

Маслоу розділив їх на два основних типи: самоповага і повага іншими. Самоповага включає такі поняття, як компетентність, впевненість, досягнення, незалежність і свобода. Людині потрібно знати, що він гідна людина, може справлятися із завданнями та вимогами, які висуває життя.

Повага іншими включає в себе такі поняття, як престиж, визнання, репутація, статус, оцінка і прийняття. У цьому випадку людині потрібно знати, що те, що він робить, визнається та оцінюється значимими іншими. Задоволення потреб самоповаги породжує почуття впевненості в собі, гідність і усвідомлення того, що ви корисні й необхідні в світі.

А. Маслоу підкреслював, що здорова самоповага ґрунтується на заслуженій повазі іншими, а не на славі, соціальному положенні або лестоцях.

#### *Потреби самоактуалізації.*

А. Маслоу охарактеризував самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким він може стати. Людина, яка досягла цього вищого рівня, домагається повного застосування своїх талантів, здібностей і можливостей своєї особистості. Самоактуалізація – означає стати тією людиною, якою ми можемо стати, досягти вершини своїх можливостей.

А. Маслоу казав так: «музиканти повинні грати музику, художники повинні малювати, поети повинні складати вірші, якщо вони, врешті-решт, хочуть бути в світі з самими собою. Люди повинні бути тим, ким вони можуть бути. Вони повинні бути вірними своїй природі... Говорячи про самоактуалізацію, я маю на увазі прагнення людини до актуалізації закладених



в ньому потенції. Це прагнення можна назвати прагненням до ідіосинкразії, до ідентичності».

#### **6.1.4. Самоактуалізація**

Самоактуалізація – повне застосування талантів, здібностей, потенціалів і так далі. Самоактуалізація – це процес повного розгортання особистісного потенціалу, особистісний ріст, внаслідок природного розгортання в людині того, що закладено в ньому природою. У більш пізніх роботах Маслоу запропонував уточнити поняття і самоактуалізацією називати досягнення людської зрілості, а розвиток і рух в бік самоактуалізації – особистісним здоров'ям: «Я вважаю, що з точки зору психологічної стратегії було б корисно розрізнити поняття зрілості, самоактуалізації, з одного боку, і поняття здоров'я – з іншого. Здоров'я розумніше було б трактувати як «розвиток і рух в бік самоактуалізації»: в такому трактуванні концепція здоров'я наповнюється особливим змістом і стає цілком доступною для наукового вивчення».

А. Маслоу казав: «Я думаю про людину, що самоактуалізується, не як про звичайну людину, якій щось додалося, а, швидше, як про звичайну людину, у якої нічого не можна відняти. Середня людина – це людська істота в розквіті сил з розмитими і затиснутими силами і здібностями».

Метамотивація – поведінка, на яку впливає зростання потреб і цінностей. Такий тип мотивації зустрічається у людей, що самоактуалізуються, які вже задовольнили свої базові потреби.

Характерні риси для людей, що самоактуалізуються: ефективно сприйняття реальності; прийняття; потреба в самоті; незалежність від культури і оточення; «свіжість оцінки»; вершинні переживання; людська спорідненість; скромність і пошана; відносини; етика і цінності розмежування між цілями і засобами; почуття гумору; креативність; дозвіл дихотомій; опір окультуренню.

### **6.1.5. Типи поведінки, що ведуть до самоактуалізації**

Маслоу описав вісім способів, по яких індивіди самоактуалізуються, або вісім типів поведінки, що ведуть до самоактуалізації:

Концентрація – життя має бути повним, яскравим при повній концентрації і абсолютному засвоєнні.

Вибір зростання – це процес, при якому приймається рішення про вибір для подальшого зростання.

Самопізнання – ми більше дізнаємося про свою внутрішню природу і діємо відповідно до цього.

Чесність – кожного разу торкатися до свого внутрішньому «я».

Судження – треба довіряти власному розсуду і нашим інстинктам і діяти відповідно.

Саморозвиток – слід використовувати свої здібності і інтелект і добре робити ту справу, яку хочеться робити.

Вершинні переживання – під час цих моментів ми більш цілісні, зібрані, більше знаємо про себе і про світ.

Відсутність захисту для власного «я» – боротися із спотворенням уявлень про себе і образи зовнішнього світу.

