

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Факультет дошкільної педагогіки та психології

Кафедра сімейної та спеціальної педагогіки і психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ»
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ (ДРУГОГО
МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНЯ) ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 012 ДОШКІЛЬНА ОСВІТА**

Одеса 2021

УДК: 159.923(075.4)

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 18 жовтня 2021 року).

Рецензенти:

Бабчук О. Г., кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Волошенко М. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Державного університету «Одеська політехніка».

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Психологія особистості» для здобувачів другого магістерського рівня вищої освіти зі спеціальності 012 Дошкільна освіта / Укл. Н. О. Кримова. Одеса. 2021 р. Університет Ушинського. 36 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять пояснювальну записку, зміст завдань до самостійної роботи студентів, питання до самоконтролю, а, також, список літератури.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Психологія особистості» призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, додаткової спеціальності 053 Психологія.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Теоретичні основи психології особистості.....	7
Тема 2. Психологія несвідомого.....	8
2.1. Психоаналітична теорія З. Фрейда.....	9
2.2. Аналітична психологія К. Г. Юнга.....	12
Тема 3. Індивідуальна психологія А. Адлера.....	14
Тема 4. Его-психологія (Теорії Е. Еріксона, К. Хорні, Е. Фромма).....	16
4.1. Е. Еріксон: психосоціальна теорія особистості.....	16
4.2. К. Хорні: соціокультурна теорія особистості.....	18
4.3. Е. Фромм: гуманістична теорія особистості.....	19
Тема 5. А. Бандура: соціально-когнітивна теорія особистості.....	21
Тема 6. Гуманістичний напрям в теорії особистості (А. Маслоу, К. Роджерс).....	23
6.1. А. Маслоу: гуманістична теорія особистості.....	23
6.2. К. Роджерс: феноменологічна теорія особистості.....	25
Додатки.....	28

ВСТУП

Вивчення дисципліни «Психологія особистості» має забезпечити знання широкого кола теоретичних концепцій щодо психології особистості, розуміння природи особистості, її пояснення та прогнозування. Розуміння особистості дозволить майбутнім фахівцям пояснити унікальність власну 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.

Метою дисципліни є формування фундаментальних знань про методологічні, теоретичні і прикладні основи психології особистості та сприяння професійному становленню студентів через оволодіння технологіями, методами емпіричного дослідження особистості і застосування здобутих знань з метою корекції поведінки особистості, виходячи із конкретних цілей та напрямку теоретичної школи.

Засвоєння матеріалу дисципліни «Психологія особистості» необхідно для отримання наступних компетенцій, а, саме, *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.

Метою самостійної роботи студентів є:

- розвиток творчих здібностей та активізація розумової діяльності студентів;
- формування в студентів потреби безперервного самостійного поповнення знань;
- здобуття студентом глибокої системи знань;
- самостійна робота студентів як результат морально-вольових зусиль.

Завдання самостійної роботи студентів:

- навчити студентів самостійно працювати над літературою;
- творчо сприймати навчальний матеріал і його осмислювати;

- набути навички щоденної самостійної роботи в одержанні та узагальненні знань, вмінь.

Зміст самостійної роботи студентів з конкретної дисципліни визначається робочою навчальною програмою вивчення дисципліни.

На самостійну роботу можуть виноситись:

- підготовка до лекцій;
- частина теоретичного матеріалу, менш складного за змістом;
- виконання індивідуальної роботи.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з конкретної дисципліни може виконуватись у бібліотеці, навчальних кабінетах, комп'ютерних класах (лабораторіях), а також у домашніх умовах.

Залежно від теми дисципліни студентам надаються різні види завдань самостійної роботи:

- переробка інформації отриманої безпосередньо на обов'язкових навчальних заняттях; робота з відповідними підручниками та особистим конспектом лекцій;

- самостійне вивчення окремих тем або питань із розробкою конспекту;

- робота з довідковою літературою;
- написання повідомлень, есе;
- творчі завдання (доповіді, проекти, есе, огляди тощо);
- підготовка письмових відповідей на проблемні питання;
- підготовка презентацій.

Успішне виконання завдання самостійної роботи можливе за умови наявності у студентів певних навичок: вміння працювати з книгою (складати план, конспект, реферат); проводити аналіз навчального матеріалу (складати різні види таблиць, проводити їх аналіз). Наявність словника визначає ступінь готовності студента та працює як допуск до заключного етапу атестації.

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Предмет теорії особистості. Теорії особистості та компоненти теорії особистості.

Завдання до СРС:

1. Продовжіть речення: «Я получаю задоволення від...», «Я мрію про...», «Мені не подобається...», «Я відчуваю... від ...».
2. Напишіть есе на тему «Я – особистість...».

Питання до самоконтролю:

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

Цитати для роздумів:

«Якщо розглядати людську істоту з однією з цих точок зору [що стосується повноцінного розвитку особистості], видається, що вона прагне в основному до того, щоб утвердити та розширити свою самостійність. Вона являє собою автономну, сутність, що саморозвивається, яка активно себе стверджує, замість того щоб пасивно реагувати на впливи з боку навколишнього світу, подібно до якого-небудь фізичного тіла. Ця основна тенденція виявляє себе у прагненні людини зробити більш консолідованим та повним своє самоврядування, іншими словами, скористатися своєю свободою та організувати відповідні аспекти свого світу з автономного центру управління, тобто зі свого «я». Ця тенденція, яку я назвав «спрямованістю до більшої автономії», виявляє себе в спонтанності, самоствердженні, прагненні свободи та досконалості (Andras Angyal).

