

# ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Галина Католик Наталія Калька

У ПРЕЗЕНТАЦІЯХ  
СХЕМАХ І  
ТАБЛИЦЯХ



УДК 159.923(075.8)

Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (Протокол №4 від 24 листопада 2021 р.)

Посібник візуалізує, узагальнює та систематизує інформацію щодо теорій та підходів до вивчення особистості. Він містить дві частини: перша – презентує теорії особистості, їхню суть та особливості, включаючи аналіз мотивів та причин поведінки, формування та становлення особистості, а друга – розкриває суть унікальних аспектів особистості: зрілості, творчості, конкурентноспроможності та особистісного простору.

Посібник адресований викладачам та здобувачам вищої освіти спеціальності «Психологія» та широкому колу читачів, кого цікавлять проблеми формування та розвитку особистості у сучасному світі.

The manual visualizes, summarizes and systematizes information on theories and approaches to the study of personality. The manual consists of two chapters. The first chapter presents theories of personality, their essence and features, including analysis of motives and causes of behavior, formation and development of personality. The second chapter reveals the essence of unique aspects of personality: maturity, creativity, competitiveness, personal space.

The manual is addressed to university teachers and graduates in the speciality “Psychology” and a wide range of readers who are interested in the problems of formation and development of personality in the modern world.

Рецензенти:

Ковальчук З., доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.  
Сняданко І., доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти НУ «Львівська політехніка».

## Зміст

### РОЗДІЛ 1. Особистість в класичних психологічних теоріях

Тема 1. Сутність поняття особистості .....	3
Тема 2. Розуміння особистості у вітчизняній психології .....	9
Тема 3. Трактуювання особистості у психоаналітичних концепціях .....	23
Тема 4. Особистість у теоріях об'єктних стосунків .....	34
Тема 5. Особистість у гуманістичній та трансперсональній психології .....	42
Тема 6. Особистість у когнітивній психології .....	53
Тема 7. Особистість у гештальт-психології .....	66
Тема 8. Особистість у екзистенційній психології .....	76

### РОЗДІЛ 2. Особистість у сучасному вимірі

Тема 9. Творча особистість та її характеристики .....	84
Тема 10. Зріла особистість у контексті психологічних теорій та концепцій: гендерний аспект .....	102
Тема 11. Конкурентноспроможна особистість у сучасному суспільстві .....	118
Тема 12. Психологічний вік особистості .....	124
Тема 13. Психологія сприймання часу особистістю .....	131
Тема 14. Особистісний простір та його характеристики .....	141
Тема 15. Тайм-менеджмент і лайфменеджмент особистості .....	151



## Рекомендована література з курсу «Психологія особистості»

1. Гордієнко В., Копець Л. Психологія особистості. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007.
2. Карпенко Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія Івано-Франківськ: Нова зоря, 2013.
3. Католик Г.В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога. Львів: Вид. ЛНУ ім. І. Франка, 2013.
4. Католик Г. Психологія Я дитячого практичного психолога. Львів: Видавнича спілка, 2020.
5. Копець Л. Психологія особистості. К.: Києво-Могилянська академія, 2007.
6. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003.
7. Мельник С.Н. Психология личности. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004.
8. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2013.
9. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: КММ, 2006.
10. Матвійчук Т. Теорії особистості в зарубіжній та українській психології. Львів: Видавець Марченко Т., 2021.
11. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015.
12. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2006.
13. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с. 14. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017.
15. Поликарпов В. А., Ксєнда О. Г. Психология личности: словарь-справочник под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Киев: Рута, 2001.
16. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проэкции, практики: авторский коллектив. М.: Академия, 2002.
17. Реан А.А. Психология личности. СПб.: Питер, 2013.
18. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта: монографія / Т.С.Яценко та інші. Київ, 2015.
19. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений. М.: Букс плюс, 2002.
20. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009.
21. Титаренко Т.М. Психологія особистості. К., 2009.
22. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб., 2002.
23. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 2006.

тема 1

# Сутність поняття особистості

1

## План

- 1 Поняття «особистість» та її характеристики
- 2 Взаємозв'язок понять «особа», «індивід», «індивідуальність», «суб'єкт», «особистість»
- 3 Структура особистості

## Становлення психології особистості як науки та місце теорій особистості у системі наук

**Психологія особистості** – галузь науки, яка вивчає закономірності формування людини як суб'єкта життєтворчості; механізми, форми і методи інтегрування всіх психічних процесів, станів, властивостей індивіда у системну якість, що опосередковує його взаємодію із соціумом через предметну діяльність, соціально значущі взаємини, процес соціалізації.

### Предмет досліджень психології особистості охоплює:

- структуру особистості та її функціональні характеристики;
- умови та рушійні сили формування;
- самосвідомість особистості, її рефлексивні властивості;
- самооцінку і образ «Я»;
- життєвий шлях;
- особливості ставлення до життя і смерті;
- формування особистості в групі;
- вплив екстремальних ситуацій на особистісний розвиток;
- життєву кризу на різних вікових етапах;
- відхилення в розвитку особистості;
- можливості гармонізації особистісного розвитку;
- методи особистісної діагностики, корекції, профілактики і прогнозування шляхів саморозвитку особистості.



**Формування особистості** – це становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища і виховання на внутрішні сили розвитку. Вітчизняна психологічна наука застосовує такі загальні поняття для характеристики людини: індивід, особистість, індивідуальність, суб'єкт.

### Індивід:

- з грец. (атом) – неподільний в людстві. Термін «індивід» у науковий вжиток ввів М.Т. Цицерон
- Людина як одинична істота, представник людського роду як біологічного виду
- Homo sapiens є носієм індивідуальних рис, які відрізняють його від інших



**Особистість** – це система соціально значущих якостей індивіда, міра володіння ним соціальними цінностями і його здібності до реалізації цих цінностей.

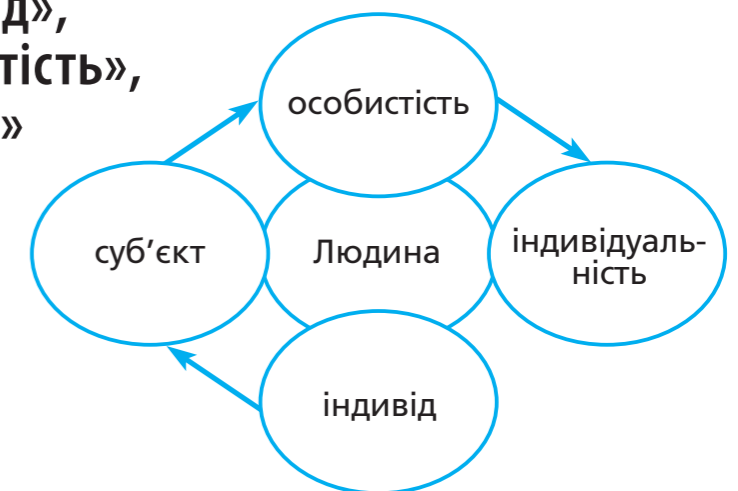


### Індивідуальність

Творче переломне людиною загально соціальних якостей з унікальною, неповторною системою ставлення до світу з її індивідуальними здібностями соціальної взаємодії.



### Співвідношення понять «людина», «індивід», «суб'єкт», «особистість», «індивідуальність»



### Індивід

Людина як одинична природна істота, представник виду Homo Sapiens

### Людина

Біосоціальна істота, у якої генетично задано особливу тілесну організацію

Людина народжується індивідом!

### Суб'єкт

Людина на вищому рівні активності, системності, автономності, творчості

### Особистість

Свідома людина, яка здатна відповідати за свої вчинки, є продуктом соціалізації, контролює свою поведінку, самостійна у вчинках



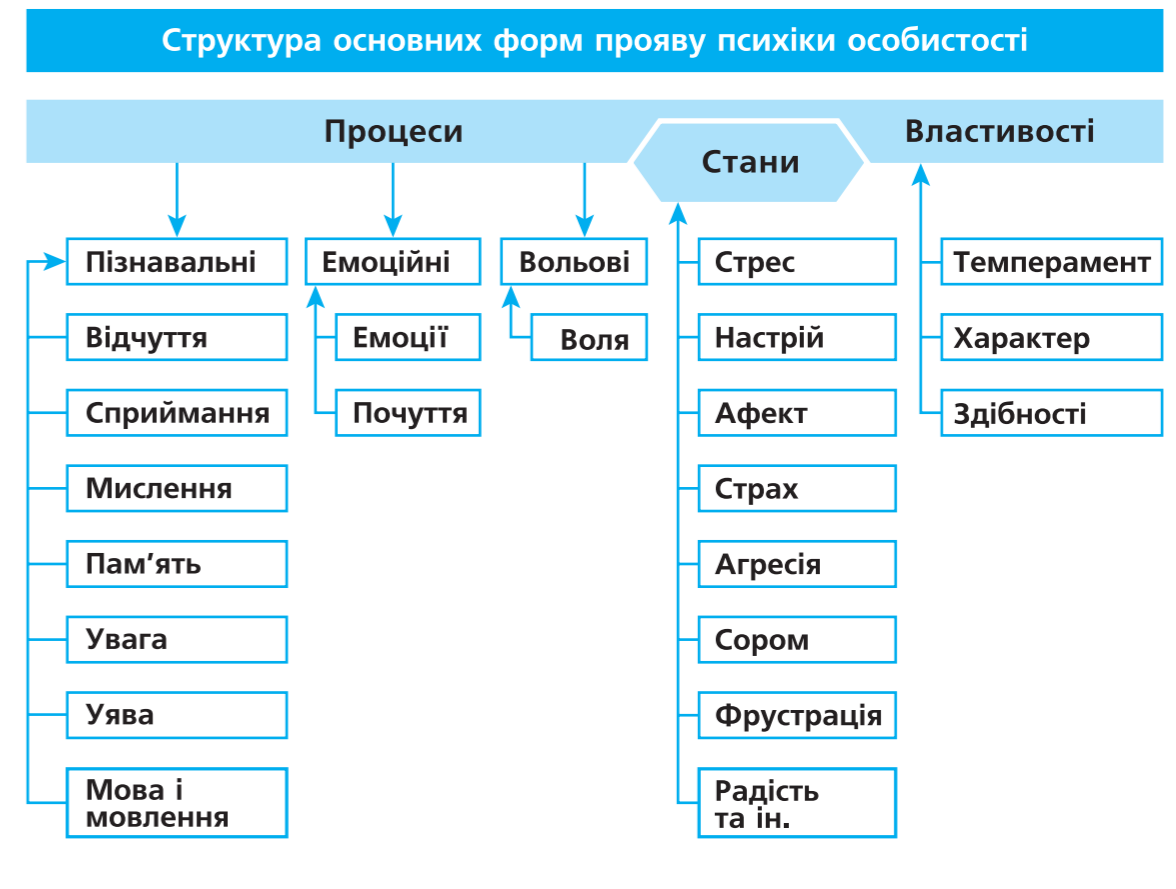
### Індивідуальність

Поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей і проявляються у взаємодії та самопрезентації.

Людиною народжуються, особистістю – стають, індивідуальність – обстоюють.

Б. Ананьєв

## Підходи до розуміння структури особистості



## Структура особистості





## Трьохвимірна структура особистості



## Література

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: КММ, 2006.
2. Матвійчук Т. Теорії особистості в зарубіжній та українській психології. Львів: Видавець Марченко Т., 2021.
3. Москалець В. Психологія особистості. К., 2017.
4. Коpecь Л. Психологія особистості. К.: КМА, 2008.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб., 1997.

## Питання для самоконтролю

1. Як проявляється біологічне і соціальне в особистості?
2. Які особливості трактування поняття «суб'єкт» у філософських та психологічних концепціях?
3. Що є основними рушійними силами розвитку і формування особистості?
4. Які особливості Вашої індивідуальності?
5. Які особливості моделі особистості Й.Шванцари?

# Розуміння особистості у вітчизняній психології

2



## План

- 1 Трактування поняття особистості у московській і лєнінградській школі
- 2 Погляди та теорії особистості Б.Г Ананьєва, замість В.Г. М'ясищева (С.Л. Рубінштейн) Л.С. Виготського, Л.М. Леонтьєва
- 3 Київська школа та підходи до розуміння особистості
- 4 Сучасні вітчизняні теорії особистості: Г. Костюк, В. Панок, С. Максименко, Т. Яценко та інші
- 5 Львівсько-Варшавська школа та її підходи до психології особистості

**Особистість виступає як взаємопов'язана сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються усі зовнішні дії.**

**До внутрішніх умов належать психічні явища – психічні властивості та стани особистості.**

## Основні теорії особистості у вітчизняній психологічній науці:

- типологія особистості Олександра Лазурського (1874-1917 рр.);
- культурно-історична теорія особистості Льва Виготського (1896-1934 рр.);
- теорія особистості Сергія Рубінштейна (1889-1960 рр.);
- діяльнісна теорія особистості Олексія Леонтьєва (1903-1979 рр.);
- теорія особистості Бориса Ананьєва (1907-1972 рр.)
- теорія особистості Григорія Костюка (1899-1982 рр.)
- генетико-психологічна теорія народження, зростання та існування особистості Сергія Максименка (1941 р.).

Представники вітчизняній психології неодноразово намагалися розробити теоретичні основи психологічної структури особистості.

Найчастіше – в руслі обґрунтування загальної теорії особистості (Л.С. Виготський, Д.М. Узнадзе, О.М. Леонтьєв, О.Р. Лурія, В.Г. Ананьєв).



Л. Виготський



О. Лурія



С. Рубінштейн



О. Леонтьєв

## Лев Виготський

**Вирізняє три основні закони розвитку особистості:**

1. Закон розвитку та побудови вищих психічних функцій, які складають основне ядро особистості.

Це закон переходу від безпосередніх, природних форм поведінки до опосередкованих, штучних, які виникають у процесі культурного розвитку психічних функцій.

2. Закон відношень між вищими психічними функціями, які колись були реальними стосунками між людьми. Колективні стосунки та форми поведінки у процесі розвитку людини стають засобом індивідуального пристосування, формами поведінки і мислення особистості.
3. Закон переходу функцій із зовнішнього у внутрішній вимір, тобто будь-яка психічна функція в процесі розвитку зміщується із зовнішнього у внутрішнє.



## Структура особистості згідно з теорією Л. Виготського

Поява **самосвідомості** означає новий етап у розвитку особистості.

Рушійною силою психічного розвитку згідно з теорією Л.С. Виготського є навчання.

## Л.С. Виготський сформулював закони психічного розвитку дитини

- дитячий розвиток триває нерівномірно в часі;
- розвиток психіки – це ланцюжок якісних змін, процес, в якому ускладнення і кількісні зміни психічних функцій переходять у якісні та суттєві і призводять до стрибкоподібних якісних новоутворень;
- нерівномірність дитячого розвитку;
- закон розвитку вищих психічних функцій: виникають спочатку як зовнішні, інтерпсихічні, а потім переходять у внутрішні, інтрапсихічні зміни.

Вищі психічні функції характеризуються опосередкованістю, усвідомлюваністю, довільністю, системністю, формуються упродовж життя в результаті оволодіння знаряддями, засобами праці та розвиваються за допомогою навчання.

## Структура особистості відповідно до вчення В.С. Мерліна:

Психічні властивості особистості – це такі властивості, які характеризують людину як суб'єкта суспільно-трудової діяльності.

Кожна психічна властивість особистості виражає ставлення до дійсності.



## Сергій Рубінштейн

На розвиток і формування особистості активно впливають:

- історична зумовленість;
- соціальне середовище, місце і роль людини у ньому;
- змістовна й мотивована діяльність;
- багатовимірний психічний світ і багаторівневий перебіг психічних процесів.



## Структура особистості згідно з ученням С. Л. Рубінштейна



С.Л. Рубінштейн визначав мотивацію як детермінацію поведінки людини взагалі. Мотивація – це опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом. Через свою мотивацію людина «вплетена» у контекст дійсності.

## Олексій Леонт'єв

Визначав особистість як цілісне утворення, порівняно пізній продукт соціально-історичного розвитку.

Особистість – результат інтеграції процесів, які здійснюють життєві відношення суб'єкта до об'єктивної дійсності.

Ці відношення передбачають наявність свідомості та самосвідомості суб'єкта.

Реальною основою особистості людини є сукупність її відношень до світу, що є суспільною за своєю суттю.

Особистість характеризують ті психічні явища, які сприяють її діяльності. Ієрархії діяльності утворюють ядро особистості.



### О.Ф. Лазурський виокремлює:

- 1) широта зв'язків зі світом;
- 2) ступінь їхньої ієрархічності;
- 3) загальна структура.

Власне, багатство зв'язків індивіда породжує особистість.

Ієрархія мотивів і діяльність особистості утворюють її ядро, визначають життєві настанови, ідеали, зміст діяльності та характеризують загальний «психологічний профіль» особистості.

### Психологічними підструктурами особистості згідно з тлумаченням О. Леонт'євим є:

- темперамент;
- потреби і потяги;
- емоційні переживання й інтереси;
- навички та знання;
- моральні риси характеру.

## Типологія особистостей О.Ф. Лазурського

В її основі – принцип активного *присотування особистості до навколишнього середовища*, яке охоплює не тільки речі, природу, людей, а й ідеї, духовні блага, естетичні, моральні та релігійні цінності.

### О.Ф. Лазурський виокремлює:

- чисті
- комбіновані
- спотворені
- перехідні типи особистостей різних рівнів.



## Борис Ананьєв

Особистість є суспільним індивідом, об'єктом і суб'єктом історичного процесу.

Пропонував вивчати зв'язок між **інтеріндивідуальною** структурою того соціального цілого, до якого належить особистість, та **інтраіндивідуальною** структурою самої особистості.



**Багатство і різноманітність зв'язків із соціальним середовищем визначає:**

- внутрішню (інтраіндивідуальну) структуру особистості;
- специфіку її психічного світу;
- специфіка внутрішнього психічного світу визначає характер і зміст взаємин особистості із соціальним середовищем.

Інтраіндивідуальна структура особистості формується впродовж життя, становить цілісне утворення та певну організацію психічних властивостей особистості.

На функціонування такого утворення мають впливати генетичні та функціональні чинники.

У структурі особистості взаємодіють соціальні, соціально-психологічні та психофізіологічні характеристики людини

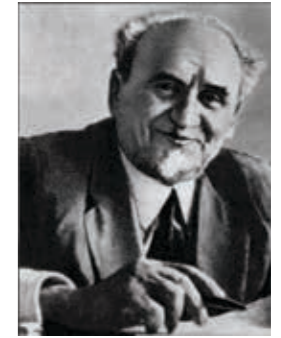
Вона формується за двома основними типами взаємозв'язків – субординаційним і координаційним, які забезпечують збереження цілісності особистості за її взаємодії із соціальним і природним середовищем.

## Модель особистості Й. Шванцара



## Концепція особистості Григорія Костюка

Індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формуються свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції.



## Г.С. Костюк про особистість

Об'єктивна соціальна сутність особистості завжди реалізується суб'єктивними психічними засобами.

Одночасно соціальне, яке зумовлює психічне в людини, визначає її соціальні взаємини.



Психічна діяльність особистості виникає внаслідок інтеграції психічних процесів та властивостей і здійснюється нейрофізіологічними механізмами.

Ці механізми є системою, що у функціонуванні залежать від тих систем організму, які складаються з біохімічних, біофізичних та інших компонентів.

Між психічним і фізіологічним існують складні стосунки.

Психічне не тільки реалізується фізіологічним, а й зазнає змін залежно від перебігу фізіологічних механізмів.

Найпродуктивнішим є підхід до проблеми **структури особистості**, який опирається на аналіз її діяльності. Суспільні умови визначають **психічні властивості особистості** лише через дії самого індивіда.

**Якості особистості**, що виникають під час діяльності, включаються у структуру її подальшої активності, зазнають змін, диференціюються, інтегруються і стають компонентами більш складного цілого – **структури особистості**.

Остання постає як стійка й динамічна система психічних властивостей.

Структуру особистості утворюють різні психічні властивості.

Це передусім *свідомість* і *самосвідомість*.

Індивід стає особистістю, оскільки він усвідомлює навколишнє буття і себе самого, своє ставлення до нього, свої функції та обов'язки.

Формою існування свідомості є насамперед *знання*.

Вони входять у систему психічних властивостей як певна підсистема, що характеризує освіченість особистості.

## Сергій Максименко про особистість

Вважається засновником сучасної української наукової школи генетичної психології.

«Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ».



### Ознаки особистості:

1. Приналежність до якогось заздалегідь визначеного масштабу, критерію, зразка.
2. Наступність, обумовленість розвитку попередніми стадіями.
3. Цілісність, коли система розвивається загалом.
4. Універсальність розвитку потенцій Я, які є самоціллю.

## Тамара Яценко про особистість

Термін «система» (із грец.) означає ціле, складене із частин. Особистість – це сукупність елементів, які перебувають у певних взаємовідношеннях і зв'язках.

Передбачається також структурованість кожного системного об'єкта. Невіддільною ознакою будь-якої системи є не лише наявність зв'язків і відношень між елементами, що її утворюють, а й нерозривна їх єдність.

Цілісність системи полягає у взаємозв'язках із навколишнім середовищем.

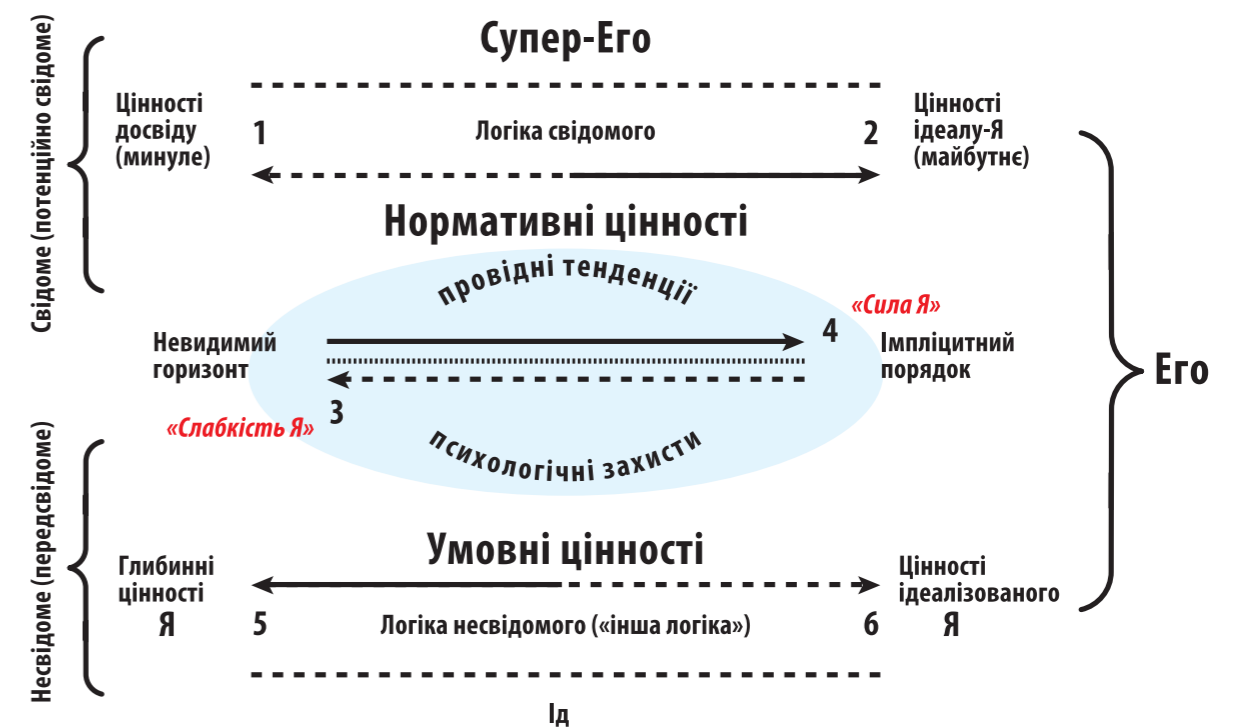
Психіка розглядається як цілісне системне утворення, розкриваючи її внутрішню динамічну сутність, залежить прогнозування поведінки суб'єкта.



Такий підхід орієнтує дослідження на розкриття цілісності об'єкта та механізмів, що її забезпечують, на виявлення багатоманітності взаємозв'язків та зведення їх у єдину концептуальну систему, картину.

Поняття і принципи системного підходу дають змогу фіксувати недостатність старих, традиційних підходів у постановці та розв'язанні проблеми. Саме він, на відміну від діяльнісного підходу до розуміння психіки, сприяє виявленню ширшої пізнавальної реальності.

## Структура особистості згідно з ученням Т. Яценко



У моделі внутрішньої динаміки психіки «Его» розглядається як базова структура.

Слабкість «Его» – в домінуванні примітивних захисних механізмів, що детермінуються глибинно-психологічними цінностями (цінностями інфантильного «Я») і мають різноспрямовані тенденції: «До сили Я», «До слабкості Я» (див. стрілки 3 і 4).

Умовно можна стверджувати, що за тенденцією «До сили Я» стоять ситуативні захисти, «До слабкості Я» – базові захисти.

Водночас вони тісно взаємопов'язані: базові задають спрямованість психіки, ситуативні – поведінку.

На когнітивному рівні це інтегрується в «умовних цінностях».

Регресивні прояви «Его», що засвідчують його слабкість: відсутність толерантності до тривоги, нездатність до керування своїми імпульсами, нерозвиненість каналів сублімації, слабкість диференціації себе й об'єктів (що можна віднести до неспецифічних аспектів слабкості).

Ригідність характеру інколи помилково вважають силою, проте, на нашу думку, ні ригідність, ні «надлабільність» не є ознаками сили чи слабкості «Его».

Слабкість «Я» породжується змінами у сприйнятті реальності.

Одним із найважливіших завдань розвитку й інтеграції «Его» є синтез ранніх і пізніх інтроєкцій, ідентифікацій у стабільне і цілісне «Его».

Розщеплення захищає «Его» від конфліктів засобами дисоціації або активної підтримки окремо інтроєкцій та ідентифікацій вираженого конфліктного характеру, незалежно від міри їх представленості у свідомості.

Привертає увагу подібність підструктур психіки, що входять до свідомого, та підструктури несвідомого (передсвідомого), що поєднуються в «Его» – їх відношення ізоморфічне (мал. 1, вертикаль).

Модель – це універсум, який охоплює всі основні підструктурні компоненти психіки, із яких лише одна наслідуює «принцип реальності», а решта – «принцип задоволення».

У сучасному науковому мисленні поняття «універсум» дедалі частіше набуває смислу фіксованої системи.

З логічного погляду, поняття «модель» ґрунтується на відношеннях ізоморфізму і гомоморфізму, які існують між моделлю і тим, що з її допомогою моделюється.

Ізоморфний, або гомоморфний, образ певного об'єкта і є його модель.

Модель внутрішньої динаміки психіки ґрунтується на відношеннях ізоморфізму (лінійній залежності).

## Тетяна Титаренко про особистість

Особистість є результат конструювання з боку середовища та самоконструювання, що відбувається під впливом соціокультурних умов, живе і змінюється у власному життєвому світі.

Її життєвий світ можна визначити як концептуальну модель реальності, в якій особистісна дійсність створюється, описується, позначається за допомогою різноманітних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов.

У життєвому світі співіснують не реальні фізичні об'єкти, а їхні постійно видозмінювані інтерпретації, що структурують зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої, а внутрішню – відповідно до зовнішньої шляхом нескінченних взаємопроекцій.

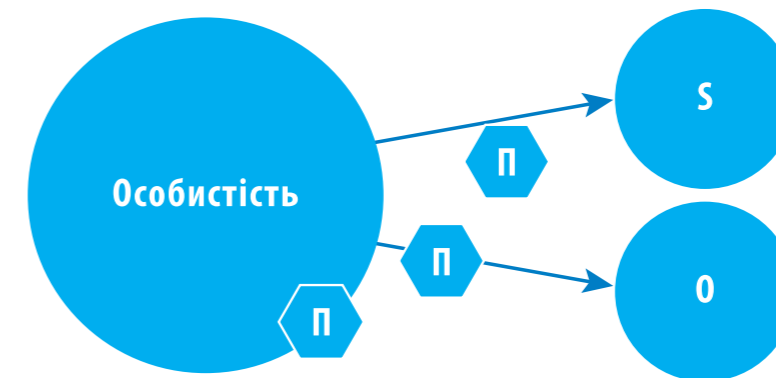
Особистість трансформується і самоконститується шляхом оновлень і перебудов просторово-часової структури життєвого світу.



Одиницею виміру психологічного простору у життєвому світі є значущі взаємини, а психологічного часу – міра самореалізованості, самоздійснення відповідно до певного етапу, періоду життя.

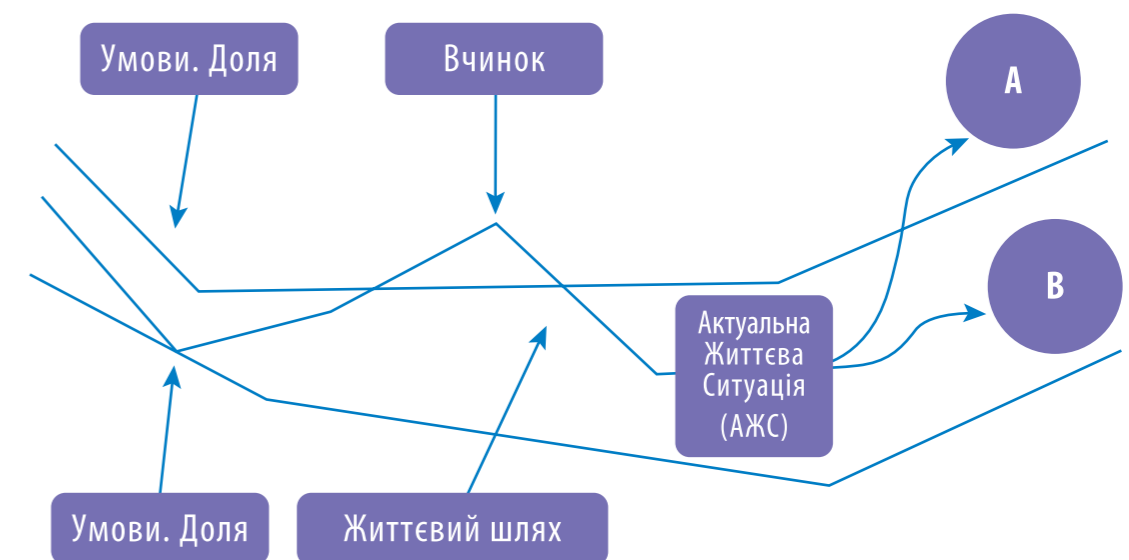
Структура життєвого світу є «багатоповерховим» опосередкуванням структури особистості, умов її життя, пройденого нею шляху, очікуваного майбутнього.

## Віталій Панок про особистість



Особистість взаємодіє із соціальними (суб'єкти – S) і природними (об'єкти – O) чинниками і стикається з проблемами (п) різних типів.

## Співвідношення долі та життєвого шляху особистості





## Види проблем:

- власне особистісні проблеми – уявлення, ставлення, самооцінювання, образ Я, страхи, комплекси тощо;
- проблеми, спричинені соціальними суб'єктами – соціальні вимоги, ролі, правила, закони, соціальні процеси в соціальних групах;
- проблеми взаємодії з соціальними суб'єктами – відношення, спілкування, міжособистісна взаємодія, конфлікти та суперечності;
- об'єктні проблеми – зумовлені умовами існування особистості – екологія, ландшафти, урбаністичне та технічне середовище, стан здоров'я, фізичні умови життєдіяльності тощо;
- взаємодія з фізичним середовищем – пристосованість до середовища, санітарні умови, спосіб існування у фізичному просторі, взаємодія із технічними системами.