### **6.1.6. Дефіцитарна мотивація і мотивація зростання**

На додаток до своєї ієрархічної концепції мотивації Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитні мотиви і мотиви росту. Перші (дефіцитарні, або Д-мотивами) містять в собі трохи більше, ніж низькорівневі потреби в мотиваційній ієрархії, особливо що стосується наших фізіологічних вимог і вимог безпеки. Єдиною метою деприваційної мотивації є задоволення дефіцитарних станів (наприклад, голод, холод, небезпека). У цьому сенсі Д-мотиви є стійкими детермінантами поведінки.

А. За Маслоу, дефіцитарні мотиви задовольняють п'ятьма критеріями: їх відсутність викликає хворобу (візьмемо за приклад голод: людина, яка не їсть, врешті-решт захворіє); їх присутність запобігає хворобі (людина, яка

розумно їсть, не хворіє); їх відновлення виліковує хвороба (немає іншого способу вилікувати голод, крім їжі); при певних складних умовах, люди віддають перевагу задовольнити їх (голодуючий людина вибере їжу, а не прихильність сім'ї або друзів); вони неактивні або функціонально відсутні у здорової людини (здорові люди знаходяться в умовах досить благополучних, щоб їх поведінка не стримувалося постійними пошуками їжі).

Таким чином, дефіцитарна мотивація націлена на зміну існуючих умов, які сприймаються як неприємні, фрустровані або викликають напруження.

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

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

А. Маслоу зробив припущення, що метапотреби, на відміну від дефіцитарних потреб, важливі в рівній мірі і не розташовуються в порядку пріоритетності. Отже, одна метапотреба легко може бути замінена іншою, якщо так диктують обставини життя людини.

А. Маслоу висунув гіпотезу, що метапотреби, так само, як і дефіцитарні потреби, є інстинктивними, або мають біологічні коріння. Отже, вони, також, повинні бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров'я і досягти максимуму своїх можливостей.

Маслоу вважав, що люди в своїй більшості не стають мета мотивованими тому, що заперечують свої дефіцитарні потреби, не задовольняючи тим самим метапотреби. Більш того, депривація мета потреб, на відміну від депривації дефіцитарних потреб, не завжди переживається як усвідомлене бажання. Людина не усвідомлює, що ігноруються його метапотреби, як це буває у випадку з дефіцитарними потребами. Дійсно, метапотреби, коли вони задовольняються, часто ведуть до збільшення напруги, в той час, як дефіцитарні потреби, коли вони задовольняються, завжди призводять до зменшення напруги. І тим не менше, переживає безпосередньо людина свої метапотреби чи ні, це не впливає на той факт, що їх незадоволення пригнічує ріст і нормальний стан здорової особистості.

А. Маслоу вводить такі захисні механізми: десакралізація – знецінення життя через небажання серйозно ставитися до явищ і подій. Це відбувається через страх глибоких емоцій. Комплекс Іони – небажання повністю використовувати свій творчий хист, страх нового в побоюванні втратити те, що має, перешкоди для самоактуалізації.

### **Питання до самостійного опрацювання:**

- які ключові принципи теорії А. Маслоу?
- в чому основна відмінність теорії Маслоу від теорії Фрейда?
- що мається на увазі ієрархічним рівнем потреб?
- що таке самоактуалізація? Чим вона відрізняється від психічного здоров'я?
- перелічить характеристики людини, що самоактуалізується;
- охарактеризуйте захисні механізми; надайте приклади;
- пояснить поняття метамотивації.

## 6.2. К. РОДЖЕРС: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

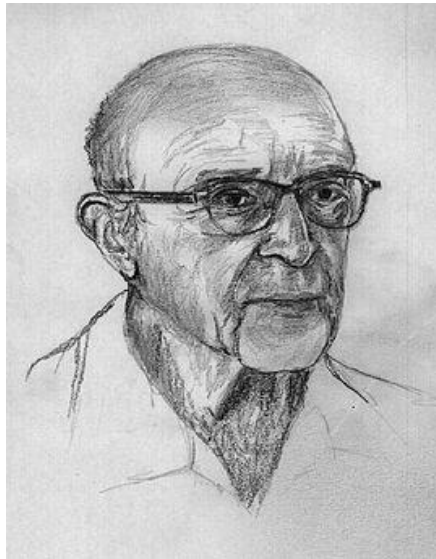
### План

- 6.2.1. Біографічний нарис.
- 6.2.2. Тенденції актуалізації і самоактуалізації.
- 6.2.3. Головні умови для формування самоактуалізації.
- 6.2.4. Характеристики самоактуалізованої людини.