«Подібно мінералам, людина будує своє тіло з речовин природи ...»
(Штейнер, 1995).

Література:

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

URL: <http://www.klex.ru/7u5>

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ НЕСВІДОМОГО

2.1. ПСИХОАНАЛІТИЧНА ТЕОРІЯ З. ФРЕЙДА

Зігмунд Фрейд. Психоданаліз: основні концепції та принципи

Питання до самоконтролю:

1. Розкрийте основні концепції психоданалітичного вчення;
2. Порівняйте топографічну і структурну моделі особистості;
3. Охарактеризуйте функції свідомості, передсвідомості і несвідомості;
4. Опишіть завдання Ід, Его, Суперего.
5. Який вид тривоги представляв інтерес для психоданалітиків?
6. Поясніте мотивацію людини, виходячи з теорії інстинктів; в чому полягають функції захисних механізмів?
7. Як фіксація на психосексуальній стадії проявляє себе в поведінці дорослої людини?
8. Чим відрізняються ранні методи сновидіння від наукового методу

З. Фрейд?

9. Які основні способи пізнання несвідомого?
10. Дайте характеристику кожному механізму сновидіння.

Завдання до СРС:

Проаналізуйте сновидіння, виходячи із методу З. Фрейда.

Конспект першоджерел: «Психопатологія повсякденного життя», Гл. 5-8.

Цитати для роздумів:

«Немає нікого, хто, подібно до мене, викликав би в уяві людей таку кількість нещастя від цих напівупокорених демонів, що мешкають у душі людини, шукав би шляхів, щоб битися з ними, і міг розраховувати залишитися неушкодженим у цій боротьбі» (Freud, 1905 b).

«Психоданаліз - це назва 1) методики дослідження душевних процесів, які не піддаються дослідженню іншими способами, 2) методу (базується на

науковому дослідженні) для лікування невротичних розладів та 3) системи психологічних знань, отриманих за цими напрямками, яка поступово акумулюється в нову наукову дисципліну» (Freud, 1923).

«Людина страждає на невроз, якщо його Его втрачає здатність якимось чином розподіляти своє лібідо» (Freud, 1916).

«Якщо Его змушують визнавати свою слабкість, воно тікає в тривогу - реалістичну тривогу перед зовнішнім світом, моральну тривогу, що відноситься до суперего, і невротичну тривогу, що відноситься до сильних душевних хвилювань, що походять від ід» (Freud, 1933).

«Безперечно значні області Его і суперего можуть залишатися несвідомими і бути, насправді, звичайним несвідомим. Це означає, що людина нічого не знає про їх зміст і потрібно витратити певні зусилля, щоб змусити її усвідомити їх» (Freud, 1933).

«Психоаналіз став першим у психології розглядати тіло людини в цілому як місце існування ... Психоаналіз є глибоко біологічним за своєю суттю» (Le Barre, 1968).

«Сновидіння не повинні бути уподібнені до невпорядкованих звуків, які витягуються з музичного інструменту шляхом впливу певної зовнішньої сили замість руки музиканта; вони не безглузді і абсурдні... вони можуть бути включені в послідовність реальних психічних процесів; вони створюються надскладною активністю думки» (Freud, 1900).

«Одна із завдань психоаналізу, як ви знаєте, полягає в тому, щоб зняти покривало амнезії, яке огортає ранні роки дитинства, і внести ті вирази дитячої сексуальності, які за ним приховані, у свідомі спогади» (Freud, 1933).

Література:

1. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2001.
2. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва : Просвещение, 1999.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва : Наука, 1991.

4. Фрейд З. Толкование сновидений. Київ : Здоровье. 1991.
5. Фрейд З. Основные принципы психоанализа. Москва : Ваклер, 1998.
6. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Минск: Беларусь, 1991.
7. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. Минск : ООО «Попурри», 2003. 480 с.
8. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ, 2004. 608 с. URL: <http://www.klex.ru/7u5>

2.2. АНАЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ К. Г. ЮНГА

Карл Густав Юнг. Аналітична теорія особистості: основні концепції та принципи

Питання до самоконтролю:

1. Зіставте розуміння несвідомого у Юнга і Фрейда;
2. Пояснить роль персони в житті людини;
3. Опишіть тінь, як вона може сприяти виникненню расових забобонів?
4. Пояснить, як в самозвеличанні пов'язані між собою свідомість і несвідоме?
5. Якій функції належить питання: «Що саме я сприймаю»?
6. Яка функція відповідає на питання: «Що це означає»?
7. Як підлегла функція виражається в поведінці?
8. Охарактеризуйте психологічні типи, як атитюди впливають на стосунки із зовнішнім світом?
9. Які існують підходи до тлумачення сновидінь?
10. Яку функцію виконують сновидіння?
11. Поясните підхід Юнга до інтерпретації сновидіння?
12. Які основні відмінності в тлумаченні сновидінь у Фрейда і Юнга?