Від вирішення цих проблем залежить і стратегія поведінки людини.

## Історичні передумови поширення психодинамічних методів і підходів до розуміння особистості в Україні

### Представники Львівсько-Варшавської школи:

Л. Єкельс, К. Твардовський, Ю.Охорович,  
С. Бaley, В.Вітвіцький, М. Кройц,  
А. Левицький, Т. Томашевский та ін.



## Степан-Максим Бaley (1885–1952 рр.)

(один із фундаторів західно-української школи аналітичної психології першої третини ХХ ст.)

(Наукові праці: «Шлях самопізнання», «Особистість» розділ «Самопізнання, самооцінка і самоформування»)

«В міру того, як структура особистості дозріває й внутрішньо укріплюється, відпадає необхідність подальшої опори на приклади».

Людина стає здатною піти власною дорогою.

Особистість конкретного індивіда здійснює тоді єдине у своєму роді, неповторне, добре улаштування буття, яке може стати проміжним образом для ще несформованих особистостей.



## Мета самопізнання та його складність:

- егоцентризм
- рефлексія

Егоцентризм відтворює абсолютний погляд людини на конкретні речі. Тому він не тільки не тотожний самопізнанню, але очевидно йому не сприяє, оскільки «одягає на спостерігаючу за довкіллям людину окуляри, у яких її очі не відвертаються від оточення, втім, і не спрямовуються до глибин власної душі».

Учений надає перевагу рефлексії, адже вона ґрунтується на онтогенетичному розвитку людини.

Період дозрівання, на протилежність віку дитинства – час, коли людина починає пізнавати й досліджувати сама себе. Ззовні увага починає спрямовуватись усередину.

- Визначення «Я»
- «Я» як особистість
- Пізнати «себе» – означає пізнати своє «Я»

### С. Бaley розрізняє: 1) фізичне «Я» 2) психічне «Я» 3) психофізичне «Я»

Фізичне «Я» виникає у нашій думці тоді, коли говоримо «я маю карі очі», «у мене чорне волосся» тощо. Тобто фізичне «Я» вчений розглядає у зв'язку з тілом людини.

Під психічним, духовним «Я» С. Бaley розуміє те, що мислить людина: «я думаю», «я хочу», «я уявляю» і т.д. З такої позиції «Я» є предметом зображень, почувань, бажань людини, тобто те, від чого виходять всі ці психічні чинності. Все, що здійснюється в межах психіки, є представленням «Я», його діяльності, відносно його станів («я радію», «я стурбований», «я невпевнений» і т. д.).

Представлення постійно витворюють зміст свідомості, а «Я» як «суб'єкт» існує постійно і залишається ідентичним самому собі. Це наче ідеальна точка, довкола якої у психіці все обертається. Психічне «Я» «Я» згідно з теорією С.Бaley – це єдність і тяглість свідомості.

**Сутність особистості** – це зміст її духовного життя, що становить певну цілісність, не механічну, ґрунтовану на простому додаванні частин.

**Самопізнання** творить структуру, в якій окремі елементи складаються у певний спосіб взаємного підпорядкування та координації, творячи єдність у різноманітності.

**Окреслена єдність** має динамічний, мінливий, живий характер. У ній відбуваються постійні зміни, що виникають із взаємного впливу на себе сил, що містяться у тій структурі, які не порушують її єдності та тяглості.

## Література

1. Абульханова-Славская К. А. Личность в процессе деятельности и общения. Психология личности. Хрестоматия. Т. 2. Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1999.
2. Асмолов А. Г. Психология личности. М.: МГУ, 1990.
3. Бaley С. Зібрання праць: у 5 т. і 2 кн. Львів: НУ «Львівська політехніка», 2009.
4. Выготский Л. С. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
5. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Психология личности: норма и патология: Избр. психол. Труды. Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. С. 310-395.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. шк., 1989.
7. Максименко С. Д. Генеза розвитку особистості. К.: КММ, 2006.
8. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія. К., 2000.
9. Москалець В. Психологія особистості. К., 2017.
10. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов-на-Дону, 1996.
11. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001.
12. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології. К., 2006.
13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2-х т. Т. 2. М., 1989.
14. Семиченко В. А. Психология личности. К., 2001.
15. Столяренко Л. Д., Самыгин С. И. Психология личности. М., 2011.

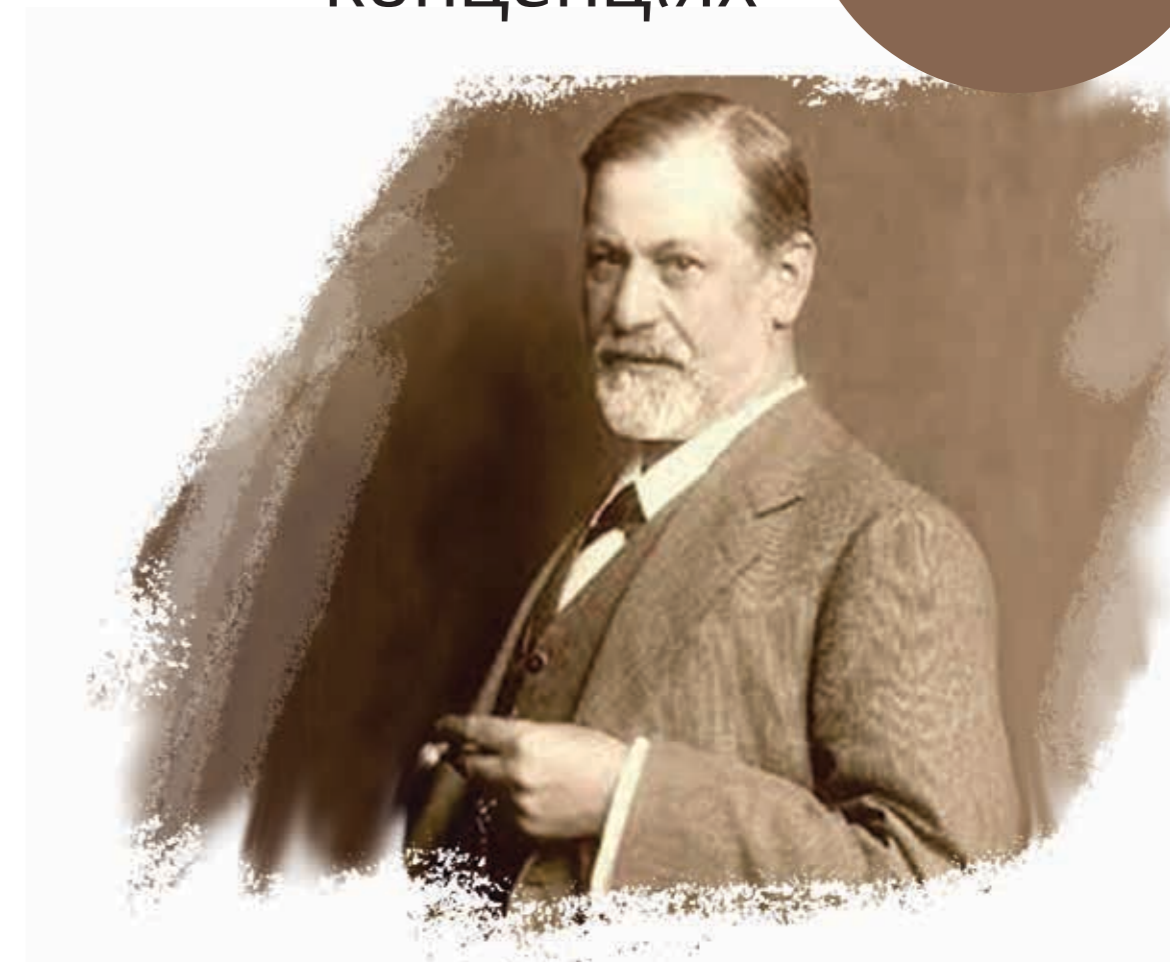
## Питання для самоконтролю

1. Окресліть особливості теорій особистості вітчизняних психологів.
2. З якими положеннями теорій особистості вітчизняних психологів Ви погоджуєтесь, а з якими – ні? Чому?
3. Що слугує основними рушійними силами розвитку і формування особистості у концепціях вітчизняних психологів?
4. Перелічіть ключові відмінності вітчизняних теорій від західних.

## тема 3

# Трактування особистості у психоаналітичних концепціях

# 3



*Масштаб вашої особистості визначається величиною проблеми, яка здатна вас вивести з себе.*

## План

- 1 Структура особистості у психоаналізі
- 2 Характеристика основних типів особистості: орального, анального, фалічного, генітального
- 3 Поняття «нарцисична особистість» і «невротична особистість»



## Відомі представники психоаналітичного напрямку

Карл Абрахам, Альфред Адлер, Майкл Балінт  
 Вільфред Біон, Йозеф Бреєр, Дональд Віннікотт  
 Гаррі Гантріп, Макс Ейтінгтон, Ерік Еріксон  
 Ернст Зіммель, Ернест Джонс, Абрам Кардінер  
 Мелані Кляйн, Гайнц Кохут  
 Жак Лакан, Рональд Лейнг, Маргарет Малер  
 Жак-Ален Міллер, Шандор Радо, Отто Ранк  
 Вільгельм Райх, Джоан Рів'єр, Ісидор Саджер  
 Джеймс Стрейчі, Гаррі Стек Салліван  
 Сьюзен Сазерленд Айзекс, Пауль Федерн  
 Рональд Фейрбейрн, Отто Феніхель, Шандор Ференці  
 Анна Фрейд, Зигмунд Фрейд, Еріх Фромм Карен Хорні, Ненсі Чодороу  
 Сабіна Шпільрейн, Вільгельм Штекель, Карл Юнг  
 Едіт Якобсон, Юлія Кристева, Люс Ірігаре, Браха Етінгер

**Психоаналіз** (англ. *Psychoanalysis*) – спосіб інтроспекції людини, що пояснює невідомі зв'язки й процеси.

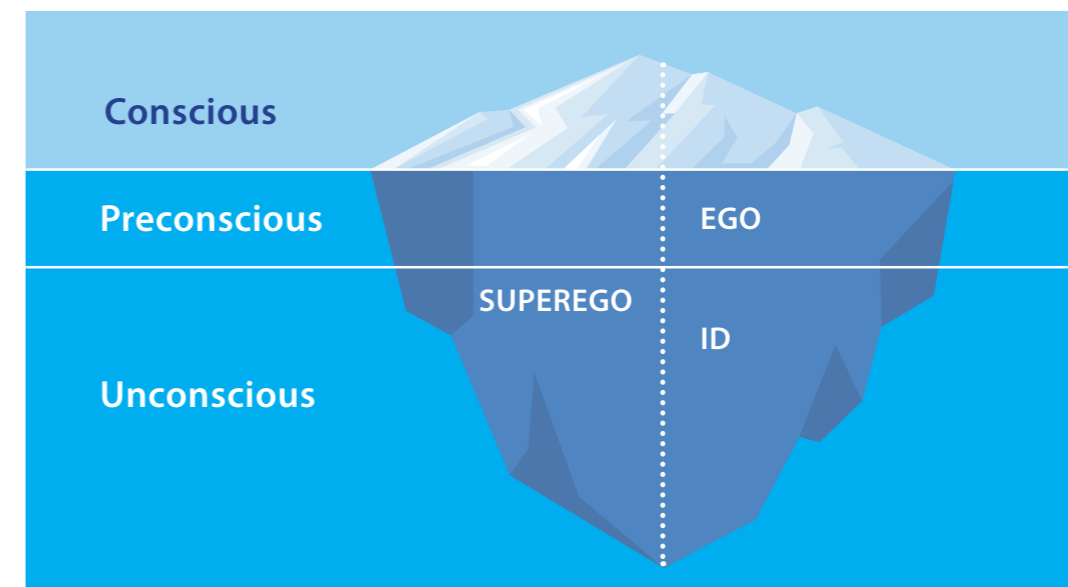
Більш конкретно: група психологічних теорій особистості, методів дослідження ментальних процесів, а також методів психотерапії невротичних розладів.

На розвиток психоаналізу істотний вплив зробили два основних джерела:

- а) філософські концепції невідомих психічних феноменів (А. Шопенгауер, Е. Гартман, Ф. Месмер, Дж. Бредлі, Ч. Дарвін);
- б) роботи у сфері психопатології і психотерапії (П. Жане, Ж.-М. Шарко).

Психоаналіз називають **психодинамічною теорією**: він трактує поведінку людини детерміновану складною взаємодією (динамікою) конкурентних психічних сил.

Психоаналіз вважають частиною **глибинної психології**, оскільки він розглядає психологічні процеси, які розгортаються у глибинних шарах несвідомого і визначаються потягами та мотиваціями.



## Психоаналітична теорія З. Фрейда ґрунтується на двох передумовах:



Постійне протистояння трьох сфер (Id, Ego, SuperEgo) особистості значною мірою пом'якшується спеціальними «захисними механізмами». Найважливішими із них З. Фрейд вважав такі:

**сублімація** – процес перетворення і переадресування сексуальної енергії в різноманітні форми діяльності, прийнятні для індивіда та суспільства; різновидом сублімації є творчість;

**витіснення** – несвідоме усунення індивідом мотивів своїх дій зі сфери свідомого;



**регресія** – перехід на більш примітивний рівень мислення і поведінки;

**проекція** – неусвідомлене перенесення, приписування своїх відчуттів, уявлень, бажань, думок, потягів, а також часто «ганебних» несвідомих прагнень іншим;

**раціоналізація** – несвідоме прагнення індивіда до раціонального обґрунтування своїх ідей і поведінки навіть у тих випадках, коли вони ірраціональні;

**реактивна формація** – зміна неприємної для свідомості тенденції на більш прийнятну або ж протилежну;

**фіксація поведінки** – тенденція Я до збереження апробованих, ефективних стереотипів поведінки, зміна яких може призвести до патологічного нав'язливого прагнення до повторень;

**інтелектуалізація** – це спроба подолати емоційно загрозову ситуацію шляхом обговорення її змісту в абстрактних, інтелектуалізованих термінах;

**заміщення** – виражається в частковому, другорядному задоволенні неприємного імпульсу якимось іншим методом.

**На основі загальних тез психоаналізу З. Фрейд сформулював ідеї генезу дитячої психіки та дитячої особистості:**

- стадії дитячого розвитку відповідають стадіям переміщення зон, в яких задовольняється первинна сексуальна потреба;
- у цих стадіях відображаються розвиток і взаємовідношення між Id, Ego та Super-Ego

## 1. Оральна фаза

### до 1 року

Головне джерело задоволення концентрується на зоні активності, пов'язаній з годуванням.

Характеризується двома послідовними лібідонозними діями: смоктанням та укусом.

Основна ерогенна зона цієї стадії – це рот, засіб харчування, смоктання та первісного дослідження предметів.

На цій стадії фіксації лібідо у людини, формуються деякі особистісні риси: пасивність, контактність, комунікабельність.



## 2. Анальна фаза

### від 1-го до 3-х років

Під час цієї фази дитина вперше навчається контролювати свої тілесні функції.

Лібідо концентрується навколо ануса, який стає об'єктом уваги дитини.

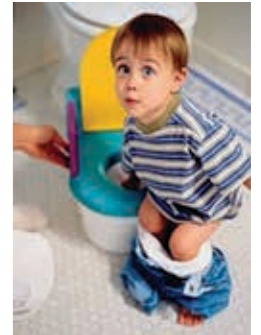
Тепер дитяча сексуальність знаходить предмет свого задоволення в оволодінні функціями дефекації, виділення.

Дитина вперше зустрічається з багатьма заборонами. Тому зовнішній світ стає бар'єром, який дитина має подолати, а розвиток набуває конфліктного характеру.

Соціальний примус, покарання батьків, страх втратити їхню любов змушують дитину подумки уявляти собі, інтеріоризувати деякі заборони.

Так починає формуватися Super-Ego дитини як частина її Ego, де в основному закладені авторитети, вплив батьків та інших дорослих, які виконують дуже важливу роль як вихователі, соціалізатори дитини.

Особливості характеру, що формуються на анальній стадії, на думку психоаналітиків, це акуратність, охайність, пунктуальність.



## 3. Фалічна фаза

### від 3-х до 5-ти років

Характеризує вищу міру дитячої сексуальності.

Провідною ерогенною зоною виступають геніталії.

Якщо досі дитяча сексуальність спрямовувалася на себе, то зараз діти починають відчувати сексуальну прив'язаність до дорослих: хлопчики – до матері (Едипів комплекс), дівчатка – до батька (комплекс Електри).

Це час найбільш строгих заборон та інтенсивного формування Над-Я.

Розвиваються такі риси як самоспостереження, розсудливість тощо.



## 4. Латентний період

### від 5 до 12 років

Потяги, які виникають із **Воно**, добре контролюються.



## 5. Генітальна фаза

### з 12 років

Характеризується поверненням дитячих сексуальних прагнень: тепер усі ерогенні зони об'єднуються, і підліток прагне одного – нормального сексуального спілкування.



Нормальне сексуальне спілкування може бути ускладнене, і тоді можна спостерігати феномени фіксації або регресії до тієї чи іншої з попередніх стадій розвитку з усіма особливостями.

**Я** має опиратися агресивним імпульсам **Воно**, які знову дають про себе знати.

Може знову виникнути Едипів комплекс, який штовхає молоду людину до гомосексуальності.

Щоб боротися проти агресивних імпульсів **Воно**, інстанція **Я** використовує два нові механізми захисту:

- аскетизм;
- інтелектуалізацію.

## Нарцисична особистість

З. Фройд вживав термін «нарцисизм» для опису процесів лібідо, що спрямовані не на сексуальні об'єкти, а на власне «Я», і як наслідок самообожнювання та самозвеличчання.

Формується, коли «лоно любові» матері до дитини не наповнюється, а завдання батька про сепарацію дитини від мами не виконується.



## Нарцисізм

Певною мірою нарцисизм є невід'ємною частиною будь-якої людини від народження.

## Дослідники феномена нарцисизму

Х. Кохут, О. Кернберг, М. Кляйн, Р. Фейрбейрн, М. Балінт, А. Балінт, І. Плакун, Р. Шамшиков, Н. Клепикова, Ф.-В. Денеке, Б. Хільгеншток та інші



## Теорія нарцисизму Отто Кернберга

### Нормальний нарцисизм характеризується:

- Інтегрованим досвідом Self
- Самоповагою
- Самоствердженням, що приносить задоволення
- Принципом підтримки

### Психоаналітичне формулювання нарцисизму:

- Z. Freud: лібідозне інвестування Self.
- Andre Green: лібідозне та агресивне інвестування Self.

### Патологічний нарцисизм:

- Інфантильний неспецифічний.
- Нарцисичний розлад особистості:
  1. Описові особливості
  2. Структурні особливості
  3. Несвідома динаміка
  4. Клінічні симптоми

## 1. Описові особливості

### 1. Патологічно грандіозне Self

- Самоцентрованість і віра у право на все краще
- Надмірна залежність від захоплення іншими
- Фантазії про успіх і грандіозність
- Амбіції
- Уникання протилежної реальності
- Приступи відчуття небезпеки

## 2. Заздрісна і зневажлива поведінка щодо інших

- Жадність і схильність до експлуатації
- Свідома та несвідома заздрість
- Знецінення
- Нездатність до залежності
- Нестача емпатії, обмеженість
- Негативна терапевтична реакція
- Нестача відданості
- Крихка ідеплізація

## 3. Дефіцитарні системи цінностей (патологія Суперего)

- Нездатність до горювання
- Сильні коливання настрою
- Культура «сорому», а не культура «провини»
- Хлопчачі цінності
- Антисоціальна поведінка
- Его-синтонна агресія
- Параноїдна орієнтація
- *Останні три позиції – це злаякісний нарцисизм*

## 4. Базовий стан Self

- Спустошеність та сум: «беззмистовне життя»
- Стимульний голод Залежності Сексуальна експлуатація Пошук небезпек

## 5. Ступені важкості

- Найлегший: обмежені соціальні конфлікти
- Середній: типова патологія
- Межове функціонування:
  - розлади у виробничій, любовній та соціальній сферах;
  - антисоціальність

## Ускладнення

- Сексуальна нерозбірливість або експлуатація
- Наркотична або алкогольна залежність
- Соціальний паразитизм Нарцисична суїцидальність

## 2. Структурні особливості

«Товстошкірі» та «тонкошкірі» нарцисичні особистості

- Релевантні для взаємовідносин між симптомами
- Важливі для психотерапевтичних підходів

1. Межова організація: розмита ідентичність
2. Вторинний розвиток патологічно грандіозного Self
3. Поглинання Его – ідеалу: ідеальне Self + репрезентація об'єкта
4. Проекція і дисоціація самокритики (функції Супер его)
5. Складні випадки: агресивна інфільтрація грандіозного Self з антисоціальним потенціалом

## 3. Психодинамічні особливості

- Конфлікти, пов'язані з ранньою агресивністю: подібність до межової особистісної організації
- Етіологія (специфічна) – недостаток нормальної залежності і люблячої турботливості  
заміна любові захопленням надмірна стимуляція з батьківським розщепленням і обезцінюванням
- Психопатологія заздрості: ненависть до того, що необхідно, і руйнівна поведінка, яка заперечується (погані вчинки, соціальна шкода)
- Проекція знецінених аспектів Self. Необхідність у підтримці переваги над іншими
- Нездатність до залежності у стосунках
- Заздрість до протилежної статі
- Негативний нарцисизм (Andre Green)

## 4. Клінічні симптоми і синдроми

- Сором'язливість, тривожність, відчуття небезпеки, пригнічення сексуальності – «скромний нарцис»
- Сексуальна нерозбірливість і нездатність любити (диференціювати з мазохізмом) – патологія Дон Жуана у чоловіків, холодний екзгібіціонізм у жінок
- Товстошкірі та тонкошкірі нарцисичні особистості
- Синдром високомірності (Bion)
- Нарцисично-мазохістичні структури (перемежуються агресивно-параноїдно-мазохістичні епізоди)



- Тяжка суїцидальність, самоушкодження (примітивна негативна терапевтична реакція),
  - Синдром мертвої мами
  - Антисоціальна патологія
- нарцисична особистість із антисоціальними рисами;  
злюкисний нарцисизм;  
істинна антисоціальна особистість

## Діагностика нарцисичного розладу

Розлад можна діагностувати за наявності п'яти, або більше ознак, серед яких такі:

- 1) грандіозне почуття власної значущості;
- 2) захопленість фантазіями необмеженого успіху, влади;
- 3) віра у власну унікальність, котру можуть оцінити тільки особливо обдаровані люди;
- 4) потреба в захопленні;
- 5) почуття привілейованості;
- 6) експлуатативність у міжособистісних стосунках;
- 7) відсутність емпатії;
- 8) заздрість успіхам інших;
- 9) нахабна, зухвала поведінка.

Психоаналітичний погляд на нарцисизм полягає в оцінці таких осіб як організованих навкруги непохитності власної завищеної самооцінки, що досягається через позитивне підкріплення ззовні.

При цьому, варто відзначити, що самооцінка будь-якої особи (при так званій психічній нормі), формується в залежності від значущих авторитетів.

Однак, у випадку нарцисизму ця залежність настільки виражена, що інші фактори не враховуються та зацікавленість і зайнятість власним іміджем сягає сенсу життя.

## Нарцисичний розлад – це порушення процесу самоідентифікації.

Найважливішу роль у формуванні особистості, зокрема нарцисичної виконують батьки (або особи, що їх замінюють) та виховання.

Два основні деструктивні поведінкові патерни з боку батьків, що формують нарцисизм у дитини:

- надмірна любов та гіперопіка;
- байдужість і емоційна депривація.



А. Адлер

## Невротична особистість

**К. Хорні розробила корисний для практикуючого психолога перелік основних невротичних симптомів:**



- 1) непослідовність і нерішучість поведінки;
- 2) підкреслена безнадійність;
- 3) страх змін;
- 4) постійне наполягання на власній правоті (як захист від внутрішніх конфліктів);
- 5) сором'язливість і боязкість;
- 6) мстивість або садизм у поведінці;
- 7) значна втома (в результаті розтрат енергії на внутрішні конфлікти).

Мета психотерапії в концепції К. Хорні – допомогти у вирішенні пригнічених внутрішніх конфліктів для вивільнення внутрішніх конструктивних сил зростання і розвитку

## Література

1. Адлер А. Индивидуальная психология. М., 2005.
2. Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. Развитие в психоанализе. М.: Академический проект, 2001. 195 с.
3. Кохут Х. Анализ самости. Системный подход к лечению нарцисических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2003. 368 с.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. М., 1991. 456 с.
5. Фрейд З. Страх и жизнь влечений. Введение в психоанализ: лекции. М., 1989. 453 с.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993. 480 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер, 1997. 822 с.
8. Юнг К. Душа и миф. Шесть архетипов. М.; Киев, 1997. 221с.
9. Юнг К. Психология бессознательного. М., 1994. 320 с.

## Питання для самоконтролю

1. Який у вас домінуючий тип особистості згідно з психоаналітичною теорією?
2. Які суспільні зміни спричинили виникнення жіночих теорій особистості?
3. Здійсніть критичну оцінку психоаналітичних теорій особистості.
4. Який зв'язок теорії особистості із життєвим шляхом її автора?
5. Чому психоаналіз і психоаналітична терапія настільки популярні?
6. Опишіть рушійні сили розвитку особистості і представників різних теорій у психоаналізі.
7. Розкрийте особливості жіночих теорій особистості.

## 4

## тема 4

## Особистість у теоріях об'єктних стосунків



*Груди у добромu аспекті є прототипом матеріальної доброчинності, невичерпного терпіння і щедрості, а також творчості*

## План

- 1 Особистість у теоріях об'єктних стосунків.
- 2 Розвиток об'єктних відносин у теорії З. Фрейда.
- 3 Розвиток об'єктних відносин у теорії М. Кляйн.
- 4 Розвиток об'єктних відносин у теорії А. Фрейд.
- 5 Розвиток об'єктних відносин у теорії Ж.Боулбі.
- 6 Розвиток об'єктних відносин у теоріях представників Британської школи (Р. Фейрбейн, Г. Гантріп, М. Балінт, Д. Віннікотт)
- 7 Розвиток об'єктних відносин у теорії Р. Спітца

## Особистість у теоріях об'єктних стосунків



М. Кляйн  
(1882 – 1960 рр.)



Дж. Боулбі  
(1907 – 1990 рр.)



Д. Віннікотт  
(1896 – 1971 рр.)

Представники теорії об'єктних відносин дотримуються припущення, що психіка складається з «внутрішніх об'єктів», що становлять інтерналізовані зовнішні об'єкти: людей і елементів їх функціонування.



## Розвиток об'єктних відносин у теорії З. Фрейда

- Сприйняття значущості інших людей і невдач у стосунках із ними визначають природу і характер функціонування внутрішньопсихічних структур.
- Досвід фрустрацій та винагород у контексті афективної травми. Досвід винагороди і фрустрацій з боку об'єкта чітко запам'ятовується.
- На початку життя об'єкт сприймається дитиною (суб'єктом) у контексті лібідозного задоволення, тому вона чимдуж знаходить об'єкти і стає залежною від них у контексті стосунків.
- Об'єкт не завжди є чимось стороннім для дитини (суб'єкта): він може бути еквівалентним частині його тіла (1915 р.).
- Патологічний вплив травматичного досвіду у стосунках із об'єктом.  
Несвідомі бажання та фантазії можуть перетворювати нейтральні стосунки з об'єктом у травматичні, залишаючи тривожні та руйнівні спогади.
- Ідентифікація з об'єктом є головним моментом у формуванні структур EGO і SUPER-EGO.
- У ранньому дитинстві EGO може бути легко пригнічене зовнішніми подразниками.
- Однак, якщо дитина сприймає свій досвід як зовнішній, то об'єкт, «який сприймається дитиною як позитивний, може покласти кінець небезпечній ситуації».



## Розвиток об'єктних відносин в теорії М. Кляйн

Дослідження проводились на власних дітях і над іншими дітьми, які трактувались здебільшого як психотики.

### Основні позиції теорії:

- Важливість ранніх доєдипальних стосунків у розвитку і маніфестації психопатологій.
- Дотримується розширеного трактування теорії інстинкту смерті.
- Базове положення теорії – конфлікт, який ґрунтується на боротьбі між інстинктами життя і смерті.



- Народження – це руйнівна травма, яка дає початок постійно супутній тривозі в стосунках з навколишнім світом.
- Першим об'єктом дитини, від початку присутнім в її розумінні окремо від “Я”, є материнські груди.
- Від народження у дитини присутні функції EGO: несвідома фантазія, здатність формувати об'єктні відносини, переживання тривоги, застосування захисних механізмів.
- Будь-який інстинктивний імпульс має відповідну йому фантазію і переживається лише через фантазію.



### Позиції (стадії розвитку):

- 1 позиція (**від народження до 3-х місяців**) – параноїдно-шизоїдна.
- Страх переслідування з боку зовнішнього об'єкту, який є інтерналізований або інтроєктований і спричинений інстинктом смерті (страх материнських грудей).
- Відбувається розщеплення «хорошого» і «поганого».
- Вводиться поняття «проективна ідентифікація» в контексті дій дитини щодо себе і по стосовно мами.
- Поступово ненависть до себе спрямовується на маму.

Так само як *прагнення до смерті* пов'язане з грудьми як з першим зовнішнім об'єктом, *прагнення до життя* теж із ними пов'язане. Позитивне враження (прагнення до життя) інтерналізується і зберігається з допомогою інтроєкції.

З двох боків «формується серцевина «SUPER-EGO» (1948 р.).

Страх дитини в перші 3 місяці життя пов'язаний з ймовірністю вторгнення поганого переслідуючого об'єкту в середину EGO і знищенням власного Я.

У цьому контексті прихована і природа та роль заздрості, яка є генетично детермінованою.

З часом материнські груди стають джерелом любові та доброти і EGO дитини починає відповідати цьому стану.

Хороші та погані аспекти об'єктів починають інтегруватись, і дитина сприймає маму як джерело хороших і поганих почуттів.

- У віці 3-х місяців дитина входить у депресивну позицію і в неї з'являється страх, що вона може ушкодити об'єкт своєї любові (1932, 1935, 1946, 1952 рр.).
- Дитина інтерналізує маму і так для себе захищає її від власної загрози.
- Характерними є депресивні почуття безнадії та страху.
- Розвиток SUPER-EGO та Едипового комплексу посилюють депресію.
- На піку орально-садистичної фази і хлопчики, і дівчатка відвертаються від мами в бік тата як до нового об'єкта (1928 р.).

## Розвиток об'єктних відносин у теорії А. Фройд

Погляди сформувались на основі спостережень за немовлятами і маленькими дітьми військового Хемпстедського дитячого будинку (1942 р.).

Немовлята в перші місяці життя повністю залежать від власних фізичних нужд. Основна функція мами – задоволення цих нужд.

У немовлят, розлучених зі своїми матерями, вже на ранній стадії розвитку спостерігаються ознаки розладів, які частково залежать від порушення звиклого режиму життя, частково зумовлених розлукою з мамою.





### Стадія постійного об'єкта

На другому півріччі життя відносини з мамою сягають межі фізіологічних потреб. У другій половині першого року життя триває стадія стабільності об'єкта, коли мати уже є стабільним лібідним об'єктом, а лібідне відношення дитини до неї не залежить від ступеня його задоволення (1965 р.).

#### Другий рік життя:

- Між мамою і дитиною досягається повнота розвитку, набувається сила і багатомірність зрілої людської любові.
- Інстинктивні бажання дитини зосереджені на мамі (1942 р.).
- З часом ці почуття слабнуть і набувають вигляду амбівалентності, в подальшому – суперництва.
- Дитина наповнюється складним переплетенням почуттів, що характеризують емоційне життя людини.