*Одного разу стане ясно, що єдиний сенс мого погляду такий:  
людина по суті своїй добра і рухається в напрямку самореалізації,  
якщо тільки йому надати таку можливість.*

*C. Rogers*

### 6.2.1. Біографічний нарис



Карл Роджерс, четвертий з шістьох дітей, народився 8 січня 1902 року в Оук-парку (передмістя Чикаго). Його батько був інженером і підрядником, тому сім'я в економічному відношенні була успішною.

Дитина ріс під впливом суворих батьків-протестантів, їх переконань і ставлення до життя: «Я думаю, відношення до людей за межами нашої великої родини можна змалювати таку картину: поведінка інших людей сумнівно і не схвалюється членами нашої сім'ї. Багато з них курять, п'ють. Грають у карти, ходять в кіно. Танцюють, займаються іншими непристойними справами. Найкраще їх просто терпіти, бо вони не знають що творять, триматися від них подалі і жити своєю сім'єю». «Можливо, ласкава переважна атмосфера стала

згодом причиною того, що у трьох з шести дітей на певному етапі життя розвинулася виразка шлунку».

К. Роджерс багато і з задоволенням читав (книги про пригоди, словники та енциклопедії). Не захоплювався спортом, галасливими іграми і практично не мав друзів. Коли К. Роджерсу виповнилося 12 років, батьки переїхали на ферму, щоб захистити дітей від «згубного впливу міста і околиць». Навчався відмінно, незважаючи на те, що відвідував 3 різні школи, кожен не більше 3-х років, витрачав багато часу на дорогу.

У 1919 році вступив у Вісконсінський університет, сімейну *alma mater*, і в якості предмета вивчення вибрав наукове землеробство. Вже на 2-му курсі активно зайнявся релігійною діяльністю, відвідував студентську релігійну конференцію, що мала девіз: «Наставляйте в християнській вірі мир нашого покоління». В результаті вирішив готуватися до пасторської діяльності.

У 1922 році в числі 10 студентів він був обраний на конференцію Всесвітньої студентської Християнської Федерації в Пекіні, а потім з метою вивчення мови відправився в подорож по західному Китаю та іншим країнам Азії. К. Роджерс казав: «Після цієї подорожі сформувалася моя система цінностей, а мої цілі і філософія стали цілком певними, і відмінними від поглядів, яких дотримувалися мої батьки, і яких раніше дотримувався я». Після подорожі Роджерс повернувся в Вісконсін і отримав ступінь бакалавра з історії в 1924 р. Він пройшов тільки 1 курс з психології – заочно. Того ж літа одружився на Хелен Еліот, яку знав ще з середньої школи. Подружжя переїхало в Нью-Йорк, де Роджерс вступив до аспірантури Теологічної семінарії. Пізніше він вирішив удосконалюватися в області психології в Педагогічному коледжі Колумбійського університету.

Його першим місцем роботи з 1928 р. було «Рочестерське суспільство з попередження жорстокого поводження з дітьми», де він працював до 1939 р. з малолітніми правопорушниками та неблагополучними дітьми. В Рочестері Роджерс написав книгу «Клінічний догляд за проблемною дитиною». Книга була прийнята добре, і він став професором Університету в Огайо, куди

Роджерс з дружиною і двома дітьми переїхали в 1940 р. У 1945 р. Чиказький університет надав можливість К. Роджерсу організувати психотерапевтичний центр, де він був директором до 1957 р. У 1957 р. Роджерс перейшов в Вісконсінський університет, в Медісон. У 1964 р. став співробітником Західного інституту біхевіоральних наук в Ла-Джалле (Каліфорнія). У 1968 р. – заснував Центр з вивчення людини. У ці роки вивчав групи і розробляв тренінги сензитивності. Деякі з його проектів були спрямовані на досягнення миру в конфліктних регіонах – Центральній Америці, Південній Африці, Північній Ірландії.