Завдання до СРС:

Проаналізуйте сновидіння, виходячи із методу К.Г. Юнга.

Конспект першоджерел: Тевістокські лекції. Лекції 1,2.

Цитати для роздумів:

«До цілісності веде безліч окружних шляхів, але й найкоротший рясніє невірними поворотами» (Jung, 1961).

«Все в несвідомому прагне зовнішніх проявів, і особистість також має сильне бажання розвиватися з урахуванням свого несвідомого і набувати власного досвіду цілісності» (Jung, 1961).

«У випадку екстраверта ви виявите, що його несвідоме має інтровертні риси, тому що всі екстравертні виявлені в його свідомості, а інтровертні залишені в несвідомому» (Jung in: McGuire & Hull, 1977).

«Наші несвідомі бажання, подібно до нашого тіла, є коморою уламків і спогадів минулого» (Jung, 1968).

«Термін «архетип» часто неправильно розуміється як такий, що позначає певні міфологічні образи або основні теми ... Архетип є тенденцією до формування уявлень основної теми – уявлень, які в деталях можуть змінюватися без втрати свого основного патерна» (Jung, 1964).

«Его отримує світло від самості. Ми щось знаємо про самість, але все ж таки ми про неї не знаємо... Незважаючи на те, що ми отримуємо від самості світло свідомості і знаємо про джерело, яке висвітлює нас, ми не знаємо, чи зберігається воно саме у свідомості... Якби самість була цілком виведена з досвіду, вона б і обмежувалася досвідом, тоді як насправді цей досвід необмежений і нескінченний... Якби я був один зі своєю самістю, я б знав про все, говорив би на санскриті, читав би клинопис, знав би про доісторичні подіях, був би знайомий із життям на інших планетах тощо» (Jung, 1975).

«Як рослина дає свої квіти, так психіка створює свої символи» (Jung, 1964).

«Вільні асоціації виносять на поверхню всі мої комплекси, але завжди важко зрозуміти значення сну. Щоб зрозуміти значення сновидіння, я повинен дотримуватися, наскільки можливо, його образів» (Jung, 1934).

Література:

1. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Санкт-Петербург, 2001.
2. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.
4. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Москва : Рефл-бук, Ваклер. 1998.

296 с.

ТЕМА 3. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА

Альфред Адлер. Індивідуальна теорія особистості: основні концепції та принципи.

Питання до самоконтролю:

1. Чи властиво усім людям почуття недостатності?
2. За яких умов почуття недостатності переходить в комплекс недостатності?
3. Як формуються життєві цілі?
4. В чому виражається невротична спрямованість?
5. Як може дізнатися життєвий стиль?
6. На що впливає порядок народження в сім'ї?
7. Чи властивий невротикові соціальний інтерес?
8. Як міра соціального інтересу виражена в типах особистості по Адлеру?
9. Як виховання батьків впливає на розвиток творчого Я дитини?
10. Яким чином батьки можуть сприяти розвитку нездорового стилю життя?

Завдання до СРС: аналіз власних ранніх спогадів з метою розуміння стилю життя.

Цитати для роздумів:

«Усі невротичні симптоми – це захист людей, які не відчуваються належним чином озброєними та підготовленими для вирішення життєвих проблем» (Adler, 1964 b).

«Є логіка голови, є логіка серця, а глибша логіка цілого» (Adler in: Bottome, 1957).

«Важливо не те, з чим людина народилася, а те, як вона цим розпоряджається» (Adler, 1964b).

«Прагнення до вдосконалення є вродженим у тому сенсі, що воно – частина життя, що спонукає сила, щось, без чого життя було б немислиме» (Adler, 1956).

«Почуття особистої цінності може виникати лише з досягнень, з здатності долати» (Adler, 1964 b).

«Людина – лише крапля води... але крапля з великою марнославством» (Adler in: Way, 1950).

«Некорисно будувати психологію лише з урахуванням рушійних сил (drives), не беручи до уваги творчу енергію дитини, яка спрямовує ці сили, відливає в певну форму і забезпечує гідною метою» (Adler, 1956).

«Будь-яка цінність людини визначається її ставленням до ближнього і тієї часткою праці, необхідної для спільного життя, яку він на себе бере. Завдяки своїй роботі на користь цього спільного життя вона стає цінним для інших людських істот, ланкою у великому ланцюзі, який пов'язує суспільство, у ланцюзі, зашкодивши який не можна не зашкодити людському суспільству» (Adler, 1928).

«Немає жодної колись досконалої жорстокості, яка б не ґрунтувалася на таємній слабкості. По-справжньому сильна людина не схильна до жорстокості» (Adler, 1956).

Література:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва, 1995.
2. Очерки по индивидуальной психологии / Пер. с нем. Москва : «Когито-центр», 2002. 220 с.
3. Адлер А. О нервическом характере. Санкт-Петербург : Университет-книга, 1997.
4. Адлер Г. Лекции по аналитической психологии. Москва, 1996.
5. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.