#### Між 3 – 5-м роками життя:

- Розчарування Едипового періоду.
- Переживання втрати любові батьків, що активно намагаються соціалізувати дитину.
- Переживання почуття роздратування та гніву на батьків.
- Короткочасні бажання смерті батьків викликають почуття провини та страждання.
- Інтенсивність страждання, пов'язаного з розлукою (якщо така виникла) може суттєво повпливати на подальшу адаптацію.

## Розвиток об'єктних відносин у теорії Дж. Боулбі

Почав свою діяльність у військовому дитячому будинку А. Фройд. Одночасно сповідував погляди М. Кляйн та етологічний напрямок науки.



#### Основні наукові погляди:

- Для немовляти найважливіше – непокалічена прив'язаність до мами.
- Схильність до прив'язаності – біологічно обумовлена вроджена інстинктивна система реакцій, яка може бути більш вагомим для немовляти як оральне задоволення.

- Немовля народжується з п'ятьма високоорганізованими поведінковими системами: смоктання, плач, усмішка, чіпляння ручками, орієнтація.
- Немовля активізує систему материнської поведінки, завдяки якій отримує зворотній зв'язок.
- Цей зворотній зв'язок ініціює у нього певну поведінку, яка визначає тип прив'язаності.
- Прив'язаність – це опосередковані структури поведінкових систем, що активізуються сигналами внутрішнього та зовнішнього походження.

## Розвиток об'єктних відносин у теоріях представників Британської школи (Р. Фейрбейн, Г. Гантріп, М. Балінт, Д. Віннікотт)

Працювали з групою дорослих пацієнтів із діагнозом «шизоїди».

#### Основні положення теорії:

- Інстинкти не виконують значної ролі у формуванні психічних структур.
- Інстинктивна активність – це лише один із варіантів структурної активності, зокрема структур «Я».
- Надзвичайно важливі доєдпальні відносини. Ранні стосунки між мамою та немовлям призводять до особистісних особливостей і психопатологій.

## Розвиток об'єктних стосунків у теорії представників британської школи

- «Нема такого поняття, як немовля». Думки про немовля повинні бути думками про його матір – діадні стосунки більш важливі, ніж роль кожного з партнерів взаємодії (Д. Віннікотт, 1952 р.).
- Прив'язаність немовляти повинна розглядатись у контексті «достатньо хорошої мами». Концепція «істинного Я» і «брехливого Я» (Д. Віннікотт, 1960 р.).
- Немовля від початку життя налаштоване на об'єкт і зазвичай старанна мама, ймовірно, не оправдає його очікування.
- Немовля просто підпорядкується її очікуванням, принісши в жертву потенціал свого істинного «Я».



## Розвиток об'єктних відносин у теорії Р. Спітца

Спостереження за немовлятами виконували в дитячих будинках (1947 р.), де діти отримували хорошу фізичну турботу, але мало стимуляції та любові.

Відсутність материнської турботи призводить до емоційного спустошення, відставання в розвитку, порушених об'єктних відносин, порушення інстинктивного життя, EGO, когнітивного і моторного розвитку.

В окремих випадках відсутність мами призводить до смерті.



- Р. Спітц розвинув ідеї з допомогою лабораторного експерименту (1952, 1957, 1965 рр.).
- Увів концепцію взаємності матері і дитини (1962 р.).

Звертав увагу на роль афекту і діалогу: афективна взаємність є складним невербальним процесом, стимулює немовля і дозволяє йому досліджувати світ, сприяючи розвитку моторної активності, когнітивних процесів і мислення, інтеграції і формуванню навиків.

Описав ранні стадії розгортання об'єктних стосунків і компонентів, необхідних для становлення лібідозного об'єкта (серед усіх стосунків немовля надає перевагу стосункам з мамою).

### Три стадії формування лібідозного об'єкта:

**1 стадія** – преоб'єктна або безоб'єктна стадія, що передуює психологічним стосункам;

**2 стадія** – попередників об'єкта, що починається із соціальної посмішки в два або три місяці і пов'язана з початком психологічних стосунків;

**3 стадія** – власне лібідного об'єкта.

## Література

1. Балінт М. Базисний дефект. М.: Когіто-центр, 2020.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2015.
3. Віннікотт Д.В. Дитина, сім'я і зовнішній світ. К.: Центр навчальної літератури, 2019.
4. Віннікотт Д.В. Маленькі діти та їх матері. К.: Сварог, 2019.
5. Віннікотт Д.В. Сім'я та розвиток особистості. К.: Сварог, 2019.
6. Віннікотт Д.В. Розмова з батьками. Не страшний психоаналіз Віннікотта. К.: Центр навчальної літератури, 2019.
7. Гантрип Г. Шизоидные явления, объектные отношения и самость. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010.
8. Тайсон Ф., Тайсон Р.Л. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург: Изд. «Деловая Книга», 1998.
9. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
10. Кляйн М. Детский психоанализ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010.
11. Фейберн Р. Избранные работы по психоанализу. М.: Канон, 2020.
12. Шпиц Р. Психоанализ раннего детского возраста. СПб.: Университетская книга, 2001.

## Питання для самоконтролю

1. Розкрийте особливості теорій об'єктних стосунків.
2. Опишіть внесок Д. Віннікотта у розвиток теорій об'єктних стосунків.
3. Які основні характеристики «достатньо хорошої мами»?
4. Охарактеризуйте роль теорії М. Кляйн та А.Фрейда у розвитку дитячого психоаналізу.

## 5

## тема 5

Особистість  
у гуманістичній та  
трансперсональній  
психології

*Людина – це процес, а не застигла, статична сутність; це ріка змін, що тече, а не шматок твердого металу; це суцвіття можливостей, що постійно змінюється, а не застигла сума характеристик*

## План

- 1) Організмичні теорії
- 2) А. Маслоу про особистість
- 3) Центрована на людині теорія К. Роджерса – «теорія Я»
- 4) Основні засади «теорії Я»: мінімальне бажання з боку двох людей бути в контексті стосунку
- 5) Структура особистості
- 6) Організм і «Я-концепція»
- 7) Конгруентність і неконгруентність
- 8) Динаміка та розвиток особистості
- 9) Дослідження «Я-концепції» у наш час (теорія концепції Я за Католик Г. В.)
- 10) Трансперсональний підхід до розуміння особистості.
- 11) Сучасні наукові теорії особистості (Станіслав Гроф, Кен Уїлбер, Джоан Келфакс, Хел Беннет), що враховують добіографічні (пренатальні, перинатальні) і трансперсональні рівні досвіду.
- 12) Класифікація сфер розвитку С. Грофа: сенсорний бар'єр; індивідуальне несвідоме; рівень народження і смерті; трансперсональна сфера.

## Організмичні теорії

Концепції, відповідно до яких існують принципи організації живого, тобто організму як феномена доцільного цілого в природі. Концепція ґрунтується на двох основних положеннях:

- 1) організм становить відповідно організовану сукупність функціональних систем;
- 2) основні закономірності організації і функціонування кожної системи і всього організму одні й ті ж.

У межах організмичних теорій запропонована така концептуальна система принципів поведінки, біосистем:



- 1) активності – функціональна система не тільки реагує на сигнали, але і сама прагне до взаємодії з середовищем;
- 2) гомеостазу стану – кожна функціональна система таким чином взаємодіє із середовищем, що забезпечує підтримку істотних змінних системи в допустимих межах на рівні, достатньому для самозбереження системи;
- 3) функціонального гомеостазу – кожна функціональна система таким чином взаємодіє із зовнішнім і внутрішнім середовищем, що забезпечує стабільну в певних межах поведінку системи;
- 4) автономності – кожна функціональна система містить сукупність автономних (у системному розумінні) підсистем;
- 5) ієрархічності – кожна цілісна функціональна система структурно утворена у формі просторово-часової ієрархії організації функціональних систем;
- 6) домінантності – загальна спрямованість функціонування системи за одночасного формування кількох цілей в кожен момент визначається за домінуючою метою;
- 7) цілісності – кожній цілісній функціональній системі властива в просторі і часі своя адекватна область існування;
- 8) еволюції – кожна цілісна функціональна система безперервно прагне до максимізації в просторі і часі адекватної області свого існування.



## А. Маслоу про особистість



Одна з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції, про те, що кожну людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Занадто довго психологи зосереджувалися на детальному аналізі окремих подій, зневажаючи те, що намагалися зрозуміти, а саме – людину загалом.

Метафора: психологи вивчали дерева, а не ліс.

### Концептуальні положення теорії А. Маслоу

- Руйнівні сили в людях є результатом фрустрації чи незадоволених основних потреб, а не спадкоємних пороків.
- За природою в кожній людині закладені потенційні можливості для позитивного росту й удосконалення.
- Пріоритетом є творча сторона в людині.
- Творчість є найбільш універсальною характеристикою людей. Творчість як риса потенційно наявна у всіх людях від народження.
- Більшість людей втрачають цю властивість у результаті «окультурення».
- На щастя, деякі люди зберігають свою свіжу, наївну і безпосередню манеру дивитися на речі.
- Здатність до творчості закладена в кожному з нас, вона не вимагає спеціальних талантів чи здібностей. Щоб бути творчими, нам не потрібно писати книги чи музичні твори.
- Творчість – універсальна функція людини, що веде до усіх форм самовираження.

## Піраміда потреб А. Маслоу



Найбільш поширеною версією, в цьому сенсі, є піраміда потреб (мотивів) А. Маслоу, що належить до гуманістичного трактування.

У піраміді відображені фундаментальні потреби людства. Індивідуальний розвиток передбачає проходження від нижніх щаблів до вищих (самоактуалізації). Задоволення первинних (нижчих) потреб є необхідною умовою переходу до реалізації вищих.

Окрім того, всю мотиваційну сферу людини А. Маслоу поділив на дві підсистеми:

- 1) дефіцитарна мотивація потреб, пов'язана з компенсацією дефіциту внутрішніх ресурсів;
- 2) мотивація росту (в основі – потреби росту), пов'язана з розширенням життєвого досвіду і удосконаленням наявних можливостей людини. Друга підсистема мотивів (потреб), яка розглядається в поєднанні з вищими цінностями особистості, має назву метамотивація (мета потреби).

### Особистість у феноменологічному підході (Теорія К. Роджерса)

Виникає цікавий парадокс – коли я приймаю себе таким, який я є, я змінююся

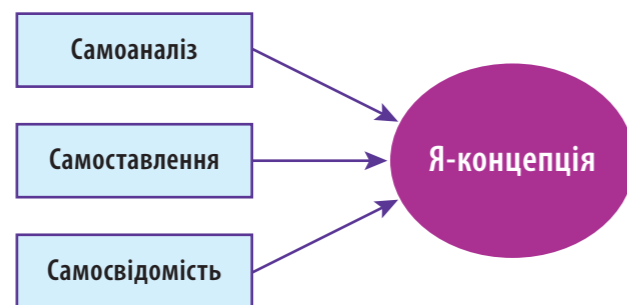


Фундаментальним компонентом структури особистості К.Роджерс вважав «Я-концепцію», яка формується в процесі взаємодії суб'єкта з навколишнім соціальним середовищем, і що є інтегральним механізмом саморегуляції її поведінки.



Первинно сформувалося уявлення про «Я-концепцію» в 1950-ті роки в руслі гуманістичної психології.

Феноменологічна парадигма трактує Я-концепцію в контексті того, як людина сприймає саму себе, яким чином потреби впливають на її поведінку, емоційні стани, цінності, переконання, власне сприйняття інших, життєвих обставин.



## Основні положення «Я-концепції» (самості) К. Роджерса

Сприйняття людиною навколишнього світу переломлюється її свідомістю, центром якої є «Я-концепція»

1. Це уявлення і внутрішня сутність індивіда, яка тяжіє до цінностей, що мають культурне походження.
2. Має стабільність і забезпечує стійкі способи поведінки людини.
3. Володіє індивідуальністю і унікальністю.
4. Розбіжність між досвідом індивіда і його «Я-концепцією» нейтралізується за допомогою механізмів психологічного захисту.

5. Близьке до поняття «самосвідомість», проте швидше «Я-концепція» є результатом самосвідомості.
6. Виникає як результат психічного розвитку в процесі соціальної взаємодії із середовищем проживання.
7. Соціальне середовище (на відміну від генетичних факторів) має визначальний вплив на формування «Я-концепції», однак потім «Я-концепція» починає визначати спосіб взаємодії людини з соціальним середовищем.

## Центрована на людині теорія К. Роджерса («теорія Я»)

Центральна ланка особистості згідно з ученням К. Роджерса це:

- самооцінка;
- уявлення людини про себе;
- «Я-концепція».



**Основні засади «теорії Я»:** мінімальне бажання з боку двох людей бути в контексті стосунку.

Повноцінно функціонуюча особистість отримувала безумовно позитивну увагу.



## Структура особистості

Повноцінно функціонуючу особистість характеризує:

- Схильність до екзистенційного способу життя (*гнучкість, адаптивність, спонтанність, індуктивне мислення*)
- Організмична довіра (*інтуїтивний спосіб життя, впевненість у собі*)
- Емпірична свобода (*суб'єктивне відчуття свободи волі*)
- Креативність (*схильність до створення нових і ефективних ідей і речей*)



## Неприспосована особистість

- Отримала обумовлену позитивну увагу.
- Умовні цінності.
- Я-концепція не відповідає потенційним можливостям.
- Поведінка обтяжена захисними механізмами.
- Живе згідно із заздалегідь укладеним планом.
- Ігнорує свій організм, не довіряючи йому.
- Відчуває себе більш керованою, ніж вільною.
- Більш конформною, ніж творчою.



Із порушеннями Я-концепції пов'язані основні форми психопатології особистості



## Особистість –

- це живий процес, а не застигла, статична сутність.
- це динамічна ріка змін, а не шматок твердого металу.
- це постійно змінюване суцвіття можливостей, а не застигла сукупність характеристик.

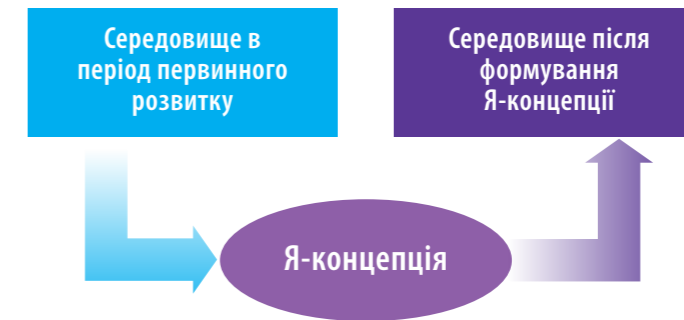


## Конгруентність і неконгруентність



- принцип аналізу за одиницями;
- принцип єдності біологічного та соціального;
- принцип креативності;
- принцип рефлексивного релятивізму;
- принцип єдності експериментальної та генетичної ліній

## Динаміка та розвиток особистості. Дослідження концепції Я у наш час (теорія концепції Я за Г. В. Католик).

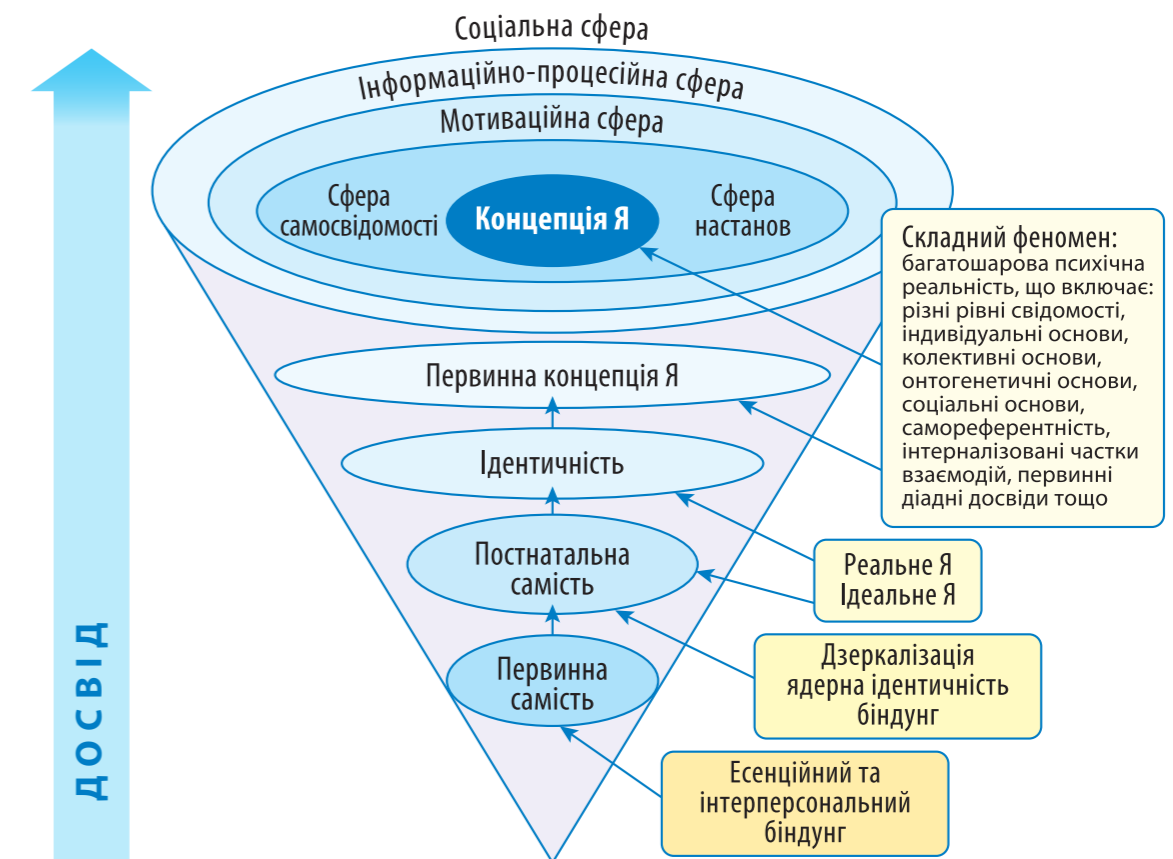


Я-концепція(модель формування) (Г. Католик)

Залежно від того, яку увагу отримувала людина упродовж життя, формуються різні типи особистості.

## Модель концепції Я (Г. Католик)

Динаміка формування концепції Я в онтогенетичному ракурсі





## Концепція Я

це інтерналізовані частки різних інтерперсональних взаємодій, які екстерналізуються у вигляді уявлень особистості про себе, в стосунку до інших, визначаючи її комунікативну пропозицію та самопрезентацію.



## Трансперсональний підхід до розуміння особистості

(Станіслав Гроф, Кен Уїлбер, Джоан Келфакс, Хел Беннет, С. Кіссінджер)

Враховують добіографічні (пренатальні, перинатальні) і трансперсональні рівні досвіду.

- Духовна криза
- Постійний пошук себе
- Духовність, яка перетворює



## Найістотнішими напрямками в трансперсональній психології є:

- Дослідження змінених станів свідомості.
- Вивчення духовних практик у розрізі психіатрії та психології.
- Парапсихологія.
- Дихальні вправи.
- Йога та медитація.
- Фармакологічні і психоделічні препарати.
- Цілющі практики.
- Духовне зростання і процеси старіння.
- Смерть і пов'язані з нею переживання.

Концепція С. Грофа  
про безпроблемний  
внутрішньоутробний рай

Гіпотеза С. Кіссінджера - С.Фанті  
про внутрішньоутробну  
війну

## Класифікація сфер розвитку С. Грофа:

- сенсорний бар'єр;
- індивідуальне несвідоме;
- рівень народження і смерті;
- трансперсональна сфера.

Особистість у трансперсональній психології схильна до переживань.

Трансперсональна наука поділяє їх на дві групи:  
а) переживання в розширених станах свідомості;  
б) і за його межами.



До першої підгрупи належить досвід, отриманий в межах просторово-часового континууму. Приміром, передсмертні стани, народження, перинатальний період, ясновидіння, повернення в минулі життя, телепатія тощо.

Другу підгрупу утворюють духовний і медіумічний досвід, під час якого людина вступає в контакт з високорозвиненими істотами або відбувається злиття людської свідомості із надпланетарними енергіями.

## Згідно з ученням К. Уїлбера існує 5 рівнів:

### Спектр маски

Перебуваючи в різному соціальному середовищі і потрапляючи під її вплив, людина може пригнічувати, а то і витіснити свої негативні якості, спогади, переживання, тим самим обмежуючи себе. В результаті людина втрачає можливість усвідомлювати себе в повною мірою.

### Спектр тіла і его

На цьому рівні людина чітко розуміє, що складається з фізичної оболонки (тіла) і душі. Хоча поняття «душа» ще залишається чимось абстрактним, а не пережитим досвідом.

### Екзистенціальний спектр

Екзистенціальний спектр Індивід починає усвідомлювати себе як психофізичну істоту, яка живе в просторово-часових вимірах. Людина усвідомлює, що є вона – особистість, але є і зовнішній світ.

### Трансперсональний спектр

На цьому рівні настає усвідомлення того, що життя людини не обмежується фізичним тілом. Індивід усвідомлює, що є чимось більшим, але ще не відчуває єдності зі Всесвітом.

### Єдина свідомість

Остаточне єднання з усім, що існує навколо. Людина стає нероздільною з існуванням, тобто її можна вважати всім сущим.

## Література

1. Ассаджиоли Р. Семь типов личности. М.: Мир Урании, 2010.
2. Гроф С. За пределами мозга. М., 1993. 289 с.
3. Гроф С. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом. М.: Независимая фирма "Класс", Изд-во Трансперсонального института, 2000.
4. Гроф К. Неистовый поиск себя. Руководство по личностному росту через кризис трансформации. М.: Ipraktik, 2003.
5. Католик Г.В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога. Львів: Вид. ЛДУ імені Івана Франка, 2013.
6. Католик Г. Психологія Я дитячого практичного психолога. Львів: Видавнича спілка, 2020.
7. Маслоу А. Мотивация и личность: СПб., 2013.
8. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.
9. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М.: Пресс, 2002.
10. Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. и общ. ред. А.А. Реана. СПб.: Питер, 2000.
11. Роджерс К. К науке о личности. История зарубежной психологии. Тексты. М., 1986. С. 200-230.
12. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М.: Рефл-бук, 1997. 320 с.
13. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
14. Роджерс К. Несколько важных открытий. Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1990. № 2. С. 58-65.
15. Столяренко Л.Д., Самыгин С. И. Психология личности. М.: Издательство: Феникс; 2011. 576 с.
16. Фрейджер Р., Роджерс К., Маслоу А., Мэй Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. М., 2007. 224 с.
17. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб., 1997. 822 с.

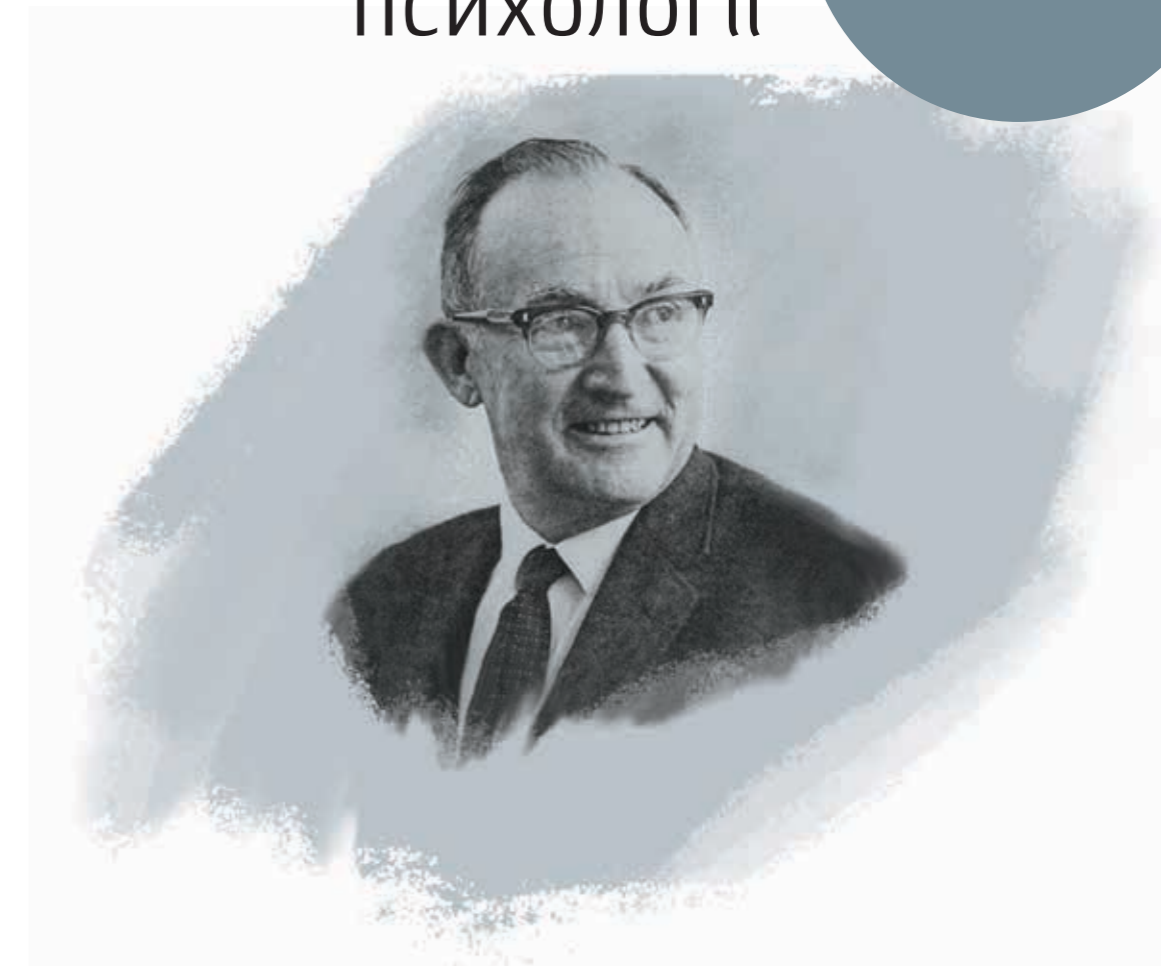
## Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні перепони у самоактуалізації особистості.
2. Порівняйте основні положення гуманістичної та трансперсональної психології.
3. Які основні постулати трактування особистості К. Роджерса?
4. Опишіть внесок гуманістичних та трансперсональних психологів у розвиток психотерапії.

## тема 6

# Особистість у когнітивній психології

# 6



*Поведінка людини в повсякденному житті нагадує дослідницьку діяльність, адже люди щоразу вибудовують свій образ реальності за допомогою індивідуальної системи особистісних конструктів*

## План

1. Особистість у когнітивній психології
2. Трактування структури особистості у працях Дж. Келлі, Ж. Піаже

## Когнітивна психологія

(англ. cognition – знання, пізнання) – напрям у психології, представники якого досліджують внутрішню організацію психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення.

Вони часто вдаються до аналогій між обробкою інформації технічними пристроями (комп'ютерами) і людиною і на цій підставі створюють численні моделі психічних процесів.

Представники когнітивної психології вважають, що вирішальним у розвитку особистості є знання як результат пізнавальної діяльності.

На розвиток поняттєвого апарату когнітивної психології значно вплинули теорія інформації та дослідження в галузі штучного інтелекту.



## Вектори досліджень у когнітивній психології



Виникнення когнітивного підходу пов'язано з виходом у світ книги **Д. Бруатбента** «Сприйняття і процес передачі інформації».

**Д. Міллер** (1920 р.) створив перший науковий Центр когнітивної психології і почав розробляти нові методи вивчення пізнавальних процесів.

**У. Найссер** (1928 р.) у 1967 р. видав книгу «Когнітивна психологія», в якій виклав основні положення цього напрямку.

У когнітивній психології психіка розглядається як система когнітивних реакцій і простежується зв'язок цих реакцій не лише із зовнішніми стимул-реакціями, але і з внутрішніми змінними, як – от, із самосвідомістю, когнітивними стратегіями, селективністю уваги.

Когнітивні психологи вивчають принципи організації пізнавальних процесів і відмінності у тому, як люди сприймають, осмислюють й організують свій досвід, оцінюють та користуються ним. Особистість цікавить їх не сама собою, а як пояснювальний принцип.

## Когнітивна теорія стверджує,

що вирішення проблем набувають таких форм:

- **алгоритму**, тобто правил, які не обов'язково розуміти, але які обіцяють ухвалення рішення;
- **евристики** (методу спроб і помилок) тобто таких правил, які зрозумілі, але які не завжди гарантують віднайдення рішення;
- **інтуїції**, тобто раптового усвідомлення взаємозв'язків.

## Когнітивна психологія допускає

- застосування винятково наукового методу;
- відмовляється від самоспостереження;
- визнає існування внутрішніх психічних станів.

## Джордж Келлі (1905-1965 рр.) – один із засновників когнітивного напрямку у психології особистості

Когнітивна теорія особистості близька до гуманістичної, проте в ній є чимало істотних відмінностей. Основоположником цього підходу є американський психолог Дж. Келлі. На його думку, єдине, що людина хоче знати в житті, – це те, що з нею сталося і що з нею станеться в майбутньому.

Дж. Келлі вважає, що кожна людина – дослідник, який контролює, розуміє і передбачає свою поведінку.





«Забудьмо... на якийсь час про людину як біологічний організм, як щасливу чи нещасливу, і подивімось на людину як на вченого».

*Дж. Келлі*

«...усі люди діють як дослідники, постійно думають, теоретизують, занурюються в творчий процес, прогнозують події. Подібно до того, як учені провадять свої дослідження та шукають істини, кожна людина також здійснює своє дослідження в масштабах власного життєвого досвіду, обдумує свої гіпотези, прагне передбачити та контролювати події свого життя».

*Дж. Келлі*

## Когнітивна психологія особистості (Дж. Келлі)



Головним джерелом розвитку особистості, згідно з ученням Дж. Келлі є середовище, соціальне оточення.

Когнітивна теорія особистості підкреслює вплив інтелектуальних процесів на поведінку людини.

Дж. Келлі відкрив і описав головні механізми функціонування особистісних конструктів, а також

сформулював основний постулат і 11 наслідків.

Чільний постулат стверджує, що особистісні процеси психологічно каналізовано таким чином, щоб забезпечити людині максимальне передбачення подій.

Між діяльністю вченого і життям конкретної людини існує велика різниця, однак спільним є те, що обидва суб'єкти намагаються знизити рівень невизначеності.

## Погляд на людину як на вченого спонукає до низки важливих висновків:

- Ми суттєво орієнтовані на майбутнє. «Саме майбутнє мучить і спокушає людину, а не минуле. Весь час вона прагне заглянути в майбутнє через вікно теперішнього».
- Ми маємо здатність «репрезентувати» середовище, а не просто реагувати на нього. Точно як учені можуть створювати альтернативні теоретичні формулю-

вання, так і індивіди можуть інтерпретувати та реінтерпретувати, пізнавально конструювати і перекоструювати їх на навколишнє середовище. Життя – це репрезентація, або пізнавальне конструювання реальності, і це дає нам змогу створювати та перебудовувати самих себе.

- Психотерапія – це процес перебудови системи конструктів. Сприятливими умовами для зміни є атмосфера експериментування, забезпечення пацієнта новими елементами реальності, новими конструктами і новою інформацією для перевірки конструктів.
- У терапії фіксованих ролей клієнтів спонукають думати про себе по-новому, поводитися по-новому й інтерпретувати себе новими способами.

## Дж. Келлі сформулював теорію особистісних конструктів на основі однієї з філософських позицій – конструктивного альтернативізму

Усе залежить від того, як людина усвідомлює й інтерпретує те чи інше явище. Не важливо, що ми намагаємось зрозуміти, завжди існують «конструктивні альтернативи», відкриті для нашого розуму.