**К.** Роджерс помер від серцевого нападу під час операції стегна 4 лютого 1987 р. В день його смерті прийшов лист, що сповіщав про те, що він висунутий на Нобелівську премію – чудовий вінець його кар'єри. Ідеї К. Роджерса мали величезний вплив на такі сфери, як: соціальна робота, догляд за хворими, сімейне консультування, групова динаміка і освіта.

Ідейні попередники: О. Ранк, А. Адлер, Лао-Цзи, М. Бубер, С. Кьєркегор.

### **6.2.2. Тенденції до актуалізації та самоактуалізації**

На підставі свого досвіду, К. Роджерс робив акцент на тому, що основний мотив поведінки людини – це прагнення до актуалізації, тобто, організму властиве прагнення реалізувати свій творчий хист з метою зберегти життя і зробити людину сильнішою, а його життя – більш різносторонньою.

В результаті своїх клінічних спостережень, Роджерс дійшов висновку, що сама таємнича сутність природи людини орієнтована на рух вперед до певних цілей, конструктивна, реалістична і заслуговує довіри.

К. Роджерс вважав, що людина орієнтована на цілі, активна, і якщо людині дати можливість розкрити вроджений потенціал, то вона буде розвиватися оптимально і ефективно. Роджерс допускав, що у людей бувають злі і руйнівні почуття, коли вони поведуться не відповідно до їх справжньої внутрішньої природою.

К. Роджерс говорив, що людство має природну тенденцію рухатися в напрямку незалежності, соціальної відповідальності, креативності, зрілості. Прагнення до актуалізації вроджене. Наприклад, організм прагне зберегти себе, вимагаючи їжу і питво. Фізично розвиваючись, він підсилює себе, стає більш незалежним. Актуалізація, на відміну від прагнення до рівноваги (гомеостазу), часто пов'язана не зі зменшенням напруги, а з його збільшенням.

У процесі актуалізації бере участь організмичний процес оцінювання. Той досвід, який зберігає або підсилює «Я» людини, оцінюється організмом позитивно, той досвід, який загрожує або перешкоджає збереженню або посиленню «Я», оцінюється організмом негативно і уникає.

Процес оцінювання добре розвинений у немовля, який знає, що йому подобається, а що ні. Однак, в дорослому віці цей контакт найчастіше не враховується, що веде до появи тривожності і захисних реакцій.

Частиною базисного прагнення до актуалізації є прагнення до актуалізації свого «Я» (self). Актуалізація Я (самоактуалізація) складається в прагненні індивіда розвиватися в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності.

Самоактуалізація – це процес розвитку людиною протягом усього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю.

К. Роджерс визначав «Я» (Я і Я-концепція – синоніми) як ««Я» — це «організований послідовний гештальт, який постійно перебуває у процесі формування та перетворення у міру зміни ситуацій».

Я-концепція – розуміння людиною себе, засноване на життєвому досвіді минулого, подіях сьогодення і надії на майбутнє. Цей гештальт може бути усвідомлений, хоча це і не обов'язково.

«Я» містить «Я-реальне», тобто, те, чим я є зараз і «Я-ідеальне» – це «Я»-концепція, якої індивід найбільше хотів би мати, той уявний образ, якому він хотів би відповідати. Якщо у людини Я-ідеальне сильно відрізняється від Я-реального, він відчуває психологічний дискомфорт, незадоволеність. У нього може розвинути невроз. Наприклад, батьки кажуть, що зроблять для своїх



дітей «все, що завгодно», однак, обіцянок не виконують. Батьки або не хочуть, або не можуть бачити різницю між Я-ідеальним і Я-реальним.

Ідеал самоактуалізації – актуалізація своїх можливостей і здібностей, що веде до розвитку «повноцінно функціонуючої людини». Звичайно, таких людей немає, до цього ідеалу можна лише наближатися. Така людина рухається до повного знання себе і свого внутрішнього досвіду. Така людина не лицемірить, висловлюючи те, що він відчуває. Його уявлення про себе не тільки відповідає його досвіду, а й цей досвід правдиво виражається вербальними і невербальними засобами комунікації.