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

4.1. Е. ЕРІКСОН: ПСИХОСОЦІАЛЬНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

Ерік Еріксон: Его-теорія особистості

Питання до самоконтролю:

1. поясните епігенетичний принцип Еріксона;
2. які особливості має кожна стадія людського розвитку?
3. Перерахуйте і поясните різні результати кризи ідентичності;
4. Поясніть умови, при яких можна вважати, що криза пройшла успішно?
5. Як вісім стадій допомагають зрозуміти людей? Поясните на прикладах?
6. Якщо досягнення его-ідентичності – боротьба упродовж усього життя по Еріксону, то з якими проблемами ідентичності може стикатися людина в старості?

Завдання до СРС: охарактеризувати вплив подій дитинства на формування структури особи дорослого.

Цитати для роздумів:

«Дети воспитывают своих родителей в той же степени, как и родители их» (Erikson, 1963).

«Під час проходження від однієї стадії людського розвитку до іншої ми маємо скинути захисну структуру. Ми виявляємося голими і вразливими – і в той же час знову відкритими для нового, ембріональними, готовими до розвитку в тих сферах, про які ми раніше і не підозрювали» (Sheeny, 1977, 29).

«Доросла людина колись була дитиною та підлітком. Вона ніколи не стане їм знову. У той же час вона ніколи не втратить спадщину колишніх станів» (Erikson, 1987).

«Фантастична, таємнича історія розкривається перед двадцятилітніми людьми протягом наступних двох десятиліть. Наповнена хвилюваннями і небезпеками, вона стрімко веде нас, слідуючи по таємних дорогах до частинок нашої особистості, що бракують» (Sheehy, 1977).

«Немовля може вбирати молоко мудрості так само, як раніше він жадав отримати цілком конкретну рідину з витончених ріжків» (Erikson, 1963).

«Я можу спробувати явніше уявити суть ідентичності, тільки розглянувши її з різних точок зору. З одного боку, її можна зарахувати до свідомого відчуття особистої ідентичності; з іншого – це несвідоме прагнення цілісності особистого характеру. З третього – це критерій для процесу синтезу Его. І, насамкінець, внутрішня солідарність із груповими ідеалами і груповий ідентичності» (Erikson, 1980).

«Психоісторія – це вивчення приватного та колективного життя з використанням методів психоаналізу та історії... На кожному березі слід звести укріплення, щоб збудувати міст між ними. Однак, на готовому мосту має бути забезпечений двосторонній рух транспорту. Як тільки це станеться, історія знову виявиться просто історією, хоча в той же час буде усвідомлений факт її зануреності в прихований, манівський психологічний рух, тепер – відкритий і зрозумілий. Крім того, психоаналіз завдяки своїм історичним детермінантам стане свідомим, а вирази на кшталт «історія хвороби» або «історія життя» перестануть бути просто фігурами мови» (Erikson, 1974).

Література:

1. Клонингер С. Теории личности: познание человека. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 720 с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 608 с.
3. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 608 с.

4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.

5. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Язык, 2002. 416 с.

4.2. К. ХОРНИ: СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

Карен Хорні: соціокультурний напрям в теорії особистості

Питання до самоконтролю:

1. Опишіть емоційні конфлікти раннього дитинства;
2. Як вирішує людина міжособистісний конфлікт?
3. Наведіть приклад кожної особової орієнтації;
4. Поясніть різницю між здоровим і невротичним використанням міжособистісних орієнтацій;
5. Перерахуйте і поясніть способи пристосування до базальної тривоги.

Завдання до СРС: На основі першоджерела «Невротична особистість нашого часу» визначити ознаки неврозу у людини та умови, що його формують.

Конспект першоджерел: Невротична особистість нашого часу.

Цитати для роздумів:

«Добре відомо, що наша культура – це чоловіча культура і тому загалом несприятлива для розкриття жіночої індивідуальності... Неважливо, що жінку можуть високо цінувати як матір чи кохану, проте у духовному та загальнолюдському плані чоловік завжди оцінюватиметься вище. Маленька дівчинка розвивається і росте, що супроводжується саме таким враженням» (Horney, 1967).

«Індивід, схильний до неврозу – це, здається, той, хто в дитинстві гостро пережив проблеми, зумовлені культурою, і хто згодом виявився

нездатним їх вирішити чи вирішив лише за рахунок своєї особистості. Такого індивіда, мабуть, можна назвати пасинком культури» (Horney, 1937, p. 290).

«Ідея незаслуженого щастя, не важливо – для доброї чи поганої людини, далека від перфекціоніста. Тому успіху, добробуту та доброго здоров'я він радіє менше, ніж доказу своєї чесноти. Зате і будь-яка невдача буквально збиває його з ніг... може привести, цього на вигляд врівноважену людину, на межу зриву» (Horney, 1950).

«Аналітик може будувати різні припущення, може дати пацієнтові уявлення про речі, він може стимулювати бажання пацієнта бути самим собою, проте рости і розвиватися пацієнт повинен сам» (Horney in: Weiss, 1991).

Література:

1. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Санкт-Петербург, 2001.
2. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.
4. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва : Прогресс, 2000.

4.2. Е. ФРОММ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

Еріх Фромм: гуманістичний напрям в теорії особистості

Питання до самоконтролю:

1. Перерахуйте основні дихотомії. Як вони визначають життя людини?
2. Як психічне здоров'я пов'язане з екзистенціальними потребами?
3. Від чого залежить формування типу характеру?
4. Яким чином людина позбавляється від почуття тривоги і самотності?