**Особистісний конструкт** – це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити, пояснити чи передбачити свою поведінку.



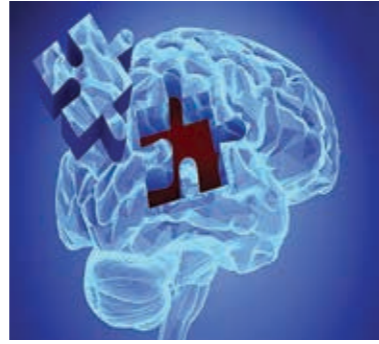
## Приклади особистісних конструктів, які людина використовує у повсякденному житті:

- «врівноважений – невраважений»
- «розумний – безглуздий»
- «чоловічий – жіночий»



## Класифікація особистісних конструктів:

- всебічні конструкти – охоплюють порівняно широкий спектр явищ;
- приватні конструкти – об'єднують невеликий діапазон явищ;
- основні конструкти – регулюють основну діяльність людини;
- периферичні конструкти – можуть змінюватися, істотно не змінюючи основну структуру;
- жорсткі конструкти – дають незмінний прогноз;
- вільні конструкти – дають змогу робити різні прогнози за подібних умов.



Особистість є діяльною в прагненні осмислити реальний світ досвіду, краще уявити майбутнє і творити свою долю.

Вона формує теорії та гіпотези про себе та інших людей і може дотримуватися своїх поглядів, подібно до багатьох учених, які часом доводять свою теорію, незважаючи на те, що натрапляють на підтвердження її хибності.

## Визначення особистості у теорії Дж. Келлі

Дж. Келлі не сформулював визначення особистості, але зазначав про те, що вона є «абстракцією людини, а також перенесення цієї абстракції на знайомих або незнайомих людей, на значущі цінності».

Проаналізувавши позицію Дж. Келлі, Л. Хьєлл і Д. Зіглер сформулювали таке визначення особистості: «особистість індивіда – це організована система більш-менш важливих конструктів; людина використовує особистісні конструкти, щоб інтерпретувати світ переживань і передбачити майбутні події».

Отже, особистість – це система організованих особистих конструктів, у яких переобляється (сприймається й інтерпретується) особистий досвід людини.

Структура особистості у межах цього підходу розглядається як індивідуально своєрідна ієрархія конструктів.

Система конструктів людини організується у пірамідальну структуру, де її складові (конструкти) знаходяться або у суперординатній, або у субординатній позиції.

Дж. Келлі описує людей як учених, котрі формують гіпотези про навколишній світ у формі особистісних конструктів, потім перевіряють свої припущення на практиці. Якщо конструкт допомагає чітко прогнозувати поведінку, людина збереже його надалі, і навпаки.



Дієвість конструкта перевіряється з погляду його прогностичної ефективності, а поведінка людини визначається тим, як людина прогнозує майбутні події. Змінити свої конструкти дуже важко, іноді неможливо, і тому людина прагне змінити інших людей, щоб ті відповідали її конструктам.

Люди розрізняються за змістом і кількістю доступних їм конструктів, за складністю організації системи конструктів і тим, наскільки ці системи відкриті змінам.



Згідно з теорією особистісних конструктів, двоє людей схожі одне на одного настільки, наскільки схожі їхні системи конструктів. Більшість людей шукають друзів і коханих серед тих, чия когнітивна складність відповідає їхнім показникам.

Із віком люди стають більш когнітивно складними, і, відповідно, з віком ускладнюється і Я-концепція особистості.

Когнітивна складність – бажана адаптивна риса, однак вона не є єдиним критерієм адаптивної конструктивної системи. Здоровий розвиток особистості спирається на інтеграцію різноманітних конструктів.

Дж. Келлі заклав міцний гуманістичний фундамент своєю працею, обравши центральним положенням те, що люди здатні до постійного самооновлення.

Оскільки люди конструюють зміст свого життя ще на ранніх етапах індивідуального розвитку, пізніше вони часто не усвідомлюють, що існує багато способів змінити себе і ставлення до світу.

Для сприймання реальності органічно властива гнучкість. У ній є місце для пошуку, творчості й відновлення.

У будь-якому віці люди можуть реконструювати сприймання реальності. Фактично, теорія особистісних конструктів є психологією розуміння розмаїття поглядів особистості – розуміння, завдяки якому можна допомогти людині вирішити її проблеми.

Психічні розлади виникають у людини тоді, коли не спрацьовують особистісні конструкти: людина не може прогнозувати події, зазнає невдач.

Коли людина переживає труднощі у прийнятті навіть дріб'язкових рішень – виникає депресія.



Задача терапевта – допомогти людям змінити конструкти, апробувати нові гіпотези, інтерпретувати ситуацію і стати більш ефективними.

## Мотивація

З позиції Дж. Келлі, термін «мотивація» означає, що люди за природою статичні і діють тільки тоді, коли їх надихає якась особлива сила.

Згідно з його концепцією, люди інертні або реактивні за природою і починають діяти тільки під впливом внутрішніх або зовнішніх сил.



У людей для мотивації немає іншої причини, як тільки та, що вони живі.

Дійсно, суть життя – рух або розвиток; люди одна з форм цього всепроникаючого руху.

Отже, не потрібно спеціальної концепції (як-от, потяги, потреби, інстинкти, заохочення, мотиви) для пояснення того, що є причиною або мотивацією поведінки людини.

## Дж. Келлі вирізняє два типи особистостей:

- когнітивно складна (особистість, у якої є велика кількість конструктів);
- когнітивно проста (особистість з невеликою кількістю конструктів)

**Когнітивно прості** особистості розглядають інших людей та довколишній світ, ґрунтуючись на невеликій кількості конструктів.

Когнітивно прості люди мають усталені погляди щодо інших, ігнорують інформацію, яка суперечить їхнім уявленням. Вони прості в спілкуванні, володіють вузьким переліком соціальних ролей.

Когнітивно прості особи не помічають відмінностей між собою та іншими, вони прагнуть знайти підтвердження тому, що інші схожі на них, їхні соціальні прогнози неефективні.

**Когнітивно складними** вважають людей, які використовують достатньо складну і диференційовану систему конструктів. Вони чітко розрізняють себе та інших, розглядають людей у багатьох ракурсах, їхні уявлення про інших складні та диференційовані. Вони помічають тонкі нюанси поведінки інших, не ігнорують різноманітні суперечності, їхні соціальні прогнози значно надійніші.

## Когнітивно складній особистості порівняно з когнітивно простою притаманні такі характеристики:

Має краще психічне здоров'я

Ліпше справляється зі стресом

Має вищий рівень самооцінки

Більш адаптивна до нових ситуацій

## Жан Піаже – представник когнітивного напрямку

Швейцарський психолог Жан Піаже (1896 – 1980 рр.) вивчав закономірності розвитку мислення у дитини і дійшов висновку, що когнітивний розвиток є результатом послідовних стадій розвитку особистості.

Інтелект дитини розвивається у постійних пошуках рівноваги між тим, що дитина знає, і що прагне зрозуміти.

**Згідно з теорією Ж. Піаже, в розвитку інтелекту людини можна виокремити чотири головні періоди:**

- сенсомоторна стадія (від народження до 2 років);
- доопераційна стадія (від 2 до 7 років);
- стадія конкретних операцій (від 7 до 11 років);
- стадія формальних операцій (від 11 до 15 років).





## 1. Стадія сенсомоторного інтелекту (1-2 роки)

Стадія розвитку здатності сприймати предмети реального світу навколо дитини, пізнавати і осмислювати їх властивості та ознаки. До кінця стадії дитина починає виділяти себе з навколишнього світу і пізнавати себе. Вона розгортається до періоду інтенсивного опанування мовою. На цій стадії досягається координація сприйняття та моторики, дитина взаємодіє з об'єктами, їхніми перцептивними та моторними сигналами

## 2. Стадія доопераціонального мислення (2-7 років)

Розвиваються мова і наочні уявлення. Формується низка особливостей мислення: помилкові класифікації предметів за випадковими і другорядними ознаками, труднощі прийняття позиції іншої людини (егоцентризм).



*Егоцентризм (лат. ego і centrum – центр кола) – риса особистості, що виявляється в перебільшеному підкресленні свого «Я», у крайньому егоїзмі; нездатність індивіда змінити свою позицію щодо чужої думки.*

## 3. Стадія конкретних операцій (7-8, 11-12 років)

Стадія конкретних операцій – форма мислення, що здійснюється на основі логічних операцій, в яких використовуються зовнішні наочні дані. На цій стадії операції мислення ще не цілком розвинуті, вони не формалізовані, залежні від конкретного змісту, в різних предметних областях розвиваються нерівномірно, не об'єднані в цілісну систему.



На цій стадії розумові операції стають зворотніми. Діти можуть логічно пояснювати свої дії і судження, переходити з однієї точки зору на іншу, інтуїтивно розуміти основні логічні закони (якщо:  $A = B$  і  $B = C$ , то  $A = C$ ; і  $A + B = B + A$ ), об'єднувати предмети в класи і виділяти підкласи, ранжувати предмети за якоюсь вимірюваною ознакою (серіація – об'єднання об'єктів у ряд у послідовному порядку).

## 4. Стадія формальних операцій (11-12, 14-15 років)

**Стадія формальних операцій** – це система, надбудована над конкретними операціями. Опанувавши формальні операції, дитина може будувати власні гіпотетико-дедуктивні висновки, які ґрунтуються на самостійному висуванні гіпотез і перевірці їхніх наслідків.

### Ж. Піаже вважав, що на розвиток інтелекту дитини впливають:

- дозрівання
- досвід
- дійсне соціальне оточення (навчання, виховання)

Учений стверджував, що «мислення дитини обов'язково проходить через усі відомі фази і стадії, незалежно від того, навчається дитина чи ні».

**У системі психологічних поглядів Ж. Піаже також міститься поняття «соціалізація».**

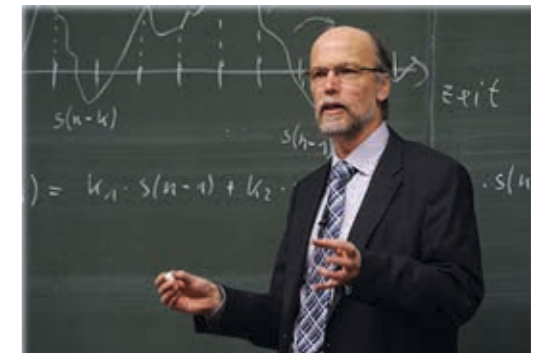
**Соціалізація** – це процес адаптації до соціального середовища, який полягає в тому, що дитина, досягаючи певного рівня розвитку, набуває здатності до співробітництва з іншими людьми завдяки розділенню та координації своєї та точок зору інших людей.

**Вагомим внеском у психологію були експерименти Ж. Піаже у межах дослідження егоцентризму.**

Так, Ж. Піаже ставив дітям прості питання, де потрібно було розглянути ситуацію з точки зору іншої людини.

Приміром, він запитував дитину, скільки у неї братів і, почувши відповідь: «У мене два брати» – задавав дитині наступне питання: «А скільки братів у твого старшого брата?»

Здебільшого діти не могли правильно відповісти на це питання і говорили, що у старшого брата лише один брат, забуваючи про себе.



Ці експерименти допомогли Ж. Піаже зробити висновок про те, що дітям дошкільного віку важко розглядати ситуацію з чужої точки зору, тобто вони егоцентричні. Внесок Ж. Піаже у дитячу психологію величезний: один із перших порушив проблему дитячого мислення як якісно своєрідного, що має унікальні переваги, простежив генезис мислення, відкрив феномени дитячого мислення («феномени Піаже»), розробив методи його дослідження («завдання Піаже»).



### Теорія поетапного формування мисленнєвих дій П.Я. Гальперіна

Генетичний зв'язок інтелектуальних операцій з практичними, предметними діями. Мислення формується поетапно, в процесі перетворення зовнішнього у внутрішнє.

#### Інтеріоризація включає п'ять етапів:

- 1-й – формування орієнтовної основи майбутньої дії;
- 2-й – предметної дії;
- 3-й – перенесення дії з зовнішнього плану у внутрішній за допомогою зовнішньої мови;
- 4-й – відмова від зовнішньої мови і освоєння дій при опорі на внутрішню мову;
- 5-й – дії у внутрішньому плані.

Роботи Д.Бродбента, Д.Нормана та інших учених довели, що своєрідним фільтром, який відбирає потрібні в певний момент сигнали, є увага, яка набула абсолютно нового трактування в когнітивній психології.

Матеріали, отримані під час дослідження уваги і пам'яті, послужили стимулом до дослідження несвідомого, підхід до якого в когнітивній психології істотно відрізняється не тільки від психоаналітичного, але і від підходу гуманістичної психології.

Несвідоме містить неусвідомлювану частину програми переробки інформації, яка включається вже на перших етапах сприйняття нового матеріалу.

**Із незліченної кількості інформації, одержуваної в одиницю часу, когнітивна система відбирає і доводить до свідомості лише ті сигнали, які найбільш важливі у цей момент.**

Така ж селекція відбувається під час трансляції інформації в довгострокову пам'ять.

## Література

1. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003.
2. Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия. М.: Ломоносовъ, 2011.
3. Келли Дж. Психология личности. Теория личных конструктов. М.: Речь, 2000.
4. Левин К. Теория поля. СПб., 2000.
5. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб., 2000.
6. Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс П. Уровень притязаний. Психология личности. М., МГУ, 1982.
7. Найссер У. Познание и реальность. М.: Прогресс, 1981.
8. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., 1999.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер, 2010.

## Питання для самоконтролю

1. Опишіть основні передумови і фактори формування особистості у гештальтпсихології.
2. Яка з теорій когнітивної психології Вам найбільше імпонує? Обґрунтуйте.
3. Як когнітивні стилі впливають на формування та розвиток особистості?
4. Як особливості трактування несвідомого у когнітивній психології?

## 7

## тема 7

Особистість  
у гештальт-психології

*Особистість, як організм, залежить від безперервного надходження із зовнішнього середовища інтелектуальної, соціальної та іншої їжі.*

## План

- 1 Ключові напрями розуміння особистості в гештальт-психології
- 2 Особистість у розумінні теорії М. Вертгеймера та К. Левіна

**Гештальт-психологія** (нім. Gestalt – форма, конфігурація) – напрям (школа) у західній психології першої третини ХХ століття. Заснована М. Вертгеймером в 1912 р.

Постулат гештальт-психології звучить так: первинними даними психології є цілісні структури (гештальти), що практично не виводяться з компонентів, що їх утворюють. Гештальтам притаманні власні характеристики і закони, зокрема «закон групування», «закон відношення» (фігура/фон тощо).

Основні теоретичні положення  
гештальт-психології:

- Гештальт-психологія – «психологія форми».
- Одиниці свідомості – не окремі елементи, але гештальти.
- Гештальт (з нім. – форма, організація, конфігурація) – цілісна структура, що володіє особливою новою якістю порівняно з сумою своїх частин (приклад: ф-феномен, або «гештальт-феномен», феномен удаваного руху).
- Метод гештальт-психології – феноменологічний.

**Гештальт** – це цілісна структура, яка формується у свідомості людини при сприйнятті об'єктів або їхніх образів.

Це первинна індивідуальна властивість **психіки**, що перебуває згідно з **фізіологічними** процесами **мозку** і зовнішнім світом.

**Гештальт-фактор** – це будь-яка стимульна ситуація, яка має тенденцію викликати перцептивні образи цілісності або єдності.

## Закони гештальтпсихології:

- **Закон фігури і фону:** людина сприймає фігури, як замкнуте ціле, а ось тло – як те що безперервно тягнеться позаду фігури.
- **Закон транспозиції:** психіка реагує не на окремі подразники, а на їх співвідношення. Сенс: елементи можуть бути об'єднані, якщо є хоч якісь схожі ознаки, наприклад близькість або симетрія.



- **Закон прегнантності:** існує тенденція до сприйняття найбільш простої і стабільної фігури з усіх можливих перцептивних альтернатив.
- **Закон константності:** все прагне до стабільності.
- **Закон близькості:** тенденція до об'єднання в цілісний образ елементів, суміжних в часі і просторі. Нам усім, як відомо легше об'єднати схожі предмети.
- **Закон замикання** (заповнення прогалін у сприйманій фігурі): коли ми спостерігаємо щось зовсім незрозуміле, наш мозок намагається з усіх сил трансформувати, переказати побачене в доступне для нас розуміння. Деколи це навіть небезпечно, адже ми починає бачити те, чого немає насправді.

## Принципи гештальту:

- **Близькість** (усе, що поруч, сприймається разом);
- **Схожість** (усе, що схоже за розміром, кольором або формою, мають тенденцію сприйматися разом);
- **Цілісність** (сприйняття має тенденцію до спрощення й цілісності);
- **Замкнутість** (набуття фігурою форми);
- **Суміжність** (близькість стимулів у часі і просторі. Суміжність може зумовлювати сприйняття, коли одна подія викликає іншу);
- **Загальна зона** (принципи гештальт формують наше повсякденне сприйняття нарівні з навчанням і минулим досвідом).

## Константи сприйняття:

- **Константність розміру:** розмір об'єкта, що сприймається, постійний, незалежно від зміни розміру його зображення на сітківці ока.
- **Константність форми:** форма об'єкта, що сприймається, постійна, навіть при зміні форми на сітківці. Достатньо подивитися на зображення спочатку прямо, а потім – під кутом. Незважаючи на зміну «картинки» сторінки, сприйняття її форми незмінне.
- **Константність яскравості:** яскравість об'єкта постійна, навіть за змінних умов освітлення. Природно, за умови однакового освітлення об'єкта і тла.

## Гештальт-малюнки:

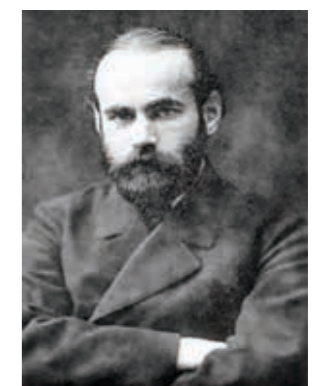
Малюнки – перевертні (зорові ілюзії): Що ви бачите? Які емоції передані на кожному боці картинок? Не рекомендується переглядати подібні картинки дітям дошкільного віку, оскільки вони можуть слугувати причиною психічних розладів. Нижче подані знамениті «двоїсті» зображення: людей, тварин, природи. А що ви змогли розгледіти на кожному з малюнків?



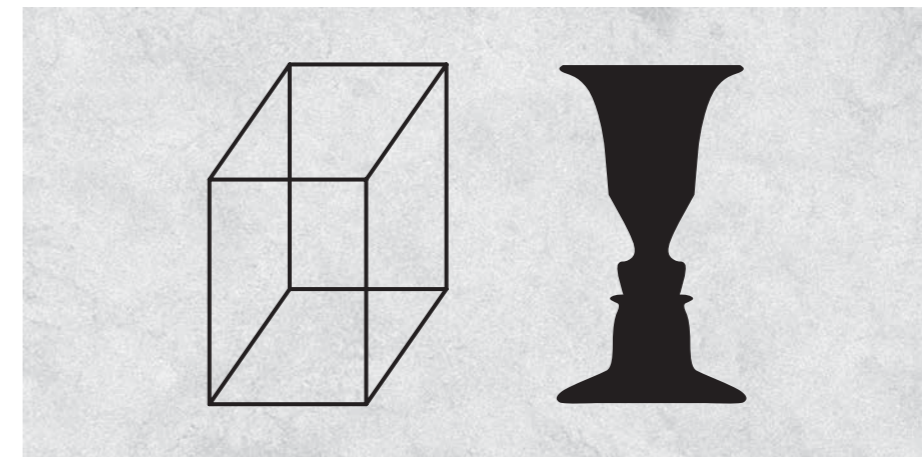
## Макс Вертгеймер

є засновником гештальт-психології.

Критикував асоціативний напрям у психології, експериментально довівши, що свідомість формується з цілісних образів (гештальтів).



М. Вертгеймер представляв напрям, що досліджував продуктивне мислення, спрямоване на вирішення задач



**Гештальт** – це просторово-наочна форма предметів, що сприймаються, чий властивості неможливо зрозуміти шляхом додавання властивостей їх частин.



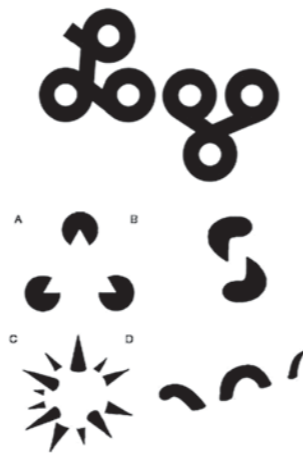
Структурні особливості початкової ситуації визначають дії за її переструктуруванням (створюють «вектори... направлені до поліпшення ситуації»).

Кінцева ситуація – «це такий стан, який підтримується внутрішніми силами, в якому існує гармонія взаємних вимог і в якому частини визначаються структурою цілого, а ціле – структурою частин»



Загалом Вертгеймер класифікує задачі так (S1 – початкова ситуація, S2 – кінцева ситуація):

- а) задачі з незавершеністю структури: S1 ® ... ® S2,
- б) задачі з недосконалістю структури: S1 ® ....



## Специфіка творчого мислення

Мотивом творчого мислення виступає саме виявлення принципу подолання закладеного в завданні конфлікту між вихідним фактом і шуканим рішенням.

Метод вирішення творчого завдання – не в минулому досвіді, а в розумінні характеру закладеного в завданні конфлікту. Творче мислення характеризується наявністю:

- інсайту як ознаки інтелектуальної стадії розвитку психіки;
- здатністю вирішувати завдання «обхідним шляхом».

## Інсайт

- Інсайт (від англ. Insight, проникливість) – «осяяння», миттєве осягнення проблемної ситуації з метою її вирішення.
- Інсайт – якісна зміна в поведінці, така цілісна організація всіх елементів проблемної ситуації, яка дає змогу визначити й усунути вихідне протиріччя між умовами та вимогами.



## Теорія психологічного поля К. Левіна

**Курт Левін (1890-1947 рр.)**

**німецький і американський психолог.**

У 1951 р. сформулював теорію, яка порівнює соціальний тиск, що визначає поведінку людини, із фізичними силами.

Для опису психологічної реальності, побудови структури особистості і моделювання її поведінки у теорії поля використовуються засоби топології як розділу математики, що вивчає властивості і взаємне розташування геометричних фігур

*Люди перебувають у полі сил, які тягнуть їх у різних напрямках.*

## Основні положення теорії:

Особистість живе і розвивається в психологічному полі навколишніх предметів, кожен із яких має певний заряд (валентність).

Впливаючи на людину, предмети актуалізують її потреби, які К. Левін розглядав як свого роду енергетичні заряди, що спричиняють напруження людини.

У цьому стані людина прагне до розрядки, тобто до задоволення власної потреби.

## Життєвий простір – провідне поняття теорії особистості

Містить усі події, які відбувались, відбуваються та будуть відбуватися у психологічному просторі індивіда.

На поведінку індивіда впливає усе, що з нею відбувалось.

Поведінка – це функція особистості та її життєвого простору в цей момент.

## Психологічне оточення

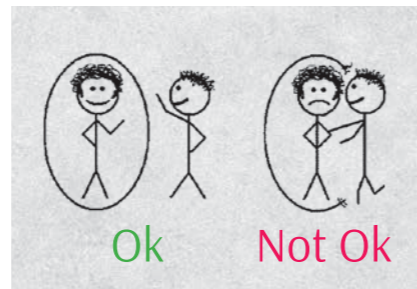
Феноменальний світ особистості, у якому психічна енергія, що викликається потребами, переноситься на довколишні об'єкти.

Вони стають валентними і починають притягувати або відштовхувати особистість.



## Регіони і кордони

Психологічний простір складається з різних секторів, регіонів, які графічно зображають розділеними кордонами.



Кордони володіють властивістю проникливості.

Факт життєвого простору – все, що може усвідомити людина.

Подія – результат взаємодії декількох фактів.

Кількість секторів визначається кількістю фактів, які є на цей момент у життєвому просторі.

## Локомодації

1. Зв'язок між регіонами здійснюється за допомогою локомодації.
2. Локомодації (дії) можуть відбуватися і в реальному фізичному просторі, і в нереальному, уявному.
3. Функція локомодації полягає в регуляції напруження у життєвому просторі людини.
4. Рівень напруження одного сектора може регулюватися за рахунок здійснення локомодації в іншому секторі.

## Тимчасова перспектива

Містить не лише реальне ставлення індивіда, а й його уявлення про своє минуле та майбутнє – бажання, страхи, мрії, плани та надії.

Усі частини поля суб'єктивно переживаються як одночасні й однаковою мірою визначають поведінку людини.

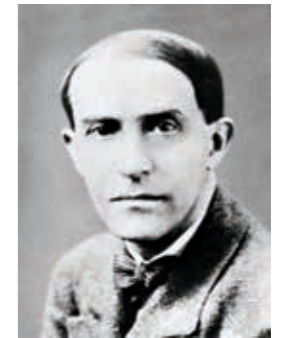
## Валентність

Особистість живе і розвивається в психологічному полі навколишніх предметів, кожен з яких має певний заряд (валентність), тобто йдеться про цінності регіону для людини.

Регіон може притягати і мати позитивну валентність, або відштовхувати і мати негативну валентність.

## К. Коффка спробував:

- закласти загальний принцип структурності до фактів психічного розвитку;
- побудувати на його основі теорію психічного розвитку в онтогенезі і філогенезі;
- описати розвиток, який полягає в динамічному ускладненні примітивних форм поведінки, утворення все більш і більш складних структур, а також у встановленні співвідношень між цими структурами;
- охарактеризувати світ немовляти, який певною мірою гештальтований, проте його структури ще не пов'язані одна з одною. Вони, як окремі молекули, існують незалежно одна від одної. У міру розвитку вони набувають співвідношення одна з одною.



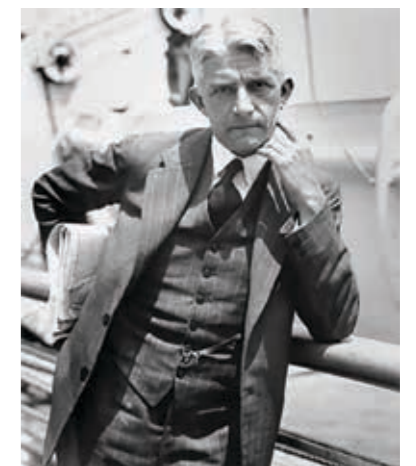
## В. Келер

У роботі «Психологічні проблеми» йдеться про те, що людина ніколи не зможе стверджувати безпосередньо про фізичне явище як таке.

Її уявлення про це явище завжди формується на основі того досвіду, який вже траплявся раніше.

Жодна наука не працює безпосередньо з об'єктивною реальністю – фізичним світом.

*Світ фізики стає тотожним світу психології.*





- Існує «Я» і об'єкт протистоїть йому, але цей поділ об'єкта і суб'єкта є суто феноменальним, що пояснюється фізичною діяльністю мозку.
- Подразники від «Я» утворюють в мозку специфічний гештальт, який знаходиться в іншому місці, ніж гештальт, що виникає під впливом навколишнього середовища.
- Існування двох різних і існуючих в різних місцях фізіологічних гештальтів і переживається нами як відношення суб'єкта до відмінного від нього об'єктивного світу, що є насправді ілюзією.
- Значення «об'єктивного» у феноменальному полі, як стверджує В. Келер, не має ніякого прямого зв'язку з фізичним існуванням поза фізичним організмом.

## Ф. Перлз – засновник гештальт-терапії

світ невротика характеризується змішанням головного і другорядного (фігури і фону).



## Системна гештальт-типологія індивідуальних відмінностей

- Природничо-наукові синтетичні уявлення про психіку людини доводять те, що життя чітко вказує на наявність двох категорій людей: **художників і мислителів**. Між ними – суттєва відмінність.
- Між ними – суттєва відмінність.
- Одні – **художники** у всіх проявах: письменники, музиканти, художники захоплюють дійсність цілком, суцільно, сповна, без усякого дроблення, без всякого роз'єднання (практико-художній тип).
- Інші – **мислителі** – сприймають дійсність, роблячи з неї якийсь тимчасовий скелет, і потім тільки поступово ніби знову збирають її частини і намагаються їх таким чином оживити, що цілком їм все-таки не вдається (практико-мислительний тип).

Найбільша рідкість серед людей – поєднання в одній особі великого художника і великого мислителя. У більшості вони представлені окремими індивідами.

## Література

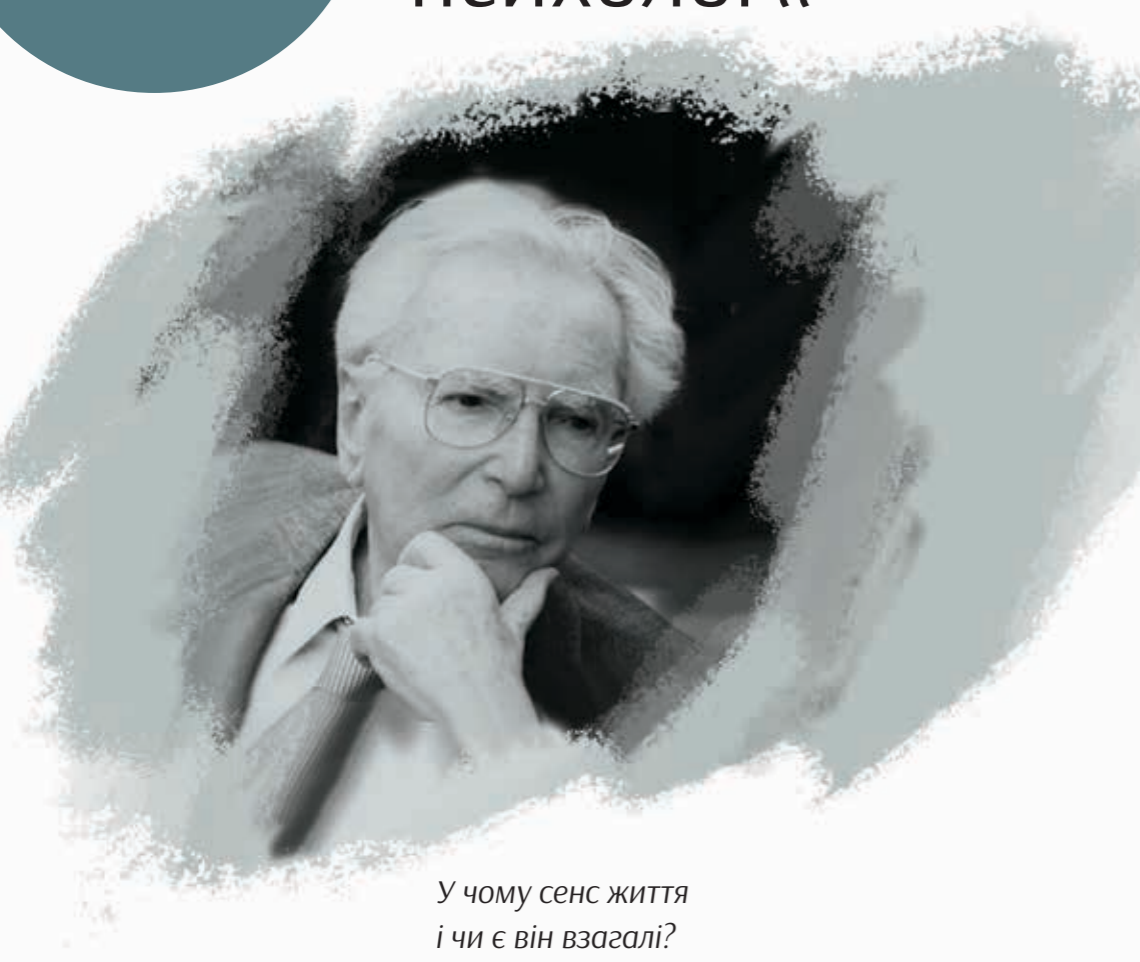
1. Вертгеймер М. Продуктивное мышление: пер. с англ. общ. ред. С.Ф. Горбова и В.П. Зинченко. Вступ. ст. В.П. Зинченко. М.: Прогресс, 1987.
2. Келер В. Исследование интеллекта человекоподобных обезьян. Режим доступа: <https://psychosearch.ru/npravleniya/geshtaltpsikhologiya/282-geshtaltpsikhologiya-osnovnye-ponyatiya-i-idei>
3. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.
4. Шульц Д.П., Шульц С.Э. История современной психологии / пер. с англ. А.В. Говорунов, В.И. Кузин, Л.Л.Царук / Под ред. А.Д. Наследова. СПб.: Изд-во "Евразия", 2002.