### **6.2.3. Головні умови для формування самоактуалізації**

1) «Людина з народження відчуває потребу в прийнятті себе, що позначає тепле позитивне ставлення до нього як до людини безумовно цінному – незалежно від того, в якому він знаходиться стані, як себе веде, що відчуває», вважав К. Роджерс.

Ухвалення передбачає не тільки повагу і теплі почуття, а й віру в розвиток людини: «Дуже велика потреба в позитивному ставленні у дитини. Якщо батьки лякають дитини позбавленням любові і прихильності, вона перестане слідувати внутрішньому оцінюванню досвіду. І щоб бути «хорошою», повністю підлаштовується до оцінки батьків. Це призводить до невідповідності між її «Я» і внутрішнім досвідом, до втрати організмичного оцінювання як внутрішнього регулятора поведінки, тобто, вона починає відчувати недовіру до власного досвіду».

Це не виключає обмежень, відсутності дисципліни або негативного ставлення до вчинку, а не до людини.

К. Роджерс: «Якщо людина не приймає себе, а цінує тільки ті свої достоїнства, які отримали схвалення у інших, в цьому випадку він відчуває напруженість і тривогу, його психічне здоров'я погіршується».

Щоб прийняти себе, К. Роджерс пропонував виконати кілька правил:

- геть від слова «повинен»;

- геть від відповідності очікування;
- позитивне ставлення до себе самого;
- віра в своє «Я».

2) Щоб людина могла актуалізувати себе, крім безумовного прийняття і віри в його розвиток, необхідно, щоб значущі для нього люди були щирі. Вони повинні бути конгруентні, тобто, єдині, цілісні в своїх почуттях, їх сприйнятті. Конгруентність або відповідність позначає точну відповідність між досвідом, комунікацією і усвідомленням.

Відповідність добре ілюструється приказкою дзен-буддистів: «Коли я голодний, я їм; коли я втомлююся, я сідаю відпочивати; коли я хочу спати, я лягаю і засинаю».

Невідповідність проявляється у відчутті напруги, тривоги. Невідповідність – це нездатність точно сприйняти реальність, нездатність або небажання точно повідомляти свої почуття іншій людині, або і те, і інше одночасно. Наприклад, людина розчервонівся, в тоні чути гнів, і коли йому кажуть: «не варто сердитися», він відповідає з щирим подивом: «я не серджуся, я логічно міркую» – на фізіологічному рівні він відчуває гнів, але це не збігається з його свідомістю.

Конфліктні почуття, ідеї, інтереси самі по собі ще не є симптомами невідповідності. Це нормальне і здорове явище. Невідповідність виражається в тому, що людина не усвідомлює ці конфлікти, не розуміє, тобто, не в змозі дозволити їх.

Невідповідність проявляється, наприклад, так: «Я не можу нічого вирішити...», «Я не знаю, чого хочу...», «Здається, я ніколи ні на чому не зупинюся...».

3) Емпатійне розуміння включає в себе не тільки проникнення в думки, але й в почуття людини, вміння дивитися на проблему з його позиції, вміння встати на його місце. «Не судить про шляхи іншого, не пройшовши мило в його мокасінах!» – приказка індіанців Пуебло.

«Емпатія означає тимчасове проживання в життя іншої людини, обережне переміщення в ній без того, щоб робити будь-які оцінки. Ви є надійним супутником людини в його внутрішньому світі», – за думкою К. Роджерса.

#### **6.2.4. Характеристики самоактуалізованої людини**

К. Роджерс казав: «Я високо ціную людину. З усіх неймовірних форм живої і неживої природи, що існують у Всесвіті, у індивіда, мені здається, самий дивний потенціал, найбагатші можливості для все більш різнобічного розвитку, найбільша здатність до усвідомлення свого життя. Я можу стверджувати, мій досвід говорить про те, що індивід є головною цінністю».

Характеристики самоактуалізованої людини:

- відкритість переживанню, здатність виносити неоднозначність переживання;
- екзистенціальний спосіб життя – «зростаюча тенденція до повноцінного проживання кожної миті»;
- організмична довіра, тобто довіра собі, а не зовнішнім авторитетам;
- емпірична свобода – свобода вибору (навіть у в'язнів концтабору є свобода вибору: вони вільні у виборі в ставленні до переживання);
- креативність – адаптація до нових умов.