Цитати для роздумів:

«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» (Fromm, 1973).

«...самосвідомість, розум і розум руйнують ту «гармонію» природного існування, яка властива всім тваринам. Свідомість робить людину якимось аномальним явищем природи, гротеском, іронією Всесвіту. Людина ... неспроможна звільнитися ні від свого тіла, ні від своєї здатності мислити» (Fromm, 1973).

«Найперший вітальний інтерес полягає у збереженні своєї системи координат, ціннісної орієнтації. Від неї залежить і здатність до дії, і, зрештою, – усвідомлення себе як особистості» (Fromm, 1973).

«Як можна жити та адекватно реагувати на світ, якщо інструмент, за допомогою якого ми діємо та приймаємо рішення, – наше Я – невідомий нам самим? Ми є наставником, керівником цього Я, якому вдається певним чином існувати у реальному світі, приймати рішення та формувати систему цінностей. І якщо ми погано знайомі зі своїм Я, то з цього напрошується висновок, що всі наші дії і рішення виробляються і приймаються у стані напівсну-напівбадьорення» (Fromm, 1994a).

Література:

1. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.
2. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1996.
3. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : Республика, 1994.

ТЕМА 5. А. БАНДУРА: СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

Альберт Бандура: соціально-когнітивна теорія особистості

Питання до самоконтролю:

1. Поясніть основні принципи теорії;
2. Охарактеризуйте модель-тріаду взаємного детермінізму;
3. Охарактеризуйте основні процеси навчання;
4. Надайте приклади самоефективності.

Завдання до СРС: складіть програму самоефективності.

Цитати для роздумів:

«Люди не ведуть себе як флюгера, постійно змінюючи напрямок залежно від того, яким соціальним впливам вони наразі зазнають» (Bandura, 1995b).

«Люди, незалежно від своєї поведінки, за допомогою фізичних характеристик (риси особи, раса, стать, зовнішня привабливість) та соціальних атрибутів, ролі та статусу, викликають різні реакції навколишнього середовища» (Bandura, 1978 b).

«Люди спонукають себе до дії та керують власними діями шляхом проактивного керівництва (proactive control), встановлюючи собі цілі, які створюють становище нерівноваги, а потім мобілізуючи свої здібності та зусилля на основі попередніх оцінок того, що потрібно для досягнення мети» (Bandura, 1994 b).

«Переконавання індивіда щодо його особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії він вибере, як багато докладатиме зусиль, як довго він встоїть, зустрічаючись з перешкодами та невдачами, наскільки велику пластичність він виявить по відношенню до цих труднощів» (Bandura, 1986).

«...практично всі знання, отримані з безпосереднього досвіду, можуть так само походити зі спостереження за поведінкою інших людей та його

наслідками для них» (Bandura, 1986).

«Люди повинні розвивати свої основні здібності протягом тривалого часу і все життя виробляти нові вміння, щоб домагатися необхідних їм змін» (Bandura, 1986).

«Якби ми могли вчитися тільки на результатах власних дій, процес інтелектуального та соціального розвитку був би дуже повільним, не кажучи вже про те, що є надзвичайно нудним» (Bandura, 1986).

«Ті, хто має свідомість високої самоєфективності, подумки уявляють собі вдалий сценарій, що забезпечує позитивні орієнтири для вибудовування поведінки і усвідомлено репетирують успішні вирішення потенційних проблем» (Bandura, 1989).

Література:

1. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург : Евразия, 2000. 320 с.
2. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.

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

6.1. А. МАСЛОУ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

Абрахам Маслоу: гуманістичний підхід в теорії особистості

Питання до самоконтролю:

1. Що мається на увазі: ієрархічний рівень потреб?
2. В чому основна відмінність теорії А. Маслоу від теорії З. Фрейда?
3. Що таке самоактуалізація? Чим вона відрізняється від психічного здоров'я?
4. Перерахуйте характеристики людини, що самоактуалізується;
5. Пояснить поняття метамотивації.

Завдання до СРС: дослідження мотиваційної сфери студентів на основі вивчення ієрархії потреб.

Конспект першоджерел: «Нові виміри людської природи», виділити типи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.

Цитати для роздумів:

«Людська природа не настільки погана, як прийнято думати» (Maslow, 1968).

«Цілком вірно, що людина живе єдиним хлібом – коли немає хліба. Але що трапляється із бажаннями людини, коли хліба вдосталь, і коли його шлунок постійно сповнений? Миттєво з'являються інші (і вищі) потреби, саме ці потреби, а не фізіологічний голод управляють організмом. А коли й ці потреби задовольняються, знову з'являються нові (ще вищі) потреби, і таке інше...» (Maslow, 1987).

«Вища природа людини спирається на її нижчу природу, потребуючи її, як у підставі, і руйнується без цієї підстави. Отже, більшість людства неспроможна проявити свою вищу природу без задоволення базової нижчої природи» (Maslow, 1968).

«Я думаю про самоактуалізовану людину не як про звичайну людину, якій щось додалося, а, швидше, як про звичайну людину, у якої нічого не можна відібрати. Середня людина – це людська істота у розквіті сил з розмитими та затиснутими силами та здібностями» (Maslow in: Lowry, 1973b).