## Питання для самоконтролю

1. Що таке гештальт?
2. Опишіть внесок М.Вертгеймера у розвиток гештальтпсихології.
3. Розкрийте особливості трактування інсайту в гештальтпсихології.
4. Яка сутність та роль особистості в теорії поля К.Левіна?
5. Що таке життєвий простір в теорії К.Левіна?

## 8

## тема 8

Особистість у  
екзистенційній  
психології

У чому сенс життя  
і чи є він взагалі?

Віктор Франкл

## План

1. Особистість у концепції Віктора Франкла.
2. Особистість у концепції Ролло Мея.

Рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук логосу, смислу життя, що здійснюється людиною за її потребою.



Людина не вибирає смисл свого існування, а виявляє, знаходить його.

Шукати сенс життя слід  
у собі, а не ззовні.

Марно шукати сенс свого життя у чийось роздумах чи міркуваннях. Кожна людина унікальна і неповторна. Отож і сенс буття кожної особистості є єдиним і неповторним.



Суть екзистенційної психології полягає у визнанні унікальності особистого досвіду конкретної людини.

Одним із своїх завдань вона вважає розв'язання проблеми відновлення аутентичності особистості – забезпечення відповідності її буття у світі, внутрішній природі.

Головна теза вчення про сенс життя – життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений.

Відповідно до теорії В. Франкла, сенс не суб'єктивний, людина не вигадує його, а знаходить у навколишній дійсності, у тому, що є для неї цінністю.

Відсутність сенсу життя або неможливість його реалізувати призводить до неврозу, породжує у людини стан екзистенційної фрустрації. Неврози нерідко виникають тоді, коли людина усвідомлює беззмістовність свого життя, порожнечу існування.

Щойно людина знаходить сенс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування.



**Пошук сенсу** – складне екзистенційне завдання, яке викликає в людини більше напругу, ніж внутрішню рівновагу і спокій. Однак саме така напруга дає відчуття життя і характеризує ступінь психічного здоров'я; вона пов'язана із співвідношенням того чого людина вже досягла і того, що їй ще потрібно досягнути.

Людина здатна знайти сенс і взяти відповідальність за власне життя, навіть якщо її свобода обмежена обставинами.

Основними шляхами для цього згідно з ученням В. Франкла є:

- **здатність до самотрансцендентності** (можливість сягнути за межі себе);
- **здатність до самовідсторонення** (можливість вивищитися над собою і ситуацією і глянути на себе з боку).

## Самотрансценденція –

це «вихід за свої межі», до іншої людини або до іншого сенсу. Одним з аспектів самотрансценденції

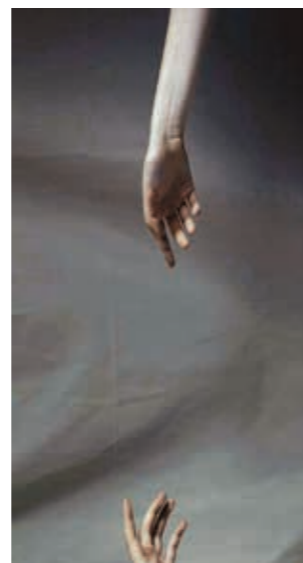
В. Франкл вважає самоактуалізацію, яка не є самоціллю людини, вона навіть не виступає причиною людських прагнень.

Як і щастя, самоактуалізація – це лише наслідок здійснення сенсу.



## В. Франкл представляє людину як єдність трьох ортогональних (перпендикулярних) вимірів:

1. соматичного виміру, пов'язаного з підтриманням тілесної функціональності;
2. психічного виміру, пов'язаного з динамікою психічних процесів (афектів, комплексів, потягів);
3. ноотичного (грец. noos - роздум) виміру, що виявляється в духовній силі і в прагненні до сенсу.



**Ноотичний модус** характеризує глибинну, сутнісну природу людини, яка відрізняє людське від тваринного.

Людина здатна піднятися вище за площину тілесних і психічних умов свого існування. Цим вона відкриває новий вимір і вступає у сферу ноотичного, у протистояння із тілесним і психічним феноменам.

Вона набуває здатності займати певну позицію не тільки відносно світу, а й стосовно себе.

## Людина може зробити своє життя осмисленим, орієнтуючись на три групи цінностей:

- цінності творчості;
- цінності переживання;
- цінності ставлення.

## Три шляхи реалізації та пошуку своєї мети життя:

- через дію та творчість;
- через кохання та дослідження іншої людини;
- через страждання.



Навіть у нелюдських умовах, у тяжких стражданнях можна знайти сенс життя і саме він стане тією опорою, що надасть сил жити далі.

Неохідна умова психічного розвитку особистості – певний рівень напруження (нусогенне (духовне напруження)), що виникає між людиною та об'єктивним смислом.

Відсутність сенсу життя породжує екзистенційний вакуум, що є причиною неврозів.

Нусогенні неврози є наслідком екзистенційного вакууму.

Екзистенційний вакуум є причиною таких явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральний занепад.

Брак смислу життя може бути частково компенсований потягом до влади, утіх, сексу, бажанням грошей. Однак це не вирішує проблеми.





## Учення В. Франкла – це вчення про:

- прагнення до сенсу;
- сенс життя;
- свободу волі.

## Вислови із книг В. Франкла

“ Зрештою, Богу, якщо він є, важливіше, чи хороша Ви людина, ніж те, вірите Ви в нього чи ні. ”

“ Так що ж таке людина? Це істота, яка завжди вирішує, хто вона. Це істота, яка винайшла газові камери. Але це і істота, яка йшла в ці камери, гордо випроставшись, із молитвою на устах. ”

“ Щастя, як метелик: що активніше його ловиш, то швидше воно вислизає. Але якщо ви змістите свою увагу на інші речі, воно прилине і тихенько сяде вам на плече. ”

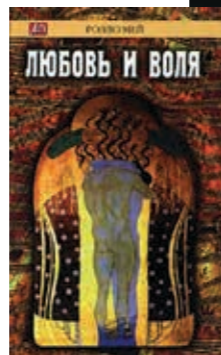
“ Нехай на якісь хвилини, нехай в якихось особливих ситуаціях, але гумор теж зброя душі в боротьбі за самозбереження. ”

“ Ви повинні розуміти, що весь світ це жарт. Справедливості не існує, все випадкове. Коли ви це зрозумієте, то погодьтеся, що нерозумно сприймати всерйоз самого себе. ”

## Екзистенційна психологія Ролло Мея

Ролло Мей увійшов в історію науки як:

- засновник екзистенційної психології;
- видатний психолог;
- авторитетний фахівець у галузі психотерапії.



## У працях ученого основну увагу сфокусовано на проблемах:

- екзистенції людини
- добра і зла
- свободи
- відповідальності
- долі
- творчості
- вини
- тривожності
- любові
- насилля



## Ідеї... Погляди... Думки...

Розглядати природу людини як реалізацію глибоких інстинктів чи реакцію на стимули середовища неприпустимо.

Людина значною мірою відповідальна за себе і свою життєву стежину.



- «Життя полягає в досягненні добра не осторонь зла, а всупереч йому...»
- «Жити майбутнім – означає здійснити стрибок в невідоме, а це потребує певної мужності, на яку мало хто наважиться...»
- «Наше завдання – бути провідниками, друзями і тлумачами для людей під час їхнього мандрування пеклом та чистилищем. Наше завдання – допомогти пацієнту дійти до тієї точки, де він зможе вирішити, чи й далі бути жертвою, чи залишити цей стан позаду і пробиратися крізь чистилище з надією дістатися до раю...»
- «Факт, що добро та зло є у кожному з нас, позбавляє нас всіх права на моральну зарозумілість. Ніхто не має права наполягати на своїй перевазі. І це відчуття обмеження започатковує можливість прощення...»

На думку Р. Мея, кожна особистість є творцем власного життя.

Бажання бути самим собою – основне покликання людини.

Кожен реалізовує свободу вибору, розширюючи свободу подальших виборів. Свобода співвідноситься з данностями і неминучостями, які необхідно прийняти. Данності, обмеження та неминучості, згідно з теорією Р. Мея називаються долею.

З долею можна взаємодіяти через свідоме прийняття, співпрацю, виклик і бунт.



## Основне завдання психотерапії – зробити людину «артистом власного життя».

Психотерапевтичний процес згідно з концепцією Р. Мея – це пригода, корисна як клієнту, так і психотерапевту.

Психотерапія повинна сприяти набуттю клієнтом свободи, необхідної для розуміння своїх можливостей та їх реалізації.



## Вислови із книг Р. Мея

“ Якщо мої дияволи залишать мене, то, боюся, мої ангели теж розлетяться хто куди. ”

“ Ревнощі характерні для відносин, в яких людина шукає швидше влади, ніж любові. ”

“ Прагнення бути завжди хорошим перетворює людину не в етичного велетня, а в самовдоволеного педанта. ”

“ Хороші друзі, хороші книги і спляча совість ось ідеальне життя. ”

“ Смерть і насолода, біль і радість, тривога і диво народження ось пряжа, з якої зіткана людська любов. ”

“ Насилля – це виражене безсилля. ”

## Література

1. Католик Г.В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: (теоретичний та психотерапевтичний досвід). Монографія за заг. ред. Галини Католик. Львів, ЛьвДУВС. 2022. 377 с.
2. Католик Г., Калька Н., Перун А. Екзистенція та екзистенційні виклики в період ковідної реальності. Інформаційні технології в освіті і практиці. Науково-практична конференція. 17 грудня 2021 р. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С.50-52.
3. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
4. Теория и практика экзистенциальной психологии / под. ред. Р. Мея. М., 2015.
5. Франкл В. Воля к смыслу. М., 2018.
6. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. М., 2017.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2020.
8. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй. СПб.: ПраймЕврознак, 2007.
9. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. С. 686-704.
10. Чуйко Г., Гуляс А., Колтунович Т. Екзистенційна психологія: навч. посіб. Чернівці: Прут, 2009.
11. Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика: учеб. пособие. М.: Высшая школа экономики, 2010.
12. Шульц Д., Шульц С. История современной психологии. СПб.: «Евразия», 2002.

## Питання для самоконтролю

1. Розкрийте основні положення екзистенційної психології.
2. Висвітліть особливості трактувань таких понять в екзистенційній психології: буття-у-світі, небуття, тривога, провина, інтенціональність, турбота, любов, воля, свобода, доля.
3. Які особливості осягнення сенсу життя особистістю у парадигмі екзистенційної психології?
4. Які постулати теорії Р. Мея відображають концептуальні положення екзистенційної психології?



## 9

## тема 9

Творча особистість  
та її характеристики

## План

- 1 Творча діяльність і особистість
- 2 Моделі творчості
- 3 Механізми функціонування творчої особистості
- 4 Психологічний портрет творчої особистості (емоційна, мотиваційна, ціннісно-смілова сфери, Я-концепція)

Творчість – це не розкіш, а загальна неусвідомлена потреба

Творчість – це найдосконаліший бунт

Творчість – смак індивідуальної свободи

### Найважливіший творчий акт – виникнення Землі, природи та життя.

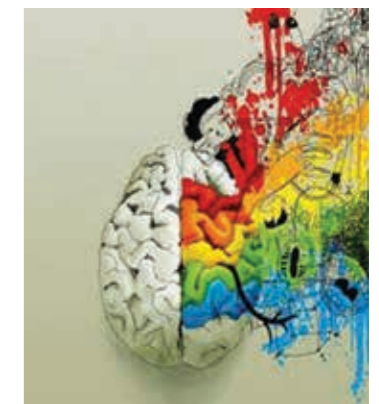
Особливу наукову цінність для усвідомлення важливості проблеми творчого розвитку особистості має теоретична спадщина мислителів античності – Сократа, Платона, Аристотеля.

Ідеї античної філософії стосовно проблеми творчості та творчого розвитку людини продовжили мислителі середньовіччя і раннього Відродження: Ф. Аквінський, М. Кузанський, Ф. Парацельс. Вони розглядали зазначені явища як прояв сутності Бога-творця, який через буття діє на людину і через людину.

**Творчість** – це діяльність, результатом якої є створення матеріальних або духовних цінностей.

**Творчість** – розвиток будь-якого виду діяльності самою особистістю, коли здійснюється вихід за межі заданих вимог.

**Творчість** виникає, якщо дві функціонально різні системи, які утворилися незалежно одна від одної, вступають у взаємодію, формується неодмінна передумова того, що нова якість, котра в первинних системах виникає перетворюється на підсистему нової функціональної єдності.



### Творчість містить психологічні аспекти:

**особистісний (здібності, мотиви, знання і вміння) та процесуальний.**

Творчий продукт повинен характеризуватися **оригінальністю та унікальністю.**



## Творчість як процес проходить на різних рівнях:

- несвідомому
- підсвідомому
- свідомому
- надсвідомому

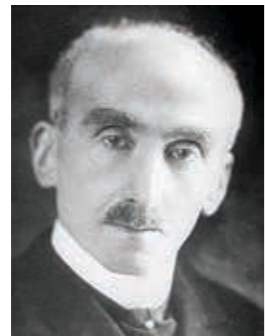


Кожний із цих рівнів має свою специфіку творення механізмів творчості та характеру її продуктів.

Найвищий рівень розвитку творчості – взаємодія між зазначеними її рівнями, коли «креативне поле» охоплює всі ділянки мозку.

**Творчість** – це своєрідна особистісна самодетермінація, оскільки у процесі творчості особистість самотужки ініціює свої цілі і критерії досягнення.

**Творча особистість** – це особистість, у якій поєднуються внутрішня потреба творити із розумінням суті, знаннями та вміннями, відповідною обдарованістю.



(1859 – 1941 рр.)

### Інтуїтивна теорія творчості А. Бергсона

У центрі його уваги – проблема інтуїції, яку він протиставляє розуму, інтелекту.

Для розуму, на його думку, характерний механіцизм, він спроможний обслуговувати лише дію.

Інтелект пізнає не самі речі, а лише їхні відношення, здатні привернути його увагу з огляду на можливі практичні дії.

Інтуїція покликана спрямовувати інтелект, зміщувати увагу від одного до іншого, змінювати напрям аналізу.

Інтуїція – це сутність людського духу і самого життя, в її основі – творчі потенції людини.

Основна наукова праця – «Творча еволюція».

## А. Бергсон пов'язує творчість з можливістю вибору:

«...життєвим вибором повинна бути свідомість...це свідомість, що є потребою творчості, проявляє себе лише там, де творчість можлива».

Творчість «засинає», якщо життя приречене на автоматизм.

Творчість «пробуджується», щойно виникає можливість вибору.

А. Бергсон позбавляє науку можливості пізнати рушійні сили та структуру творчого процесу, оскільки в її основі – принцип детермінізму, який дослідник ставить під сумнів.

## Т. Рібо. Генетична теорія творчості

Учений застосовує генетичний метод для аналізу творчої уяви і демонструє, як у процесі навчання та виховання людина набуває ознак оригінальності.

Зазначає про необхідність, фатальність творчості: людина творить не тому, що хоче, а тому, що не може не творити.

Намагаючись утвердити принцип детермінізму в психології творчості, Т. Рібо вбачає його у фатальній залежності від спадковості.

Так, творча потреба сприймається спадково визначеною: «природа наділяє нас тільки одним – творчим інстинктом, тобто потребою творити у визначеному напрямі».

Т. Рібо вважає, що відмінності окремих видів творчості характерні не для природи творчості, а для її механізмів. Ці відмінності мають другорядне значення та зумовлюються природними властивостями людини.

Т. Рібо запропонував структуру двох механізмів: повного і скороченого, які відрізняються протяжністю фаз творчого процесу.

У першому випадку народжується ідея, яка потім утілюється в конкретні образи, мелодії або цифри.

Але, з точки зору змісту творчого продукту, обидва механізми є абсолютно однозначними, їхня відмінність є лише формальною і диктується специфічними особливостями конкретних людей.



(1839 – 1916 рр.)

### 3. Фройд про художню та моральну творчість

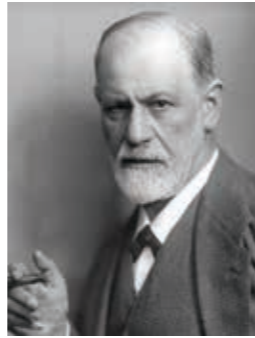
Учений застосовує психоаналітичний метод, опираючись на ідею Едипового комплексу, в якому вбачав витoki релігії, моралі, мистецтва та суспільства загалом.

В основі всіх видів творчості – Едипів комплекс, який сформувався у дитини до п'яти років.

Механізмами його розвитку є сублімація та компенсація.

Комплекс зображений у вигляді несвідомих потягів і їх задоволення, приміром, засобами фантазії.

Художник перетворює ці потяги у таку форму, в якій вони припиняють бути асоціальними. На цьому базується й механізм впливу художніх творів, тобто вони знімають асоціальність несвідомих потягів людини, знімають напругу конфліктної ситуації у психіці людини, підтримують психічну рівновагу.



Художня творчість характеризується здатністю до сублімації несвідомих потягів людини.

Художник переводить свої несвідомі бажання у символічні форми, тим самим пом'якшуючи егоїстичні та сексуальні потяги, а глядач отримує естетичне задоволення.

Погляди З.Фрейда на процес художньої творчості неодноразово критикували представники естетичної та мистецтвознавчої думки. Утім варто визнати, що чимало положень його теорії, які стосуються психологічного впливу творів мистецтва на людину, індивідуальної сторони художньої діяльності помітно вплинули на формування духовної та інтелектуальної атмосфери ХХ століття.

### К.Юнг про творчість і мистецтво

У праці «Сучасність і майбутнє» (1953 р.) К. Юнг пов'язує мистецтво зі складним, суперечливим процесом саморозуміння людини: «Тяжіння до саморозуміння перспективне ще й тому що один, до цього часу зовсім не помічений чинник, який іде назустріч нашим очікуванням, а саме – *позасвідомий дух часу*, який компенсує настанови нашої свідомості й інтуїтивно передбачає майбутні зміни».



Найяскравішим прикладом є сучасне мистецтво. Панування у ХХ ст. «холодних абстракцій суб'єктивного характеру», відмова від «романтичної чуттєвості» є спробою спрямувати «пророчий дух мистецтв» на виявлення «темних і хаотичних передумов суб'єктивності».

К. Юнг вважає, що мистецтво попередніх епох цікавилось лише зовнішніми ознаками предметів. Щодо ХХ ст., то в царині художньої діяльності відбувається процес зміни парадигм.

К. Юнг обстоює думку, що «велич мистецтва наснажувалась як у минулому, так і сьогодні, міфами, тобто тим позасвідомим процесом символізації, що тягнеться через роки і як найперший вияв людського духу залишається джерелом і для всіх майбутніх його утворів».

Аналіз мистецтва як специфічної людської діяльності постійно співвідносить із процесом художньої творчості, внаслідок якої створюються мистецькі твори.

Щодо творчості в широкому розумінні, то виявлення її специфіки має спиратися на інстинкт. Поділяє інстинктивні чинники на п'ять груп: голод, сексуальність, активність, рефлексія і творчість.

Оперує поняттям «творчий інстинкт» і прирівнює його до інших інстинктів.

У позиції К. Юнга перехрещуються протилежні підходи. Якщо мистецтво – приймаючи чи заперечуючи – все-таки «рухається» від реальної дійсності, то процес творчості тісно пов'язаний з інстинктом. Водночас він відрізняється від інстинкту голоду чи продовження роду лише своєю «необов'язковістю».

Твори мистецтва, згідно з поглядами К. Юнга, поділяються на «психологічні» та «візіонерські».

«Психологічні» лише зовнішньо, поверхово копіюють життя, відтворюють його на рівні свідомості.

Твори «візіонерські» «охоплюють» «усю безодню часу», вони позначені глибиною і витонченістю.

К. Юнг віддавав належне мистецтву «холодних абстракцій» і підтримав різні напрями нереалістичного мистецтва.

Порівнював творчість митців-нереалістів із пацієнтами, які страждали на різні психічні захворювання.

Зауважував «збіг спрямованості інтересів» у кубістів, абстракціоністів, сюрреалістів з пацієнтами, хворими на неврози, шизофренію, паранойю.

Учений заявляв, що творчість П. Пікассо та його «літературного брата» (Дж. Джойса) цікавить його передусім із професійного погляду. Підкреслював, що, спираючись на власний лікарський досвід, він може переконати будь-кого з нас, що психологічні проблеми, втілені в картинах П. Пікассо, є цілковитою аналогією тому, що він спостерігає у своїх пацієнтів.

Як серед своїх пацієнтів К. Юнг виділяє групи невротиків і шизофреніків, так і аналізуючи специфіку творчого процесу, художнього бачення світу, він вичленює відповідну спрямованість (невротичну чи шизофренічну) психіки митця.

## М. Вертгеймер

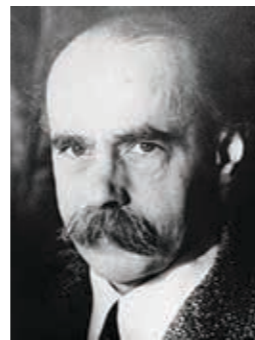
У книзі «Продуктивне мислення» учений вказує на значення вивчення логіки розвитку предмета творчості.

Він осмислює індивідуальні властивості людини, вважаючи, що вони можуть зумовлювати недостатній аналіз ситуації, спрощення структури об'єкта творчості.

Аналіз і переструктурування проблемної ситуації М. Вертгеймер вважає одним із основних принципів теорії творчого мислення. Цей аналіз, природно, передбачає використання минулого досвіду.

Момент перецентрування ситуації, що називається інсайтом, «дає можливість суб'єкту побачити ситуацію у новій, більш глибокій перспективі».

Творчість не є унікальним феноменом, вона наявна у практичному та особливо соціальному житті людини.



## Проблема творчості в гуманістичній психології

Творчість розглядається як спосіб самоактуалізації, реалізації прагнень людини до розвитку своїх можливостей.

Кожна людина робить спроби реалізувати властиву їй натуру, певний потенціал. Тому, пропонуючи ієрархічну систему мотивації людської діяльності, що складається з ряду шарів, найвищою потребою він називає потребу самоактуалізації, тобто творчої самореалізації.

### А. Маслоу розрізняє два види творчості: первинну і вторинну.

- Первинна виходить із сфери несвідомого. А. Маслоу формулює психологічний «портрет» такої творчості: вона властива тим, «хто здатен мріяти, грати, сміятись та лінуватись, хто вміє бути спонтанним, більш відкритим для несвідомих спонук та імпульсів».
- Вторинна творчість виходить із свідомості «суворих і практичних людей, які бояться поривів... обережні й турботливі щодо всього, що вони роблять». Проте, звичайно, дійсно творча особистість володіє обома видами творчості.

## Інтелект і творчість. Теорія інтелектуального порогу П. Торренса

Творчі люди зазвичай відзначаються високим інтелектом. Прямої залежності між рівнем креативності і коефіцієнтом інтелектуальності немає. Більшою мірою, інтелект та креативність є незалежними здатностями.

### Теорія інтелектуального порогу П. Торренса:

- якщо IQ нижчий за 115-120, інтелект і креативність утворюють єдиний фактор;
- якщо IQ вищий за 120, творчі здібності є незалежною змінною.

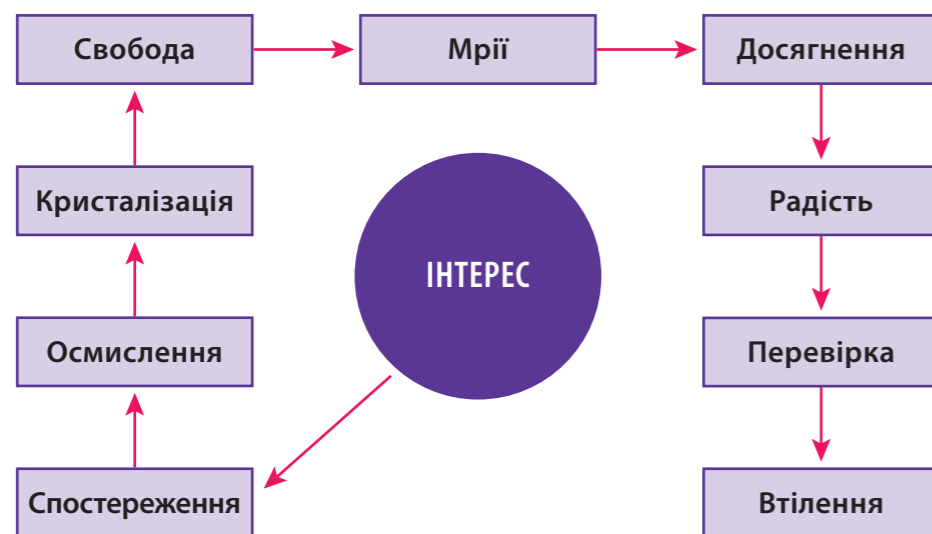
Теорія може бути сформульована так: **немає творчих людей з низьким інтелектом, однак є інтелектуали з низькою креативністю.**





## Стадії творчого процесу:

- Бажання (ентузіазм, інтерес);
- «Запліднення» (розум наповнюється фактами, інформацією, образами тощо);
- «Дозрівання». Виношування ідеї;
- «Перейми». Необхідність виходу «чогось»;
- «Народження»;
- «Дослідження»;
- «Життя».



## Основні ефекти творчого процесу: Ефект «безсилля волі»

- спонтанність;
- неконтрольованість волею і розумом;
- несвідомий характер;
- включеність у творчість особливих станів свідомості;
- незалежність творчої активності від зовнішніх обставин.

Полягає у домінуванні у творчому процесі несвідомого над свідомістю.

## Види творчості

Посттворча сатурація проявляється у відчуженості творця від продукту творчості.

Вид творчості	Функція (ціль)	Об'єкт (результат)
Художня творчість	Створення нових емоцій	Витвори
Наукова творчість	Створення нових знань, теорій	Відкриття, винаходи
Технічна творчість	Створення нових засобів праці	Процеси, механізми

## Продукти творчості (перукарське мистецтво)





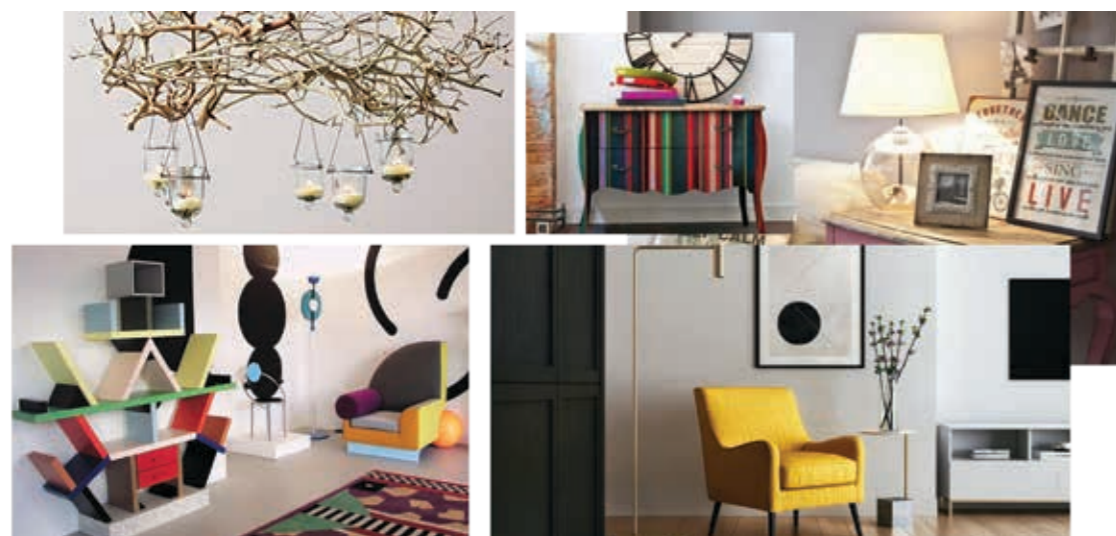
### Продукти творчості (одяг та аксесуари)



### Продукти творчості (кулінарне мистецтво)



### Продукти творчості (інтер'єр)



### Продукти творчості (будівництво)



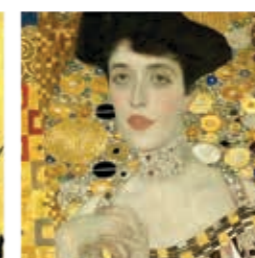
### Креативні резюме



### Художня творчість



Вінсент Ван Гог «Іриси», 1890



Густав Клімт. Портрет Аделі Блох-Бауер, 1907



Клод Моне «Водяні лілії», 1915



П. Пікассо. Хлопчик із люлькою, 1905



## Моделі творчості

### Модель творчості Дж. Гілфорда

Творчості необхідний дивергентний стиль мислення, що складається з таких властивостей, як **швидкість**, **оригінальність** (здатність продукувати незвичні, віддалені асоціації), **гнучкість** (здатність виявляти основні та нові властивості об'єкта і запропонувати нові способи їх використання) та **складність** (здатність продукувати різноманітні ідеї в нерегламентованій ситуації).

**Ф. Баррон** вважає, що центральним моментом творчості є процес уяви і символізації, який слід розглядати як критерій креативності.

На його думку, креативність – це «внутрішній процес, що спонтанно продовжується у дії».

### Модель творчості Д. Фелдмана

У креативному процесі взаємодіють три компоненти.

1. **Рефлексивність** як основний процес, що відрізняє людину від тварини, дає змогу формувати самосвідомість, самооцінку, за допомогою мови планувати, відображати та аналізувати світ.
2. **Цілеспрямованість**, або інтенціональність, що дозволяє організовувати переживання та суб'єктивний досвід «усередині та зовні організму»; разом з вірою у можливість змін на краще цілеспрямованість допомагає реально змінювати середовище.
3. **Володіння засобами трансформації і реорганізації**, які пропонуються культурою і зумовлюють індивідуальні відмінності.

## Багатофакторні моделі творчості

### Модель Дж. Фельдгусен

Основними детермінантами творчості є три елементи:

- **метакогнітивні навички** (уміння вгадувати причини, по-новому використовувати відомі прийоми і передбачати наслідки деяких дій);
- **база знань**;
- **особистісні характеристики** (мотивація, установки, цінності, стилі).

Суттєвими рисами творчості Дж. Фельдгусен вважає: високі рівні енергії, незалежність, позитивну Я-концепцію, вміння помічати деталі та стійкі закономірності.

## Модель Р. Вудмена та Л. Шонфельда

Творчість розглядається як результат взаємодії взаємопов'язаних п'яти компонентів:

- умови життя в минулому (порядок народження, рання соціалізація);
- особистісні змінні, серед яких розрізняють особистісні риси (локус контролю, догматизм, автономність);
- когнітивні стилі (дивергентне мислення, перцептивна відкритість) і особистісні чинники (цінності, наміри);
- ситуативні змінні, такі як периферичні фізичні та культурні чинники та ті, що мають безпосередній вплив, – ролі, організаційні чинники (винагороди і покарання);
- творча поведінка в різних формах (невизнання справжніх креативних результатів або незаслужене визнання).