*Перешкоди у розвитку:*

1) Поведінка і відносини, які заперечують якомусь аспекту «Я», називаються вимогами визнання заслуг (заперечення). Ці вимоги перешкоджають правильному сприйняттю і заважають людині мислити реалістичне. Це виборчі шори і фільтри, якими користується той, хто має потребу в любові інших. «Ми розуміємо, що якщо приймемо певні умови, відносини і будемо вести себе відповідно, то будемо гідні любові оточуючих». Вимоги визнання заслуг характеризуються: «мене повинні любити і поважати всі, з ким я входжу в контакт».

Вимоги визнання заслуг створюють невідповідність між «Я» і «Я»-концепцією. Наприклад, Роджерс пише про радість, яку відчував його старший брат, як тільки з'являлася можливість за щось вдарити молодшого. Мати, брат, К. Роджерс були приголомшені жорстокістю. Пізніше брат згадував, що не дуже сердився на молодшого, але йому хотілося скинути злість. Роджерс вважав, що визнавати подібні почуття і виражати їх, коли вони виникають, здоровіше, ніж заперечувати або вважати, що цих почуттів немає.

2) Розвиток помилкового образу «Я» (спотворення). Розвиток особистості ускладняється запереченням фактів, що суперечать штучно створеної «хорошої» «Я»-концепції. Для того, щоб зберегти помилковий образ «Я», дитина продовжує спотворювати власні переживання. Спотворення можуть проявлятися в сплутаності поведінки, помилки, сумні.

#### **Питання для самостійного опрацювання:**

- поясніть процес актуалізації та само актуалізації.
- як здійснюється організмичний процес оцінювання?
- охарактеризуйте основні умови для формування здорової особистості;
- які є перешкоди у розвитку людини?
- наведіть приклади людей з рисами самоактуалізованої людини.

## Список рекомендованой літератури

### Основна література

1. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Санкт-Петербург, 2001.
2. Райгородский Д. Я. Психология личности. Самара, 2002.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 608 с.
4. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
5. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ, 2004. 608 с.

### Допоміжна:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва, 1995.
2. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. Москва : «Когито-центр», 2002. 220 с.
3. Адлер А. О нервическом характере. Санкт-Петербург : Университет-книга, 1997.
4. Адлер А. Лекции по аналитической психологии. Москва, 1996.
5. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург : Евразия, 2000. 320 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург :Питер, 2001.
7. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Киев : Здоровье, 1997.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Издательская группа «Прогресс», 1998. 480 с.
9. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва : Просвещение, 1999.
10. Фрейд З. Толкование сновидений. Киев : Здоровье, 1991.
11. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Минск : Беларусь, 1991.
12. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва : Наука, 1991.
13. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. Минск : ООО «Попурри», 2003. 480 с.

14. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1996.
15. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : Республика, 1994.
16. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва : Прогресс, 2000.
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
18. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Язык, 2002. 416 с.
19. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного. Москва, 1995.
20. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Москва : Рефл-бук, Ваклер. 1998. 296 с.
21. Юнг К. Г. Психологические типы. Москва, 1996.

### **Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36) <https://library.pdpu.edu.ua/https://library.pdpu.edu.ua/index.php/pro-nas/naukovtsiam/290-alfavitnij-pokazhchik-disertatsij>
2. Одеська державна наукова бібліотека імені М. Горького (м. Одеса, вул. Пастера,13) <http://odnb.odessa.ua/>
3. Електронні бібліотеки:  
[http // www.koob.ru](http://www.koob.ru)  
[http //www.e-catalog.name/](http://www.e-catalog.name/)