«Самоактуалізовані люди без винятку захоплені справою, що перебуває поза їх самих, щось, що виходить за межі свого «я» (Maslow, 1971).

«Людина неспроможна зробити розумний вибір життя до того часу, поки стане прислухатися до себе, до свого «я» у кожному мить життя» (Maslow, 1971).

«Вершинні переживання – це дуже короткі моменти самоактуалізації» (Maslow, 1971).

Література:

1. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург, 2001.
2. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.
4. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ, 2004. 608 с. URL: <http://www.klex.ru/7u5>

6.2. К. РОДЖЕРС: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

Карл Роджерс: феноменологічний напрям в теорії особистості

Питання до самоконтролю:

1. Поясніть процес актуалізації та самоактуалізації.
2. Як здійснюється організмичний процес оцінювання?
3. Охарактеризуйте основні умови для формування здорової особистості.
4. Якими ідеями можна схарактеризувати філософію К. Роджерса?

Завдання до СРС: Наведить приклади людей з рисами самоактуалізованої людини.

Цитати для роздумів:

«Слова і символи відносяться до реального світу так само, як карта до території, що на ній зображується... Ми живемо по «карті» відчуттів, яка сама по собі реальністю не є» (Rogers, 1951).

«Індивід має великі внутрішні ресурси самоусвідомлення, зміни «я» – концепції, своїх атитюдів і саморегулюючої поведінки» (Rogers, 1978).

«Дитина керується у своїй поведінці не тим, наскільки досвід, що набуває, підтримує і зміцнює її організм, а ймовірністю отримання материнської любові» (Rogers, 1959).

«Я ризикнув би припустити... що головний бар'єр для взаємної міжособистісної комунікації – наша цілком природна тенденція судити, оцінювати, схвалювати чи схвалювати думку іншу людину чи групи інших» (Rogers, 1952a).

«Кожен із нас повинен працювати, спільно беручи участь у наших взаєминах, оскільки вони постійно збагачують наше кохання, наше життя і породжують у нас бажання рости» (Rogers, 1972).

«Я ризикну і спробую повідомити партнера про своє будь-яке стійке почуття, позитивне чи негативне, – так глибоко, як я сам його розумію. Спробую передати живу частину мене самого. Потім я ризикну ще більше, намагаючись з усією силою емпатії, на яку я здатний, зрозуміти реакцію свого партнера, чи це буде звинувачення, критика, симпатія чи відвертість» (Rogers, 1972).

«Ми хочемо жити за власним вибором, керуючись глибокими органічними почуттями, на які ми здатні. Бажання, правила та ролі, які інші дуже охоче нам нав'язують, не сформують нашу особистість» (Rogers, 1972).

«Гарне життя – це процес, а не стан справ. Це напрямок, а не кінцева мета» (Rogers, 1961).

Література:

1. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Издательская группа «Прогресс», 1998. 480 с.
2. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.
4. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ, 2004. 608 с. URL: <http://www.klex.ru/7u5>

Порівняльний аналіз теорій особистості. Перспективи розвитку.

Питання до самоконтролю:

1. Назвіть основні відмінності теоретичних підходів у вивченні особистості.
2. Виділіть критерії, по яким можна оцінювати особистість.
3. Надайте вікові періодизації згідно теоретичних підходів.
4. Визначте перспективи розвитку теорій особистості.
5. Які сучасні елементи необхідно внести в розуміння особистості.

Завдання до СРС:

Порівняти теорії щодо чинників впливу на формування структури особистості дорослої людини.

Цитати для роздумів:

«Кожен теоретик пропонує щось, що має унікальну цінність і релевантність, виділяючи і прояснюючи різні аспекти людської природи... Проте є низка серйозних розбіжностей, що мають місце серед теоретиків особистості. Звісно ж, ці суперечки часто нагадують відому притчу про сліпих людей і слоні Коли той чи інший сліпий обмацує якусь частину слона, то передбачає, що саме вона є ключем до всього зовнішнього вигляду тварини.

В оригінальній версії цієї притчі сліпі люди були філософами, яких один мудрий цар (ймовірно, втомлений від їхніх вчених суперечок) послав на занурений у темряву скотарня. Кожен філософ наполягав, що його обмежений досвід та теорія, заснована на цьому досвіді, є істиною в останній інстанції. Ця тенденція досі виявляється серед сучасних теоретиків особистості. Ми вирішили вибрати інший підхід.

У своєму трактуванні кожної теорії ми виходимо з того, що ця теорія має певне відношення до кожного з нас» (Фрейджер Р., Фейдимен Д., 2004).