## Модель Г. Айзенка

Творчі досягнення визначаються трьома видами змінних:

- когнітивні чинники (інтелектуальні здібності, знання, технічні вміння, особливі таланти);
- чинники оточення (політико-релігійні, культурні, соціально-економічні, освітні);
- особистісні змінні (внутрішня мотивація, впевненість у собі, неконформізм і креативність).

На думку Г. Айзенка, риса «креативність» пов'язана із творчими досягненнями через особистість, тому що саме особистість є механізмом реалізації творчих здібностей у творчій діяльності.

## Модель творчості Я. О. Пономарьова

Критерієм творчої діяльності є перехід від одного рівня психічної діяльності до іншого.

Творчий продукт породжується інтуїцією і принципово не може бути отриманий на основі логічного висновку.

Здатність до творчості пов'язана з двома особистісними властивостями **пізнавальною мотивацією і чутливістю особистості до побічних утворень** (думок, образів, почуттів, зовнішніх продуктів), які виникають у процесі мислення.

**Творчий процес охоплює такі етапи:**

- підхід до проблеми (активною є свідомість);
- етап вирішення (активним є несвідоме);
- відбір і перевірка рішення (активною є свідомість).



## Творча особистість за теорією В. Моляко

- Прагнення до оригінальності, до нового.
- Заперечення звичайного, традиційного.
- Стійкий інтерес до роботи.
- Швидке і легке засвоєння теоретичних і практичних знань.
- Схематичність і самостійність в роботі.

## Творчій особистості властиві:

- домінування правої півкулі над лівою (художній тип вищої нервової діяльності);
- домінування першої сигнальної системи;
- домінування інтуїції над логікою;
- образність мислення;
- яскрава уява;
- виражена емоційність;
- семантична гнучкість (здатність бачити старий об'єкт під новим кутом зору);
- адаптивна гнучкість (здатність видозмінювати сприйняття об'єкта, щоб бачити його нові, приховані від спостерігача сторони);
- семантична спонтанна гнучкість – здатність продукувати різноманітні ідеї у невизначеній ситуації.

## 10 якостей творчої особистості

У творчих людей є характерні психологічні риси. Ж. Котро впевнений, що кожен може їх розвинути. Це:

### 1. Завзятість

- підтверджує наявність мотивації. «Уміння зосередитися на одному занятті, наполегливість усупереч невдачам – це головні фактори, які визначають здатність до творчості».

### 2. Відкритість новому досвіду

- допитливість, емоційна відкритість, гнучкість думки, ексцентричні погляди і переконання – завдяки їм виникають оригінальні ідеї та рішення.

### 3. Впевненість у собі

- самоповага (а іноді і завищена самооцінка) сприяє емоційній стійкості.

### 4. Мислення, яке не збігається із загальноприйнятим

- Є три складові: оригінальність (незвичайність думок), мінливість (безліч ідей) і гнучкість (нові ідеї у різних сферах).

### 5. Мислення Януса

- мисленню властиво співіснування протилежних тенденцій, легко допускає радикальну зміну точки зору.

### 6. Андрогінне мислення

- дозволяє творчій людині звільнитися від стереотипних уявлень щодо “чоловічого” та “жіночого”.

### 7. Швидкість обробки інформації

- винахідливість у відповідях, швидкість думки, любов до складності – творчий дух жонглює ідеями без самоцензури.

### 8. Здатність представляти альтернативні світи

- вміння мріяти про інші перспективи, думати за іншою логікою.

### 9. Швидке вирішення проблем

- раптове осяяння – і рішення виникає (insight) .

### 10. Мислення за аналогією

- здатність звертатися до підсвідомого і несвідомого. Мислення за аналогією діє за принципом вільних асоціацій думок і образів. До перед- і несвідомих явищ належать нічні сновидіння, денні мрії наяву .

## Творча, або креативна, особистість відзначається такими особливостями, як:

- здатність бачити проблеми;
- готовність переглянути знайдене;
- рішення та шукати нове;
- толерантність до невизначеності;
- прагнення до оригінальності;
- інформованість і достатньо високий рівень базових знань;
- працьовитість;
- самокритичність;
- низький рівень соціального конформізму.

## Мотиваційна сфера творчих особистостей

- Пізнавальні потреби.
- Естетичні потреби.
- Потреба домінування над іншими.
- Потреба індивідуальних досягнень.
- Потреба власної цінності.
- Потреба трансценденції.

## Емоційно-вольова сфера творчих особистостей

- Впертість.
- Схильність до ризику.
- Сміливість і незалежність у судженнях.
- Оптимізм.
- Прагнення вражень.
- Коливання настрою (від депресії до ейфорії).
- Відкритість.
- Чутливість.
- Імпульсивність.
- Вразливість.
- Схильність до розчарувань.
- Здатність дивуватися.
- Самотність.

## Література

1. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. М., 1994.
2. Альтшуллер Г.С., Верткин И. М. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности. Минск, 1994.
3. Басин Е.Я. Двудликий Янус. (о природе творческой личности). М., 1996.
4. Дружинин В. Метафорические модели интеллекта. Творчество в искусстве. Искусство в творчестве. М., 2000.
5. Карпенко Н. Психологія творчості: Навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016.
6. Клепиков О.І., Кучерявий І.Т. Основи творчості особистості: навч. посіб. К.: Вища шк., 1996.
7. Кульчицкая Е.И., Кульчицкая Е. И., Моляко В.А. Сирень одаренности в саду творчества. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008.
8. Кэрролл Л. Дети «Индиго». Новые дети уже пришли. М.: ООО Изд-во «София», 2007.
9. Ломброзо Ч. Геніальність і божевільня: Паралель між великими людьми і божевільними. К.: Україна, 1995.
10. Міщиха Л.П. Психологія творчості. Навчальний посібник. Івано-Франківськ: Гостинець, 2007.
11. Психология творчества. Психология. Учебник для гуманитарных вузов; под ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2007.
12. Роменець В.А. Психологія творчості: навч. посіб. (2-ге вид.). К.: Либідь, 2001.
13. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості. К.: АПН України, ІПППО, 1996.
14. Туриніна О.Л. Психологія творчості: навч. посіб. К.: МАУП, 2007.

15. Фрейд З. Психологія творчості. Леонардо да Вінчі, Микеланджело, Достоевський. М.: Алгоритм, 2016.
16. Черножук Ю. Г. Психологія творчості: навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ. Одеса: Державний заклад ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2010.
17. Юнг К. Г., Нойманн Э. Психологія и искусство. М.: «REFL-book», К.: «Ваклер», 1998.
18. Яланська С. П. Психологія творчості: навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014.
19. Католик Г. В. Дослідження креативності за допомогою авторської діагностичної проективної методики «СЕДНОР». Монографія. Львів, 1996 ЛОНМІО. 157с.

## Питання для самоконтролю

1. Розкрийте прояви творчості у повсякденному житті.
2. Чи можете Ви назвати себе творчою особистістю? Чому?
3. Чому психолог у професійній діяльності повинен проявляти творчість?
4. Перелічіть особливості емоційної сфери у творчої особистості.
5. Окресліть структуру інтелекту та пізнавальної сфери у творчих особистостей.

## тема 10

**10****Зріла особистість у контексті психологічних теорій та концепцій: гендерний аспект****План**

- 1) Портрет зрілої особистості Г. Оллпорта
- 2) Основні критерії та показники зрілості
- 3) Основні види зрілості та їхня психологічна характеристика

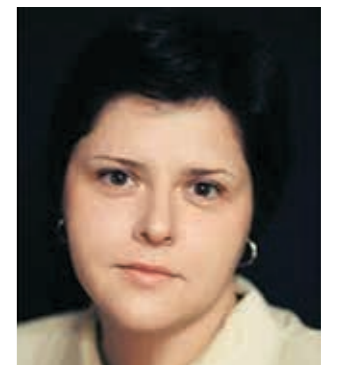
Вивчення феномена особистісної зрілості ґрунтувалося на дослідженнях Карла Юнга, Гордона Оллпорта, Леоніда Бурлачука, Дмитра Леонтєєва, Ніни Бордовської та Артура Реана, Тетяни Титаренко, Аарона Антоновські.

**На основі праць учених були акцентовані відповідні положення про те, що:**

- 1) трансформація – процес розвитку особистості, під час якого вона набуває цілісності та завершеності. Трансформація, яку переживає людина у середині свого життя, є ознакою її індивідуалізації;
- 2) особистісна зрілість не обов'язково пов'язана з хронологічним віком. Риси особистості, важливі для самоідентичності людини, становлять пропріум – динамічний центр особистості. Ці риси можна поділити на три типи – кардинальні, центральні та вторинні;
- 3) риси особистості – це узагальнені диспозиції, готовність діяти певним чином;
- 4) особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання, своєю чергою, самодетермінація є головним феноменом особистісної зрілості та виявом особистісного потенціалу, який відображає міру долання особистістю заданих обставин, зрештою долання особистістю самої себе;
- 5) концепція особистісної зрілості має ґрунтуватись на уявленні про єдність самоактуалізації та самотрансценденції;
- 6) ненормативна криза – життєва криза, що її переживає особистість поза зв'язком від одного вікового етапу до іншого, яка для творчої особистості стає кризою зростання;
- 7) поняття когерентності відображає прагнення людини до розуміння сутності суперечностей та власного ставлення до них, уміння зарадити і довіряти собі у момент вибору.

Особистісно зрілу людину можна назвати ресурсною. Вона знаходить у собі сили для подолання життєвих обставин і самої себе.

(О. Штепа)







Складність поняття зрілості полягає у тому, що у науковій літературі з психології розвитку людини щодо його розуміння існують два суттєво відмінні погляди:

- 1) зрілість – це певний віковий період у житті людини;
- 2) зрілість – це характеристика високого розвитку певних психічних функцій людини незалежно від її віку.

Отже, поняття зрілості може стосуватися не лише вікового періоду життя людини, а й самої особистості.

У віковій психології людину у період 23-25 – 55-65 років називають зрілою. У цьому діапазоні виокремлюють три стадії:

- 1) рання зрілість (18–30 років);
- 2) середня зрілість (30–45 років);
- 3) пізня зрілість (45– і далі).

**У вікових періодизаціях немає чіткої узгодженості щодо меж періоду зрілості.**

- Е. Коуен зрілість людини окреслює віком 36–50 років;
- К. Юнг – після 35 років;
- Д. Бромлей – 25-40 років;
- Д. Біррен – 25-50 років;
- Г. Крайг – 20-60 років і більше;
- Д. Левінсон – 22-60 років і далі;
- Е. Еріксоном – 20-65 років і більше.

У багатьох вікових періодизаціях верхня межа періоду зрілості відкрита – 60 років і більше.



## Г. Оллпорт окреслив три типи рис зрілої особистості:

- 1) **кардинальні риси**, якими володіє дуже небагато людей. Ці риси настільки яскраво характеризують поведінку людини, що майже усі вчинки особи можна звести до їх впливу;
- 2) **центральні риси** – ті, що скеровують домінуючі типи поведінки людини. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності і визначають такі тенденції у поведінці людини, які легко можуть побачити інші;
- 3) **вторинні риси** є менш помітними, менш стійкими, менш узагальненими і виявляються не так стійко й систематично, як інші риси характеру.

Риси, що характеризують особистісну зрілість, за типологією Г. Оллпорта, є центральними рисами **пропріуму особистості**. Їх можна вважати індикаторами особистісної зрілості.

**Поняття пропріуму** визначається як динамічний центр особистості, що складається з рис, які сприймаються особою як важливі для її самоповаги та самоідентичності.

Однією з популярних нині моделей особистості є **п'ятифакторна модель П. Коста і Р. Мак-Кра**, складена емпіричним шляхом. Вона характеризує особистість із боку:

- екстраверсії – інтроверсії;
- співпраці;
- конформності;
- відкритості;
- емоційної стабільності.

## Базові складові особистісної зрілості (за теорією Н. Бордовської та А. Реана)

- відповідальність;
- терплячість;
- саморозвиток;
- позитивне мислення;
- позитивне ставлення до світу (цей компонент наявний в усіх інших складових).

Концепція особистісної зрілості має ґрунтуватися на уявленні про єдність самоактуалізації та самотрансценденції, про дію стосовно них принципу доповнюваності.



Феномен особистісної зрілості доцільно висвітлити відповідно до гуманістичної парадигми, у якій саморозвиток особистості є аксіоматичним.

## Теорія особистісної зрілості О. Штепи

**Особистісна зрілість** – це динамічна особистісна структура, що детермінується певними механізмами, а її сутність становлять риси, які взаємоактивують одна одну.

Динамічність особистісної зрілості полягає як в особливості самого феномена, так і у його внутрішній структурі.

## Динамічна структура особистісної зрілості О. Штепи



## Наявність особистісного потенціалу

- забезпечує природність особистісного зростання;
- людина розвивається та самоактуалізується за рахунок внутрішніх ресурсів;
- зміст особистісного потенціалу, що є першопричиною особистісної зрілості, утворюють: обов'язок, сенс, віру.



Тріада внутрішніх ресурсів забезпечує особистісно зрілій людині компетентність у часі, тобто здатність бачити і відчувати своє життя цілісним.

## В обов'язку

- виявляється ставлення зрілої особистості до минулого, оскільки обов'язком вважається продовження чи завершення раніше зроблених учинків.
- Моральні обов'язки можуть утримати людину «на плаву» тоді, коли вона переживає кризу сенсу або віри.



## Віру

- трактують як переконаність у власній правоті, нерациональне пізнання, надія і сподівання як місток у майбутнє.
- Людина, яка переживає тиск обов'язку, який їй важко прийняти, або відсутність сенсу у своїх діях, звертається до віри, щоб ствердитись у діяльності свого життєвого шляху.



**Сенс** є моментом теперішнього у житті людини, адже цей час з'являється і відходить у минуле, у досвід.

Особистісно зріла людина щомиті свого життя прагне сенсу. Коли вона переживає екзистенційну тривогу, екзистенційну кризу чи екзистенційний вакуум, тобто безсенсовність своєї життєдіяльності, то може знайти тимчасову опору в обов'язку (логічному продовженні початих справ) і у вірі як сподіваннях ірраціонально зрозуміти своє призначення.

Отже, обов'язок і віра можуть створити відчуття завершеності чи досягнення цілі, що так тісно межують із поняттям сенсу.

## Наслідком кризи обов'язку, сенсу або/та віри є трансценденція.

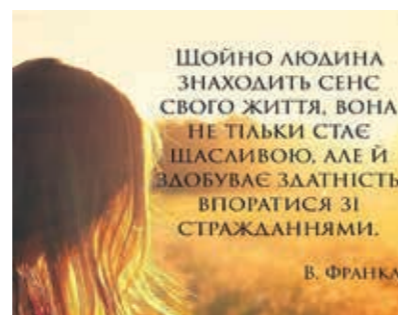
Критичні життєві події є умовами, під час яких формується новий погляд на дійсність. Намагаючись зрозуміти себе, людина «сама створює собі норми і зв'язує себе ними» (Г. Марсель), «здійснює трансценденцію від себе як емпіричної індивідуальності до себе як до самотної самості» (К. Ясперс).

Здатність до трансценденції дає змогу особистісно зрілій людині не потрапляти у ситуації, а адаптуватись до них шляхом самовдосконалення. Отже, особистісно зріла людина може бути «своїм власним проектом» (А. Сартр).

В аналітичній психології К.-Г.Юнга функція злиття свідомого і несвідомого вмісту ключове поняття психічного розвитку, що пов'язане з процесом індивідуалізації.

Фундаментальна рушійна сила психіки спрямована в область збагнення самозвеличення. Трансцендентальні переживання можуть супроводжуватись зміною психічної установки або зміною психічного тону – лібідо.

Вибір в екзистенційній ситуації можливий за наявності сформованої особистісної структури – особистісної зрілості, яка, своєю чергою, необхідна для формування еґо-ідентичності.



**Особистісна зрілість визначається як ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності.**

Цей ефект становить динамічну особистісну структуру, пропріум, важливий для еґо-ідентичності.

**Особистісна зрілість** як наслідок ненормативної кризи ідентичності акцентована на самостійності, а не на конструктивності переживання ненормативної кризи передусім тому, що саме самостійність виявляє здатність людини без сторонньої допомоги, покладаючись лише на себе, впоратися зі складною ситуацією.

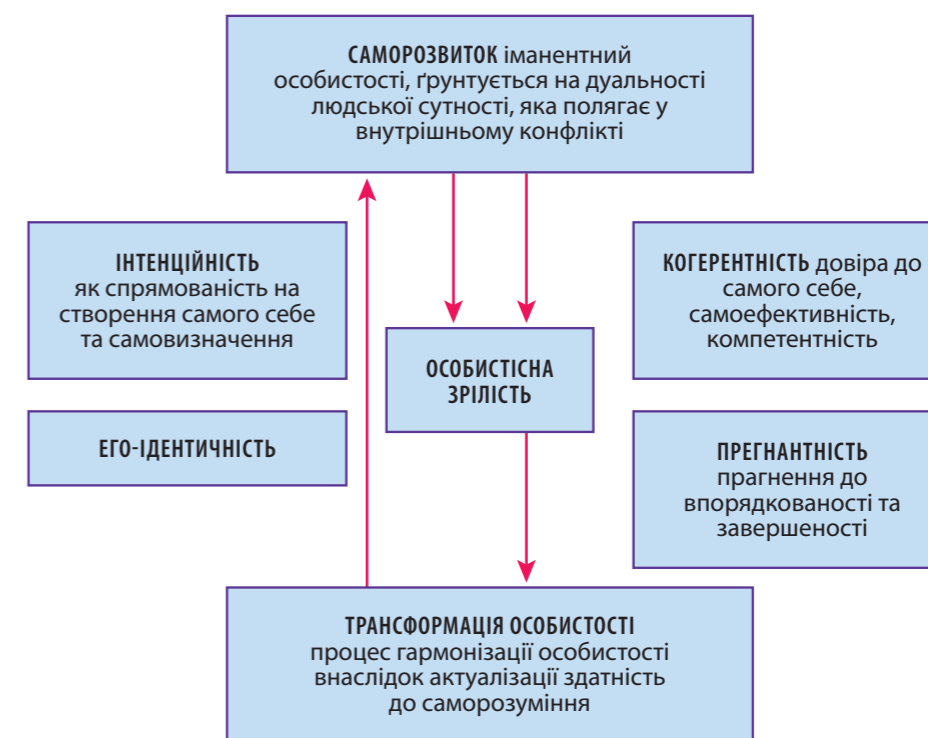
Саме ця здатність задекларована у визначенні загальної зрілості, про що йшлося у гештальтпсихології.

## Самодетермінація як показник зрілої особистості

виявляється у **взаємоактивації свободи і відповідальності**, які можна розглядати як інструменти формування світогляду людини.

**Самодетермінація** не лише супроводжує побудову власної системи цінностей людини, уможлиблює вибір, а й активує процес трансформації, завдяки якому особистість набуває завершеності й цілісності – зрілої еґо-ідентичності.

## Механізми детермінації особистісної зрілості за О. Штепою



**Саморозвиток** можна розглядати як прагнення людини сформувати у собі певні властивості й здатності, за наявності яких, на її думку, вона зможе реалізувати свій внутрішній потенціал найбільш повно.





## П'ять стадій психологічної трансформації людини на шляху до особистісної зрілості:

- 1) «період парадоксів», коли найбільш гостро виявляється боротьба протилежностей, людина відчуває роздвоєння, проте воно передуює появі центру нового Я;
- 2) «лабіринт» психологічно сприймається як «подорож у себе». Людина в цей період є дуже зосеєджена на власних думках, почуттях, переживає втрату первинної цілісності. Водночас у неї з'являється відчуття відродження;
- 3) «автономізація», за якої домінують переживання спустошеності і пригніченості, оскільки людина суб'єктивно відокремлюється від оточення. Водночас вона набуває незалежності, усвідомлює себе не об'єктом стороннього впливу, а вільно діючим суб'єктом, відповідальним за себе;
- 4) «трансцендентність» – у цей період найбільш яскраво переживається психологічна трансформація, людина сягає за межі власних установок, стереотипів, принципів, правил, які в контексті нової ситуації виявилися недієвими. Ця стадія характеризується переживанням «пікового» досвіду, тому людина сприймає себе як «генератора» життєвої енергії, у неї з'являється відчуття, що вона знайшла для себе квінтесенцію буття;
- 5) «кристалізація» – у людини формується установка на те, щоб «бути», а не «мати». Найяскравіший критерій продуктивності трансформації виявляється саме на цій стадії – відбувається гармонізація стосунків з іншими людьми. Інкапсульована, самозаглиблена людина повертається до соціуму оновленою і продуктивною.

Між головними конструктивними стадіями трансформації можуть відбуватися і **деструктивні перетворення**.

Людина не проходить основні стадії змін почергово, адже трансформація, доки вона не завершена, – це хаос.

Проте, коли на шляху трансформації відпрацьована кожна стадія і формується загальний логічний напрям змін, можна говорити про завершеність психологічних змін на певному етапі саморозвитку.

Для того, щоб особистість могла відрізнити конструктивні періоди трансформації від деструктивних, необхідний **механізм рефлексії – спрямованість** людини на розу-



міння самої себе (власних дій, поведінки, мовлення, досвіду, почуттів, станів, здібностей, характеру, стосунків з іншими, своїх завдань, призначення).

У процесі перетворень основне завдання рефлексії полягає у диференціюванні негативних і позитивних внутрішніх змін та забезпеченні логічної завершеності внутрішньої роботи на кожній з основних стадій трансформації.

Початок – це кризова ситуація, внутрішній конфлікт, момент появи якого людина не завжди усвідомлює.

Умовний кінець періоду трансформації людина відчуває як завершеність свого нового образу-Я.

Результатом психологічної трансформації стає **оновлена еґо-ідентичність**.

**Експліковані риси особистісної зрілості представляють один полюс континууму «зрілість – інфантильність».**

Психологічні субстанції та акциденти особистісної зрілості

### Риси особистісної зрілості

- Відповідальність
- Креативність
- Децентрація
- Контактність
- Толерантність
- Автономність
- Самоприйняття
- Глибинність переживань
- Синергічність
- Життєва філософія

### Деперсоналізовані прояви

- Конформність
- Страх невизначеності
- Еґоцентричність
- Відчуженість
- Прагнення домінувати
- Залежність
- Самозвинувачення
- Надання переваги цінностям регресу
- Конфліктність
- Десакралізація

## Гендерний аспект особистісної зрілості

Дж. Міллер, Дж. Капрара, Д. Сервон (2003 р.) зазначили, що:

- особистісний розвиток жінки відбувається переважно у спілкуванні й підтриманні стосунків з іншими людьми.
- Чоловікам, натомість, для особистісного зростання необхідне усамітнення.
- Емпатія, чуйність, прагнення причетності та взаємності у стосунках є результатом життєвого досвіду жінки.
- У чоловічому сприйнятті це є виявом залежності, що ототожнюється з інфантильністю, тобто незрілістю.

Дослідницька рішучість жінок-науковців В. Стюарт, Р. Дроедж, К. Фарст, Д. Адамс спонукала Д. Левінсона, автора періодизації життя чоловіка, провести дослідження життєвого шляху дорослих жінок.



На думку Д. Левінсона, для того, щоб стати дорослими (тобто особистісно зрілими), і чоловік, і жінка повинні вирішити чотири завдання, пов'язані з процесом особистісного розвитку:

- 1) пов'язати мрії з реальністю;
- 2) знайти наставника;
- 3) забезпечити собі кар'єру;
- 4) налагодити інтимні стосунки

## Становлення особистісно зрілої людини у теоріях особистості східної та західної культур (О. Штепа)

Критерії порівняння теорій	Східна культура (суфізм, іслам, буддизм, йога, дзен)	Західна культура (Е. Фромм, К. Юнг, А. Маслоу, А. Адлер, Д. Левінсон)
<b>Криза як початок особистісного зростання</b>	«Коан» – питання, яке не може бути вирішене шляхом лише роздумів і логіки. Проблема можна подолати, змінивши власний погляд. Усвідомлення наявності особистісного коану, яке часто переживається як особиста криза. Її суть у сумнівах щодо сенсу власного життя.	Розмірковування над «людською дилемою» (Е. Фромм), що штовхає до спроб вирішення питання, на яке немає відповіді. Згідно з ученням Е. Фромма цими питаннями є «екзистенційні дихотомії»: 1) життя і смерть; 2) прагнення до самореалізації і неможливість повної самореалізації; 3) самотність і єдність з іншими.
<b>Перетворення особистості</b>	Робота над «нафс» – найгіршими сторонами людського Я. Перетворення негативних рис – гордість, жадібність, гнів і лицемірство – у позитивні риси.	Трансформація психіки в період середини життя (К. Юнг) полягає не у вдосконаленні навичок керування зовнішнім світом, а зверненні більшої уваги на власну особистість і ще досі нереалізовані можливості. Спроба визначитись щодо сенсу життя.
<b>Конструктивний шлях розвитку особистості</b>	«Нірвана» – просвітлення; «саторі» – інтуїтивне розуміння; «кенсе» – вдивляння у власну природу. Самореалізація досяжна. Часто для подальшої самореалізації, необхідні інтуїція, посвята.	Самоактуалізація (А. Маслоу) – найбільш повна і вільна реалізація особистістю своїх можливостей, інтеграція власного Я.

<b>Завдання, що мають бути вирішені на шляху розвитку</b>	Збалансувати три якості, три принципи: інерцію, діяльність, ясність.	Три головні життєві завдання, що стоять перед людиною: робота, дружба, любов (А. Адлер). Чотири завдання, що виникають у процесі розвитку: 1) пов'язати мрії з реальністю; 2) знайти наставника; 3) забезпечити собі кар'єру; 4) налагодити інтимні стосунки (Д. Левінсон).
<b>Перешкоди до зростання</b>	Неуважність, несконцентрованість на власному шляху і меті; «нафс» – джерело негативних рис.	Самореалізація в ході особистісних перетворень: ілюзія мудрості, за теорією К. Юнга; незбалансованість ініціативи та довіри за ученням Е. Еріксона; неможливість досягти рівноваги на новому рівні відповідно концепції Д. Левінсона.
<b>Учитель як помічник на шляху зростання</b>	Гуру - вчитель, який допомагає учневі, підштовхує його за межі його внутрішніх бар'єрів, ініціює початок саморозвитку.	Наставник, що надає впевненості, формує почуття незалежності і компетентності.
<b>Співмірність поняття дорослості й зрілості</b>	Кожен стає дорослішим, але не кожен стає зрілим. Зрілість – це внутрішнє зростання, це переживання досвіду, плюс усвідомленість.	Бути дорослим не означає бути зрілою особистістю.
<b>Концепція природи ідеальної людини</b>	«Архат» – той, хто подолав усі пристрасті (шлях самовдосконалення); «Бодхисаттва» – «просвітлена істота» – той, хто співстраждає усьому живому (шлях допомоги іншим).	Людина, яка самореалізується, тобто переходить від нереальних проблем до реальних, згідно теорією А. Маслоу; людина, яка несе відповідальність за відшукання і реалізацію сенсу свого життя згідно учення В. Франкла.





## Основними атрибутами зрілості людини є:

- **здатність самостійно мислити** (наявність власної думки, яка ґрунтується на власній системі цінностей);
- **готовність прийняти відповідальність за свої вчинки** (готовність визначити свої недоліки і взяти провину на себе);
- **вміння долати страх і стримувати гнів** (вміння володіти собою);
- **бажання працювати** (брати на себе відповідальність, приносити користь суспільству і домогтися повної фінансової незалежності);
- **здатність до любові та побудови міцних стосунків із партнером** (уміння проявляти свої почуття і розуміти почуття іншої людини, підтримувати глибинні та близькі відносини).

## Основні види зрілості та їхня психологічна характеристика

**Дефінітивна зрілість** – дозрівання психічних і психофізіологічних функцій залежить неабиякою мірою від індивідуальних біологічних особливостей дозрівання людини і триває паралельно з формуванням вторинних і третинних статевих ознак.

**Акмеологічна зрілість** людини складається з моральної, соціальної, особистісної й інтелектуальної зрілості. Можна також говорити й про духовну зрілість, і про цивільну зрілість, і про професійну зрілість.

Принципова відмінність «акмеологічної» зрілості від «дефінітивної» полягає в тому, що акмеологічна зрілість стосується, насамперед, не окремих психічних і психофізіологічних властивостей і функцій, а цілісних утворень і структур психіки людини.

Досягнувши своєї вершини, акмеологічна зрілість не зупиняється на цьому рівні, а продовжує поступово рости, досягаючи нових вершин, нових піків.

## Види особистісної зрілості:

- емоційна
- соціальна
- духовна
- професійна



## Ознаки емоційної зрілості

- Здатність любити, переживати глибинні почуття.
- Терпляче ставлення до своїх і чужих помилок.
- Уміння прощати.
- Контроль емоцій.
- Здатність приймати і давати якісний зворотній зв'язок.
- Гармонія з собою, любов до себе.
- Відкритість власному досвіду.
- Здатність надавати і приймати допомогу.
- Здатність пристосовуватися до змінних умов.

## Ознаки емоційної зрілості за теорією А. Елліс

- Щастя як мета життя.
- Довготривалий гедонізм.
- Прийняття факту смертності.
- Самовизначення.
- Прийняття невизначеності.
- Прихильність до творчих пошуків (pursuit).
- Освічений егоїзм (турбота про власний добробут) (enlightened self-interest).
- Соціальні інтереси.
- Гнучкість.
- Прийняття дійсності.
- Готовність до ризикованих вчинків.
- Високий ступінь терпимості до фрустрації.
- Антиутопізм.
- Емоційна відповідальність.



## Соціальна зрілість

- Здатність знайти своє місце у соціумі.
- Уміння давати.
- Повага до інших.
- Розуміння того, що можна змінити.



## Професійна зрілість

є властивістю суб'єкта праці, що характеризується вищим рівнем особистісного й професійного розвитку й проявляється у високому професіоналізмі, кваліфікації й компетентності, а також у гармонійному розвитку моральних, етичних, культурних, соціальних і професійно значущих якостей і рис особистості.

## Показники професійної зрілості особистості

- прояв почуття задоволеності працею
- прагнення до самовдосконалення
- розуміння системи моральних цінностей, пов'язаних із професією
- здатність до нагромадження й аналізу власного професійного досвіду
- уявлення про особистісні функціональні можливості організму й психіки й ступінь їхньої відповідності вимогам професії
- здатність максимально мобілізувати свої зусилля, особистісні ресурси на досягнення обраних цілей
- відсутність особистісних деформацій
- прийняття адекватної моделі образу еталонного професіонала й прагнення у своєму розвитку відповідати йому



## Духовна зрілість

- Відсутність ідеалізму і жорстких ідей.
- Життя в теперішньому.
- Довіра до себе та до світу.

## Література

1. Абульханова К.А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.
2. Булига І.В. Психологічні особливості акмеологічних здобутків зрілої особистості. Современные научные исследования и инновации. Июль. 2011.
3. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Зрелость как этап и как качество в психическом развитии человека. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2003
4. Копець Л. Психологія особистості. К., 2007.
5. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. М.: Институт прикладной психологии, 1998.
6. Татенко В.О. До проблеми автентичності людського буття: вчинкові парадигма. К., 2000.
7. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. М., 2002
8. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М.: Издательский центр Академия, 2002.
9. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів, 2008.