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
<b>Тема 1. Теоретичні основи психології особистості.....</b>	<b>5</b>
1.1. Визначення і функції теорії особистості.....	5
1.2. Поняття особистості.....	6
1.3. Концептуальна основа теорії особистості.....	7
1.4. Методи дослідження особистості.....	9
<i>Питання до самостійного опрацювання.....</i>	<i>9</i>
<b>Тема 2. Психологія несвідомого.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. Психоаналітична теорія З. Фрейда.....</b>	<b>10</b>
2.1.1. Біографічний екскурс.....	10
2.1.2. Топографічна і структурна моделі.....	11
2.1.3. Види тривоги. Захисні механізми.....	14
2.1.4. Психосексуальні стадії розвитку особистості.....	15
<i>Питання до самостійного опрацювання.....</i>	<i>18</i>
<b>2.2. Аналітична психологія К. Г. Юнга.....</b>	<b>19</b>
2.2.1. Біографічний екскурс.....	19
2.2.2. Структура особистості.....	21
2.2.3. Поняття архетипу. Основні архетипи.....	21
2.2.4. Атитюди: інтроверсія і екстраверсія.....	22
2.2.5. Стислі характеристики психологічних типів.....	23
<i>Питання до самостійного опрацювання.....</i>	<i>25</i>
<b>Тема 3. Індивідуальна психологія.....</b>	<b>26</b>
<b>А. Адлера: індивідуальна психологія.....</b>	<b>26</b>
3.1. Біографічний екскурс.....	26
3.2. Неповноцінність органів і компенсація.....	27
3.3. Придуманий фіналізм. Стиль життя.....	28
3.4. Соціальний інтерес. Творче Я.....	29
3.5. Типологія установок.....	30
3.6. Порядок народження в сім'ї.....	31
<i>Питання до самостійного опрацювання.....</i>	<i>31</i>
<b>Тема 4. Его-психологія (Теорії Е. Еріксона, К. Хорні, Е. Фромма).....</b>	<b>32</b>
<b>4.1. Е. Еріксон: психосоціальна теорія особистості.....</b>	<b>32</b>
4.1.1. Біографічний нарис.....	32
4.1.2. Епігенетична модель людського розвитку.....	34
4.1.3. Кризи розвитку.....	34
4.1.4. Стадії людського розвитку.....	34
<i>Питання до самостійного опрацювання.....</i>	<i>38</i>
<b>4.2. Карен Хорні: соціокультурна теорія особистості.....</b>	<b>39</b>
4.2.1. Біографічний екскурс.....	39
4.2.2. Базальна тривожність і базальна ворожість.....	40
4.2.3. Міжособистісний конфлікт.....	40
4.2.4. Основні шляхи пристосування до базальної тривожності.....	41

4.2.5. Вторинні техніки пристосування.....	42
<i>Питання до самостійного опрацювання</i> .....	43
<b>4.3. Е. Фромм: гуманістична теорія особистості.....</b>	<b>44</b>
4.3.1. Біографічний нарис.....	44
4.3.2. Екзистенціальні дихотомії.....	45
4.3.3. Екзистенціальні потреби.....	46
4.3.4. Типи характеру.....	47
4.3.5. Спрямованість в житті.....	48
<i>Питання до самостійного опрацювання</i> .....	48
<b>Тема 5. Соціально-когнітивний напрям в теорії особистості.....</b>	<b>49</b>
<b>А. Бандура: соціально-когнітивна теорія особистості.....</b>	<b>49</b>
5.1. Біографічний нарис.....	49
5.2. Основні принципи теорії.....	50
5.3. Взаємний детермінізм у моделі поведінки.....	51
5.4. Навчання через моделювання: основні процеси.....	51
5.5. Концепція самоефективності.....	55
<i>Питання до самостійного опрацювання</i> .....	56
<b>Тема 6. Гуманістичний напрям в теорії особистості (А. Маслоу, К. Роджерс).....</b>	<b>57</b>
<b>6.1. А. Маслоу: гуманістична теорія особистості.....</b>	<b>57</b>
6.1.1. Біографічний нарис.....	57
6.1.2. Основні принципи гуманістичної теорії.....	58
6.1.3. Мотивація: ієрархія потреб.....	60
6.1.4. Самоактуалізація.....	65
6.1.5. Тип поведінки, що веде до самоактуалізації.....	66
6.1.6. Дефіцитарна мотивація і мотивація зростання.....	66
<i>Питання до самостійного опрацювання</i> .....	68
<b>6.2. К. Роджерс: феноменологічна теорія особистості.....</b>	<b>69</b>
6.2.1. Біографічний нарис.....	69
6.2.2. Тенденції актуалізації і самоактуалізації.....	71
6.2.3. Головні умови для формування самоактуалізації.....	73
6.2.4. Характеристики самоактуалізованої людини.....	75
<i>Питання до самостійного опрацювання</i> .....	76
<b>Список рекомендованої літератури .....</b>	<b>77</b>