Література:

1. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Санкт-Петербург, 2001.
2. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 2001.
4. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ, 2004. 608 с. URL: <http://www.klex.ru/7u5>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Біографічний опитувальник

1. Що означає ваше ім'я? Вас назвали в честь когось із ваших родичів? Чи має ваше ім'я якесь особливе значення для вас, вашої сім'ї?
2. Яке прізвисько вам більше подобається? Чому?
3. Яка ваша етнічна і/або релігійна належність? Якщо тут між вами і вашою сім'єю є якісь відмінності, прокоментуйте їх.
4. Опишіть своїх братів та сестер і свої почуття до них.
5. Опишіть свої батьків (прийомних батьків) і свої почуття до них.
6. На кого із членів вашої сім'ї ви схожі? Чим?
7. Які є теперішні обставини вашого життя: робота, побутові умови і т.д.
8. Чи сняться вам одні і ті ж самі сни? Чи надаєте перевагу ви одним і тим же мріям? Опишіть їх?
9. Хто із чоловіків і жінок минулого/теперішнього викликає у вас найбільше захоплення? Кого із них ви більше всього цінуєте?
10. Які книги, вірші, музика, інші твори мистецтва вплинули на вас в найбільшому ступені? Коли і яким чином?
11. Які події/внутрішні хвилювання доставляють/доставили вам найбільшу радість?
12. Які події/внутрішні хвилювання доставляють/доставили вам найбільше засмучення?
13. Яке заняття привернуло би вас в найбільшому ступені, якщо б ви могли стати тим, ким вам хочеться? Чому?
14. Яке заняття було б для вас найменш можливим та викликало б у вас справжню відразу? Чому?
15. Чи змінюються у вас такі риси, які вам хотілось би змінити?
16. Що вам подобається в собі найбільше?

Схема-контент-аналізу ранніх спогадів

Інструкція: Візьміть аркуш паперу, ручку і опишіть на папері про ваш найраніший спогад про яку-небудь подію, яка виникла у віці до років. Записуйте, будь ласка, все, що спадає на думку, не опускаючи ніяких подробиць, які спливуть у вашій пам'яті. Запишіть все, що тільки зможете, постарайтеся нічого не пропустити. Дайте назву вашому спогаду. Опишіть свої почуття з приводу цієї події.

Аналіз

1 етап. *Аналіз змістових категорій та висування гіпотез.*

1. Присутні у спогаді люди.

1.1. Мати.

Має значення присутність матері у спогадах її відсутність.

Присутність матері

1.1.а. Присутність матері може проявитися у людини із життєвим стилем розбещеної дитини («У зіпсованих дітей, особливо розбещених, в ранньому спогаді майже завжди буде фігурувати мати» А.Адлер).

Наприклад, стиль; «Життя означає – добиватися уваги, доставляючи клопоти»

1.1.б. Мати може бути присутньою у тих суб'єктів, хто потребував більше її уваги.

1.1.в. Мати може бути присутньою в РВ добре адаптованих завдяки її суб'єктам.

Приклад «Носи як огірки». Стиль: людина повинна боротися із труднощами і тоді все буде добре.

Відсутність матері

1.1.г. Відсутність матері в РВ може проявитися в людини, у яких є почуття, що мати їх нехтувала.

1.1.д. Відсутність матері може спостерігатися у випадках, коли мати «програла гру»: дитина не прив'язана до неї, не задоволений своєю життєвою ситуацією.

1.1.є. Відсутність матері в РВ може бути пов'язано із народженням в сім'ї наступної дитини і обумовлений цим «детронізацією» - поваленням з трону.

У випадку, якщо мати присутня, повинні бути враховані всі категорії її «присутності», якщо вона відсутня – всі 3 категорії її «присутності». Ці можливості розглядаються на даному етапі як гіпотези, які будуть підтверджені або спростовані в подальшому. Важливо, щоб на початковому етапі були записані всі гіпотези, якими би суперечними вони один одному не здавалися.

1.2. *Батько*

1.2.а. Присутність батька в РВ може спостерігатися у тих випадках, коли дитина звертається до батька через незадоволеність відносин з матір'ю а/або у зв'язку з народженням наступної дитини.

1.2.б. Батько може бути присутнім в РВ розбещеної дитини, повсталого проти суворого батька

Відсутність батька в РВ Адлером ніяк не аналізується.

1.3. *Брати і сестри.*

1.3.а. Присутність в РВ брата або сестри може свідчити про розвінчання «детронізації».

1.3.б. Свідчить про суперництво суб'єкта з братами / сестрами.

1.3.в. Присутність братів і сестер може відображати несаможиттєвість і залежність від них.

1.3.г. Присутність братів і сестер може відображати розвиток соціального почуття і суперництво, можливо і невдале.

1.4. *Двоюрідні брати і сестри.*

1.4.a. Присутність двоюрідних тієї ж статті, що й сам суб'єкт може свідчити про розширення поля соціальної діяльності суб'єкта, поширення його за межі власної сім'ї.

1.4.б. Присутність двоюрідних протилежного пола може свідчити про труднощі у взаємодії із протилежним полем.

1.5. *Бабусі, дідусі та інші родичі.*

1.5.a. Присутність бабусі або дідуся може означати, що вони балували дитину та «зіпсували» його.

1.5.б. Згадка бабусь і дідусів, поряд з іншими ближчими родичами у дружній атмосфері може означати виключення інших людей і, отже недостатню соціальну адаптацію.

1.6. *Сторонні чужі люди: гості, друзі, сусіди і т.д.*

1.6.a. Присутність у спогадах сторонніх людей дозволяє запропонувати, що дитина усвідомлює себе як частина суспільства, поширює свій інтерес на інших людей і співпрацює з ними.

2. *Тип подій.*

2.1. Небезпеки, нещасні випадки, тілесні та інші покарання розкривають перебільшену тенденцію зосереджуватися переважно на ворожій стороні життя.