## Питання для самоконтролю

1. Як незрілість впливає на особистісний розвиток?
2. Окресліть причини інфантильності особистості.
3. Розкрийте вплив різних видів зрілості на особистісний розвиток.
4. Опишіть взаємозв'язок незрілості суспільства із зрілістю особистості.

## тема 11

# 11

## Конкурентноспроможна особистість у сучасному суспільстві



### План

- 1 Поняття «конкурентноспроможність» та «конкурентноспроможна особистість»
- 2 Інтегральні характеристики конкурентноспроможної особистості



### КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ

Організація групової або міжособистісної взаємодії, яка передбачає жорсткі межі. Активність спрямована на створення перешкод партнеру із взаємодії.

Соціально орієнтована система здібностей, якостей та характеристик особи, що є ознакою її потенційної можливості досягнення успіху, що визначає адекватну поведінку в мінливих умовах, забезпечуючи впевненість у собі, гармонію з собою та навколишнім світом.

Форма організації соціальної і міжособистісної взаємодії, побудови міжособистісної узгодженості, що характеризується досягненням індивідуальних або групових цілей, інтересів в умовах протиставлення.

### Компоненти конкурентноспроможності:

- Інформаційно-змістовий
- Операційно-діяльнісний
- Мотиваційно-ціннісний
- Емоційно-вольовий
- Парадигмально-прогностичний



### Конкурентноспроможна особистість –

суб'єкт життєдіяльності, готовий і здатний до активної діяльності в умовах сучасної дійсності.

## Конкурентноспроможна особистість –

це людина, що постійно перебуває у пошуку свого розвитку



## Основні аспекти конкурентноспроможної особистості:

- гуманітарний;
- аксіологічний;
- поведінковий;
- творчий.

## У конкурентноспроможній країні громадянам необхідно мати (Грейсон і О'Делл):

- високий середній рівень функціональної грамотності;
- певні основи знань із математики, статистики, наукової методології;
- здатність спостерігати за процесами, аналізувати їх, інтерпретувати результати і діяти;
- знання про світ (з історії, географії, економіки, мовної підготовки);
- уміння працювати в колективі;
- здатність до відповідальності;
- здатність постійно вчитися і пристосовуватися до змін.

## Концептуальна модель розвитку конкурентноспроможної особистості

**об'єкт розвитку** – інтегральні характеристики особистості (спрямованість, компетентність, гнучкість);

**фундаментальна умова** – перехід на більш високий рівень самосвідомості;

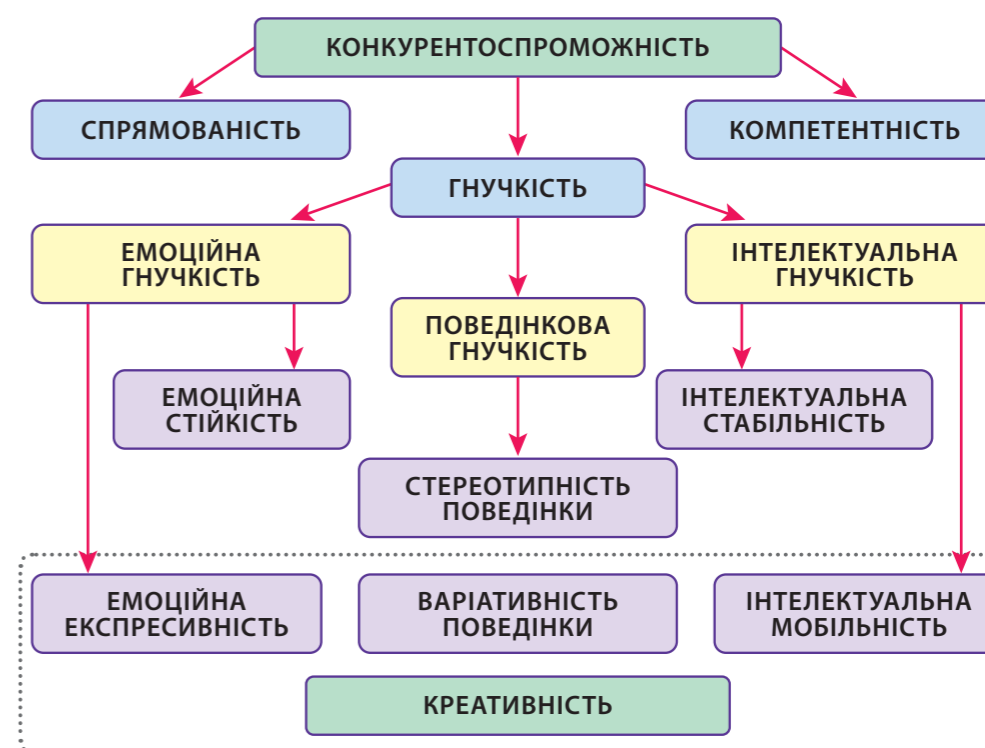
**психологічний механізм** – перетворення власної життєдіяльності в предмет практичного перетворення;

**рушійна сила** – суперечлива єдність Я-діючого, Я-відображеного і Я-творчого;

**результат розвитку** – творча самореалізація, досягнення неповторності особистості.

## Ознаки конкурентноспроможної особистості:

- Інтелектуальний потенціал.
- Адекватна самооцінка.
- Самоосвіта.
- Комунікбельність.
- Моральний імператив.
- Здатність приймати відповідальні рішення.
- Ціннісно-орієнтована адекватність.
- Готовність до професійного самовизначення.



## Структурні складові конкурентноспроможності особистості

- **самоактуалізація** (А.Маслоу, Ф.Перлз, К.Роджерс, Е.Шостром).
- **стратегія виграшу** (М.Джеймс, Д.Джонгвард).
- **здатність до самоствердження і самонавчання** (Є. Мелібруда, К. Роджерс).
- **асертивність** (самостверджувальна поведінка) (Р.Алберті, В.Каппоні, Т.Новак, М.Еммонс).
- **життєва успішність** (В.Ф. Біркенбіль).
- **інтернальність як фактор відповідальної поведінки** (Дж. Роттер).
- **змістовні життєві орієнтації, конгруентність** (К.Роджерс, М.Перл, В.Франкл).



## Конкурентноспроможність особистості –

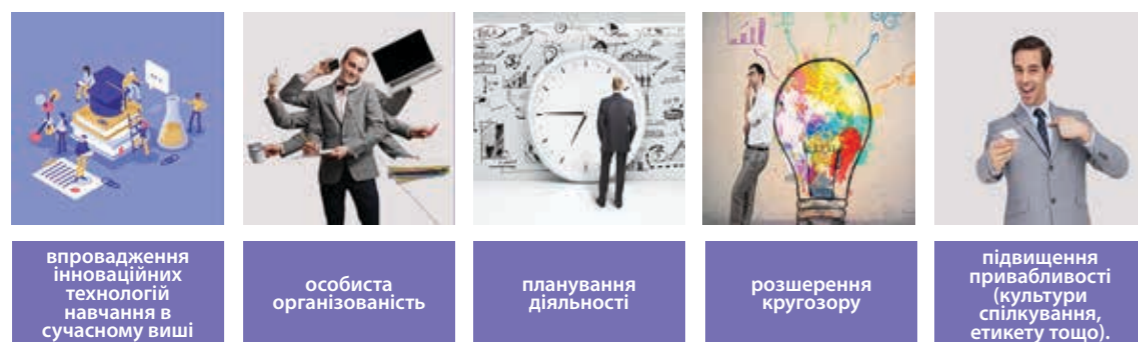
це сукупність інтегральних характеристик особистості: спрямованості, компетентності і гнучкості.

Л.М. Мітіна визначає феномен **конкурентноспроможності особистості** як здатність максимального розширення власних можливостей з метою реалізації себе особистісно, професійно, соціально, морально.



**Розвиток конкурентноспроможності особистості** – це розвиток рефлексивної особистості, здатної організувати свою діяльність і поведінку в динамічних ситуаціях, що володіє новим стилем мислення, нетрадиційними підходами до вирішення проблем, адекватним реагуванням у нестандартних ситуаціях.

## Тактичні чинники конкурентноспроможності особистості:



Становлення людини як конкурентної особистості відбувається лише тоді, якщо освіта переходить у самоосвіту, виховання – у саморозвиток, розвиток – у творчий саморозвиток і творчу самореалізацію особистості.

## Література

1. Андріяко Т. Конкурентноспроможність як прояв акмеологічної культури особистості. Рідна школа. № 10. 2011. с. 64–67.
2. Безбородих С.М. Змістовні характеристики поняття «конкурентноспроможна особистість». Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 19 (254). Ч. III. 2012. С. 6-12.
3. Белецкая Г.Э. Социальная компетентность. Сознание личности в кризисном обществе. М., 1995.
4. Головань М.С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. Вища освіта України. № 3. 2008. С. 23–30.
5. Ермаков В.А. Психология личности. М.: Издательство: Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, 2008.
6. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.: Издательство: МПСИ, 2002.
7. Подосинников С. Конкурентоспособность личности: структурная и технологическая модели: теоретические аспекты. М., 2011.
8. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация. М., 2002.
9. Семикіна М.В., Коваль Л.А. Інноваційна праця в конкурентному середовищі: загальна методологія, мотиваційні основи регулювання. Кіровоград: «Степ», 2002.

## Питання для самоконтролю

1. Як сучасні цивілізаційні процеси впливають на конкурентноспроможність особистості?
2. Перелічіть основні складові конкурентноспроможності особистості.
3. Як ви оцінюєте власну конкурентноспроможність? У чому вона проявляється?
4. Які особистісні характеристики властиві конкурентноспроможній особистості?
5. Розкрийте суть основних складових конкурентноспроможності сучасного психолога.

## тема 12

**12**  
Психологічний  
вік особистості**План**

- 1 Розуміння віку в психології
- 2 Психологічний вік і самосвідомість
- 3 Спотворення психологічного віку

**Визначення суб'єктивного (психологічного) віку**

- Я відчуваю себе на ... років.
- За зовнішністю мені можна дати ... років.
- У мене такі ж інтереси, як у людини у віці ... років.
- У повсякденному житті я поведжуся так, ніби мені ... років.

Для того, щоб дізнатися ваш су'єктивний вік, додайте отримані результати і розділіть суму на 4.

**ВІК**

- це тривалість періоду від моменту народження живого організму до теперішнього чи іншого визначеного моменту часу;
- сукупність тимчасових характеристик індивідуального розвитку особистості.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС**

- це суб'єктивне відображення часу в свідомості в масштабі життєвих подій і життя людини.

З точки зору психології, вік – це категорія, що позначає сукупність тимчасових характеристик індивідуального розвитку особистості.

Поняття «психологічний вік» становить відображення певного, своєрідного ступеня онтогенетичного розвитку, яке безпосередньо залежить від закономірностей формування організму, його історичного походження, умов життя, виховання і навчання.



Абсолютний (або календарний, хронологічний) вік виражається кількістю тимчасових одиниць (хвилин, днів, років, тисячоліть тощо), які відокремлюють момент виникнення об'єкта від моменту виміру його віку. Визначення абсолютного віку називається *датуванням*.

Умовний вік (або вік розвитку) визначається шляхом встановлення місця розташування об'єкта в певному еволюційно онтогенетичному ряді, в процесі розвитку, на підставі якихось якісно-кількісних ознак. Установлення умовного віку – елемент *періодизації*.

## У сучасній науковій літературі вирізняють чотири види віку:

- хронологічний (паспортний);
- біологічний (функціональний);
- соціальний (громадянський);
- психологічний.



**Хронологічний вік** — це період (у роках, місяцях, днях), прожитий від дня народження до певного моменту.

**Біологічний вік** визначається станом обміну речовин і функцій організму порівняно з середнім статистичним рівнем розвитку, характерним для всієї популяції цього хронологічного віку.



**Соціальний вік** вимірюється за допомогою порівняння рівня соціального розвитку людини (як-от, ступінь оволодіння певною сукупністю соціальних ролей) з тим, що статистично нормально для її однолітків.

**Психологічний вік** устанавлюється шляхом співвідношення рівня психічного (розумового, емоційного тощо) розвитку індивіда з відповідним нормативним рівнем.



**Суб'єктивний вік** — оцінка людиною свого віку, вікова самосвідомість, залежна від напруженості, подієвої наповненості життя.

**Р. Кастенбаум (R. Kastenbaum)** виокремив чотири критерії оцінки психологічного віку:

- самовідчуття;
- зовнішній вигляд;
- інтереси;
- міру життєвої активності.

## Є.І. Головаха та О.О. Кронік вважають, що:

- психологічний вік – це характеристика людини як індивідуальності, вимірюється в її «внутрішній системі відліку» (як інтраіндивідуальна змінна), а не шляхом інтеріндивідуального зіставлення;
- психологічний вік у деяких межах принципово зворотної (за рахунок збільшення питомої ваги психологічного майбутнього або зменшення психологічного минулого);
- психологічний вік багатовимірний. Він може не збігатися в різних сферах життєдіяльності.

## Феномен «Консервації віку»

За адекватності самооцінок чітко проявилися відмінності між досліджуваними, приналежними до різних вікових груп.



По-перше, з віком значно збільшується кількість осіб, які оцінюють себе більш молодими, ніж насправді. Так, в групі до 30 років таких виявилось 47 %, а в групі 30 років і старше – 73 %.

По-друге, ступінь заниження власного віку в самооцінках також значно підвищується: у групі до 30 років середня величина заниження віку становила 3,6 р., а в групі понад 30 років – 8,3 р.

## «Еліксир-стратегія» психологічної молодості

- слід виховувати в собі оптимізм;
- важливо перебувати в стані любові (будь-якій за типом і об'єктом) і оточувати себе приємним спілкуванням;
- варто планувати будь-які етапи свого розвитку і приємні події;
- окрім зовнішніх змін, корисна і зміна внутрішнього образу (заплющити очі і уявіть себе в новому вигляді, з новими якостями; краще в образі прагнути до омолодження і легкості);
- слід не допускати думок і чуток про те, що вік забирає можливості (фізіологічні, ментальні тощо);
- годиться вести здоровий спосіб життя (раціональне харчування, правильний і стабільний режим дня, фізичні навантаження, відмова від шкідливих звичок);
- доцільно розвивати свою розумову діяльність;
- варто прийняти як даність те, що вік душі можна змінити, а від нього залежить щастя, здоров'я, довголіття.



Учений **Янник Стефан** з Університету Монпельє опрацював дані трьох багаторічних досліджень, у яких загалом взяли участь понад 17 тисяч людей середнього та старшого віку.



- Більшість із них відчували себе приблизно на вісім років молодше свого фактичного віку. Але були і такі, хто вважав себе старшим за паспортний вік. Наслідки цього виявилися дуже серйозними.
- Коли суб'єктивне відчуття перевищувало справжній вік на 8–13 років, ризик передчасної смерті та захворювань підвищувався на 18–25% протягом дослідження.
- На цей результат не впливали інші демографічні чинники, як-от освіта, раса чи сімейний стан.

Є чимало об'єктивних пояснень цього.

- По-перше, коли людина відчуває себе молодю, вона обирає відповідні заняття, приміром, багато подорожує або не боїться взятися за нову справу чи хобі.
- Зв'язок між суб'єктивним віком і фізичним та психічним добробутом діє в обох напрямках. Якщо людина пригнічена, забудькувата та фізично вразлива, вона, вочевидь, відчуватиме себе старшою.
- У результаті утворюється замкнене коло – поганий фізичний та психічний стан змушує людину почувати себе старою. Через такі думки своєю чергою людина стає вразливою до хвороб.

Аналіз, проведений Я. Стефаном і оприлюднений в журналі «Психосоматична медицина», є найґрунтовнішим дослідженням впливу суб'єктивного віку на смертність. Лікування могло би бути більш ефективним, якби лікарям вдавалося переконати пацієнтів подумки вважати себе молодшими.



Дослідниця **Анна Корнадт** із Білефельдського університету в Німеччині дійшла висновку, що ментальний вік може відрізнятися й в одній людині – в різних галузях її життя.

На роботі ви можете сприймати свій вік по-іншому, ніж у компанії друзів. Не дивно, що це відчуття залежить від негативних вікових стереотипів.

У тих сферах, де вони відчуваються гостріше, – робота, здоров'я та фінанси – люди схильні подумки зменшувати свій вік.

Отже, якщо мені 65, але я відчуваю себе на 50, напевно, я менше турбуватимусь про свою професійну придатність.

А. Корнадт також з'ясувала, що люди, які відчувають себе молодшими, уявляють своє майбутнє більш позитивно.



“  
У будь-якому віці  
можна стати  
молодшим  
М. Уест

## Література

1. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.
2. Болотова А. К. Психология организации времени: учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
3. Бушов Ю. В. Проблема восприятия времени: итоги и перспективы исследований. Вестник Томского государственного педагогического университета. 2005. Вып. № 1. С. 95–103.
4. Букреева Н. А., Подъячева Т. Н., Волчек Е.Е. Изучение зависимости восприятия времени от возраста человека. Вестник Самарского Государственного Университета. 2006. № 1(41). С. 30–39.
5. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Научная мысль, 1984.
6. Горькая Ж. В. Социокультурный анализ психологии восприятия времени. Вестник Самарского государственного университета. 2014. Вып. № 9(120). С. 245–251.

7. Клименко Ю.О. Категорія часу в психологічній науці: URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7220/1/Klymenko.pdf>
8. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000.
9. Проконич О. А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 1 (45). С. 207–219/
10. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие. М., 2001
11. Скворчевська Є.Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/145611307.pdf>

## Питання для самоконтролю

1. Які види віку Вам відомі?
2. У чому суть феномену консервації віку?
3. Розкрийте критерії психологічного віку за теорією Р. Кастенбаума.
4. Перелічіть стратегії психологічного омолодження.

## тема 13

# Психологія сприймання часу особистістю

# 13



## План

- 1 Змістові характеристики часу як психологічної категорії
- 2 Психологічні аспекти розуміння часової перспективи
- 3 Типологія особистості відповідно сприйняття часу

“  
Усе вже було, і все ще буде.  
Два найбільші тирані на  
землі: випадок і час.  
Потрібно не витратити час,  
а інвестувати в нього.  
”

Стівен Кові

“  
Час – найкращий вчи-  
тель, але, на жаль, він  
убиває своїх учнів ...  
”

Г. Берліоз

“  
Є час працювати, і є  
час любити. Жодного  
іншого часу немає.  
”

Коко Шанель

“  
Час вічний:  
минає Ви!  
”

М. Саф'їр

“  
Насправді ж часу не  
існує, немає «завтра»,  
є тільки вічне «зараз».  
”

Б. Акунін

**Час** – спрямована величина (вектор), не лише система одиниць вимірів, але і постійна відправна точка, від якої ведеться відлік.

**Сприйняття часу** – це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ реальності.

**Психологічний час** – це час, який переживає людина.

**Психологічний час** можна визначити як суб'єктивний час, який вивчається через особливості переживання, усвідомлення, ставлення людини до часу.

**Переживання часу** охоплює: рефлексію часу, ставлення до часу, співвідношення минулого, сьогодення і майбутнього в уявленнях людини тощо.

## Особливістю психологічного часу є його суб'єктивність

Суб'єктивне переживання часу відбувається на підсвідомому рівні і є формою відображення організмowego (циклічного) часу та часових характеристик зовнішніх подразників.

В основі суб'єктивного часу – особливості темпераменту, що визначають емоційну збудливість людини, темп і ритм її психічних процесів.

Переживання тривалості часу у суб'єктивному просторі залежить від низки чинників соціального і духовного життя суб'єкта (настрої, інтерес тощо).

**Суб'єктивний час** – рівень творчого перетворення часу життя як особистого, так і групового і суспільного.

Особистість виступає суб'єктом життєдіяльності, самостійно вибирає, формує і керує тимчасовими параметрами не тільки індивідуального, а й колективного життя.



**Перцептуальний час** – час сприйняття (споглядань і вражень) особливостей навколишнього середовища – тривалості і послідовності, порядку і ритму природних процесів навколишнього світу, що відбувається на частково усвідомлюваному рівні.

**Індивідуальнісний час** є інтеграцією всіх аспектів індивідуального та суспільного життя під час творчого освоєння, перетворення часу життя.

У межах своєї концепції **А.А. Кронік** і **Є.І. Головаха** розкривають особливий зміст психологічного часу, спираючись на дослідження таких категорій, як:

- життєвий шлях
- життєві події
- причинно-наслідкові зв'язки між подіями
- суб'єктивні межі минулого, сьогодення і майбутнього
- суб'єктивна картина життєвого шляху



## Основні властивості психологічного часу особистості (Є. І. Головаха та О. О. Кронік)

- рівень дискретності – перервності
- роздробленість часу
- ступінь напруженості – стислості



## Часова перспектива

**По-перше, це рівень усвідомлення часу** відображає суб'єктивне сприйняття часу, його індивідуальну представленість людині. Один полюс виражає усвідомлення людиною швидкоплинності часу, відчуття дефіциту часу (синдром «час – гроші»). На протилежному полюсі – вкрай «повільне» ставлення до часу, байдужість до його плину, безвідповідальність щодо змістовності часу (синдром «відкладемо до завтра»).



**По-друге, це глибина усвідомлення часу.** Визначення людиною значущості та важливості часу: безпосередній, найближчий час, майбутній або минулий. Найбільш короткострокову орієнтацію у часовому просторі визначають як «презентизм», або «негайність».



**По-третє, це орієнтація на майбутнє чи на минуле.** Сприйняття людиною теперішнього часу залежить й від того, чи бачить вона у теперішньому часі «інструмент» для конструювання майбутнього, або сприймає його як результат попереднього життєвого етапу. У зв'язку з цим можна визначити ретроспективну та перспективну орієнтації.

**По-четверте, інтерпретація майбутнього.** Майбутнє може сприйматися людиною пасивно, як таке, якому можна тільки «підкоритися», або як явище, що потребує активного конструювання людиною. Пасивне сприймання означає згоду й адаптацію, активне – планування й формування (пасивне, фаталістичне сприймання, й активне, волонтариське сприймання людиною майбутнього).

## Види перспектив

**ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРСПЕКТИВА** – це здатність людини свідомо, подумки передбачати майбутнє, прогнозувати його, уявляти себе в майбутньому.

**ОСОБИСТІСНА ПЕРСПЕКТИВА** – це не тільки здатність людини передбачати майбутнє, а й готовність до нього в сьогоденні, установка на майбутнє.

Особистісна перспектива демонструє зрілість особистості, потенціал її розвитку, здатність до організації часу.

**ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА** – сукупність обставин і умов життя, які за інших рівних умов створюють особистості можливість для оптимального життєвого просування.

### Особистісні чинники часової перспективи

- особистісна тривожність
- локус контролю
- самоефективність

### Ситуативні чинники часової перспективи

- дефіцит часу
- досвід невдачі в минулому
- непевність вимог до діяльності людини

## Типологія особистостей за формою організації тимчасової перспективи

**Оптимальний тип** у всіх часових режимах діє успішно, тобто здатен упоратись з будь-якими часовими завданнями; його переживання не пов'язані з його діяльністю



**Дефіцитний тип** всі терміни зводить до дефіциту часу, тобто суб'єктивно зрівнює всі тимчасові режими, але діє успішно

**Тривожний тип** особистості успішно діє в оптимальний термін, непогано працює за надлишку часу, але всіляко уникає його дефіциту, що і відображається в характері переживання часу



## Типологія особистості відповідно до сприйняття часу

У типології Н. Григоровської виокремили три типи, які розрізняються за сприйняттям і переживанням часу, характеристиками несвідомої сфери і способом організації своєї життєдіяльності.

**ПЕРШИЙ ТИП** – людина розуміє час як об'єктивно заданий фактор.

**ДРУГИЙ ТИП** – людина володіє більш вільним сприйняттям часу, усвідомлює, що ним можна керувати.

**ТРЕТІЙ ТИП** – людина має суб'єктивну метрику часу, його сприйняття залежить від стану свідомості. Цей тип демонструє високу часову рефлексію.



В основу типології Р. Свиначенка покладено уявлення про час, що ґрунтується на соціальному знанні та переживанні часу, які, своєю чергою, засновані на внутрішньому досвіді. Зважаючи на це учений виокремлює чотири типи суб'єктів:

**1. ДЛЯ СУБСТАНЦІОНАЛЬНОГО ТИПУ** час є рівномірним, незворотнім, перервним, виступає як тривалість без точки відліку, з невизначеною швидкістю.

**2. ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЙНОГО ТИПУ**

час є нерівномірним, зворотнім, упорядкованим, перервним, із точкою відліку часу, з невизначеною швидкістю.

**3. ДЛЯ ДИНАМІЧНОГО ТИПУ** час є рівномірним, незворотнім, упорядкованим, перервним, швидким, із точкою відліку.

**4. ДЛЯ СТАТИЧНОГО ТИПУ** час є нерівномірним, незворотнім, неперервним, повільним, без точки відліку.







## У типології особистісної організації часу Н. Калугіної виокремлено такі типи:

**КВАПЛИВИЙ ТИП** демонструє високий ступінь активності в діяльності, спрямований у майбутнє, висока швидкість розумових процесів, висока потреба в спілкуванні, володіє часовою компетентністю.

**ТОЧНИЙ ТИП** виявляє середній ступінь активності та розумових процесів, пасивну життєву установку, спрямованість у теперішнє.

**УПОВІЛЬНЕНИЙ ТИП** проявляє стереотипний підхід до вирішення проблем, соціальну пасивність, спрямованість у минуле.

## У типології, розробленої В. Серенковою, виокремлено:

1) **ПРОГНОЗУВАЛЬНО-ОПТИМАЛЬНИЙ ТИП**, що характеризується поєднанням короткострокового планування й планування часу на віддалене майбутнє;

2) **ОДНОСПРЯМОВАНИЙ ОПТИМАЛЬНИЙ ТИП** також виявляє взаємозв'язок між плануванням найближчого та віддаленого майбутнього, але з домінантою на однієї обраної структури плану.

## У типології, розробленій до часу Л. Шнейдер виокремлює такі типи:

- осмислено-ціннісний;
- пошуково-рефлексивний;
- ціннісно-часовий;
- кризовий, ригідний.



## Чотири групи ставлення до часу

### СТАВЛЕННЯ ЗМУШЕНОГО УРАХУВАННЯ ЧАСУ

Дуже важко враховувати час, дотримуватися встановленого терміну, розподіляти певні дії у часі. Виникає відчуття напруженості у разі вимушеного браку часу, але без спроб йому запобігти.

### СПОГЛЯДАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЧАСУ

Сприймання часу як розміреного й неспішного. Час потрібен лише для «відпочинку та сну».

### АКТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЧАСУ

Уявлення про час як явище динамічне, швидкоплинне, таке, що важливо враховувати й використовувати у власних інтересах: задля «задоволення потреб», «повноцінного існування», «визначення себе в житті», «самореалізації», «завершення справ».

### ПРАГМАТИЧНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЧАСУ

Визначення часу як знаряддя, за допомогою якого людина досягає своїх цілей.



## Зміст вільного часу (дозвілля)

**Спрямованість особистості** – система спонукань, що визначає вибірковість ставлень і активність людини. Основними формами спрямованості особистості є інтереси як вибіркове ставлення особистості до об'єкта, з огляду на його життєве значення й емоційну привабливість.

**Звички** – регулярні дії, які унаслідок постійного повторення стають для людини повсякденними.

**Здібності** як індивідуальні особливості особистості, що є суб'єктивними умовами успішного здійснення певного виду діяльності.



## Закони сприймання часу

### ЗАКОН ЗАПОВНЕНОГО ТИМЧАСОВОГО ВІДРІЗКА

Чим більше заповненим і, отже, розділеним на маленькі інтервали є відрізок часу, тим тривалішим він здається.

### ЗАКОН ЕМОЦІЙНО ДЕТЕРМІНОВАНОЇ ОЦІНКИ ЧАСУ

Час, заповнений подіями з позитивним емоційним знаком, скорочується у переживанні, а заповнений подіями з негативним емоційним знаком у переживанні – подовжується.



## Фактори сприйняття часу

- довжина сприйманого відрізка часу;
- зміст діяльності людини;
- психічний та фізичний стан людини;
- навколишнє середовище (шум вкорочує суб'єктивну тривалість), завдання, що стоїть перед суб'єктом (чим складніше завдання, тим коротше здається тривалість);
- мотивація (коли ми звертаємо увагу на перебіг часу, то часовий відрізок триває довше);
- фармакологічні засоби;
- активність особистості.

## Література

1. Болотова А.К. Психология организации времени. Москва, 2006.
2. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
3. Гуйо М. Происхождение идеи времени. СПб., 1988.
4. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. М., 2010.
5. Католик Г.В. Деякі особливості формування концепції я в часопросторовому вимірі у час пандемії. Психологія і особистість. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України: зб. наук. статей. № 2 (20) 2021. с. 93-116.
6. Ковалёв В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни: Автореф. дис. канд. психол.наук. М., 1979.
7. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М., 2008.
8. Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология): учебное пособие. Москва: МПГУ, 2016.
9. Хэммонд К. Искаженное время: особенности восприятия времени. М., 2012.
10. Цуканов Б.И. Время в психике человека. Одесса, 2000.
11. Элькин Д.Г. Восприятие времени. М., 1962. 312 с.

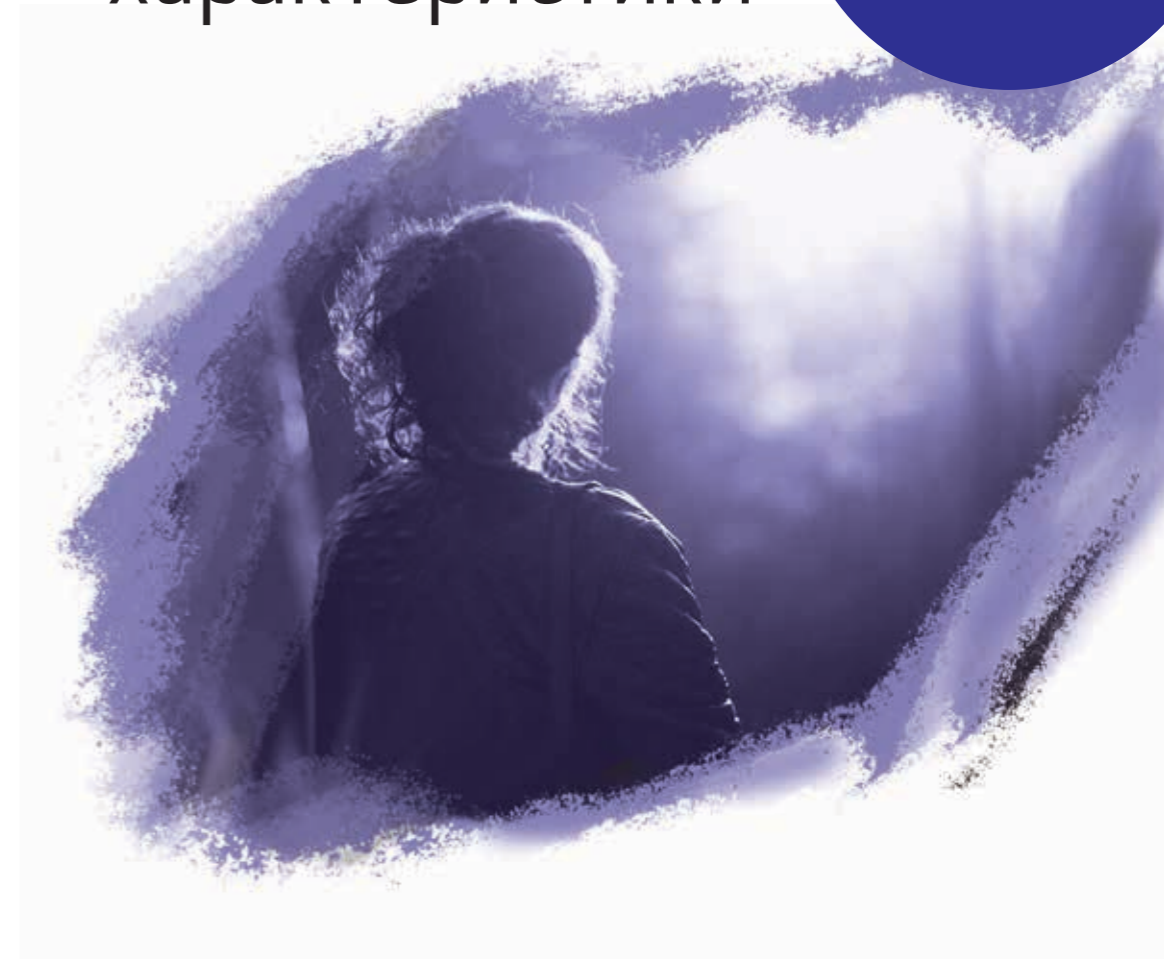
## Питання для самоконтролю

1. Опишіть психологічні аспекти розуміння часу як категорії.
2. До якої групи відповідно до ставлення до часу Ви належите?
3. Які закони сприймання часу Ви знаєте?
4. Як активність і мотивація впливають на сприймання часу? Розкрийте суть поняття «вільний час».
5. Розкрийте суть поняття «вільний час».