2.2. Хвороба або смерть відображають страх перед ними та прагнення краще підготуватися до зустрічі з ними, ставши лікарем, медсестрою.

2.3. Проступки, крадіжки, сексуальні проступки «Спогади про проступки», крадіжок і сексуальних проступках, якщо вони здійснювались як щось звичне, вказують на велике зусилля уникати їх в подальшому» (А.Адлер).

2.4. Нові життєві ситуації.

Спогади першого відвідування дитячого садка або школи показує, яке велике враження здійснюють на людину нові ситуації.

3. *Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом*

3.1. Переважаючий вид чутливості (зоровий, слуховий або моторний). Події, запам'ятовуються з дитинства повинні бути дуже близькими до основного інтересу індивідуума; а якщо ми знаємо головний інтерес, то ми знаємо його ціль і стиль життя. Тому ранні спогади важливі у професійному консультуванні. Найчастіше ми дізнаємося про інші інтереси із РВ – наприклад, слухових, моторних або зорових, що дасть нам ключ до невдач в школі, помилок у виборі професії (якщо вибір не у відповідності з видом чуттєвості) і вказує рід заняття, який більше відповідає підготовці даної людини.

3.2. Відчуття приналежності.

Це прояснюється тим, чи подається людиною «Ми»-ситуація або «Я» - ситуація. Чи тільки використовується займенник «Я» або/а «Ми». В цілому використання «Ми» свідчить про великий розвиток соціального почуття і суперництва, але багато залежить від того, «ми – з ким»: тільки з членами своєї власної сім'ї або з більш широким колом людей.

3.3. Емоції і почуття.

4. Додаткові категорії

Активність суб'єкта – пасивність.

Серед загроз – товариська.

Суб'єкта відкидають – приймають.

Пригнічений – радісний.

Етап 11. *Перевірка гіпотез.*

Пропонується прочитати всі гіпотези, записані на першому етапі, і викреслити ті із них, які спростовуються будь-якими іншими елементами спогад.

Етап 111. *Визначення формули життєвого стилю.*

На основі гіпотез формуються різні формули, наприклад: «Життя – це...» або «Жити – значить...». Прояснити, яка із формулювань відгукується у людини.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Що вивчає психологія особистості як галузь психології?
2. За допомогою яких психологічних категорій можна описати особистість.
3. Які чинники впливають на розвиток особистості?
4. Поясніть сильні та слабкі сторони такого підходу до розуміння особистості, як психобіографія.
5. Опишіть топографічну та структурну модель психічного життя людини.
6. Перелічіть та поясніть три типи тривоги.
7. Яка мета захисних механізмів? Наведіть приклади до пояснення основних захисних механізмів.
8. Дайте визначення поняття «сублімація».
9. Визначити фіксацію на кожній стадії психосексуального розвитку, наведіть приклади.
10. На якій стадії розвивається Едипів комплекс згідно теорії Фрейда.
11. Зіставте несвідоме по З. Фрейду і К. Юнгу.
12. Опишіть архетипи і наведіть приклади.
13. Чому символізм та міфологія важливі для особистості.
14. Яка роль казки?
15. Поясніть підходи З.Фрейда і К. Юнга до інтерпретації сновидінь.
16. Охарактеризуйте поняття: «Стиль життя», «Вигаданий фіналізм», «Соціальний інтерес», «Творче Я».
17. Опишіть основну мотивацію індивіда за А. Адлером.
18. Назвіть чинники, за яких у дитини може сформуватися комплекс недостатності.
21. Визначить, яка людина є адекватною в теоріях К. Хорні, Е. Фромма.
22. Внаслідок чого виникають жіночі проблеми, за теорією К. Хорні?

23. За теорією К. Хорні, структура особистості включає які три системи?
24. Визначте «базальну тривогу» – головне поняття теорії Хорні.
25. Назвіть основні причини внутрішнього конфлікту, який виникає у дитини.
26. Доберіть відповідні ознаки до кожної міжособистісної орієнтації за теорією К. Хорні.
27. Поясніть епігенетичний принцип Е. Еріксона.
28. Що таке психосоціальний мораторій?
29. Назвіть основні типи характеру за Е. Фроммом.
30. Перелічіть і поясніть характеристики самоактуалізованої особистості в теоріях А. Маслоу і К. Роджерса.
31. Надайте характеристики повноцінно функціонуючої людини (за К. Роджерсом).
32. Які умови необхідні для розвитку здорової людини (за К. Роджерсом)?
33. Поясніть поняття метамотивації.
34. Назвіть основні відмінності вивчених теорій особистості.

Оцінка та критерії оцінки засвоєння дисципліни

Оцінка якості засвоєння дисципліни та її окремих елементів проводиться відповідно до таблиці, в якій приведені європейська, 100-бальна і державна шкали.

**Таблиця відповідності шкал оцінювання
навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Показник успішності (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90–100	A (відмінно)	відмінно	зараховано
82–89	B (дуже добре)	добре	
74–81	C (добре)		
64–73	D (задовільно)	задовільно	
60–63	E (достатньо)		
35–59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю)	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано (з можливістю повторного складання)
0–34	F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Для нотаток