## тема 14

# Особистісний простір та його характеристики

# 14



*Наша свобода закінчується там, де починається свобода іншого*

## План

1. Особистість та її простір
2. Межі особистісного простору та їхня характеристика
3. Види особистісного простору

**Особистісний простір** — один з компонентів багатогранної структури життєвого простору людини, що має складну структуру і є результатом розвитку особистості, а також забезпечує її **недоторканність, збереження ідентичності, можливість самопрезентації, самоствердження і самореалізації** в певному середовищі.



**Особистісний простір** є відображенням психологічної реальності особистості та системою її відносин із навколишнім світом у цей момент.

**С.К. Нартова-Бочавер** трактує психологічний простір особистості як комплекс істотних фізичних, соціальних і психологічних явищ, який переживається особистістю як тотожний їй самій.

Психологічна (особистісна) суверенність, як стверджує С.К. Нартова-Бочавер – «здатність людини контролювати, захищати і розвивати свій психологічний простір, в основі якої – узагальнений досвід успішної автономної поведінки».

**Психологічна суверенність** наголошує С.К. Нартова-Бочавер:

- проявляється у формах психічної активності, на індивідуальному, предметно-змістовному та духовно-світоглядному рівнях;
- розвивається в онтогенезі зі зміною змісту психологічного простору особистості;
- визначає добробут і продуктивність особистості в різних сферах життєдіяльності.

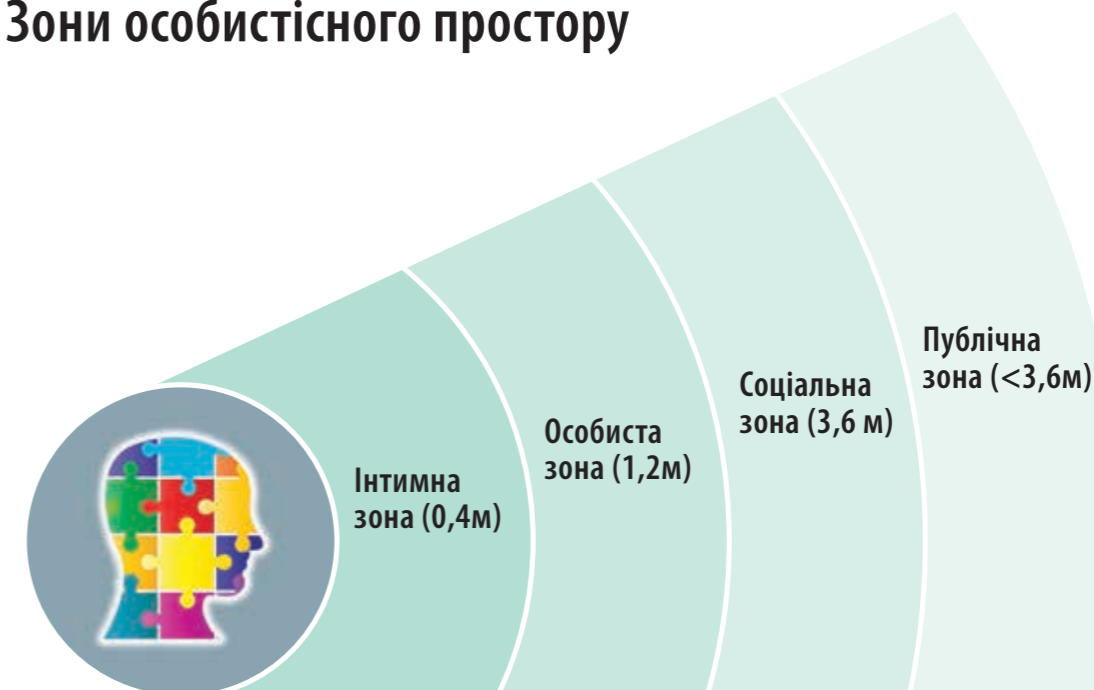
Найбільш важливою характеристикою є міцність кордонів психологічного простору, що дає людині переживання суверенності власного «Я», почуття впевненості, безпеки, довіри до світу.

**Фактори, від яких залежить сформованість особистісного простору:**

- претензія на високий статус;
- характер оточення;
- тривожність;
- місце проживання;
- вид діяльності.



## Зони особистісного простору



**Кордони** — це розуміння власного «Я» як окремого від інших.

Необхідно пам'ятати:

«Я – це я. А ти – це ти.

Я роблю свою справу,  
а Ти – свою.

Я прийшов у цей світ не для того,  
аби відповідати твоїм очікуванням і уявленням про мене.  
Ти прийшов у цей світ не для того, щоб відповідати моїм очікуванням.

І якщо ми зустрілися – це прекрасно.  
Якщо ж ні, то цьому не зарадити».



**Основні типи порушення особистісних меж (кордонів):**

- Деталі особистого життя
- Стрибок до близьких стосунків
- Любов з першого погляду
- Нав'язлива допомога



## Закони розвитку особистісних меж

### Закон 1. Закон наслідків і особистої активності

Кожна доросла людина самостійно відповідає за свої вчинки. Встановлення особистісних меж дозволяє людині усвідомлювати причини і наслідки власних учинків: болючі, приємні і неприємні.

### Закон 2. Закон відкритості

Людина повинна демонструвати свої межі іншим. Межі – це частина реальності, тому інші відчують їх безпосередньо або ж опосередковано.

### Закон 3. Закон пріоритету свободи

Особа самостійно обирає міру відкритості і проникності своїх меж.

## Основні типи особистісних меж за теорію Н. Браун

М'які межі – злиття з іншими людьми, залежність від них.

Пористі (губчасті) межі: лише вибірково захищають автономність людини, іноді блокуючи корисні впливи, допускаючи маніпулятивні.

Жорсткі межі: така особа закрита від інших і фізично, і емоційно. Такі межі можуть залежати від місця, часу та обставин, формуючись на засадах травматичного досвіду людини.

Адаптивні межі: людина повністю контролює свої межі, змінює їх за правилом вибіркової, дотримуючись правил власної безпеки та користі. Таких осіб складно експлуатувати та маніпулювати ними.



## Концепція особистісних меж (Его-меж) Ф. Перлза та типи їх порушення

**ЗЛИТТЯ:** людина втрачає відчуття своєї автономності та зливається з іншою людиною (іноді таке злиття буває взаємним), живучи її почуттями, думками, інтересами. Не диференціює себе та іншу людину.

**РЕТРОФЛЕКСІЯ:** вміння розмежовувати себе і середовище. Особистість розділена на дві частини: діючу і ту, що зазнає впливу.

**ПРОФЛЕКСІЯ:** зворотний до ретрофлексії варіант, коли людина з порушеними межами діє щодо інших так, як хотіла би зробити для себе.

**ІНТРОЕКЦІЯ:** поглинання і включення в себе понять, фактів, норм поведінки, моралі, етичних, естетичних і політичних цінностей із зовнішнього світу без обдумування, зміни і трансформації.

**ПРОЕКЦІЯ:** тенденція зробити зовнішнє середовище відповідальним за те, що відбувається із самою людиною. Така людина проектує на інших те, що вона хотіла б зробити сама.

**ДИФЛЕКСІЯ:** виявляється у відході від контактів.

## Люди з порушенням особистісних меж:

- Мають пріоритет в обслуговуванні потреб і відчуттів інших людей.
- Не знають, що їм треба, чи що відчувають.
- Мають нечіткі уявлення про свою особистість.
- Соромляться бути вразливими, проявляти почуття чи говорити про свої потреби.
- Не відчувають і не розуміють своєї рівноправності з іншими.
- Вважають, що встановлення меж – це непристойно, соромно і загрожує стосункам.
- Бояться втратити любов, дружбу чи схвалення.
- Бояться гніву чи осуду, відчувають тривогу чи провину.
- Ніколи не вчилися формувати здорові особисті межі.





## Основні правила формування особистісних меж

- Правило 1.** Ваше тіло – важливо!
- Правило 2.** Ваша думка – важлива!
- Правило 3.** Ваш дозвіл та згода – важливі!
- Правило 4.** Змінити думку-можна!
- Правило 5.** Чужий простір – важливий!
- Правило 6.** Говорити «Ні» – важливо.



## Суверенна особистість

- виявляє високі показники соціально-психологічної адаптації до навколишньої дійсності;
- чудово орієнтується в подіях, що відбуваються;
- орієнтована на сьогоднішнє, переживає справжній момент свого життя у всій його повноті; відчуває нерозривність минулого, сьогоднішнього і майбутнього, тобто бачить своє життя цілісно, має дискретне сприйняття свого життєвого шляху;
- демонструє високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями;
- незалежна у вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками; вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу;
- здатна до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно насичених контактів із людьми, до суб'єкт-суб'єктного спілкування;
- прагне до домінування;
- відчуває емоційний комфорт у будь-яких ситуаціях;
- виявляє високий рівень самоповаги, самоцінності та самоприйняття.



## Види особистісного простору



Приватний предметний простір



Приватний емоційний простір



Приватний інформаційний простір



Приватний житловий простір



Приватний соціальний простір

**Приватний предметний простір** – це речі, щодо яких ми претендуємо на ексклюзивний доступ.

**Приватний житловий простір** – це місце, де можна усамітнитися: квартира, кімната або просто куточок в ній.



**Приватний інформаційний простір** – це насамперед право на таємницю. Ексклюзивна інформація, якою особа не хоче ні з ким ділитися.

**Приватний емоційний простір** – це почуття, які прагнемо переживати на власний розсуд.



**Приватний соціальний простір** – це право на встановлення соціальних зв'язків із певними людьми чи групами (родичі, друзі, колеги).

**Особистий час** – це час, не просто вільний від роботи, а й від зобов'язань. Час для себе тощо.

## Особливості організації робочого особистісного простору

Територіальні маркери робочого простору – це будь-які предмети, що є власністю працівника, а також техніка і документи.

### Робоче місце та особистісні якості його власника

- самовпевненість
- домінування мотивації досягнення
- екстравертованість
- нав'язливість
- прагнення контролювати ситуацію
- демонстративність
- занижена самооцінка
- інтровертованість
- домінування мотивації уникнення невдачі
- сором'язливість
- організованість
- обережність
- прогнозованість



### Фото близьких людей на робочих місцях вказує на:

- афіліативність
- відкритість
- комунікабельність
- контактність
- емоційність
- втеча від проблем у колектив

### Фото авторитетів, впливових осіб на робочих місцях демонструє:

- високий рівень професійних амбіцій
- цілеспрямованість
- наполегливість

- внутрішня дисципліна
- порушення професійної етики
- схильність до аморальних вчинків

### Використання плакатів, цитат, слоганів, крилатих фраз на робочому місці вказує на:

- боротьбу з правилами, вимогами
- почуття гумору
- недисциплінованість
- неорганізованість
- нешаблонність у мисленні
- творчість
- ініціативність

### Геометрія предметів на робочому місці

СЕНСОРНИЙ ТИП ОСОБИСТОСТІ



НЕЗНАЧНИЙ ХАОС



### Геометрія предметів на робочому місці

ІНТУЇТИВНИЙ ТИП ОСОБИСТОСТІ



МИСЛИТЕЛЬНИЙ ТИП ОСОБИСТОСТІ





## Література

1. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. Новосибирск, 2000.
2. Ахундов М.Д. Концепция пространства и времени: истоки, эволюция, перспективы. Москва: ЮНИТИ, 2009.
3. Валединская О.Р., Нартова-Бочавер С.К. Личное пространство человека и возможности его «измерения». Психология зрелости и старения. М., 2002.
4. Владимиров Ю.С. Пространство-время: явные и скрытые размерности. М., 1989.
5. Гончаренко Ю.В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. С. 130–134.
6. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб., 2009.
7. Калька Н.М., Феदिшин О.М., Горун Г.Р. Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях (за результатами проективної методики «Психологічні кордони в парі»). Соціально-правові студії. 2021. Випуск 1 (11). С. 173-178.
8. Калька Н., Шастіна С. Особливості формування особистісних меж у подружжі. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи: зб. наук. праць / [гол.ред. Ю.І. Колісник-Гуменюк]. Київ–Львів–Бережани–Гомель, 2020. Вип. 6. С.162-168.
9. Коширець В.В. Психологічні особливості формування особистісного простору студентської молоді. автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2014.
10. Леви Т.С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ. Вопросы психологии. 2013. № 5. С. 93–101.
11. Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение. Психологический журнал. 2003. №6. С. 37 – 48.
12. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008.
13. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003.
14. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве-времени детства. М.: Флинта, 1997.
15. Швалб Ю.М. К определению понятий среды и пространства жизнедеятельности человека Актуальні проблеми психології. Т. 7. Вип. 44. Київ: Сталкер, 2006. С. 490.
16. Шкуратова И.П. Личность и ее жизненное пространство. Психология личности: учебн. пособие; под ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. М.: ЭКСМО, 2007. С.167 – 184.

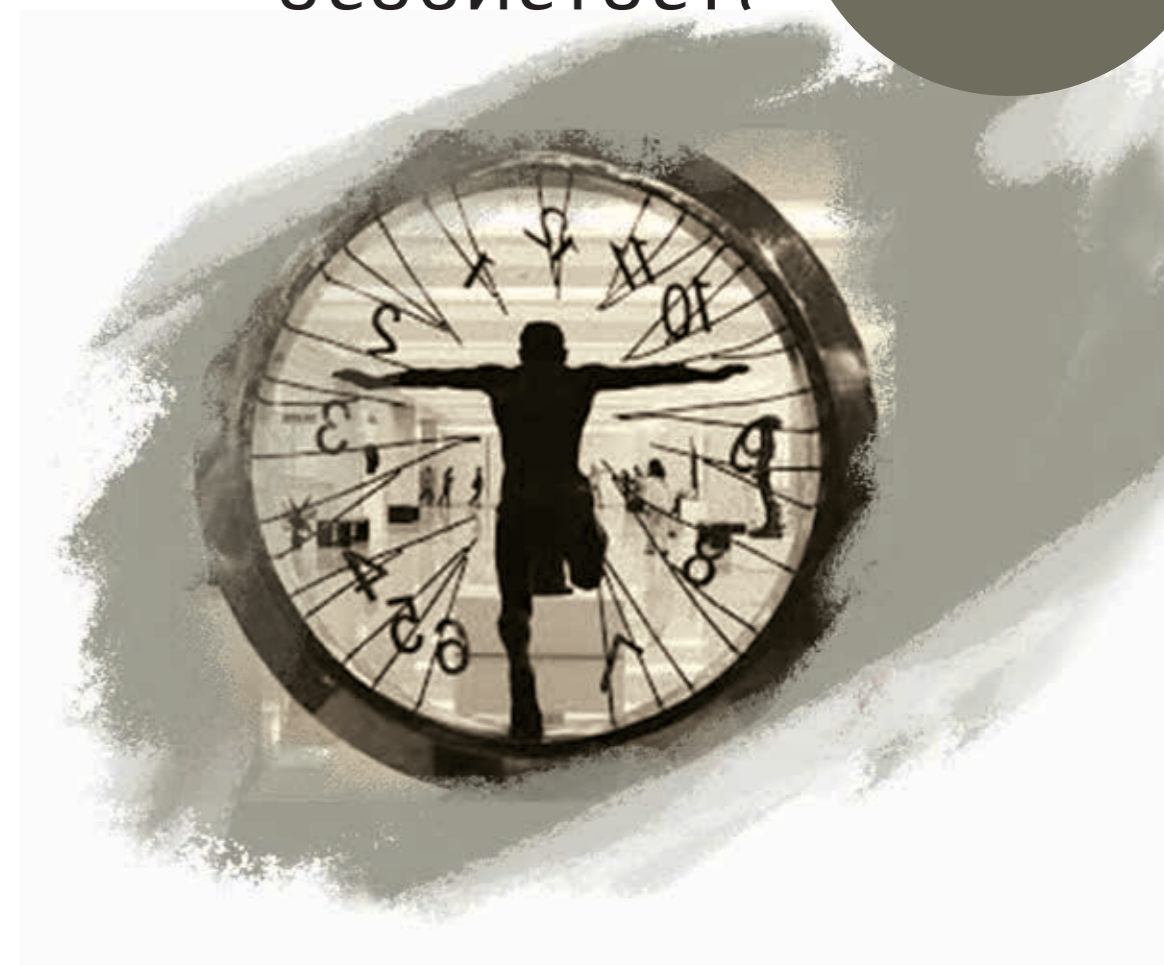
## Питання для самоконтролю

1. Як пов'язаний особистісний простір і професійна діяльність?
2. Як впливають межі особистісного простору на переживання задоволення та комфорту?
3. Як впливає сім'я та виховання на формування особистісних меж?
4. Розкрийте умови формування суверенності особистості.

## тема 15

# Тайм-менеджмент і лайфменеджмент особистості

# 15



## План

- 1 Психологічна характеристика тайм-менеджменту
- 2 Техніки управління часом
- 3 Планування часу
- 4 Лайф-менеджмент особистості



Той, хто дозволяє вислизати своєму часу, випускає з рук своє життя; той, хто тримає в руках свій час, тримає в руках своє життя.

Алан Лекейн

Час – найнеобмеженіший капітал, і якщо не можеш ним розпоряджатися, не зможеш розпорядитися нічим іншим.

Пітер Друкер

## Тайм-менеджмент (ТМ) –

це технологія, що допомагає використовувати час життя відповідно до особистих цілей та цінностей. Дає змогу навчитися енергійному, активному, цілеспрямованому підходу до часу.



**УПРАВЛІННЯ = ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ x РОЗУМІННЯ x МАСШТАБ**



## Техніки управління часом:

- Матриця Ейзенхауера
- Принцип Парето
- Діаграма Ганта
- Технологія GTD
- Хронометраж



**Матриця Ейзенхауера** – техніка розстановки пріоритетів, яка дає змогу виокремити важливі справи і вирішити, що робити з іншими (перекури, «порожня бала канина», «балаканина» телефоном, перегляд серіалів тощо).



**Завдання А.** Важливі і термінові (критичні ситуації, проекти з «палаючим» терміном). Завдання такого типу необхідно виконувати без зволікання.

**Завдання Б.** Важливі і нетермінові (стратегічне планування в бізнесі, особистісний розвиток. Необхідно встановлювати тимчасові рамки).

**Завдання В.** Неважливі і термінові (спонтанні прохання чи доручення «зробити щось зараз і швидко». Від таких прохань слід відмовлятися або передоручати).

**Завдання Г.** Неважливі і нетермінові (забирають час: (перекури, «порожня балаканина», «балаканина» телефоном, перегляд серіалів тощо. Годиться усунути такі справи зі свого життя назавжди.

## Злодії часу (хронофаги)

- телефонні дзвінки
- виправлення помилок
- візити, яких можна було б уникнути
- «перекури» і перерви на каву
- нерішучість у ділових питаннях
- проблеми з комп'ютером
- відволікаючі фактори на робочому місці
- недоліки планування
- невміння слухати інших
- бюрократія
- марні дискусії про організацію своєї роботи
- своєї роботи
- робота інших структур

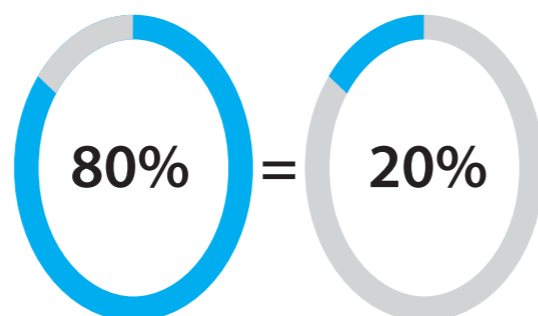


## Принцип Парето (20/80)

«20% зусиль дають 80% результату, а інші 80% зусиль – лише 20% результату»;

20% справ (і витраченого часу) дають 80% результатів;

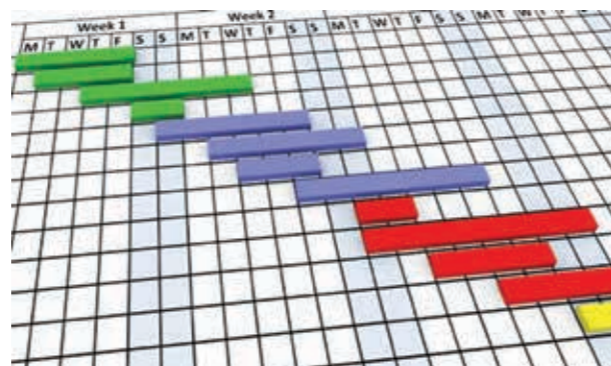
80% справ (і витраченого часу) дають 20% результатів.



**Слід спочатку виділити 20% справ, які дають максимальний результат і починати з їх виконання.**

## Діаграма Ганта

Діаграма Ганта – це графічне відображення часу виконання завдань. Кожна лінія в діаграмі представляє один процес, накладений на шкалу часу.



## Діаграма Ганта дає змогу

побачити і візуально оцінити послідовність завдань та їх відносну тривалість;

порівняти планований і реальний хід виконання завдань;

детально проаналізувати реальний хід виконання завдань. На графіку відображаються інтервали часу, впродовж яких завдання: виконувалося, було припинено, поверталось на доопрацювання тощо.

**Хронометраж** – метод вивчення витрат часу за допомогою фіксації і замірів тривалості виконуваних дій.

Хронометраж дає змогу провести «аудит» та «інвентаризацію» часу, виявити «поглиначів» часу.



## Правила хронометражу

- Упродовж дня – тільки «фотокартка» робочого дня (аналіз увечері)
- Яскравий блокнот, планшетка, нагадувачі
- Не «завантажуватися»
- Головне завдання – об'єктивність
- Ніяких «революцій»!
- Маленькі нагороди

## Технологія Getting Things Done (GTD) «як доводити справи до кінця» (Д. Аллен)

- людина повинна звільнити свій розум від поточних завдань
- перенести їх на зовнішній носій
- розум звільняється від запам'ятовування
- виникає концентрація на виконанні найважливіших завдань

## Метод «Швейцарський сир»

Виконати завдання не в логічному порядку, а в довільному, «виколюючи» в різних місцях маленькі шматочки – найпростіші, найприємніші тощо.

### «Проміжна радість»

Поділіть роботу на кілька етапів і за виконання кожного призначте собі якусь винагороду.

## Метод «слона»:

Завдання «Слон»

величезне, об'ємне завдання, яке не вирішити за один раз.

## Поїдання «жаби»

Поїдання «жаби» – це виконання неприємного завдання першочергово (зранку збільшує продуктивність втричі!).

«Жаба» може мати одноразовий або регулярний характер.



## Планування часу

**Хронос** – лінійний, вимірюваний, «астрономічний» час.

**Кайрос** – нелінійний час, сприятливий момент для виконання будь-якого завдання.



## Кайроси у повсякденному житті: контексти

- Місце
- Людина або група
- Обставини внутрішні: робота в моменти натхнення
- Обставини зовнішні

## Контекстне планування.

## Техніка планування

Контекст – «кайрос» – це сукупність умов, сприятливих для виконання будь-якого завдання.

- Виявлення типових особистих «кайросів»
- Формування відповідних списків завдань, прив'язаних до цих «кайросів»
- Перегляд цих списків перед наближенням «кайросів»

## Контекстне планування у щоденнику

- Окремі розділи на типові контексти
- Стікери для «гнучких» завдань
- Закладки з контекстними завданнями
- Mind-manager (mind-map)



## Міфи про управління часом

- Що старанніше працюєш, то більше встигаєш.
- На планування витрачається забагато часу.
- Щоби керувати часом, необхідний планувальник.
- Не можна відхилитися від списку справ.
- Потрібні окремі списки для роботи і особистих справ.
- Що більше завдань у списку, то більше я зроблю.
- Багатозадачність зробить мене недефективним.
- Найбільші злодії часу – дзвінки і відвідувачі
- Час – гроші.

## Міфи про тайм-менеджмент

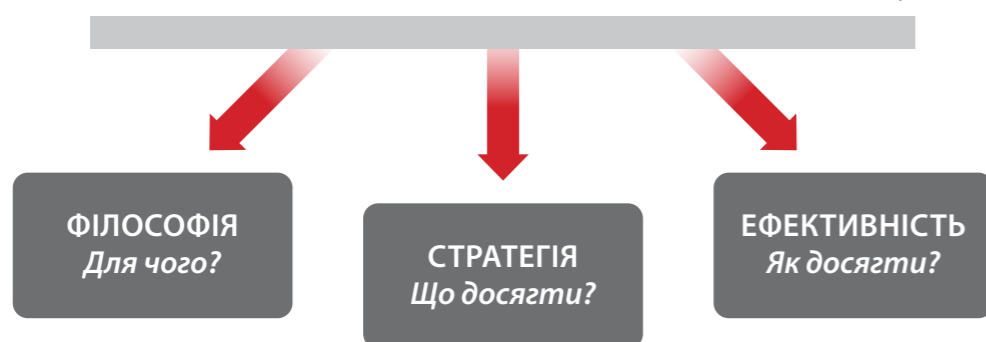
- Міф 1. Тайм-менеджмент – це жорстке планування дня.
- Міф 2. Тайм-менеджмент не для творчих особистостей.
- Міф 3. Нема часу займатися тайм-менеджментом.
- Міф 4. Тайм-менеджмент – це складно.
- Міф 5. Тайм-менеджмент убиває спонтанність і природність у житті.



## Лайф-менеджмент ґрунтується на:

- аналізі ситуації
- плануванні
- організації
- мотивації
- контролі

## Ключові аспекти Лайф-менеджменту



## Постулати Лайф-менеджменту

- Фінансова свобода
- Економія енергії
- Накопичення і використання ресурсів
- Грамотна прокачка власної особистості
- Вільний час
- Якісний відпочинок

## Успішний Лайф-менеджмент – баланс основних сфер життя



ОБРАТИ ЦІЛЬ

ШЛЯХИ УСПІШНОГО  
ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТУ

УНИКАТИ  
ПРОКРАСТИНАЦІЇ



УПРАВЛЯТИ ЧАСОМ

ПОЗБУТИСЯ РУТИНИ

ПЛАНУВАТИ І  
ВИКОНУВАТИ

## Час належить нам, а не ми часу

## Література

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алтейя, 2001.
2. Аленсон И. Лайф-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью. М., 2014.
3. Архангельский Г.А. Тайм-драйв. Как успеть жить и работать. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2005.
4. Болотова А.К. Психология организации времени. М.: Аспект Пресс, 2006.
5. Головаха Е.А., Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
6. Горбачев А. Тайм-менеджмент в два счета. СПб.: Питер, 2009.
7. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках. М.: Экономика, 2001.
8. Калинин С.И. Тайм-менеджмент. практикум по управлению временем. М. 2006

## Питання для самоконтролю

1. Надайте психологічну характеристику таймменеджменту.
2. Перелічіть техніки управління часом.
3. Розкрийте способи планування часом.
4. Що означає поняття «Лайф-менеджмент особистості»?

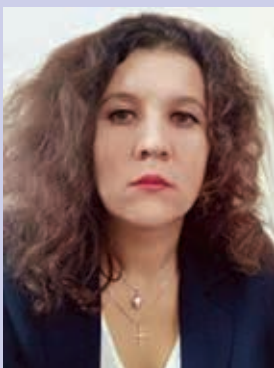
ПСИХОЛОГІЯ  
ОСОБИСТОСТІ  
У ПРЕЗЕНТАЦІЯХ СХЕМАХ І  
ТАБЛИЦЯХ

Галина Католик Наталія Калька



**Католик Галина**, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ. Психолог-психотерапевт психоаналітичної орієнтації, опанувала більше 5000 годин навчання за міжнародними програмами підвищення кваліфікації в сфері психології, психоаналізу, дитячої психотерапії. Провела близько 1000 годин супервізійної практики. Авторка понад 220 наукових публікацій, з них 48 навчально-методичних збірників та монографій з психології та проблем психодинамічної дитячо-юнацької психотерапії. Напрацювала більше п'ятнадцяти тисяч годин персональної практики, що включає психоаналітичну психотерапію, сімейні консультації, індивідуальну психотерапію, психотерапію з дітьми-підлітками-молоддю, психологічне посткризове консультування, бізнес-супроводи. Член редколегій Австрійського журналу з дитячої та юнацької психотерапії, польських наукових видань *Przegląd Badan Edukacyjnych* (*Educational Studies Review*), *SEMINARE. Poszukiwania naukowe*.

Заступник Голови правління Асоціації практикуючих психологів Львівської області, дійсний член Української спілки психотерапевтів, Європейської спілки психотерапевтів (EAP), Австрійської асоціації дитячої та юнацької психотерапії ÖKIDS. Член Тренерської ради та Комісії по науці Української спілки психотерапевтів (УСП), голова секції УСП з дитячої та юнацької психотерапії, голова правління Українського інституту дитячо-юнацької психотерапії та психологічного консультування. Керівник проекту SOROS «Психологічні проблеми попередження та корекції наслідків насильства над дітьми» (1998-99 рр.), керівник, навчаючий тренер та супервізор міжнародних освітніх проектів УСП у м. Львові, Києві, Одесі, Дніпрі за напрямком «Психодинамічна інтегративна психотерапія немовлят, дітей, підлітків та юнацтва» (з 2000 р. і досі), керівник проекту посольства Королівства Нідерландів MATRA KAP «Психокорекційна допомога очевидцям та постраждалим в авіакатастрофі на летовищі Львів-Скнилів 27.07.2002 р.» (2002 – 2003 рр.), заступник керівника проекту посольства Королівства Нідерландів MATRA KAP «Превенція насильства над дітьми» (2004-2005рр.), співорганізатор EU проекту *Generation innovation across EUROPE «Participatory Actiion Research (PAR) «Youth investigating youth»* (2015 – 2016 рр.).



**Калька Наталія**, старший викладач кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ. Авторка понад 70 наукових праць, серед яких навчальні, навчально-методичні посібники, а саме «Профілактика та подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС» (2015 р.), «Детекція брехні у спілкуванні: соціально-психологічний аспект», (співавтори: Цивінська М.В., Зубач І.М.) (2018 р.), «Практикум з арт-терапії. Частина 1» (співавтор: Ковальчук З.) (2020 р.), «Практикум з арт-терапії. Частина 2» (співавтори: Ковальчук З., Одинцова Г.) (2021 р.).

Сфера наукових інтересів: неінструментальна та інструментальна детекція брехні; психологія профайлінгу; психологія символу та метафори; арт-терапія в психодіагностиці, психоконсультуванні та психокорекції, психологія жіночності та сексуальності.